

организаторы



партнер



Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации

Материалы II Всероссийской
конференции

20-21 июня

2023

Москва

2023

УДК: 796.011.1

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, профессор

Физическая культура и спорт, как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы II Всероссийской конференции, 20-21 июня 2023 г. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – 1001 с.

В сборнике представлены материалы докладов участников II 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; роль органов государственного управления в становлении и развитии молодежной политики; роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи; вопросы спортивного волонтерства и роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма; молодежный туризм и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди молодежи; социальная интеграция молодежи с отклонениями в состоянии здоровья как актуальное направление молодежной политики в сфере ФКиС.

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 автора.

ISBN 978_5_6047465_7_8

©РУС «ГЦОЛИФК», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Ариткулов Д.А., Ашкинази С.М. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	21
Бадюк А.С., Клименко А.А. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ.....	26
Бахорин Д.С. МИНИ-ФУТБОЛ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	30
Бильданова Ф.Ю., Чебенева О.Е. СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ В РОССИИ.....	32
Гоberman Н.Х., Русяева А.А. ОСОБЕННОСТИ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫБОРЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.....	36
Голодок Д.А., Федосова Л.П., Федотова Г.В. РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	40
Голубенко К.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ТУРНИРОВ.....	45
Гренадерова С.В., Диканов А.Л. СТУДЕНЧЕСКОМУ СПОРТИВНОМУ КЛУБУ В КОЛЛЕДЖЕ БЫТЬ!.....	49
Гричанова Л.Ю., Удовицкая Л.У. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	53
Димура И.Н., Астахова А.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ.....	57
Желандинова Д.Ю., Янкина Е.А. КРИТЕРИИ ЗРЕЛИЩНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНЧЕСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД.....	62
Жукова А.В., Поляниченко Ю.С. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ В XX ВЕКЕ.....	67

Зайцева А.А., Зайцева В.Ф. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ.....	69
Имангулова К.Д. РАЗВИТИЕ УШУ В РОССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	74
Казанчева А.Р., Гржебина Л.М. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНО- ПРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЁЖИ.....	76
Книжникова С.А. ВНЕДРЕНИЕ ЙОГИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Г.В.ПЛЕХАНОВА...	79
Князева П.А., Фролко М.С. МАРКЕТИНГОВЫЙ ПРОЕКТ СТРАТЕГИИ ПРОДВИЖЕНИЯ БОБСЛЕЯ (СКЕЛЕТОНА) В РОССИИ.....	83
Ковалева А.И., Согомоян Г.Т. К ВОПРОСУ О РОЛИ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И «СПОРТИВНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ»: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	87
Копейкина Т.Е. СТАНОВЛЕНИЕ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.....	91
Косьмина Е.А., Гураль О.Н. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКИХ КИБЕРСПОРТИВНЫХ КОМАНД.....	96
Кузнецова З.В., Щербина З.В. РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В МИРЕ.....	100
Лазарева О.С., Магдич Е.А. ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ.....	104
Лаптев С.О. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ.....	108
Максимова Э.С. ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	111
Малюта В.С., Соболев Ю.В. ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ).....	116
Манойлов А.В., Луценко Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ.....	120

Мухортова Е.Д. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В КУЗБАССЕ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ.....	123
Нефедова Ю.В., Барбашин В.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	127
Нимаева Д.С. ИСТОРИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ.....	130
Омельченко М.М., Назарова А.Г. ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА УНИВЕРСИТЕТА В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	133
Пешков Н.И., Смергина Л.А. МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ.....	138
Пригода Г.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН СПРИНТЕРОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ.....	141
Пушкарева А.М., Попова А.И. АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	145
Розявко Р.А. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА – ОБЪЕКТ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ.....	149
Савельев С.Н. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «КРЫЛЬЯ» УЛЬЯНОВСКОГО ИНСТИТУТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ).....	153
Савин Л.Д. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ.....	157
Сень С.В., Байрамуков Р.М. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ.....	162
Сердюков С.В., Мокиевский Ф.В. КИБЕРСПОРТ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.....	166
Сидоренко А.С. Сидоренко В.С. ФЛОВОТЕН В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	170
Станков И.В. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ФАКТОР ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	175

Степанова П.А. О ПРИМЕНЕНИИ НОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА: НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИИ ФК «КРАСНОДАР».....	179
Сушко Д.И. РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	184
Топчиёв Н.П., Клименко А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ АСИММЕТРИИ У САМБИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.....	188
Троц Н.В., Неповинных Л.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В УНИВЕРСИТЕТЕ.....	194
Туманян В.С. ОБ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	198
Фокин А.А., Берговина М.Л. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	202
Хизриев Д.И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ..	206
Ходкевич В.А., Ходкевич Д.В., Петренко В.П. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ» В ХАБАРОВСКОМ ТЕХНИКУМЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА.....	208
Чедова Т.И. ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	212
Широков А.А. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ.....	217
Шкатова К.М, Гржебина Л.М., Балаева О.Е. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ДИГИТАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	220
Шмырина Л.Л., Савкина Е.И. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПФК) ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ.....	225
Щепетин Н.В., Орлова С.Ю. ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19.....	229

Янкина Е.А., Овсянникова М.А. ПОКАЗАТЕЛИ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНДАХ.....	233
--	-----

СЕКЦИЯ 2. РОЛЬ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СОСТАВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Бареникова Е.Е. МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ.....	238
--	-----

Бармина К.В., Орлов А.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ РАБОТОЙ.....	243
--	-----

Березовская М.В. СОВЕТНИК ДИРЕКТОРА ПО ВОСПИТАНИЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТСКИМИ ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ.....	247
---	-----

Быкасова Е.К., Зайцев А.А. СИСТЕМА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА.....	251
--	-----

Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Уманский М.И. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	256
---	-----

Коровин Т.Д. РОЛЬ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МОЛОДЕЖЬЮ СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ.....	260
---	-----

Кузнецова З.В., Волков Д.О. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ МОЛОДЁЖНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	264
--	-----

Протасова Н.В. ИСКУССТВО КАК КАТАЛИЗАТОР ПАТРИОТИЗМА В ОБЩЕСТВЕ.....	269
--	-----

Рязанов О.В. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ПУТЬ РАБОТЫ В СФЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ.....	273
--	-----

Федосова Л.П., Семенова Л.В. РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ.....	276
---	-----

Федотова Г.В., Федосова Л.П., Синчинов Н.Н. ГОСУДАРСТВО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА.....	280
--	-----

Чабанюк А.С., Турков А.И. ВОПРОСЫ ИНСТИТУАЛИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	283
---	-----

СЕКЦИЯ 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Белоусова А.В. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТА И ОСНОВ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ.....	292
---	-----

Горбачева А.Ю., Левченкова Т.В., Николаева А.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	295
---	-----

Гречанникова Н.В. КОМПЛЕКС ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ «ЗДОРОВАЯ СРЕДА» КАК ФОРМА ГРАЖДАНСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	301
---	-----

Карпова Е.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	305
--	-----

Коваленко А.М. ФОРМИРОВАНИЕ ГЕРОИКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОХРАНЕНИЯ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ.....	309
---	-----

Крджонян К.С., Желтов А.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	312
--	-----

Литвинов С.В. РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	315
---	-----

Мельников А.И., Бакоева З.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	320
--	-----

Мягкова С.А. О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ МБОУ СОШ №1 с УИОП г. ВОРОНЕЖА).....	323
---	-----

Назаров Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	327
--	-----

Опанасюк А.С., Глинчикова Л.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.....	330
---	-----

Пенин Д.О., Карфик В.Р. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, И ОБЩЕСТВЕННО СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СПОСОБ ИХ РЕШЕНИЯ.....	334
Подлипская В.В., Федотова Г.В., Федосова Л.П. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	336
Подолова А.Ю., Дудкина С.Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ.....	340
Попов А.В., Мягков Ю.Н. СПОРТ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИСТОЧНИК И ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА, НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА.....	344
Порсева К.В., Евдокимова М.А. РАЗВИТИЕ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ (XVIII-XXI).....	349
Сень С.В., Гарькуша Е.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	356
Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Нестеров О.В. ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	359
Трофимова Ю.Д., Ильин В.В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ.....	362
Яткин И.В., Артамонов А.И., Колесник А.А. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ.....	365
СЕКЦИЯ 4. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	
Агеева В.Д., Левшина Я.А., Поклад В.С., Ивлева А.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО ПИТАНИЮ И СПОРТУ В КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	370
Алексюк Д.А., Сибирцев А.В. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД: ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	375
Андреев Т.А., Павленко Е.П., Сафонова А.С. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ И ПРИЛОЖЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	378
Ардашев А.Е., Попова А.И., Виноградова А.В. ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО».....	382

Беда С.И., Яткин И.В. СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	386
Бирюкова В.С., Гржебина Л.М. РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	390
Борецкая М.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	395
Борисова Д.Р. ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	397
Брынько С.В., Гороненкова А.А., Овчаренко Е.В., Тарапата О.Г. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	402
Булгатова М.А., Калашникова Р.В. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	406
Величко Я.В., Александров С.Г. О НЕГАТИВНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ГИПОДИНАМИИ НА СТУДЕНТОВ.....	410
Григорян А.Э., Желтов А.А. МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	413
Громова Е.С., Греков Ю.А. МОТИВАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ РГГУ.....	417
Давыдова Е.Ю. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ, ЧЕРЕЗ СОБЛЮДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ (НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИН ТЕННИСА).....	421
Дейкова Т.Н., Мылова Т.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ.....	425
Дейкова Т.Н., Подойникова Е.С. ОЦЕНКА УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	428
Димура И.Н., Косалапова Д.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ КАК КОМПОНЕНТЫ ПОВЕДЕНИЯ ФИГУРИСТОВ.	431
Догот М.П., Яковлев Л.С. ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ..	436
Донец Т.М. К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВУ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	441

Дрога М.А., Воронков А.В. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ НИУ «БЕЛГУ» НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	445
Дулунц А.А. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	448
Егорова Л.А., Соловьева А.В. РОЛЬ ПЕДАГОГА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В ФОРМИРОВАНИИ ОСОЗНАННОСТИ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	451
Ермилова Н.В., Фролко М.С. ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ РЫНКА СПОРТИВНОГО ТОВАРА.....	455
Есин С.А., Логинова О.А. ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД УПРАВЛЕНИЯ БРЕНДОМ ФИТНЕС КЛУБА.....	459
Жмырко И.Н., Заводова В.М. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	462
Жмыхова А.Ю., Гладенкова В.П., Шишкина Ю.П. АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ РАЗРАБОТАННОЙ WEB- ПРОГРАММЫ.....	466
Зайченко Ю.А. ПРОПАГАНДА И ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА СТУДЕНТА.....	471
Зырянов И.А., Мокиевский Ф.В. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ МОЛОДЕЖЬ В ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ.....	474
Ивакина М.Г. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ IT-НАПРАВЛЕНИЙ.....	478
Казарян Х.А., Балаева О.Е. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ БОКСОМ.....	481
Калашникова Р.В., Подкаменева К.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	485
Камаев А.М. ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	489

Каменнова В.А, Переузник А.З. СПОРТ КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ.....	492
Клименко А.А., Булыгин А.С. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СИММЕТРИИ И АССИМЕТРИИ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПРИМЕРЕ БОКСА.....	497
Комарова Н.А., Цыбусова В.В. ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.	500
Кондратьева А.К., Резенова М.В. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНСТРУКТОРОВ МОСКОВСКИХ ФИТНЕС КЛУБОВ.....	505
Корниенко О.А. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	510
Крайнов Л.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	513
Латюк В.Д., Усенко А.И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КРЕАТИВНОСТЬ.....	516
Левушкин А.С., Обьедкова Л.П. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА «DDX FITNESS ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ ЯНТАРЬ».....	520
Лешкевич С.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	524
Магдич Е.А. ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ НА ЛИЧНОСТЬ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОБЩЕНИЕ.....	528
Масловский В.В., Сибирцев А.В. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	531
Матвеева Т.В., Иванушкина Н.Ф., Кашмина Е.О., Коростелёва Н.А. АНАЛИЗ СНА СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА.....	534
Маукина В.Ю. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ, КАК ЭЛЕМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ.....	538
Махрова Е.В., Резенова М.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУДЕНТАМИ РУС «ГЦОЛИФК» ЦИФРОВЫХ СЕРВИСОВ И ИНСТРУМЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	543

Мельников А.И., Аветисян С.А. СПОСОБЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ.....	547
Михайлова Е.О. КИБЕРСПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.	552
Михайлюк Н.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	555
Могилат И.А. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	560
Моздокова Ю.С. ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ РАЗУМНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	563
Наговицин А.С. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.....	567
Николаева Т.Н., Мельников Ю.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК ГРУППЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	571
Орлова С.Ю. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	575
Панченко А.В., Селезнева А.А., Тарбеев Н.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ ВОЛГТМУ.....	579
Подлипская В.В., Федотова Г.В., Федосова Л.П. СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	582
Порсева К.В., Грэдинару А.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	586
Приходько А.В., Ушакова Н.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В ТАЙСКОМ БОКСЕ..	590
Прокопенко Г.Ю. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	594
Пронин В.В., Луценко Е.В., Пак О.В. НА СКОЛЬКО, ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРОГРАММИСТУ?.....	599

Романов В.Е., Удинцева Л.В., Шумков Ю.В. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УРГАХУ).....	603
Сапожников С.А. СПОРТ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ.....	607
Сергеева В.Ю., Глинкин Б.Н. ГИПОДИНАМИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	610
Сегтарова Д.Р., Александров С.Г. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	613
Силков В.К., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	617
Скрипка Н.М., Ковалева Т.В. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ.....	621
Смородина Д.А., Глинкин Б.Н. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА.....	625
Солдатов Б.В. ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ О СПОРТИВНОЙ РЕПУТАЦИИ СТРАНЫ.....	628
Сутягин К.С. ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПУТЕМ СОЗДАНИЯ МЕХАНИЗМА ЧАСТНО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА.....	631
Сухачев Е.А., Шеруимов П.В. ФИЛОСОФИЯ И БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ.....	636
Талашкина Т.С. ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ЛАНДШАФТНОЙ ИНФРАСТРУКТУРОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛЕСОПАРКОВЫХ ЗОНАХ В ПРОЦЕССЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	641
Тарбеев Н.Н., Болотова В.В. СОВРЕМЕННЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ, ИХ МЕСТО ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	644
Тимофеева И.Б., Матийченко А.С. УСЛОВИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.....	648

Тохян С.С., Порубайко Л.Н., Воронов А.В. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ.....	651
Тутыгина М.В., Брыкина В.А. ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	655
Ушакова И.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.....	660
Федосова Л.П., Федотова Г.В., Чулаков Х.А. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЁЖИ.....	664
Филь В.В. Соколова И.Ю., Луценко Е.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	668
Фоменко Е.Д. Удовицкая Л.У. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	670
Фролко М.С., Заволокин Д.А. ПРОЕКТНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.....	674
Хабарова О.А., Мокиевский Ф.В. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ.....	679
Харлов С.Ю. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО СНА.....	682
Черный А.А., Логинова О.А. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СПРОСА НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ.....	685
Чуркин Н.А., Щербина З.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ.....	689
Шиленок В.В., Володько Е.В., Еремина Т.М., Харитонова А.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЧНОГО И ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	693
Шилова И.М. ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ.....	697
Шубина Т.А., Титова Г.С. РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	702

СЕКЦИЯ 5. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО: ИСТОРИЯ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

Алешина А.А., Качулина Н.Н. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	706
Калашникова Р.В., Литвина Д.В. ПОЛЬЗА СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕРЕЖДЕНИЙ.....	709
Каменская П.И., Мягкова С.Н. ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	713
Ким В.А. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В ЮЖНЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ.....	718
Кононенко А.С., Беляев Г.В. ВОЛОНТЕРСТВО В СПОРТЕ: СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ.....	721
Лисицына П.В. УЧАСТИЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ЦЕНТРА РУС «ГЦОЛИФК» В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	724
Мельников А.И., Сербул Е.Д. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО.....	729
Михалев Т.А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ РУС «ГЦОЛИФК» ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНОМ ВОЛОНТЕРСТВЕ.....	733
Онисимова К.А., Титова Г.С. ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКИХ ДОМОВ.....	738
Тохтаев А.А. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ.....	741
Удовицкая Л.У., Ананян Э.К. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО И ЕГО ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ.....	744
Федосова Л.П., Волков Д.О. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	749
Шишова А.А. ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА: УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ..	754
Щурова А.В. РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО- МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ПОДА	758

Яговец С.А. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО: ИСТОРИЯ И СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ.....	762
--	-----

СЕКЦИЯ 6. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

Аншиц А.Р., Сибирцев А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ.....	765
Волкова М.С. РЕЧЬ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА КАК ОТРАЖЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ.....	769
Ильенко Н.А., Александров С.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА.....	772
Копытова А.Е., Федосова Л.П. РОЛЬ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ И СПОРТСМЕНОВ.....	776
Мельников А.И., Янишогло Ф.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК МЕТОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА.....	779
Мокиевский Ф.В., Зырянов И.А. СПОРТ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ САМООЦЕНКИ У МОЛОДЕЖИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖНОМУ ЭКСТРЕМИЗМУ.....	784
Мусаев М.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	787
Мусаев М.Р. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТХЭКВОНДО.....	792
Пискунов Н.А., Мокиевский Ф.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	797
Разновская С.В., Пугачев И.Ю. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	801
Сердюков С.В., Мокиевский Ф.В. ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	805

Судаковская А.С., Щукина В.Н., Соколов Ю.В.
КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 810

Чуфарова Л.И., Сироткина Е.М.
ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ..... 814

СЕКЦИЯ 7. СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ МОЛОДЁЖИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФКиС

Аникиева С.Д.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ..... 819

Баченина Е.А., Логинова Д.Е.
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТАТАРСТАНЕ..... 822

Гусар Д.А., Сибирцев А.В.
СОЗДАНИЕ ДОСТУПНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УЧАСТИЯ МОЛОДЕЖИ С
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТЕ..... 826

Забельский С.Ю., Дик К.С., Забельская Т.А.
БИОЭКОНОМИЧНАЯ ПСИХОМОТОРНАЯ ГИМНАСТИКА В
ЗДРАВООУКРЕПЛЕНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ..... 829

Ким Т.А.
СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ МОЛОДЕЖИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЁЖНОЙ
ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФКиС..... 835

Кузнецова З.В., Мечет У.Е.
СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 839

Ниязова А.М., Скопина Д.П., Козлова А.И.
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ..... 843

Ноздрунов Ю.В.
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ НАСТОЛЬНОМ
ТЕННИСЕ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ
АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ..... 848

Приданова Я.Г., Брыкина В.А.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 852

Струкова С.Р.
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 857

Ткаченко Т.М. БОЛЕЗНЬ ОСГУДА-ШЛАТТЕРА КАК СЛЕДСТВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА.....	861
Федосова Л.П., Федотова Г.В., Скумай С.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.....	864
Федотова Г.Д. Фоменко Е.Д. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	869
Хабарова О.А., Мокиевский Ф.В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НИ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	873
Чуркин Н.А., Мечет У.Е. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ.....	876
СЕКЦИЯ 8. МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ	
Буга С.А., Степанов С.В. ПРАКТИКИ УСТОЙЧИВОГО ТУРИЗМА В МОЛОДЕЖНЫХ И СТУДЕНЧЕСКИХ ПОЕЗДКАХ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ.....	881
Высоцкий М.С., Яткин И.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МОЛОДЕЖНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА: ПРЕОДОЛЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ, СОЗДАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА.....	884
Данилова Н.В. МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ.....	887
Зевреева З.Н., Клемпарская М.Н. ЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МОЛОДЕЖНОМ ТУРИЗМЕ.....	891
Зотин В.В., Мельничук А.А. ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО МОЛОДЁЖНОГО ТУРИЗМА.....	895
Иерусалимова Д.А. СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ИСТОРИЯ.....	899
Калашникова Р.В., Мубаракшина А.К. МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ.....	904
Карамушко Д.В., Клименко А.А. МОЛОДЕЖНЫЕ И СТУДЕНЧЕСКИЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ КАК ИНСТРУМЕНТ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ОБМЕНА И РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ.....	907

Клименко А.А., Чернова А.А. МЫШЕЧНЫЕ ДИСБАЛАНСЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ЛИМИТИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОВ.....	910
Ковалева Т.В., Кемечев Р.Р. ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	914
Ковток М.А, Чуркин Н.А. МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ.....	918
Овчинникова А.В., Василькив У.В. ТУРИСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	922
Пугачев И.Ю. АКТУАЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЛЬТИ-СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В МОЛОДЁЖНОМ И СТУДЕНЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ.....	926
Русин А.В., Федосова Л.П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	931
Сибирцев А.В., Ковтун Е.Ю. МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ.....	935
Сидоренко В.С., Сидоренко А.С. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	939
Смирнова Е.Ю., Кошелева А.В. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА.....	944
Сыроежин А.С. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ГОРНОГО ТУРИЗМА В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	947
Удовицкая Л.У., Шарапатов Н.А. МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: ОТКРЫТИЕ НОВЫХ ГОРИЗОНТОВ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	952
Федотов А.А., Михайлова Т.А. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА.....	955
Шеруимов П.В. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КРАСНАЯ МАШИНА» – МЫ КОМАНДА».....	959
Яткин И.В., Исмелов Р.Н. МОЛОДЁЖНЫЙ ТУРИЗМ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	963

**МАТЕРИАЛЫ ДИСКУССИОННОЙ ПЛОЩАДКИ СТУДЕНЧЕСКОГО
НАУЧНОГО ОБЩЕСТВА РУС «ГЦОЛИФК»
«Роль пропаганды физической культуры и спорта
в патриотическом воспитании молодежи»**

Долаберидзе М.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН.....	968
Землинский Э.В., Цуцкова А.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	972
Зубакин Р.Э. РОССИЙСКИЙ И КИТАЙСКИЙ ПАТРИОТИЗМ. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ.....	976
Клюева Т.О. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФОРМА ГРАЖДАНСКО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	979
Кончина В.А., Калюжный И.П. РОЛЬ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРИОБЩЕНИЯ К ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ.....	983
Лебедев М.А., Демирчоглян А.Г., Контанистов А.Т. РОЛЬ МЕДИАПРОЕКТА «ОЛИМПИЙСКАЯ СЛАВА МГАФК» В ГРАЖДАНСКО- ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	986
Петров В.С., Петренко М.Я., Пауков А.А. СПОРТ И БИЗНЕС НЕРАЗДЕЛИМЫ.....	990
Пушкина А.А., Михайлова Т.В. ЕЖЕГОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ В ЧЕСТЬ ПРАЗДНОВАНИЯ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ, КАК ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	994
Щурова А.В. ЮНАРМИЯ: СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.....	998

СЕКЦИЯ 1. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

УДК 796

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Ариткулов Д.А., Ашкинази С.М.

***Аннотация.** Необходимой предпосылкой повышения эффективности занятий рукопашным боем является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Под воздействием физической нагрузки в организме параллельно протекают процессы восстановления и адаптации.*

***Ключевые слова:** рукопашный бой, средства восстановления, адаптация, спортсмены, восстановительные мероприятия, студенты*

Введение. На современном этапе эволюции системы спортивной подготовки в спортивных единоборствах (в частности и в рукопашном бою), отмечаются резко возросшие объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок, что зачастую приводит к перегрузке опорно-двигательного аппарата, морфофункциональным изменениям в тканях и органах, возникновению травм и заболеваний. В этой связи проблема восстановления спортсменов-рукопашников так же важна, как и тренировочный процесс [1].

Одной из важнейших задач современного спорта является своевременное определение функционального состояния и изменения опорно-двигательного аппарата спортсмена, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведения восстановительных мероприятий [2].

Основная часть. Физические воздействия, изменяя реактивность организма и повышая сопротивляемость факторам внешней среды, являются средствами закаливания. Наиболее активными и физиологичными из доступных средств является ультрафиолетовое излучение, аэроионизация, холодовые и тепловые процедуры. Воздействие их осуществляется через кожу. Физическое раздражение рецепторов кожи оказывает рефлекторное воздействие и на деятельность мышечной системы, внутренних органов и ЦНС. Ультрафиолетовое облучение (УФО), воздействуя на поверхностный и глубокий слои кожи, вызывает местные, сегментарные и общие реакции организма. При этом повышается содержание в тканях биологически активных веществ, возрастает синтез в организме витамина D и улучшается усвоение костной тканью кальция и фосфора, активизируются ферментативные реакции, изменяется проницаемость клеточных мембран и капилляров, усиливается кровообращение и питание тканей в целом, нормализуется деятельность нервной системы [2].

Ультрафиолетовые лучи стимулируют защитные силы организма и оказывают болеутоляющее действие.

Холодовые аппликации задерживают развитие острых воспалительных процессов. При кратковременном воздействии они усиливают, а при продолжительном – понижают возбудимость периферической и центральной нервной системы, усиливают обменные процессы в организме, снижают ЧСС. Реакция на холодные раздражители проявляется не только локально, а распространяется на весь организм. Регулярное применение Холодовых процедур возрастающей интенсивности оказывает тренирующее влияние на системы терморегуляции, закаливает организм.

Холодовые воздействия применяют при травмах, охлаждая болезненное место водой, снегом, льдом или хлорэтилом, предупреждая этим развитие гематом. Аппликации изо льда применяют на область живота и промежности для предупреждения утомления.

Под воздействием тепловых процедур повышается температура крови и тела, усиливается кровоток, увеличивается ЧСС и глубина дыхания, изменяется АД, усиливается потообразование. Тепло действует болеутоляюще и антиспазматически, вызывая расслабление мышц и изменяя чувствительность организма. Тепловые процедуры применяют в виде электросветопроцедур, водных процедур, бани и др.

Парная баня в России является самым распространенным и традиционным средством восстановления работоспособности и оздоровления организма. В последние годы широко используется и суховоздушная баня-сауна. Основное различие между ними заключается в температурном режиме и влажности. В парной бане температура составляет 40-60° С при относительной влажности более 80%. а в суховоздушной бане – температура достигает 90-120° С при влажности менее 15%. В спортивной практике сауна используется наиболее часто. Она рекомендуется для ускорения восстановительных процессов, релаксации мышц, снятия чувства напряженности и усталости. После сауны улучшается настроение, появляется бодрость и спокойствие, снижается утомляемость.

Обычно сауну используют после тренировочных занятий, хотя некоторые авторы рекомендуют кратковременное пребывание в сауне перед тренировкой для разогревания мышц и связок. Если на следующий после бани день планируется тренировочное занятие, то количество заходов в парилку не рекомендуется больше 2-3 раз. Если же планируется отдых, то количество заходов в парилку увеличивают до 5-6 раз.

Процедуры гипербарической оксигенации (ГБО). ГБО – это процесс насыщения организма кислородом под повышенным давлением, который проводится в барокамере.

Наиболее эффективно применение данных методик в предсоревновательный и соревновательный периоды, когда требуется максимальное восстановление работоспособности спортсмена за короткий промежуток времени. Положительный результат достигается за счет перехода легочной и сердечнососудистой систем на более экономный уровень функционирования (замедляется ЧД и ЧСС), улучшения психофизиологических характеристик (памяти, внимания, быстроты реакции, эмоциональной

устойчивости), быстрого выведения недоокисленных продуктов метаболизма: глюкозы (молочной кислоты).

Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности.

Гидротерапия способствует регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выведению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений и микротравматических повреждений в опорно-двигательном аппарате [3].

После УФЗ (утренней физической зарядки) обычно применяют кратковременный (0,5-2,0 минуты) холодный или горячий душ, который освежает и несколько возбуждает. После тренировки или вечером – теплый душ успокаивающий. В некоторых случаях можно использован, контрастный душ – комбинирование горячего и холодного душа: 50-60 сек душ с температурой воды 38-40°C, затем 10-20 сек – с температурой 10-20°C чередовать 5-8 раз. Контрастный душ также несколько освежает и возбуждает.

Горячая, или гипертермическая ванна. Она может быть общей, сидячей или ножной. Температура воды от 39 до 43°, продолжительность – 5-7 минут. Используется для восстановления функций опорно-двигательного аппарата при «забитости» мышц, болях в мышцах ног, для профилактики травм и перегрузок. Для этих целей, по указанию врача, можно применять различные лекарственные добавки. Сидячие ванны применяют с профилактической целью. Ножные ванны рекомендуют в основном тем, кто выполняет большие беговые или прыжковые нагрузки. Например, после продолжительного бега в мышцах ног могут появиться боли. Мышцы при этом уплотнены, «забиты» и болезненны, плохо расслабляются.

Противопоказанием для применения горячих ванн являются острые травмы, патологические изменения видимые на ЭКГ, сильное общее утомление или переутомление.

Щелочная ванна – используется для снятия утомления после больших физических нагрузок. Принимать 5-10 минут.

Хвойная ванна – используется после больших физических нагрузок, для ускорения восстановительных процессов. Принимать 5-10 минут.

Фармакологические средства восстановления работоспособности.

Различные лекарственные вещества уже много веков применяются медициной для лечения и реабилитации человека. В последние годы некоторые малотоксичные биологически активные препараты целенаправленно используют в спортивной практике для ускорения восстановления, активного восполнения израсходованных пластических и энергетических ресурсов, избирательного управления важнейшими функциональными системами организма при больших физических нагрузках [1].

Рекомендуемые средства по направленности их действия условно разделяют на несколько групп.

Витаминные препараты. Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их потери во время работы или хронический недостаток в продуктах мигания приводят не только к снижению

работоспособности, но и к различным болезненным состояниям.

Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

К этой группе фармакологических восстановителей относят прелаты на основе женьшеня, элеутерококка, аралии, китайского лимонника, пантов оленя, мумие и некоторые другие.

Эти препараты не следует принимать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях мышечной деятельности, а также в жаркое время года. Необходима периодическая смена адаптогенов для предупреждения привыкания к ним. В народной медицине рекомендуется прием адаптогенов утром, а на ночь успокаивающих препаратов растительного происхождения (валерианы, пустырника, мяты и др.).

Женьшень – препараты на его основе оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют обмен веществ, препятствуют развитию усталости, истощения и общей слабости, повышают работоспособность.

Экстракт элеутерококка – применяют по тем же показаниям, что и женьшень. Вместе с тем, элеутерококк обладает более сильным антиоксидантным и радиозащитным, антигипоксическим и антистрессорным действием. В спортивной медицине используют как тонизирующее и восстанавливающее средство при больших физических нагрузках, переутомлении [3].

Мази, гели, спортивные кремы и растирки. В комплексе средств восстановления физической работоспособности широко применяются различные лечебные мази и гели, а также спортивные кремы для массажа и растирки. Они способствуют улучшению мышечного крово- и лимфообращения, расслаблению скелетных мышц и повышению их эластичности, восстановлению в них нормального обмена веществ, выведению накопившихся в мышцах продуктов метаболизма и снятия болевых ощущений в суставах, мышцах и связках.

Лечебное и восстановительное действие мазей, гелей и кремов обусловлено свойствами входящих в их составы компонентов. В практике физической подготовки и спорта наиболее часто применяют следующие отечественные и зарубежные препараты, такие как:

Апизартрон – мазь, содержащая пчелиный яд. Обладает противовоспалительным и легким разогревающим эффектом. Показана при ушибах, воспалении мышц (миозитах), радикулитах, невралгиях.

Никофлекс – спортивный крем. Обладает легким разогревающим действием. Применяется при ушибах, мышечных болях, перенапряжениях мышц, спазмах мышц и судорогах.

Финалгон – мазь, вызывающая сильное разогревание. Применяется при растяжениях мышц, сухожилий и связок, миозитах, радикулитах и т.п.

Троксевазин – гель, содержащий активные растительные компоненты.

Оказывает обезболивающий и противовоспалительный эффект, слегка охлаждает место аппликации, снимает напряжение в мышцах. При использовании этого средства не применять одновременно тепловые процедуры и разогревающие средства [2].

Выводы. Использование доступных восстановительных средств должно носить комплексный системный характер, быть связано с физиологической направленностью работы и методикой тренировки, исходить из понимания единства тренировки и восстановления.

При подборе средств восстановления очень важное значение имеет рациональное сочетание средств общего и локального действия [1].

Литература

1. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников / А.Х. Ариткулов: учебное пособие. ВИФК. - 2006.

2. Организация и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, разделам служебно-прикладной физической подготовки и военно-прикладным видам спорта (Рукопашный бой, часть I): учебник / под общ. ред. А.Х. Ариткулова. – СПб.: МО РФ, 2015. – 186 с.

3. Организация и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, разделам служебно-прикладной физической подготовки и военно-прикладным видам спорта (Рукопашный бой, часть II-III): учебник / под общ. ред. А.Х. Ариткулова. – СПб.: МО РФ, 2015. – 244 с.

Ариткулов Д.А., преподаватель кафедры физической подготовки demonfrb@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского.

Ашкинази С.М., доктор педагогических наук, профессор, sergei_ashkinazi@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры.

RECOVERY TOOLS FOR STUDENTS INVOLVED IN HAND-TO-HAND COMBAT

Aritkulov D. A., lecturer of the Department Of physical training Military demonf Aritkulov D.A., teacher of the Department of Physical Training demonfrb@mail.ru, Russia, St. Petersburg, Military Space Academy named after A.F. Mozhaisky.

Ashkinazi S.M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, sergei_ashkinazi@mail.ru, Russia, St. Petersburg, Military Institute of Physical Culture.

Abstract. A necessary prerequisite for increasing the effectiveness of hand-to-hand combat is the unity of processes recovery. Under the influence of physical activity in the body, the process of restoration of adaptation proceeds in parallel.

Keywords: hand-to-hand combat, recovery tools, recovery event, adaptation, students, sportsmen

References

1. *Methods of sports training athletes of melee / A. H. Aritkulov: a training manual. VIFK. - 2006.*

2. *Organization and methods of teaching basic types of physical culture and sports activities, sections of service-applied physical training and military-applied sports (hand-to-Hand combat, part I): textbook / ed. – SPb.: MO RF, 2015. - 186 p.*

3. *Organization and methods of teaching basic types of physical culture and sports activities, sections of service-applied physical training and military-applied sports (hand-to-Hand combat, part II-sh): textbook / ed. – SPb.: MO RF, 2015. - 244 p.*

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Бадюк А.С., Клименко А.А.

Аннотация. Студенческий спорт – особенная тема. В статье рассматривается история студенческого спорта, его актуальность совершенствования и нынешнее значение. Студенческий спорт имеет двухвековую историю развития. Его возникновение произошло в XIX веке. Первые студенческие объединения берут свое начало с известных соревнований между университетами Оксфорд и Кембридж.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, здоровье

Спортивная жизнь студентов во всем мире в данный момент пребывает в процессе стремительного развития. В экономически развитых странах на студенческий спорт акцентируется довольно большое внимание. Причины целесообразности совершенствования студенческого спорта могут носить как социальный характер (агитация здорового образа жизни), так и экономический. Несмотря на то, что студенческий спорт в большинстве стран трактуется как дилетантский, нежели профессиональный, одарённые спортсмены-студенты вполне могут соперничать с элитой всемирного спорта. Студенты получают перспективу развивать свой навык спортивного мастерства, что в свою очередь даёт возможность им принимать участие в высококвалифицированных соревнованиях, таких как национальные чемпионаты, первенства мира, Универсиады, Олимпийские игры. Студенческий спорт требует финансирования, современные технологии, высококвалифицированных специалистов, разностороннюю помощь государственных органов.

Первое упоминание – 1827 год, когда произошёл матч по крикету. А в 1829 году были проведены первые состязания по гребле, которые позже стали традиционными. К 1900 году соревнования между студентами этих двух университетов стали проводиться уже по 16 разновидностям спорта. Однако ранее был создан спортивный клуб в швейцарском университете города Берна в 1816 году. В 1870 году среди любителей гимнастики в высших школах Лейпцига, Берлина и других городов в Германии был создан союз, в который на 1910 год входили 26 высших учебных заведений и получил название «Германский студенческий спортивный союз». Первой страной, создавшей свою спортивную студенческую ассоциацию, стали Соединенные Штаты Америки. Позже подобные ассоциации появились и в других странах: В Австралии (1906 год), в Польше (1908 год), в Чехословакии (1910 год), в Швеции (1913 год), в Норвегии (1913 год), на Малье (1925 год), в Люксембурге (1938 год), в Италии (1946 год), в других странах также создавались свои студенческие спортивные ассоциации, но уже позднее. Основной задачей этих организаций было развитие спорта в высших учебных заведениях и вовлечение людей к спортивным дисциплинам. В 1919 году была создана студенческая спортивная структура внутри Международной Конфедерации студентов. Первая международная спортивная

студенческая организация была сформирована во Франции, в Страсбурге, а первым ее президентом стал Жан Птижан, которого считают основателем международного студенческого спортивного движения.

В России возникновение студенческого спорта произошло в начале XX века. Именно в то время первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. Впервые физическое воспитание как образовательный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе 1921 года. Спортивное студенческое направление в стране прошло в своем совершенствовании несколько этапов. Первый этап, начавшийся в конце 20-х годов прошлого века, завершился организационным оформлением студенческого спорта, возникновением коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований. В середине 30-х годов начинается новый этап развития студенческого спортивного движения.

На нынешнем этапе развитие, которое проходит студенческий спорт в Российской Федерации, возникают новые цели, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые ориентированы на то, чтобы не только совершенствовать физические способности студентов, но и активизировать их интерес к тому, чтобы увлекаться спортом и физической культурой. Также задачи развития студенческого спорта связаны с потребностью показать учащимся значимость здорового образа жизни и провести профилактику всевозможных социально негативных явлений, которые преобладают в среде молодежи. Студенческий спорт, так же как и детско-юношеский спорт, рассматривается основной реализацией концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации. Однако, необходимо упомянуть, что в Российском спортивном студенческом движении есть некоторые трудности. В качестве одной из главных проблем, которая связана с развитием студенческого спорта в России, можно рассматривать тот прецедент, что отсутствует функционирующая нормативно-правовая база. В данный момент студенческий спорт оставлен существующим законодательством за границами правового регулирования. Однако, можно привести и ряд положительных тенденций. Например, интенсивное развитие получило взаимодействие с международными спортивными организациями студентов. Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, улучшение его значимости, могут решить проблему незаинтересованности многих молодых людей в регулярном занятии спортом. Это также должно содействовать избежанию развития в молодежной среде таких отрицательных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участия в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными экспертами, подтверждают эффективность методов спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде.

Для того, чтобы внедрить спорт в студенческую среду, были проведены следующие мероприятия:

- Минспорттуризма России включило всероссийские и международные спортивные соревнования между студентами в Единый календарный план осуществления спортивных мероприятий;

- тем спортсменам, которые продемонстрировали высокие результаты на всероссийских и международных студенческих соревнованиях, могут присваиваться спортивные разряды и звания;

- была также создана концепция, которая включает вопросы организации информационной поддержки студенческого спорта.

В последние годы развитие студенческого спорта в Российской Федерации было неудержимым:

1. В 2017 году правительство РФ разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта. Благодаря ей в университетах и ссузах создаются комфортные условия для занятий физической культурой и спортом, продвигаются ценности здорового образа жизни, условия для выступления студентов на всероссийских и международных соревнованиях.

2. Минспорттуризм России и Минобрнауки России ввели в вузах неотъемлемое ежегодное тестирование для проверки физической подготовленности студентов.

3. В учебных учреждениях появляются спортивные клубы, которые тесно сотрудничают с администрацией вуза, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями.

4. В последние годы создана структура Российского студенческого спортивного союза. Это активно функционирующая организация, которая сплачивает усилия регионов в совершенствовании студенческого спорта.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенческий спорт имеет социальную значимость. В сегодняшние дни существуют трудности, которые притормаживают развитие студенческого спорта, но проводимые государством мероприятия демонстрируют весомость данной проблемы и настрой на ее устранение.

Литература

1. Библиографическая ссылка. История студенческого спорта в России [Электронный ресурс]: издание официальное. URL: <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>

2. Библиографическая ссылка. Студенческий спорт: особенности, организация, развитие [Электронный ресурс]. URL: <https://zaochnik.ru/blog/studencheskij-sport-osobennosti-organizatsija-razvitie/> (дата обращения: 11.05.2022)

3. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы/И.А.Журова// Сибирская государственная геодезическая академия/Международный научный конгресс Интерэкспо Гео-Сибирь [Электронный ресурс]. URL: <https://alterozoom.com/en/documents/45118.html> (дата обращения: 15-26.04.2013)

4. Иванов В.Д. Студенческий спорт: история и перспективы / В.Д.Иванов, И.Е.Титов // Актуальные проблемы педагогики и психологии [Электронный ресурс]. Том 4. № 1. С. 30-37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-istoriya-i-perspektivy/viewer> (дата обращения: 20.01.2023)

5. Имранович С.С. Развитие студенческого спортивного движения в России и мире [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/razvitie-studencheskogo-sportivnogo-dvizheniia-v-r.html> (дата обращения: 03.05.2019)

6. Чикляев Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко. Текст: непосредственный // Молодой ученый [Электронный ресурс]. № 1 (396). — С. 68-69. URL: <https://moluch.ru/archive/396/87559/> (дата обращения: 13.06.2023).

Бадюк Анна Сергеевна., студентка 1-го курса, факультет “Цифровая экономика и инновации”, annabadyuk443@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Клименко Андрей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и воспитания, Klimenkoa71@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

STUDENT SPORTS: HISTORY, DEVELOPMENT AND MODERN SIGNIFICANCE

Badyuk Anna Sergeevna, 1st year student, Faculty of Digital Economy and Innovation, annabadyuk443@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Klimenko Andrey Aleksandrovic, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Education, Klimenkoa71@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. Student sports is a special topic. The article examines the history of student sports, its relevance of development and modern significance. Student sports have a two-century history of development. Its origin began in the XIX century. The first student clubs take their origins from the famous competitions between the universities of Oxford and Cambridge.

Keywords: sport, students, physical culture, health

References

1. Bibliographic reference. The history of student sports in Russia [Electronic resource]: official publication. URL: <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>

2. Bibliographic reference. Student sports: features, organization, development [Electronic resource]. URL: <https://zaochnik.ru/blog/studencheskiy-sport-osobennosti-organizatsija-razvitie/> (accessed: 05/11/2022)

3. Zhurova I.A. Russian student sport at the present stage and its reforms/I.A.Zhurova// Siberian State Geodetic Academy/International Scientific Congress Interexpo Geo-Siberia [Electronic resource]. URL: <https://alterozoom.com/en/documents/45118.html> (accessed: 15-26.04.2013).

4. Ivanov V.D. Student sport: history and prospects / V.D.Ivanov, I.E.Titov // Actual problems of pedagogy and psychology [Electronic resource]. Volume 4. No. 1. pp. 30-37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-istoriya-i-perspektivy/viewer> (accessed: 20.01.2023)

5. Imranovich S.S. *Development of student sports movement in Russia and the world* [Electronic resource]. URL: <https://multiurok.ru/files/razvitie-studencheskogo-sportivnogo-dvizheniia-v-r.html> (accessed: 03.05.2019)

6. Chiklyayev E. G. *Prospects for the development of modern student sports* / E. G. Chiklyayev, M. S. Boychenko. Text: direct // *Young scientist* [Electronic resource]. No. 1 (396). – PP. 68-69. URL: <https://moluch.ru/archive/396/87559/> (accessed: 13.06.2023).

УДК 796.035

МИНИ-ФУТБОЛ, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Бахорин Д.С.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию влияния такого инструмента развития двигательной активности как мини-футбол на выносливость. Выявлены преимущества занятий мини-футболом в повышении двигательной активности и общего уровня физической подготовки.

Ключевые слова: правила игры, мини-футбол, развитие двигательной активности, выносливость

Введение. Мини-футбол (футзал) – это командная спортивная игра.

От классического большого футбола данный вид спорта отличается продолжительностью матча, правилами, размерами поля и численностью игроков [1].

Мини-футбол представляет собой динамичный и энергичный вид спорта, в который можно играть как в помещении, так и на открытом воздухе. Он способствует двигательной активности и может использоваться в качестве инструмента для развития силы, ловкости, координации и выносливости сердечно-сосудистой системы. Мини-футбол – отличный способ улучшить общую физическую форму, и им могут наслаждаться люди всех возрастов и уровней подготовки. Кроме того, мини-футбол также может помочь развить важные социальные навыки, такие как командная работа, общение и спортивное мастерство [2].

Цель исследования состоит в выявлении влияния такого инструмента развития двигательной активности как мини-футбол на выносливость.

Методы и организация исследования. Для достижения цели использовались различные подходы, такие как изучение научной и методической литературы, проведение педагогического эксперимента, сбор данных путем опроса, математический анализ результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Мини-футбол может оказать положительное влияние на выносливость, поскольку этот вид спорта требует постоянного бега и быстрых движений, которые со временем могут помочь повысить выносливость. При этом под выносливостью мы понимаем

многогранную физическую способность, которая позволяет выполнять любую задачу с постоянной эффективностью. Кроме того, мини-футбол также может улучшить общую физическую форму, включая скорость, ловкость и координацию. Регулярно играя в мини-футбол, люди могут заметить улучшение своей выносливости и общего уровня физической подготовки. Однако важно отметить, что влияние на выносливость может варьироваться в зависимости от уровня физической подготовки человека, интенсивности игры и частоты игр.

Результат, который мы ожидаем:

1. Изменение показателей выносливости у учеников.

2. Развитие выносливости с помощью игры в мини-футбол и выполнение упражнений на разминке.

В исследовании приняли участие 15 студентов в возрастной группе от 18-21 года.

Программа была сосредоточена на основных двигательных навыках, таких как бег, прыжки и бег на 150 метров. Кроме того, для усиления программы она была дополнена ситуационными ациклическими упражнениями.

Для оценки общей выносливости дети прошли такие тесты, как бег на 600 м, 6-минутный бег, бег на 1000 м и статические упражнения на выносливость.

В результате проведенных тестов выявлено, что показатели выносливости улучшились у 75% испытуемых.

Самый эффективный способ развить общую выносливость – заниматься медленным бегом, предпочтительно по пересеченной местности, используя последовательные и повторяющиеся методы.

При работе над физическими качествами следует учитывать, что они после месячного или более длительного активного отдыха не исчезают, а лишь снижаются [3].

Скорость и игровая выносливость – два важных аспекта специальной выносливости в мини-футболе, которые выделяют исследователи. Скоростная выносливость относится к способности игрока выполнять приемы и движения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Это включает в себя поддержание скорости даже при усталости и способность выполнять технические навыки с точностью и аккуратностью.

С другой стороны, игровая выносливость относится к способности игрока поддерживать высокий темп игры без снижения эффективности его технического исполнения. Это означает возможность поддерживать высокий уровень производительности на протяжении всего матча, не уставая и не теряя концентрации. И скорость, и игровая выносливость имеют решающее значение для успеха в мини-футболе, и игроки должны работать над улучшением обоих аспектов своей специальной выносливости, чтобы выступать на высоком уровне.

Заключение. Анализ подобранной литературы позволил установить анатомио-физиологические и психологические особенности развития учащихся и подобрать для них более нужные и практичные методы освоения программы выносливости, через игру в мини-футбол. Таким образом, благодаря успешному

выполнению экспериментальной программы двигательные способности детей значительно улучшились, а ожидаемые результаты полностью достигнуты.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: публикация подготовлена профессором И.Н. Фейгенбергом / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
3. Пак О.В. Мини-футбол: учебное пособие / О.В. Пак. - Вологда: ВоГТУ, 2007. – 107 с.

Бахорин Даниил Сергеевич, студент института управления, экономики и юриспруденции, bakhorin2014@mail.ru, Россия, Вологда, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Вологодский государственный Университет».

MINIFOOTBALL AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY

Bakhorin Daniil Sergeevich, student of the Institute of Management, Economics and Law, bakhorin2014@mail.ru, Russia, Vologda, Federal State Budgetary Educational Institution Of Higher Education "Vologda State University".

Abstract. This article is devoted to the study of the influence of such a tool for the development of motor activity as mini-football on endurance. The advantages of futsal lessons in increasing motor activity and general level of physical fitness were revealed.

Keywords: game rules, mini-football, motor activity development, endurance

References

1. Bernstein, N.A. On dexterity and its development: a publication prepared by Professor I.N. Feigenberg / N.A. Bernstein. – М.: Physical Culture and Sport, 1991. - 287 p.
2. Bernstein, N. A. Essays on the physiology of movements and the physiology of activity [Text] / N.A. Bernstein. - М.: Medicine, 1966. – 349 p.
3. Pak O.V. Mini-football: textbook / O.V. Pak. - Vologda: VoGTU, 2007. – 107 s.

УДК 797.123.1

СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ В РОССИИ

Бильданова Ф.Ю., Чебенева О.Е.

Аннотация. В данной статье рассматривается теоретический анализ современного состояния студенческой гребной лиги (СГЛ) на 2023 год, рассмотрены основные компоненты концепции Лиги, выявлена степень вовлеченности вузов России в участие в СГЛ.

Ключевые слова. Академическая гребля, студенческий спорт, студенческая гребная лига

Академическая гребля – командный вид спорта, который требует четкости и синхронности действий, взаимопонимания между всеми членами экипажа. В спортивные школы на занятия по гребле дети приходят в 13-14 лет. Одна из особенностей гребцов-академистов это высокий рост: такой спортсмен может тянуть весло на более широкий угол замаха, или на эргометре можно тянуть рукоятку на большее расстояние. Его рычаги более длинные и благодаря этому увеличивается длина гребка, его мощность и соответственно безопорная фаза гребка, на которой спортсмен восстанавливается [1].

Студенческую греблю в России активно развивают высшие и средне-специальные учебные заведения в Санкт-Петербурге, Казани, Владивостоке и других российских городах.

В 2016 году под эгидой Ассоциации любителей гребного спорта России, Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, Английского гребного клуба и гребного клуба «Энергия» создана Студенческая гребная лига, которая предоставляет ее участникам возможность соревноваться, осуществлять совместные тренировки, общение и обмен опытом, занятия гребным спортом и его дисциплинами [2].

В российских вузах функционируют студенческие гребные клубы и секции, в которых каждый желающий студент может попробовать свои силы на гребном эргометре и в академической лодке, систематически тренироваться и готовиться к соревнованиям различного масштаба, чтобы в дальнейшем стать частью студенческой сборной и защищать честь страны на международных регатах.

Студенческая гребная лига – сообщество спортсменов-студентов, занимающихся гребным спортом, университетских гребных клубов и вузов, культивирующих гребной спорт [3].

По состоянию на 2023 год в лиге зарегистрированы 86 команд: Из них 45 команд это мужские и 41 женская команда. Ежегодно проходят два сезона соревнований: зимний – студенты соревнуются на гребных эргометрах и летний – соответственно на воде. Соревнования проходят в несколько этапов, летние заезды проводят чаще всего в Ленинградской области и Санкт-Петербурге, финалы летнего сезона часто проводят в Казани.

Соревновательные этапы подстраивают под контингент участников: чаще всего соревнования проходят в выходные, в периоды зачетно-экзаменационных сессий соревнования отсутствуют.

Гонки в рамках СГЛ подразделяются на командные, личные, эстафетные. Ведется командный и индивидуальный рейтинг участников. Календарь соревнований включает в себя: локальные регаты, этапы СГЛ по программе гонок гребного сезона, матчевые встречи, многоэтапные соревнования, чемпионат СГЛ.

Наибольшее количество студенческих клубов по гребному спорту в России принадлежит городу Санкт-Петербургу: 27 образовательных учреждений среднего и высшего образования способствуют развитию студенческого спорта в Ленинградской области. Такое количество спортивных клубов связано с тем что город можно назвать столицей гребного спорта в России. Именно здесь В 1718 г. Петр I основывает первый в России яхт-клуб «Невский флот», основной

задачей которого было участие в парадах на реке Неве во время праздников и с этого начинается развитие и популяризация данного вида спорта.

На сегодняшний день команды соревнуются в двух дивизионах: высший и первый. На момент второго этапа летнего сезона 22-23 года в высшем дивизионе участвуют 32 мужских команд и 12 женских, в первом – 5 мужских и 11 женских команд соответственно.

У каждой команды есть менеджер, тренеры, а также во многих командах работают фотографы и SMM-специалистов. Иногда все эти роли выполняет один человек, который может «сидеть» в экипаже. Менеджеры занимаются формированием заявок на соревнования, оформления трансфера гоночного инвентаря, общением с представителями СГЛ, а так организуют соревнования в зимний сезон, так как они проводятся «дома». Так же менеджеры подбирают новых участников среди студентов.

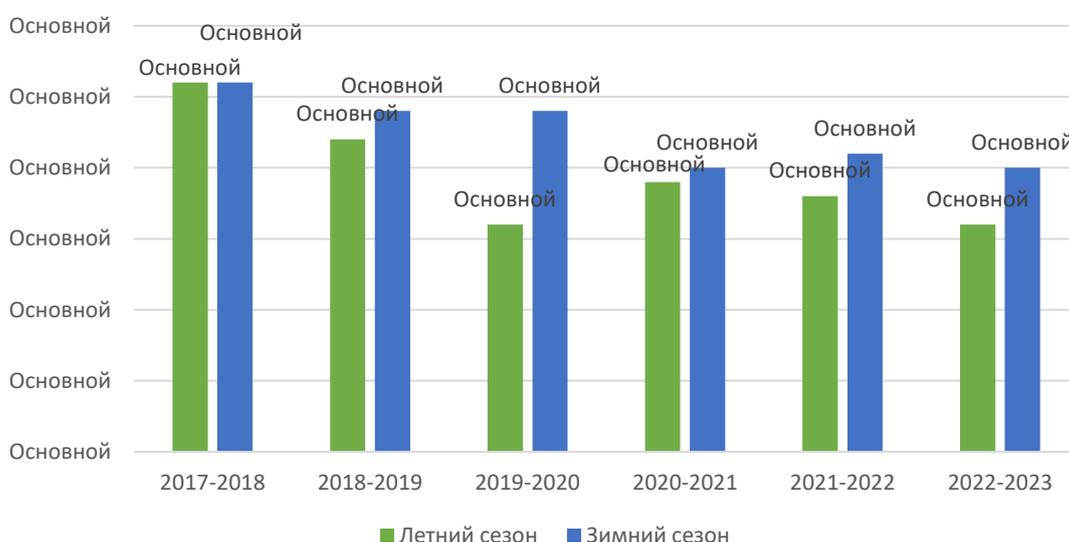


Рисунок 1 – Количество команд-участников за период с 2017 по 2023 года

На рисунке 1 предоставлена диаграмма, демонстрирующая количество мужских команд, которые участвовали в летних и зимних сезонах с 2017-2018 учебного года по 2020-2023 учебный год. По данной диаграмме мы можем наблюдать, что в зимних сезонах участвует больше команд, нежели в летнем. Это можно связать с трудностью трансфера лодок из дальних регионов страны и финансовыми возможностями команд.

Вывод. По состоянию на 2023 год мы можем наблюдать, что студенческий гребной спорт имеет развитие, количество команд, которые участвуют в соревнованиях повышается, появляются дивизионы, и организаторы стараются проводить спортивные мероприятия на достойном уровне. Социальные сети помогают развивать данную отрасль гребного спорта России. Так же студенческий спор помогает молодежи развиваться физически и пропагандирует здоровый образ жизни среди студентов, что благотворно влияет на развитие общества в целом.

Литература

1. Бильданова Ф. Ю., Каликанов Г. В. Перспективы развития гребного спорта в России // Актуальные исследования. 2022. №34 (113). С. 40-42. URL: <https://apni.ru/article/4512-perspektivi-razvitiya-grebnogo-sporta-v-rossi> (дата обращения: 05.06.2023)

2. Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России / А. Г. Алтынцева, И. К. Латыпов, В. А. Гоголин, С. Н. Павлов. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 49-57.

3. Яновский В. С. Регламент чемпионата ассоциации «Студенческая гребная лига» сезон 2021–2022 / В. С. Яновский. – <https://pro100row.ru/files/8c/d2/178f925715d25e8c83b8bb24c2844a77.pdf> (дата обращения 10.06.2023).

Бильданова Фатима Юсуповна, студент, bfu163@mail.ru, Россия, Казань, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Чебенева Ольга Евгеньевна, к.э.н., доцент кафедры экономики и управления в спорте, Россия, Казань, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

STATE OF STUDENT ROWING IN RUSSIA

Bildanova Fatima Yusupovna, student, bfu163@mail.ru, Russia, Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Chebeneva Olga Evgenievna, Candidate of Economics, Associate Professor of the Department of Economics and Management in Sports, Russia, Kazan, "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism."

Abstract. This article discusses a theoretical analysis of the current state of the student rowing league (SRL) for 2023, considers the main components of the concept of the League, and identifies the degree of involvement of Russian universities in participation in the SRL.

Keywords: rowing, collegiate sports, collegiate rowing league

References

1. Bildanova F. Yu., Kalikanov G. V. Prospects for the development of rowing in Russia // Actual research. 2022. No. 34 (113). pp. 40-42. URL: <https://apni.ru/article/4512-perspektivi-razvitiya-grebnogo-sporta-v-rossi> (date of access: 06/05/2023)

2. Altyntseva A. G., Latypov I. K., Gogolin V. A., Pavlov S. N. Problems and prospects for the development of the student rowing league in Russia. – Text: direct // Science and sport: current trends. - 2021. - V. 9, No. 3. - S. 49-57.

3. Yanovsky V. S. Regulations of the Championship of the Association "Student Rowing League" season 2021–2022 / V. S. Yanovsky. – <https://pro100row.ru/files/8c/d2/178f925715d25e8c83b8bb24c2844a77.pdf> (accessed 06/10/2023).

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫБОРЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Гоберман Н.Х., Русяева А.А.

Аннотация. В статье проведен сравнительный анализ объема и направленности физических нагрузок у студентов гуманитарных, технических и естественнонаучных специальностей. Выявлены тенденции, свидетельствующие о необходимости учета предпочтений у студентов гуманитарных, технических и естественнонаучных специальностей в выборе физических упражнений и продолжительности физической нагрузки.

Ключевые слова: физическая нагрузка, студент, объем физической нагрузки, направленность физической нагрузки

Введение. Значимость физической культуры и спорта в жизни современных студентов велика. Однако, высокая учебная нагрузка, большой объем информации, систематическое использование гаджетов, малоподвижный образ жизни и ряд других факторов приводят к недостатку двигательной активности. Зачастую это ведет к снижению учебной адаптации, а также к проявлению нарушений в работе функциональных систем организма [1, 2]. В то же время юноши и девушки способны самостоятельно принимать решения, ставить цели и стремиться к их достижению [4]. Поиск путей повышения двигательной активности студентов является одной из актуальных задач. Следуя рекомендациям ВОЗ, взрослым, в возрасте от 18 до 64 лет, необходимо не менее двух раз в неделю уделять время на развитие мышечной силы всех основных групп мышц [3]. Считаем, что для решения проблемы снижения уровня двигательной активности у студентов и повышения их мотивации к регулярным физическим нагрузкам необходимо выявление соответствующих предпочтений с учетом специфики выбранных ими специальностей.

Основная часть. Цель данного исследования – выявить предпочтения студентов при выборе физической нагрузки с учетом специфики выбранных ими специальностей в вузе.

В исследовании приняли участие студенты всех факультетов Пермского национального исследовательского университета (ПГНИУ), изучающие естественные, технические и гуманитарные науки. Студенты, выбравшие техническую специальность – это механико-математический (ММ) факультет. Студенты, выбравшие естественно-научную специальность – это биологический (БЛ), геологический (ГЛ), географический (ГР), химический (ХМ), физический (ФЗ) факультеты. Студенты, выбравшие гуманитарную специальность – это историко-политологический (ИП), факультет иностранных языков и литературы (СИЯЛ), философско-социологический (ФС), филологический (ФЛ), экономический (ЭК), юридический (ЮР) факультеты. В феврале 2023 года, обучающиеся 1-4 курсов ответили на вопросы анкеты «Выявление объема и направленности физической нагрузки у студентов ПГНИУ». Всего приняло участие 746 человек.

Таблица 1. – Недельный объем физической нагрузки у студентов различных специальностей профессиональной подготовки в ПГНИУ, в мин.

0 мин/нед	15-120 мин/нед	121-240 мин/нед	241-360 мин/нед	больше 360 мин/нед
студенты технических специальностей				
15,4%	45,9%	23,2%	10,2%	5,3%
студенты гуманитарных специальностей				
15,8%	52,8%	23,6%	5,5%	2,3%
студенты естественнонаучных специальностей				
15,5%	44,1%	22,0%	12,2%	6,2%

Сравнительный анализ объема физической нагрузки у студентов гуманитарных, естественнонаучных и технических специальностей показал, что процент студентов, не реализующих физическую нагрузку, у всех трех групп обучающихся находится в близких друг другу показателях. Стоит отметить, что на гуманитарных специальностях, больше всего студентов, не реализующих физическую нагрузку, среди ФЛ 20,1% и СИЯЛ 16,0%. У студентов, изучающих естественнонаучные специальности реже всего реализуют физическую нагрузку студенты-геологи – 15,8%. Самые физически активные – студенты-математики.

Сравнивая полученные данные столбца 2, из таблицы 1, видно, что студенты гуманитарных специальностей чаще других студентов предпочитают более короткие по времени физические нагрузки в течение недели. Самые популярные варианты выбора величины физической нагрузки были 5-17 мин 3-7 раз в неделю или 40-50 мин 1-2 раза в неделю. При увеличении физической нагрузки до 240 мин максимальная разница между тремя группами студентов увеличилась до 1,6%. Дальнейшее повышение физической нагрузки (столбцы 4 и 5), показывает, что среди студентов с технической и естественнонаучными специальностями в обучении чаще встречаются спортсмены-любители и спортсмены-разрядники, чем на гуманитарных специальностях. Наибольшее количество студентов-спортсменов наблюдается на ГЛ-9%, ХМ-5,0% и ГР-5,0% факультетах – это естественнонаучные специальности. На технической специальности у факультета ММ 7,1% студентов-спортсменов. Среди гуманитариев самый спортивный факультет – ЮР-3,2%. Студенты-спортсмены этих факультетов реализуют физическую нагрузку в объеме не менее 3-4 тренировок в неделю по 1,5-2 часа.

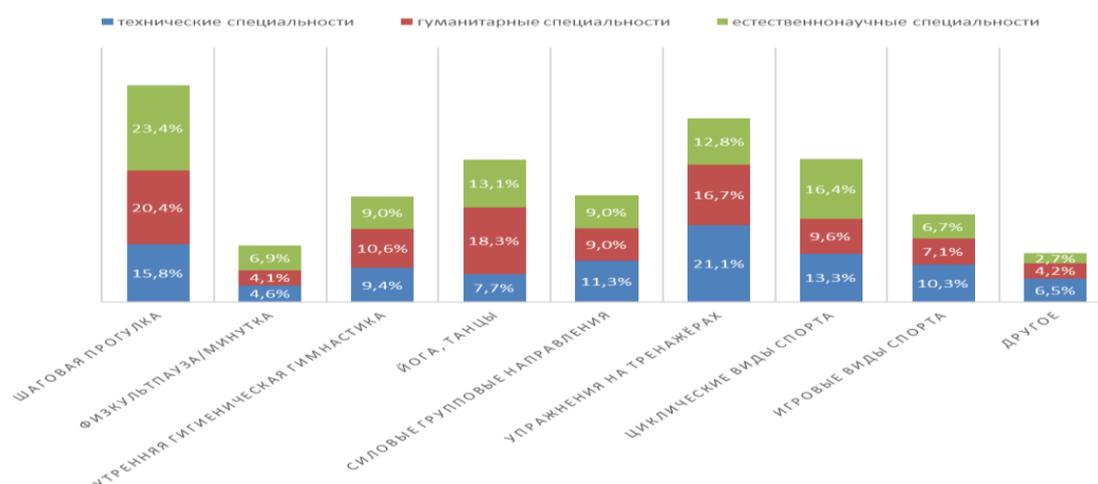


Рисунок 1 – Виды физической активности

В анкетировании студенты факультетов указывали на выбор предпочтения своей двигательной активности, что позволило выявить направленность их физической нагрузки. Студенты могли выбрать несколько вариантов ответов. Сравнивая ответы студентов разных специальностей, интересно отметить следующее. Так, студенты технической специальности ММ факультета при выборе направленности физической нагрузки отдали предпочтение посещению тренажерного зала, чуть меньше выбирали шаговую прогулку. Студенты гуманитарной специальности, такие как, ИП и ФЛ факультетов в большей степени для физической нагрузки предпочитают шаговую прогулку, тем самым они больше времени проводят на свежем воздухе, студенты ФС и СИЯЛ чаще выбирают йогу и танцевальные направления, чуть меньше студентов выбрали посещение тренажерного зала, такие как ЭК и ЮР. Немного иная картина ответов у студентов естественнонаучной специальности, так студенты ГР и ХМ факультетов предпочитают для своей дополнительной физической нагрузки шаговую прогулку, что также позволяет больше проводить времени на свежем воздухе, а студенты БЛ и ГЛ в большей части выбирают циклические виды спорта, студенты ФЗ отдали предпочтение посещению тренажерного зала.

Выводы. Таким образом, обобщая полученные данные, можно указать на следующие тенденции: студенты разных специальностей практически равноценно толерантны к физической нагрузке. Однако различия в выборе объема и направленности физической нагрузки присутствуют. Так, студенты-гуманитарии чаще реализуют короткие физические нагрузки, которые не несут значительного тренировочного эффекта и выбирают эстетические и эмоциональные направления. Среди студентов технических специальностей, чаще встречаются студенты, предпочитающие силовые нагрузки, которые достаточно продолжительные по времени и оказывают значительный тренировочный эффект на функциональные системы организма занимающихся. Студенты естественнонаучных специальностей также предпочитают более продолжительную по времени физическую нагрузку и выбирают те виды, где проявляется сила и выносливость. Из изложенной информации можно сделать предположение, что для студентов гуманитарных специальностей мотивацией может служить желание красиво и эстетично выглядеть, для студентов естественнонаучных специальностей мотивацией может служить проявление физических качеств, таких как сила, выносливость в выбранной профессии, а для студентов технических специальностей – желание быть всегда в хорошей физической форме.

Полученные результаты побуждают задуматься о необходимости организовать работу кафедр физической культуры таким образом, чтобы студенты могли заниматься интересующими их видами физических упражнений, которые им будут доставлять удовольствие, и они готовы дополнительно тратить на это время. Также преподавателям следует обратить внимание, на каких специальностях обучаются студенты и рекомендовать объем и направленность физической нагрузки с учетом специфики их предпочтений в физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Усатов А.Н., Воронин И.Ю., Балышева Н.В. Сравнительный анализ величины характера двигательной активности студентов вузов // *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 2-2. 308 с.
2. Осипов А.Ю., Федорова И.А., Кочеткова Т.Н., Логинов Д.В. Оценка уровня двигательной активности студенческой молодежи // *Проблемы современного педагогического образования*. 2017. №54-3. С. 157-164.
3. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.URL:<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения 08.05.2023).
4. Чедов К. В. Сопровождение формирования культуры здоровья старшеклассников и студентов // *Педагогика*. 2018. № 6. С. 117-119.

Гоберман Наталья Харисовна, ст.преподаватель кафедры ФКиС, zt-zd@bk.ru, Россия, Пермь, ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет».
Русяева Александра Андреевна, ст. преподаватель кафедры ФКиС, russasha27@bk.ru, Россия, Пермь, ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет».

FEATURES OF PREFERENCES OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALTIES IN THE CHOICE OF PHYSICAL LOADS

Goberman Natalya Kharisovna, Senior teacher of Department of Physical Education and Sport, zt-zd@bk.ru, Russia, Perm, Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Perm State University".

Rusyaeva Alexandra Andreevna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sport, russasha27@bk.ru, Russia, Perm, Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Perm State University".

Abstract. The article provides a comparative analysis of the volume and direction of physical activity among students of humanitarian, technical and natural science specialties. The tendencies are revealed, indicating the need to take into account the preferences of students of humanitarian, technical and natural sciences in the choice of physical exercises and the duration of physical activity.

Keywords: physical activity, students, volume of physical activity, direction of physical activity

References

1. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Usatov A.N., Voronin I.Y., Balysheva N.V. Comparative analysis of the nature of motor activity of university students // *Modern problems of science and education*. 2015. № 2-2. 308 s.
2. Osipov A.Y., Fedorova I.A., Kochetkova T.N., Loginov D.V. Assessment of the level of motor activity of students // *Problems of modern pedagogical education*. 2017. №54-3. S. 157-164.
3. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.URL:<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf> (accessed 08.05.2023).
4. Chedov K. V. Supporting the formation of the culture of health of high school students and students // *Pedagogy*. 2018. № 6. S. 117-119.

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Голодок Д.А., Федосова Л.П., Федотова Г.В.

Аннотация. В статье раскрываются роль и значение спорта в жизни человека. В работе также выделен ряд общедоступных принципов спортивной тренировки, которые необходимо соблюдать для роста работоспособности и долгих лет продуктивной деятельности, направленной на значительное улучшение здоровья человека. Все это необходимо для плодотворной и творческой деятельности. В статье уделено внимание такому понятию, как гиподинамия, отмечено, какие морфофункциональные изменения происходят в организме человека при гиподинамии. В заключении в статье предложены способы мотивации граждан к спорту и занятиям физической подготовкой.

Ключевые слова. спорт, здоровье, физическая культура, физические упражнения, мотивация

Жизнь любого человека, состоит из разнообразных движений, которые он выполняет в быту, на производстве и в других сферах повседневной жизни. Все эти действия человек совершает при помощи скелетных мышц – активной части опорнодвигательного аппарата. Они удерживают тело в вертикальном положении, позволяют принимать разнообразные позы и выполнять многочисленные по характеру и содержанию двигательные акты [6]. Однако, те движения, которые человек выполняет постоянно, нельзя отождествлять с физическими нагрузками, выполняемыми спортсменами во время тренировочного процесса и соревнований. Необходимо отметить, что такие высокоинтенсивные и объемные физические нагрузки в некоторых случаях представляют опасность для здоровья человека, являясь фактором риска. Нет сферы деятельности, в которой нагрузки, выполняемые спортсменами, приближались бы к деятельности обычного трудящегося человека. Нагрузки рядового человека отличаются малой интенсивностью, выполняются без значительного напряжения, они не должны соответствовать возрастно-половым особенностям организма и принципам спортивной тренировки. В большинстве своем они направлены на выполнение определенных бытовых и трудовых функций. Физическая культура в социальном плане представляет собой область творческой деятельности по физической готовности людей к жизни, а в личностном – ее целесообразно рассматривать как меру и способ всестороннего физического совершенствования личности. Основу физической культуры составляет целесообразная двигательная деятельность в виде физических упражнений, способствующих формированию необходимых умений и навыков, развитию физических качеств, способностей, оптимизации состояния здоровья и работоспособности.

Если мы посмотрим глубже на основополагающую ценность и цель спорта и спортивных игр, становится очевидным, что все виды спорта, будь то футбол, метание копья, баскетбол и другие развивались как средство обучения необходимым жизненным навыкам, поэтому спорт рассматривается как важная

часть образовательной программы, как формальной, так и неформальной» [3]. Следовательно, занятия физическими упражнениями направлены на человека и являются одним из основных средств физической культуры. В большинстве случаев они способствуют укреплению состояния здоровья, совершенствуют его двигательные навыки, умения, развивают физические качества.

Все это необходимо для плодотворной и творческой деятельности. Однако, это произойдет только, при условии, соблюдения общедоступных принципов спортивной тренировки, к которым следует отнести следующее: регулярность или систематичность занятий физическими упражнениями; постепенность увеличения физических нагрузок; волнообразность в применении физических нагрузок; адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся. Следовательно, можно сделать вывод, что двигательная активность есть одно из важнейших условий формирования, развития и существования организма независимо от его возрастнополовых особенностей, генетических факторов, а, в некоторых случаях, и незначительных отклонений со стороны здоровья, когда человек считается практически здоровым, и его изменения в организме не отразятся на профессиональной деятельности. Важным моментом является то, что двигательная активность, от которой во многом зависит наше функциональное состояние, здоровье, успехи в профессиональной деятельности, в семейной жизни, подчинена нашей воле, решимости, активному отношению к своему здоровью [5]. Таким образом, комплексное воздействие средств физической культуры и спорта состоит в физической готовности людей к продолжительной творческой жизни и его целесообразно рассматривать как способ всестороннего физического совершенствования личности. Выполняя разнообразные простые и сложные движения, человек может существовать, выполнять разную по значимости и интенсивности трудовую деятельность, заниматься физкультурой и спортом. В современных условиях, как известно, резко сократилась двигательная активность человека, что может привести к снижению его функциональных возможностей, а также к различным отклонениям в состоянии здоровья, то есть к заболеваниям. В этом случае, среди заболеваний первое место занимает сердечно-сосудистая патология, так как недостаток движений отрицательно сказывается на деятельности сердца, которое быстро изнашивается и стареет. Недостаточная двигательная активность проявляется и в других болезнях «цивилизации». Таких как нарушение обмена веществ, то есть ухудшение метаболизма, и, как следствие, снижение иммунитета, ожирение, связанное с большим потреблением углеводов и меньшим их расходом, заболеванием желез внутренней секреции [4]. Занимаясь регулярно и систематически физическими упражнениями, при напряженной умственной деятельности можно добиться снятия нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению умственной и эмоциональной устойчивости. Снижение двигательной активности, например, в результате загруженности умственным трудом, носит название гипокинезии и гиподинамии. Это два важных понятия, имеющих и много общего, и некоторые отличия. Гипокинезию рассматривают как состояние организма, связанное с ограничением движений в результате

образа жизни, особенностей деятельности в профессии, постельного режима при заболевании. В этом случае, мы говорим о дефиците биологической потребности движениях, что приводит к негативному функциональному состоянию и снижению работоспособности. А гиподинамия вытекает из гипокинезии и представляет собой совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме человека в результате его неподвижного состояния. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме человека при гиподинамии [1]: изменения в мышцах, связанные с атрофией мышечных волокон; физическая детренированность организма в целом; детренированность в деятельности сердца и сосудов; понижение устойчивости при выполнении ортостатических возмущений; изменение баланса при водно-солевом обмене. Все, это в конечном итоге, влияет на снижение функциональной активности органов и систем организма человека, приводящее к отклонениям в функционировании регуляторных механизмов, влияющих на их взаимосвязь, к ухудшению устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды, и, как следствие, создаются неблагоприятные условия для жизнедеятельности индивидуума. В то же время чрезмерные физические нагрузки, не соответствующие функциональным возможностям организма, в виде тренировочных занятий, большого объема трудовых процессов могут негативно сказаться на состоянии здоровья еще не окрепшего молодого организма, каким является организм студента. Поэтому студентам, которые в большинстве своем занимаются умственным трудом, кроме систематических занятий физической культурой, рекомендуется сделать акцент на самостоятельные занятия в виде оздоровительной физической культуры, ориентируясь на утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку), физические упражнения в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия. В этом случае, если нагрузка будет соответствовать функциональным возможностям занимающегося, такие занятия окажут оздоровительный и профилактический эффект на молодой развивающийся организм. Под воздействием физической тренировки, состоящей из многообразных движений, происходит неспецифическая адаптация организма обучающихся в образовательных организациях студентов к разнообразным факторам внешней среды, одними из которых являются физические нагрузки. Актуальные теоретические обобщения в области теории и методики физического воспитания необходимо увязать со спортивной практикой. Без этого в спорте высших достижений нельзя добиться высоких результатов. Современная система спортивных тренировок ориентирована на достижения высоких спортивных результатов и включает в себя физическую, функциональную, психологическую, морально-волевою, техническую, тактическую, теоретическую и интегральную виды подготовки. Интегральная подготовка является завершающим этапом и объединяет все виды подготовки, которые для спортсменов высокого уровня направлены, прежде всего, на спортивный результат. Для их роста необходимо в равной степени уделять внимание всем видам подготовки, не забывая, при этом, специфику каждого вида спорта, природные задатки и возрастные особенности тренирующегося спортсмена, а также периоды и этапы годичного учебно-тренировочного цикла. По нашему

мнению, резервы спортивного мастерства кроются в творческом подходе тренера и спортсмена к осуществлению всех видов спортивной подготовки. Для этого им необходимо быть в постоянном контакте с учеными, которые каждодневно ведут поиск наиболее рациональных методов и способов улучшения уровня тренированности спортсмена, а также рассматривают вопросы, связанные с отбором в определенные виды спорта, контролем за их физическим и функциональным состоянием. В настоящее время упор в деятельности тренера и спортсмена лучше всего сделать на внутренние резервы тренирующегося, что будет способствовать росту спортивного мастерства. Физическая подготовка как один из важнейших видов подготовки состоит из общефизической, специальной и функциональной видов подготовки.

На основании изучения современной научной литературы, анализа результатов собственных исследований кардиореспираторной системы нами предложен оригинальный показатель оценки функционального состояния организма спортсменов, преимуществами которого являются комплексность, возможность расчета при помощи применения неинвазивных методов исследования и удобство использования в практической работе. Резерв улучшения спортивного мастерства состоит в улучшении всех видов подготовки. Однако, для каждого вида спорта или группы видов спорта необходимо ориентироваться на наиболее значимые виды подготовки, которые являются незаменимыми для данного вида спорта, не забывая, при этом, о других видах подготовки улучшения спортивного мастерства. Для циклических видов спорта, когда одно и то же движение повторяется многократно, целесообразно развивать физическую и функциональную подготовку. В ациклических видах спорта, которые включают спортивные игры и единоборства, упор необходимо сделать на все виды подготовки, принимая во внимание возраст спортсмена и его стаж занятий данным видом спорта. Для спортивных игр, в которых принимают участие спортсмены высокого класса, на первое место выходят технико-тактические действия игроков. На футбольном поле, на спортивной площадке результат во многом определяется индивидуальными и командными действиями, зависящими от технического мастерства каждого из игроков, а до начала игры и в некоторых случаях во время самой игры вмешательство тренера в тактическую схему может способствовать положительному результату. Однако задумки тренера на поле должны воплощать игроки, которые в техническом плане индивидуально должны быть достаточно хорошо оснащены. Следовательно, запас прочности команды, прежде всего, будет определяться техническими возможностями каждого игрока на фоне безупречного функционального состояния и оригинальными тактическими ходами тренера, знающего, на что способна его команда и каждый игрок в отдельности. Только, в этом случае, может раскрыться дополнительный резерв роста спортивного мастерства в игровых видах спорта, влияющий на конечный результат. Спорт – это один из видов деятельности человека, связанный с предельным напряжением всех сил организма, который способствует раскрытию функциональных возможностей и резервов человека. Современные социально-экономические условия сформировали новые предпосылки для изменения методик занятий

фитнесом и наиболее популярными видами массового спорта» [2]. Итак, в заключении выделим основные условия повышения мотивации к физической активности и спорту граждан, в частности молодежи можно отнести: создание таких условий, в которых возможно проявить свою самостоятельность и быть полностью вовлеченным в процесс обучения; применение инновационных средств и методов обучения в соответствии с возрастом; взаимосвязь нового материала с ранее изученным; постоянная оценка знаний и умений с акцентом на достижение ими положительных личных результатов; создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы на занятиях.

Литература

1. Шестопалов Я.В., Цыганкова В.О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни // Наукосфера. 2022. № 3-1. С. 122-125.

2. Цыганкова В.О., Ковалева В.Ю. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквандо // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Шуя, 2022. С. 166-167.

3. Удовицкая Л.У., Исупов М.А. Влияние спорта на физическое состояние человека // Актуальные физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 337-340.

4. Удовицкая Л.У., Федосова Л.П. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 352-353.

5. Губенков А. О., Николаев С. А. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 118-124.

6. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 167-173. 7. Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. 2022. № 2(56). С. 120-124.

Голодок Даниил Алексеевич, студент, golodok.danya@mail.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, galusa67@inbox.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Golodok Daniil Alekseevich, student, golodok.danya@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University. I.T. Trubilin.

Fedotova Galina Viktorovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education, galusa67@inbox.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University. I.T. Trubilin.

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.I. I.T. Trubilin.

Abstract. The article reveals the role and importance of sport in human life. The work also highlights a number of publicly available principles of sports training, which must be observed for the growth of working capacity and many years of productive activity aimed at a significant improvement in human health. All this is necessary for fruitful and creative activity. The article pays attention to such a concept as physical inactivity, it is noted what morphological and functional changes occur in the human body during physical inactivity. In conclusion, the article suggests ways to motivate citizens to sports and physical training.

Keywords: sport, health, Physical Culture, physical exercise, motivation

References

1. Shestopalov Ya.V., Tsygankova V.O. The value of physical fitness for the adaptation of the human body to a variety of living conditions // Naukosphere. 2022. No. 3-1. pp. 122-125.

2. Tsygankova V.O., Kovaleva V.Yu. Circular training in the physical training of students of the agrarian university involved in taekwondo // Physical education in the conditions of the modern educational process. Collection of materials of the IV All-Russian scientific-practical conference with international participation. Shuya, 2022, pp. 166-167.

3. Udovitskaya L.U., Isupov M.A. Influence of sports on the physical condition of a person // Actual physical education of students. Materials of the International Student Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2023, pp. 337-340.

4. Udovitskaya L.U., Fedosova L.P. Jogging as a means of motor activity during the epidemiological situation // Modern methodological approaches to teaching disciplines in conditions of epidemiological restrictions. Collection of articles based on the materials of the educational-methodical conference. Krasnodar, 2021. S. 352-353.
5. Gubenkov A. O., Nikolaev S. A. General characteristics of the content and structure of the modern system of sports training // Science-2020. 2022. No. 1 (55). pp. 118-124.

6. Inozemtsev S. V. On some problems of modernization and the use of new technologies in the field of physical culture and sports // Nauka-2020. 2022. No. 3 (57). pp. 167-173.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ТУРНИРОВ

Голубенко К.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П.

Аннотация. Проблематика укрепления здоровья и значимость физической культуры для развития личности были и остаются актуальными вопросами в современном обществе, особенно в свете растущей тревоги за здоровье молодого поколения. Среди мер по укреплению здоровья молодежи особое место занимает организация спортивных мероприятий и турниров.

В данной статье мы рассмотрим, каким образом организация спортивных мероприятий и турниров может помочь молодому поколению сформировать здоровые привычки.

Ключевые слова: спорт, здоровые привычки, соревнования, пропаганда, здоровый образ жизни

Роль физической нагрузки в аспекте спортивных игр и активностей крайне важна в формировании целостного воспитания молодого поколения. Она служит доступной базой для поддержания и повышения уровня здоровья организма, налаживает совместную работу физиологических структур в организме человека, улучшает пищеварение, а также умственную и физическую активность [1]. Если же говорить про активную деятельность, то результат каждого отдельного человека определяется его целями и возможностями, однако в случае с построением профессионального спортивного будущего встает вопрос оценки спортсмена, которая происходит во время проведения спортивных мероприятий.

Один из способов формирования здоровых привычек через организацию спортивных мероприятий и турниров – это привлечение молодежи к активному образу жизни. Как известно, систематические физические нагрузки не только укрепляют физическое здоровье, но и способствуют укреплению психического здоровья, повышению работоспособности и снижению стрессовых нагрузок. Поэтому организация спортивных мероприятий и турниров становится незаменимым инструментом в формировании здорового образа жизни, что особенно важно для молодого поколения. Роль соревнований заключается не только в том, что они дают возможность выявить спортивные достижения отдельных лиц и команд, но и в том, что соревнования являются наиболее эффективным способом вовлечения широких слоев населения в систематическое занятие физической культурой и спортом и одним из методов проверки работы любых физкультурных организаций [2].

Во-первых, организация спортивных мероприятий и турниров помогает молодежи найти свое место в жизни, стать частью команды и наладить социальные связи. Эффективность деятельности зависит от силы мотива. Однако рекомендуется ориентировать обучающихся на правильное выполнение и грамотное использование своих умений и навыков, а не на определенный результат (счет, секунды, оценки и т.д.), так как чрезмерное желание показать наилучший результат приводит к обратному эффекту [6]. Важно отметить, что спортивные мероприятия могут проводиться не только на уровне школ или внутри академической обстановки, но и на районном, городском или даже национальном уровнях. В любом случае, спортивные мероприятия позволяют молодежи взаимодействовать, развивать умения работы в команде и формировать первоначальные лидерские качества. В эпоху цифровых технологий также становится доступно использование таковых, они вносят большие положительные изменения в ход занятий физической культуры, повышают эффективность теоретических и практических занятий, а также поднимают заинтересованность обучающихся [4]. Важным фактором в данном случае является наличие молодежных клубов и полноценных спортивных секций, которые положительно влияют на воспитание привычек здорового образа жизни.

Во-вторых, организация спортивных мероприятий и турниров способствует распространению знаний о спорте и здоровом образе жизни среди молодежи. Чаще всего, молодежь интересуется различными видами спорта, что является прекрасной возможностью для организации различных мероприятий и турниров. Среди них могут быть как традиционные виды спорта (футбол, плавание, тхэквондо), так и менее распространенные (пятнашки, шашки). Важно отметить, что организация спортивных мероприятий и турниров позволяет не только привлечь молодежь к здоровому образу жизни, но и помогает развить у них интерес к спортивным соревнованиям.

В-третьих, организация спортивных мероприятий и турниров способствует привитию у молодых людей привычки к здоровому образу жизни. Спортивные мероприятия становятся мощными мотиваторами для занятий спортом. Например, многократное повторение всех упражнений, которое необходимо для соревнований, является основным залогом закрепления техники выполнения на мышечном уровне [3]. При этом необходимо помнить, что здоровый образ жизни не сводится только к занятиям спортом. На здоровый образ жизни влияет режим дня, питание, привычки и душевный баланс. Поэтому организация спортивных мероприятий и турниров должна быть сопряжена с проведением просветительской работы по всем этим аспектам здорового образа жизни. Это могут быть различные мероприятия, направленные на популяризацию и знакомство с интересными аспектами здорового образа жизни.

И последним важным фактором организации спортивных мероприятий является то, что они могут стать залогом и развития спорта, различных связанных с ним отраслей в экономике и социуме. Организация спортивных мероприятий – это не только возможность поднять молодежь на здоровый образ жизни и формирование привычек, но и развитие сферы туризма, гостиничного и ресторанного бизнеса, спортивных клубов и организаций.

Выводы. Таким образом, организация спортивных мероприятий и турниров является полезной практикой для формирования здоровых привычек среди молодежи. В результате проведения мероприятий по спорту и здоровому образу жизни, молодежь может выработать целый набор навыков, необходимых для здоровой, активной и успешной жизни. В целом, организация спортивных мероприятий и турниров – это не только эффективный метод формирования здоровых привычек, но и способ развития молодежи в целом. Важно понимать, что задача формирования здорового образа жизни является задачей не только молодежи, но и общества в целом. Организация спортивных мероприятий и турниров остается одним из наиболее эффективных инструментов формирования здоровых привычек и поддержания здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Литература

1. Шестопалов, Я. В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я. В. Шестопалов, В. О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125. – EDN EWKISE.

2. Цыганкова, В. О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 июня 2022 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 257-258. – EDN HUFVEJ.

3. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 22 марта 2022 года. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2022. – С. 166-167. – EDN LCYJDH.

4. Кузнецова, З. В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 марта – 30 2022 года / Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286-287. – EDN YLJXFK.

5. Исупов, М. А. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека / М. А. Исупов, Л. У. Удовицкая // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 337-340. – EDN CQMWKL.

6. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С. А. Печерский, А. А. Ахматгатин, А. И. Усенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408. – EDN KZAVST.

Голубенко Кирилл Сергеевич, студент 2-го курса архитектурно-строительного факультета, afyafya2214fyayf@yandex.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, galusa67@inbox.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, luda_fedosova@mail.com, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

FORMATION OF HEALTHY HABITS AMONG YOUNG PEOPLE THROUGH THE ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS AND TOURNAMENTS

Golubenko Kirill Sergeyevich, 2nd year student of the Faculty of Architecture and Civil Engineering, afyafya2214fyayf@yandex.ru, Russia, Krasnodar, FSBEI VO Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. I.T. Trubilin.

Fedotova Galina V., Senior Teacher, Physical Education Department, galusa67@inbox.ru, Russia, Krasnodar, FSBEI VO Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. I.T. Trubilin.

Fedosova Lyudmila P., senior teacher, Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.com, Russia, Krasnodar, FSBEI VO Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. I.T. Trubilin

Abstract. The problems of health promotion and the importance of physical culture for personal development have been and remain topical issues in modern society, especially in the light of the growing concern for the health of the younger generation. Among the measures to promote the health of young people, the organization of sports events and tournaments occupies a special place. In this article we will consider how the organization of sports events and tournaments can help the young generation to form healthy habits.

Keywords: sports, healthy habits, competitions, promotion, healthy lifestyles

References

1. Shestopalov Y.V., Tsygankova V.O. Value of physical fitness for human adaptation to various living conditions / Y.V. Shestopalov, V.O. Tsygankova // *Naukosphere*. - 2022. - № 3-1. - С. 122-125. - EDN EWKISE.
2. Tsygankova V. O. Organization and conduct of swimming competitions / V. O. Tsygankova, V. Yu. Kovaleva // *Actual issues of humanities and social sciences : Proceedings of All-Russian Scientific-Practical Conference with international participation, Cheboksary, June 16, 2022*. - Cheboksary: Limited Liability Company "Publishing House" Sreda ", 2022. - С. 257-258. - EDN HUFVEJ.
3. Tsygankova V. O. Circular training in physical training of students of agrarian university engaged in taekwondo / V. O. Tsygankova, Y. B. Nikiforov // *Physical training in conditions of modern educational process: Collection of materials of IV All-Russian scientific-practical conference with international participation, Shuya, March 22, 2022*. - Shuya: Shuya branch of federal state budgetary educational institution of higher education "Ivanovo State University", 2022. - С. 166-167. - EDN LCYJDH.
4. Kuznetsova, Z. V. Digital technologies in the process of teaching physical culture and sports in universities / Z. V. Kuznetsova, L. U. Udovitskaya // *Digital technologies in agrarian education : collection of articles on the materials of educational and methodical conference, Krasnodar, March 01 - 30 2022 / Responsible for issue D. S. Lilyakova*. - Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2022. - С. 286-287. - EDN YLJXFK.
5. Isupov, M. A. Influence of sport on physical and psychological condition of man / M. A. Isupov, L. U. Udovitskaya // *Actual problems of physical education of students: Materials of the International student scientific-practical conference, Cheboksary, February 17, 2023*. - Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2023. - С. 337-340. - EDN CQMWWKL.
6. Influence of Favorable Motivational Climate on Educational Performance of Students in Higher Education / S.A. Pecherskiy, A.A. Akhmatgatina, A.I. Usenko [etc.] // *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. - 2022. - № 12(214). - С. 406-408. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408. - EDN KZAVST.

УДК 796.06

СТУДЕНЧЕСКОМУ СПОРТИВНОМУ КЛУБУ В КОЛЛЕДЖЕ БЫТЬ!

Гренадерова С.В., Диканов А.Л.

Аннотация. В целях популяризации студенческого спорта в молодежной среде и повышении его престижа возникла необходимость создания в структуре учреждений среднего профессионального образования студенческих спортивных клубов, которые должны

осуществлять свою деятельность в тесном взаимодействии с администрацией организации, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями.

Ключевые слова: *здоровая нация, физическое воспитание, студенческий спорт, спортивный клуб*

Физическое воспитание в профессиональных образовательных организациях на современном этапе направлены на развитие физических способностей студентов и стимулирование их интереса к занятиям спортом и физической культурой. Также задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью сформировать у обучающихся ценности здорового образа жизни и провести профилактику различных социально негативных явлений, которые имеют место в среде молодежи. Студенческий спорт, является основной реализации концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации.

Здоровая нация – это здоровое государство, здоровая политика, здоровая экономика, здоровые перспективы для развития будущего. Основными «китами» в области здоровья становятся – здоровое питание, соблюдение здорового образа жизни и двигательная активность человека. Это закреплено и в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, и в Национальной доктрине образования в РФ.

Кроме того, разработаны и вступили в силу следующие документы в области физической культуры и спорта:

– перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 г. Пр -2397 (п. 1 пп. «б» часть 3);

– стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р;

– приказ Минспорта России, Минобрнауки России и Минпросвещения России от 9 марта 2021 г. №141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года.

Правительство Российской Федерации разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая представляет собой важную часть стратегии, определяющей молодежную политику в Российской Федерации.

Минспорттуризм России и Минобрнауки России решили вопрос о том, что необходимо проводить мониторинг того, какой уровень физической подготовки соответствует нынешним российским студентам. Было введено ежегодное тестирование, целью которого является проверка физической подготовленности студентов исходя из установленных государством нормативов.

Создана структура Российского студенческого спортивного союза, который представляет собой активно действующую организацию, которая объединяет усилия регионов в целях развития студенческого спорта в России.

В структуре Министерства образования был создан департамент, работа которого заключается в том, чтобы организовывать физическое воспитание спортивно-массовую работу в высших и средних учебных заведениях страны.

Вся эта огромная законодательная работа на уровне государства привела к необходимости создания в структуре ВУЗов и ССУЗов студенческих спортивных клубов, которые должны осуществлять свою деятельность в тесном взаимодействии с администрацией организации, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями.

Определены сроки проведения этой работы: к 2024 году в каждой образовательной организации должен быть создан студенческий спортивный клуб!

Профессиональные организации поддержали этот посыл государства, и на сегодняшний день уже создано и зарегистрировано свыше 1700 студенческих спортивных клубов в организациях СПО.

Студенческие спортивные клубы поддерживают популяризацию студенческого спорта в молодежной среде, повышают его престиж, решают проблему отсутствия интереса у молодых людей систематически заниматься спортом. Спортивные клубы противодействуют развитию в молодежной среде таких негативных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участию в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились отечественными специалистами, подтверждают результативность средств спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде [1].

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в поведении; они коммуникабельны, готовы сотрудничать, радуются успехам, социальному признанию, не боятся критики; им свойственен оптимизм, энергия, решительность в поступках [2].

Целью деятельности спортивного клуба в колледже является содействие воспитанию всесторонне развитых специалистов, готовых к труду по избранной профессии и защите Родины, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, вести здоровый образ жизни.

Спортивный клуб в колледже решает следующие **задачи**:

- вовлечение студентов, преподавателей и сотрудников колледжа в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья, снижение заболеваемости, социальной активности обучающихся;
- взаимодействие с администрацией колледжа, кафедрами, общественными организациями по формированию у студентов необходимых профессиональных знаний, умений, навыков и качеств, высокой гражданственности и нравственности;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- создание спортивных объединений, секций, команд по видам спорта и др.

Спортивные клубы профессиональных организаций приглашают для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях региона и Российской Федерации; они принимают участие в открытом публичном Всероссийском

смотре-конкурсе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Студенческий спортивный клуб «Импульс» Волгоградского технологического колледжа начал свою работу с октября 2022 года. В рамках спортивного клуба в этом учебном году, в соответствии с планом работы, организована деятельность спортивных секций (волейбол, баскетбол, футбол, армспорт, гиревой спорт, аэробика, танцы, подготовка к сдаче нормативов ГТО и др.), проводятся массовые спортивные мероприятия, ведётся пропаганда здорового образа жизни, работа по массовому привлечению студентов и сотрудников колледжа к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Итогом работы спортивного клуба совместно с кафедрой физической культуры в колледже будет создание спортивизированной образовательной среды, в которой уже с первого курса студент становится активным участником спортивно-оздоровительного движения, стимулируется его интерес к физическому самосовершенствованию и самоутверждению посредством учебных занятий и участия в разнообразных спортивных мероприятиях [3].

Литература

1. Вяльцева Е. Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, А. В. Ежова. – Воронеж: Ритм, 2017. – 72 с.
Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: Питер, 2015. – 156 с.

2. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / под ред. О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 412 с.

3. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69.

Гренадерова Светлана Викторовна, к.п.н, преподаватель-методист кафедры Дизайн и технология моды, dicanova@mail.ru, Россия, Волгоград, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский технологический колледж».

Диканов Антон Леонидович, преподаватель кафедры экономики и бухгалтерского учета, holmes0071996@gmail.com, Россия, Волгоград, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский технологический колледж».

TO BE A STUDENT SPORTS CLUB IN COLLEGE!

Grenaderova Svetlana Viktorovna, PhD, teacher-methodologist of the Department of Fashion design and technology, dicanova@mail.ru, Russia, Volgograd, State Budgetary Professional Educational Institution "Volgograd Technological College".

Dikanov Anton Leonidovich, Lecturer of the Department of Economics and Accounting, holmes0071996@gmail.com, Russia, Volgograd, State Budgetary Professional Educational Institution "Volgograd Technological College".

Abstract. In order to popularize student sports among the youth and increase its prestige, it became necessary to create student sports clubs in the structure of secondary vocational education institutions, which should carry out their activities in close cooperation with the administration of the organization, the Department of Physical Culture, student and trade union organizations.

Keywords: healthy nation, physical education, student sports, sports club

References

1. Vyaltseva E. D. *Fundamentals of management and theory of physical culture: a textbook* / E. D. Vyaltseva, A.V. Yezhova. – Voronezh: Rhythm, 2017. – 72 p. Nikolaev Yu. M. *Theory of physical culture: functional, value, activity, productive aspects* / Yu. M. Nikolaev. – St. Petersburg: Peter, 2015. – 156 p.
2. *Prospects for the development of student sports and Olympism [Text]: collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students with international participation* / edited by O. N. Savinkova, A.V. Yezhova. – Voronezh: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2018. – 412 p.
3. Chiklyayev, E. G. *Prospects for the development of modern student sports* / E. G. Chiklyayev, M. S. Boychenko. – Text: direct // *Young scientist*. – 2022. – № 1 (396). – Pp. 68-69.

УДК 796/799

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гричанова Л.Ю., Удовицкая Л.У.

Аннотация. *Поддержание студенческого спортивного движения в современных условиях становится одним из инструментов развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Статья посвящена определению проблем, которые препятствуют успешному развитию спорта среди студенческой молодежи Российской Федерации, а также оценены перспективы становления эффективного института студенческого спорта в стране.*

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, молодежь, институт студенческого спорта, спортивная инфраструктура*

Проблемы развития спорта среди студенческой молодежи многие годы оставались вне поля внимания руководства нашей страны: их решение рассматривалось как менее значимое направление реализации государственной политики, поэтому объемы финансирования программ, связанных с организацией физического воспитания, прежде всего, молодежи, оказывались незначительными. Однако в последние годы наблюдается изменение отношения государства к указанной проблеме: отмечается усиление государственного участия в поддержании массового спортивного движения посредством реализации различных программ.

Значимость развития спорта среди студентов российских ВУЗов, по мнению многих отечественных авторов, определяется тем, что формирование личности приходится преимущественно на период студенчества [5]. Кроме того, присоединяясь к другим авторам, отметим, что студенты представляют социальную группу, которая в большей степени подвержена негативному

воздействию факторов различного рода: в частности, речь идет о недосыпе, стрессе, переутомлении и других угрожающих здоровью факторах [1]. Развитие спорта в высших учебных заведениях может стать одним из действенных инструментов борьбы с перечисленными неблагоприятными факторами, а также способствовать укреплению здоровья обучающихся и повышению их физической работоспособности [2]. В этой связи студенческий спорт следует рассматривать как одно из социальных явлений, позволяющих обеспечить гармоничное развитие человека с различных аспектов.

Учитывая значимость пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи, отметим, что на сегодняшний день развитие института студенческого спорта проходит этап модернизации [4]. Усиление внимания к проблемам развития спорта среди студенческой молодежи стало следствием ухудшения физической подготовленности обучающихся ВУЗов, что определило необходимость формирования интереса к ведению здорового образа жизни не только со стороны руководства образовательных учреждений, но и со стороны государства. Таким образом, одним из постепенно развиваемых направлений нынешней социальной политики в Российской Федерации стал студенческий спорт.

В сложившихся условиях развития России перед институтом студенческого спорта возникают новые задачи, связанные с физическим воспитанием обучающихся образовательных учреждений и активизацией их интереса к спорту [6]. Однако развитию института студенческого спорта в Российской Федерации препятствует ряд проблем, которые часто выделяются исследователями в рамках оценки роли физической культуры и спорта среди молодежи страны. Ниже приведем перечень основных причин, обуславливающих недостаточный уровень развития спорта среди студентов России:

- несовершенство спортивной инфраструктуры в ВУЗах: отсутствие или слабая развитость спортивной материально-технической базы следует рассматривать в качестве одного из наиболее значимых факторов, которые определяют низкую заинтересованность студентов в осуществлении спортивной деятельности;

- неразвитость нормативно-правовой базы, которая бы эффективно регулировала развитие студенческого спорта в Российской Федерации: на сегодняшний день существуют различные программы вовлечения студентов в спортивную деятельность, однако анализ их содержания позволяет указать на отсутствие конкретных индикаторов развития института;

- сохранение слабой финансовой поддержки развития студенческого спорта со стороны государства: анализ динамики фактического финансирования социальных программ, связанных с активизацией спортивной деятельности среди молодежи, позволяет говорить о некотором увеличении объемов финансовой поддержки, однако их доля в общей величине совокупных расходов государства остается крайне низкой [7];

- неопределенность статуса Российского студенческого спортивного союза (РССС): по мнению исследователей, создание данной структуры в 1993 году не дало существенных результатов в становлении и развитии института

студенческого спорта, что связано с отсутствием четкой регламентации связей РССС с другими организациями [3];

- слабая заинтересованность в развитии студенческого спорта среди спортивных федераций страны;

- нерешенность проблемы, связанной с определением юридического статуса студенческих команд, что является причиной формирования трудностей для их направления на спортивные соревнования различного уровня и др.

Перспективы развития студенческого спорта определяются успешностью решения выделенных выше проблем, препятствующих активизации спортивной деятельности среди студентов российских ВУЗов. Развитие спорта среди студенческой молодежи предполагает реализацию системного подхода, который, прежде всего, предусматривает совершенствование спортивной инфраструктуры образовательных учреждений, а также расширение перечня физкультурно-спортивных услуг на основе изучения предпочтений студенческой молодежи. В целях совершенствования института студенческого спорта рекомендуются следующие направления:

- уточнение нормативно-правовой базы развития института студенческого спорта в Российской Федерации: предлагается разработка системы показателей оценки реализации программ, ориентированных на активизацию интереса обучающихся ВУЗов к физической культуре и спорту;

- гарантирование непрерывного взаимодействия государственных структур с образовательными учреждениями и иными организациями в целях контроля реализации программ, направленных на развитие института студенческого спорта;

- усиление государственного участия в развитии студенческого спорта на основе расширения финансовой поддержки в целях улучшения спортивной инфраструктуры в ВУЗах;

- научное обоснование и систематизация процесса спортивной подготовки обучающихся ВУЗов;

- формирование единого информационного пространства для оказания финансовой и консультационной поддержки образовательным учреждениям в части развития студенческого спорта.

Таким образом, в последние годы наблюдается усиление внимания к вопросам развития студенческого спорта, однако нерешенность множества проблем препятствует совершенствованию института. Предложенные мероприятия призваны укрепить физический потенциал студенческой молодежи и обеспечить устойчивое развитие института студенческого спорта в Российской Федерации.

Литература

1. Ильницкая, Т. А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476-478.

2. Ильницкая, Т. А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева // Качество высшего

образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта 2019 года / Отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 326-328.

3. Николаева, О. О. Современное состояние и тенденции развития спорта среди студенческой молодежи / О. О. Николаева, Е. М. Кудрова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 – (211). – С. 333-335.

4. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 430-433.

5. Репина, Н. А. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта / Н. А. Репина, В. А. Жданов, Д. А. Петрук // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки : XIX Всероссийская научно-практическая конференция : сборник научных трудов, Ульяновск, 17 июня 2022 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2022. – С. 65-69.

6. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 – (208). – С. 348-350.

7. Федотова, Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 356-357.

Гричанова Лилия Юрьевна, обучающаяся экономического факультета, lili.grichanova@yandex.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

Удовицкая Людмила Устиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS AMONG STUDENTS

Grichanova Liliya Yurievna, student of the Faculty of Economics, lili.grichanova@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin».

Udovitskaya Lyudmila Ustinovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin».

Abstract. The maintenance of student sports movement in modern conditions is becoming one of the tools for the development of physical culture and sports in the Russian Federation. The article is devoted to the identification of problems that hinder the successful development of sports among the student youth of the Russian Federation, and also assesses the prospects for the formation of an effective institute of student sports in the country.

Keywords: sport, physical culture, youth, institute of student sports, sports infrastructure

References

1. Il'nickaya, T. A. *Vliyanie distancionnogo obucheniya na sostoyanie zdorov'ya studencheskoj molodezhi* / T. A. Il'nickaya, T. V. Kovaleva // *Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2022. – S. 476-478.*
2. Il'nizkaya, T. A. *Fizicheskoe vospitanie kak faktor povysheniya effektivnosti obucheniya* / T. A. Il'nizkaya, T. V. Kovaleva // *Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy : sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoj konferencii, Krasnodar, 14 marta 2019 goda / Otv. za vyp. D.S. Lilyakova. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2019. – S. 326-328.*
3. Nikolaeva, O. O. *Sovremennoe sostoyanie i tendencii razvitiya sporta sredi studencheskoj molodezhi* / O. O. Nikolaeva, E. M. Kudrova // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 9 – (211). – S. 333-335.*
4. *Osnovy special'noj silovoj podgotovki studentov neprofil'nyh vvuzov* / A. I. Usenko, T. A. Il'nizkaya, S. V. Sen', Z. V. Kuznecova // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3 (193). – S. 430-433.*
5. Repina, N. A. *Problemy i perspektivy razvitiya studencheskogo sporta* / N. A. Repina, V. A. ZHDanov, D. A. Petruk // *Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj trenirovki : XIX Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya : sbornik nauchnyh trudov, Ul'yanovsk, 17 iyunya 2022 goda. – Ul'yanovsk: Ul'yanovskij gosudarstvennyj tekhnicheskij universitet, 2022. – S. 65-69.*
6. Slavinskij, N. V. *Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti* / N. V. Slavinskij, Z. V. Kuznecova // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6 – (208). – S. 348-350.*
7. Fedotova, G. V. *Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni u studentov* / G. V. Fedotova, V. A. Belova // *Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2021. – S. 356-357.*

УДК 159.9.072.432

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

Димура И.Н., Астахова А.С.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты сравнительного анализа личностных характеристик девушек, занимающихся синхронным плаванием. Проведён анализ зарубежных и российских исследований модели «Большой пятерки», по Х. Тсуйи.

Пилотажное исследование выявило статистически значимое сходство между девушками, входящими в сборную команду города, и теми, кто не является ее членами. Полученные данные вступают в противоречие с обоснованными ранее результатами о том, что нейротизм определяет эмоциональную экспрессивность в эстетических видах спорта.

Ключевые слова: «Большая пятерка», личностные качества, спортсменки, синхронное плавание

Актуальность: Исследователь в области теории черт Г. Оллпорт полагал, что черта обладает **динамической, мотивирующей функцией** в структуре поведения, определяя сущность личности через приспособление индивидов к тем или иным стимулам [1]. Степень согласованности поведения в схожих ситуациях демонстрирует различную степень интеграции черты. Доминирующее или второстепенное положение каждой черты варьирует структуру конкретной личности [4].

Цель данного исследования: выяснить как факторы «Большой пятерки» описывают личность спортсменов синхронного плавания.

Материалы и методы исследования: анализ литературных источников (обнаружено 188 результатов на Pubmed на 28.05.2023. Поиск, по ключевым словам, «Assessment of Personality Traits Influencing of the Big Five» дал 188 результатов. В Киберленинке на 28.05.2023, 20:00 нашлось порядка 100 публикаций, но только около 4% соответствуют полностью теме «синхронное плавание». Для исследования личностных характеристик спортсменов синхронного плавания проведено тестирование девушек (n=20), занимающихся в сборной команде г. Санкт-Петербурга (экспериментальная группа (ЭГ)) и девушек-спортсменок, не состоящих в этой команде – контрольная группа (КГ), поровну. Средний возраст 18 ± 1 год. Доля студенток и учащихся (60%, 40%). Время занятия синхронным плаванием около 12 ± 2 лет. Все опрошенные имеют звание Мастера Спорта России. Большинство (70%) участвует в групповых программах, треть создают и личные программы. Тестирование проведено на основе методики Х. Тсуйи [8] в сети интернет с помощью Google Forms в мае 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение: Компоненты «Большой пятерки», по Х. Тсуйи (активность, аккуратность – неаккуратность, самокритика, пластичность, избегание впечатлений, мечтательность), у обеих групп совпали. Однако активность экспериментальной группы несколько выше, чем у контрольной (11,3 vs.11) из-за усиленной спортивной деятельности ЭГ. Показатель пластичности (11,1) подтверждает компонент «активности». Спорт способствует реализации активности [4].

Обе группы имеют **повышенную эмоциональность**, хотя ее значения у ЭГ выше КГ (60,5 vs.57,8; $r=2,7$). Экспериментальная группа «замкнута» (9,8), контрольная – «общительна» (11,2), объясняя интроверсию респонденток ЭГ и близость КГ группы к экстраверсии. Эти данные вступают в противоречие с полученными ранее, использующими другие варианты опросника «Большой пятерки». Черты «открытость новому опыту» и «экстраверсия» являются предикторами визуальных искусств в целом, а музыка определённого жанра способствует регуляции эмоций, объясняет пятифакторная теория Р. МакКрае и П. Коста [2].

Обе группы избегают впечатлений. Экспериментальная группа также чуждается внимания (9,1), а результат контрольной (10,9) почти равен среднему значению (11), объясняясь значениями вторичного фактора «экстраверсия – интроверсия». Для обеих групп характерна «теплота», но значение ЭГ (10,6) приближено к среднему (10,3), фундируясь доминированием физических нагрузок и нечувствительностью к мелочам.

В обеих группах преобладает тревожность, однако у действующих спортсменок она выше (13,3; $r=1,9$), из-за ответственности в связи с соревновательной деятельностью (исследование осуществлялось в период пика соревновательной деятельности). Напряженность (11,2; $r=0,4$), депрессивность (11,9; $r=0,5$), самокритика (10,4; $r=0,2$) доминируют у ЭГ, что может быть следствием тревожности.

Действующие спортсменки более приближены к **эмоциональной стабильности** (12,1 vs. 13,4; ср.знач.=10,7), чем завершившие спортивную карьеру. В командных спортивных играх высокая эмоциональная стабильность отражает **уверенность и психическую устойчивость игроков** [3]. Данный результат объясняется низкой чувствительностью и теплотой у ЭГ. Обеим группам свойственна артистичность, но значение у КГ выше (13; $r=0,9$), что связано с их более высокой эмоциональной лабильностью. Этот же компонент объясняется сензитивностью контрольной группы (12,7) и нечувствительностью (11,4) экспериментальной. Низкие показатели ЭГ по компонентам общительность-замкнутость, поиск впечатлений-избегание, привлечение внимания-избегание, теплота-равнодушие, артистичность-неартистичность, сензитивность-нечувствительность, вероятно, детерминированы активной спортивной деятельностью, жесткой дисциплиной во время тренировок. Высокие показатели контрольной группы по компонентам тревожность – беззаботность, напряженность – расслабленность, депрессивность – эмоциональная комфортность, самокритика – самодостаточность, эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность могут быть остаточными явлениями спортивной деятельности, выраженными меньше по завершению карьеры.

Аккуратность - неаккуратность (10,3) попадает в среднее значение (10,3) в связи с отработанной точностью в движениях, которую требует синхронное плавание. Движения спортсменок оттачиваются до идеальной синхронности, четко соблюдаются градусы и углы, действия симультанны.

Самокритика - самодостаточность. Самокритика (10,4; $r=0,2$), однако, несколько доминирует у экспериментальной группы, вследствие большего уровня ответственности в соревновательной деятельности. У КГ превышают средние значения тревожность (11,4), напряженность (9,8), депрессивность (11,4), самокритика (10,2) и эмоциональная лабильность (13,4), последствия спортивной деятельности. Показано, что некоторые из факторов Большой пятерки личностных черт связаны с особенностями взаимодействия с другими людьми и поддержанием социальных связей [6].

Пластичность обеих групп (11,3) объясняется компонентом «активности». Компонент **Избегание впечатлений** (9,4) объясняется большим количеством физической нагрузки в жизни девушек. Они меньше нуждаются в наполнении свободного времени и поиске новых эмоций и ощущений. То же происходит и с избеганием внимания (9,1), что подтверждает консерватизм. Избегание впечатлений (9,3) и внимания (10,9) выражены меньше, чем у КГ, являясь производными интроверсии либо говорит о насыщенности жизни девушек.

Мечтательность ЭГ (12,4) превышает среднее значение (11,5) в результате высоких спортивных целей. Артистичность (12,1) дает девушкам возможность менять эмоции во время выступлений, чувствовать образ и воплощать его. Нечувствительность (11,4) приближена к среднему значению (11,5) и подтверждает результаты компонента «самоконтроль-импульсивность».

Любопытство КГ (12) свидетельствует о готовности приобретать новый опыт, эмоции. Мечтательность (13) подтверждает результат любопытства. Артистичность (13) в данном случае говорит о возможности проявлять эмоции и подтверждает повышенную эмоциональность, что также оправдывает сензитивность (12,7). Данные скорее констатируют тенденции, а не факты.

Возражения и ответы: известно, что чемпионы командных видов спорта характеризовались более низким уровнем нейротизма, более высоким уровнем экстраверсии и открытостью к переживаниям по отношению к другим спортсменам [3], что противоречит данным пилотажного исследования спортсменок синхронного плавания. Мы согласны с мнением (Щебетенко, 2017): «... как это ни парадоксально, в науке нет чёткого понимания, какое именно поведение стоит за каждой чертой [Charman et al., 2017, С.201], а обращаясь к чертам мы изучаем не поведение, а представления человека о привычном ему поведении, используя самоотчётные тесты [7].

Данное исследование проводилось по методике Х. Тсуи, тогда как наиболее частотны тесты Р. МакКрае и П. Коста. Для нас проблематичным остается заключение по поводу того, «что экстраверсия и доброжелательность предсказывают в большей степени социальное поведение, добросовестность – поведение в работе, нейротизм связан с эмоциональным выражением, а открытость с интеллектуальной жизнью» [2], хотя на этом строилась наша гипотеза: «нейротизм определяет эмоциональную экспрессивность в эстетических видах спорта». Невозможность репликации также может быть вызвана низкой статистической мощностью исследований репликации [2]. Возможно, необходимо увеличить выборку и попытаться провести исследование по тесту Р. МакКрае и П. Коста, вкупе с корреляционным анализом.

Заключение. Текущее исследование расширяет наше понимание взаимодействия между личностными качествами действующих спортсменов по синхронному плаванию. Совпадающими компонентами «Большой пятерки», по Х. Тсуи, у синхронисток оказались активность, аккуратность – неаккуратность, самокритика, пластичность, избегание впечатлений, мечтательность. В обеих группах преобладает тревожность. Действующие спортсменки более приближены к эмоциональной стабильности, чем завершившие спортивную карьеру. У ЭГ, более «интровертированной», эмоциональность несколько повышена, а КГ близка к экстраверсии. Полученные данные акцентируют влияние спорта на формирование личности членов команд и подтверждают сообщения других авторов: активность экспериментальной группы выше, чем у контрольной.

Литература

1. Allport G. W. What is a trait of personality? // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1931. Vol. 25, no. 4. P. 368-372. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0075406>

2. Jirásek, M., Sudzina, F. (2020). Big Five Personality Traits and Creativity. QIP Journal, 3(24), 90. <https://doi.org/10.12776/qip.v24i3.1509>

3. Piepiora P. Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five. Front Psychol. 2021;12:679724. Published 2021 May 21. doi:10.3389/fpsyg.2021.679724

4. Витко Ю.С., Калугин А.Ю., Щебетенко С.А. МНОГООБРАЗИЕ СТРУКТУР ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ // СГН. 2022. №1 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mnogoobrazie-struktur-chert-lichnosti> (дата обращения: 05.06.2023).

5. Димура И.Н. Искусство чувственности: концерт тела. Том 2. СПб: Изд-во Спецпроект, 2022 – 398.: ил. ISBN 978-5-9443-6250-3.

6. Корниенко Д.С., Руднова Н.А., Горбушина Е.А. Особенности самопрезентации в социальной сети в связи с чертами Большой пятерки и темной триады // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoprezentatsii-v-sotsialnoy-seti-v-svyazi-s-chertami-bolshoy-pyaterki-i-temnoy-triady> (дата обращения: 31.05.2023).

7. Мишкевич А. М. Поведенческие индикаторы черт личности: постановка проблемы // Пензенский психологический вестник. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskie-indikatory-chert-lichnosti-postanovka-problemy> (дата обращения: 05.06.2023).

8. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие/ Хромов А.Б./Курган: Изд-во Курганского гос. Университета/ 2000. – 23 с.

Димура Ирина Николаевна, доцент кафедры психологии dimoora@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта».

Астахова Анастасия Сергеевна, студент кафедры теории и методики плавания anasastakhova@gmail.com, Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта».

COMPARATIVE ANALYSIS OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF GIRLS ENGAGED IN SYNCHRONIZED SWIMMING

Dimura Irina Nikolaevna, Associate Professor of the Department of Psychology dimoora@mail.ru, Russia, St. Petersburg, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft.

Astakhova Anastasia Sergeevna, student of the Department of Theory and Methodology of Swimming anasastakhova@gmail.com, Russia, St. Petersburg, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft.

Abstract. The article discusses the results of a comparative analysis of the personal characteristics of girls engaged in synchronized swimming. The analysis of foreign and Russian studies of the "Big Five" model, according to X. Tsuyi.

The pilot study revealed a statistically significant similarity between the girls who are part of the national team of the city, and those who are not members of it. The data obtained contradict the previously substantiated results that neuroticism determines emotional expressiveness in aesthetic sports.

Keywords: "Big Five", personal qualities, athletes, synchronized swimming

References

1. Allport G. W. What is a trait of personality? // *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1931. Vol. 25, no. 4. P. 368-372. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0075406>
2. Jirásek, M., Sudzina, F. (2020). Big Five Personality Traits and Creativity. *QIP Journal*, 3(24), 90. <https://doi.org/10.12776/qip.v24i3.1509>
3. Piepiora P. Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five. *Front Psychol*. 2021;12:679724. Published 2021 May 21. doi:10.3389/fpsyg.2021.679724
4. Vitko Yu.S., Kalugin A.Yu., Shchebetenko S.A. MNOGOOBRAZIE STRUKTUR ChERT LICHNOSTI // *SGN*. 2022. №1 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mnogoobrazie-struktur-chert-lichnosti> (data obrashcheniya: 05.06.2023).
5. Dimura I.N. *Iskusstvo chuvstvennosti: koncert tela*. Tom 2. SPB: Izd-vo Specproekt, 2022 – 398.: il. ISBN 978-5-9443-6250-3.
6. Kornienko D.S., Rudnova N.A., Gorbushina E.A. Osobennosti samoprezentatsii v social'noj seti v svyazi s chertami Bol'shoj pyaterki i temnoj triady // *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika»*. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoprezentatsii-v-sotsialnoy-seti-v-svyazi-s-chertami-bolshoy-pyaterki-i-temnoj-triady> (data obrashcheniya: 31.05.2023).
7. Mishkevich A. M. Povedencheskie indikatory chert lichnosti: postanovka problemy // *Penzenskij psihologicheskij vestnik*. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskie-indikatory-chert-lichnosti-postanovka-problemy> (data obrashcheniya: 05.06.2023).
8. Hromov A.B. *Pyatifaktornyj oprosnik lichnosti: Uchebno-metodicheskoe posobie/ Hromov A.B./Kurgan: Izd-vo Kurganskogo gos. Universiteta/ 2000. – 23 s.*

УДК 796.077.5

КРИТЕРИИ ЗРЕЛИЩНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНЧЕСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД

Желандинова Д.Ю., Янкина Е.А.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты первого танцевального фестиваля студенческих групп поддержки баскетбольных команд. Авторы определили критерии зрелищности выступлений участвующих коллективов, провели анализ выявленных уровней этих критериев, а также дали рекомендации по направлению ведения подготовки команд, которое сможет положительно сказаться на качестве их выступлений.

Ключевые слова: группы поддержки, студенты, студенческий баскетбол, танец, спортивные зрелища, молодежь

На современном этапе развития правительство страны большое внимание уделяет развитию массового, в том числе студенческого спорта, популяризации здорового образа жизни у молодого поколения [2]. Одной из самых популярных, активно культивирующейся спортивной студенческой дисциплиной в России сейчас является баскетбол. «Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ) играет немаловажную роль в развитии этого вида спорта в стране вообще» [3].

Одной из причин, увеличивающей привлекательность баскетбола у зрителей, являются выступления с групп поддержки с спортивно-гимнастическими шоу программами [5]. С этим мнением согласны также и в АСБ, в связи с чем в 2022 году отделом внеучебной, воспитательной и спортивной работы ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» совместно с Ассоциацией было предложено провести танцевальный фестиваль студенческих групп поддержки баскетбольных команд.

Данное мероприятие проводилось также с целью реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». Среди задач Фестиваля значились:

- повышение зрелищности студенческих баскетбольных матчей;
- повышение узнаваемости и популярности баскетбольных клубов образовательных организаций;
- определение уровня подготовленности студенческих групп поддержки баскетбольных команд;
- определение лучших исполнителей, тренеров и руководителей, работающих со студенческими группами поддержки;
- выявление талантливой студенческой молодежи с целью создания условий реализации ее потенциала.

После всех предварительных отборочных онлайн этапов, 6 студенческих групп поддержки России, вышедших в финальный раунд, демонстрировали свои выступления на Суперфинале АСБ с 18 по 20 мая 2023 года в СК «Юбилейный» г. Санкт-Петербург.

По мнению Е.Е. Биндусова с соавторами (2022), «зрелищность спортивно-гимнастических шоу программ напрямую зависит от соблюдения требований к основным закономерностям построения композиций, т.е. от ее содержания. Однако исполнение композиции, составленной на высоком качественном уровне, может быть недостаточно технически совершенным, что мешает созданию зрелищности. Среди критериев зрелищности по мнению и специалистов, и зрителей, оригинальные костюмы смотрятся лучше, чем однотонные, использование предметов выглядит гораздо зрелищнее, чем их отсутствие, наличие акробатических элементов в шоу программе выигрышнее, чем положение гимнасток стоя, а положение стоя более зрелищно, чем в партере. Также отдельно зрители считают, что яркие костюмы выглядят зрелищнее однотонных» [1].

Основываясь на выводах, приведенных в работе Е.Е. Биндусова с соавторами (2022) и на собственном практическом опыте, для выявления сильнейшей группы поддержки Фестиваля были отобраны критерии оценивания выступлений, по которым бригады из 3 судей выставляли свои баллы. Оцениваемые критерии были сформулированы следующим образом:

1. Техника исполнения: качество движений, синхронность, сложность комбинаций.
2. Постановка танца: хореография, наличие перестроений, взаимодействий.
3. Костюмы, инвентарь и создание образа.
4. Выбор музыкальной композиции и музыкальность исполнения.
5. Эмоциональность и артистизм исполнения.

6. Общее впечатление.

Все критерии оценивались из максимальных 10 баллов на каждом этапе конкурса (top-6, top-4, top-2) бригадами независимых судей. Оценки были обработаны методами математической статистики [4]. Коэффициенты конкордации Кендела (от 0,77 до 2,91 на различных этапах проведения мероприятия) говорят о наличии высокой степени согласованности мнений экспертов. Средние оценки команд за все выступления по каждому критерию представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Средние оценки групп поддержки студенческих баскетбольных команд по критериям зрелищности выступлений

Название команды	ВУЗ	«Техника»	«Постановка»	«Костюмы и инвентарь»	«Музыка»	«Артистизм»	«Общее впечатление»
Спартаночки	КубГТУ	6,07	7,2	6,17	6,83	7,08	6,75
AURUM	ИГХТУ	4,17	3,83	5,83	4,83	4,5	4,83
Foxy Dance	МГАФК	5	6,5	7,33	6	5,17	6,33
Grace	ОрелГУ им. Тургенева	5,93	6,6	7,25	6,17	5,92	6,42
GUTIDance	СПбГУПТД	7,1	7,19	6,11	7,05	7,17	6,94
RPF Besties	ПГУФКСиТ	7,4	7,56	7,17	7,28	7	7,78
<i>Среднее значение по критерию</i>		<i>5,94</i>	<i>6,48</i>	<i>6,64</i>	<i>6,36</i>	<i>6,14</i>	<i>6,51</i>

**Полужирным шрифтом отмечены наивысшие результаты по каждому критерию*

Средний балл по каждому критерию составил более 5,94, что говорит об общем уровне выступлений всех участвующих команд выше среднего. Сравнение оценок по каждому критерию не выявило статистических достоверных различий ($\chi^2=2,173$; $p=0,825$, $p>0,05$). Это значит, что на зрелищность композиции все выделенные критерии влияют равнозначно. Тем не менее, наибольшее среднее значение 6,64 по всем командам оказалось в компоненте «Костюмы, инвентарь и создание образа», а наименьшее 5,94 – в «технике исполнения». Это говорит о недостаточном уровне качества исполнения композиций всеми командами, необходимости совершенствования в первую очередь именно этого показателя.

Победительницей в Фестивале стала команда RPF Besties, единственная, чьи средние оценки по абсолютно всем критериям стали выше 7 баллов (от 7 до 7,78). Кроме того, именно эта команда показала наивысшие из всех других коллективов результаты по 4 заданным критериям зрелищности из 6. Сравнение с помощью непараметрического критерия оценок этой, выигравшей команды достоверно выше команды AURUM, занявшей последнее, 6 место ($p=0,004$, $p<0,05$). А также оценки команды RPF Besties достоверно превосходят результаты команды, занявшей 2 место, GUTIDance ($p=0,045$, $p<0,05$).

Интересно, что наивысшую оценку 7,33 в критерии зрелищности «Костюмы, инвентарь и создание образа» показала команда Foxu Dance, которая даже не смогла пробиться в финальный раунд состязаний. Однако, по остальным компонентам эта команда набрала всего от 5 до 6,5 балла, что примерно соответствует средним оценкам, но значительно ниже лидеров. Отсюда можно сделать вывод о том, что высокого уровня всего лишь в одном компоненте еще недостаточно для достижения общего «успеха» выступательных композиций группы.

С другой стороны, наивысшую из всех команд оценку 7,17 в «эмоциональности и артистизме исполнения», обойдя даже «чемпиона» Фестиваля, показала команда GUTIDance, которая в итоге оказалась на 2 месте. Остальные компоненты зрелищности этой команды также оказались высокими, за исключением оценок за создание образа. Поэтому некий «провал» всего по одному компоненту из шести все равно позволил коллективу оказаться в лидирующей группе.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить критерии зрелищности выступлений и их средние показатели у групп поддержки студенческих баскетбольных команд России. Выступление всех команд можно оценить «выше среднего» или «высоко». На основании анализа результатов исследования можно сказать, что все критерии в равной степени влияют на зрелищность выступления коллективов, а высокий уровень лишь в каком-либо одном показателе на фоне средних оставшихся результатов не будет давать значимых преимуществ в зрелищности перед более «сбалансированными» по всем аспектам командами. Совершенствование уровня всех указанных критериев позволит повысить зрелищность выступлений студенческих групп поддержки баскетбольных команд, что в свою очередь сможет положительно сказаться на общей привлекательности вузовских баскетбольных матчей у зрителей.

Литература

1. Биндусов, Е.Е. Влияние формирования композиций спортивно-гимнастических шоу программ на их зрелищность / Е.Е. Биндусов, Е.А. Янкина, Е.Н. Крикун // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - №4 (206). Часть 1. – С.29-34.

2. Овсянникова, М.А. Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза / Овсянникова М.А. и др. // Материалы I Международной научно-практической конференции «Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике». – Ростов-на Дону, 2023. – С.215-217.

3. Салбиев, А.Г. Популяризация баскетбола в России / Салбиев А.Г., Демьянова Л.М., Усенко С.В. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Том 2. - №4. – 2017. – С.18-21.

4. Терехина, Р.Н. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнасток на мировом помосте / Терехина Р.Н. и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - №8. – 2008. – С.99-102.

5. Фролова, Н.Д. Черлидинг как способ повышения зрелищности на спортивных соревнованиях / Фролова Н.Д., Довбня Е.В., Чуб А.А. // Физическая культура, спорт - наука и практика. – №4. – 2009. – С.68-69.

Желандинова Дина Юрьевна, руководитель отдела внеучебной, воспитательной и спортивной работы, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, ovvsr@mgafk.ru, Россия, Московская область, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

Янкина Екатерина Александровна, к.п.н., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, katuushakmv@yandex.ru, Россия, Московская область, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

CRITERIA FOR SPECTACULAR PERFORMANCES OF STUDENT CHEERLEADING BASKETBALL TEAMS

Zhelandinova Dina Yuryevna, Head of extracurricular, educational and sports work, Senior Lecturer of the Gymnastics' Theory and Methodology Department, ovvsr@mgafk.ru, Russia, Moscow region, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Moscow State Academy of Physical Education".

Yankina Ekaterina Aleksandrovna, Pedagogical Sciences Candidate, Senior Lecturer of the Gymnastics' Theory and Methodology Department, katuushakmv@yandex.ru, Russia, Moscow region, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Moscow State Academy of Physical Education".

Abstract. The article discusses the results of the first student basketball cheerleading dance festival. The authors defined the criteria for spectacular performances of the participating teams, analyzed the identified levels of these criteria, and gave recommendations for the direction of team training, which could have a positive impact on the quality of their performances

Keywords: cheerleaders, students, college basketball, dance, sports spectacles, youth

References

1. Bindusov, E.E. Vliyaniye formirovaniya kompozitsiy sportivno-gimnasticheskix shou programm na ix zrelisshnost' / E.E. Bindusov, E.A. Yankina, E.N. Krikun // Ucheny'e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. - №4 (206). Chast' 1. – S.29-34.

2. Ovsyannikova, M.A. Vnedreniye novy'x vidov sorevnovatel'noj deyatel'nosti v sportivno-massovuyu rabotu vuzov / Ovsyannikova M.A. i dr. // Materialy` I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii «Mirovy'e tendentsii i perspektivy` razvitiya nauki v e`poxu peremen: ot teorii k praktike». – Rostov-na Donu, 2023. – S.215-217.

3. Salbiev, A.G. Populyarizatsiya basketbola v Rossii / Salbiev A.G., Dem`yanova L.M., Usenko S.V. // Fizicheskaya kul`tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. – Tom 2. - №4. – 2017. – S.18-21.

4. Terexina, R.N. E`kspertnaya ocenka ispolnitel'skogo masterstva gimnastok na mirovom pomoste / Terexina R.N. i dr. // Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - №8. – 2008. – S.99-102.

5. Frolova, N.D. Cherliding kak sposob povыsheniya zrelisshnosti na sportivny'x sorevnovaniyax / Frolova N.D., Dovbnya E.V., Chub A.A. // Fizicheskaya kul`tura, sport - nauka i praktika. - №4. – 2009. – S.68-69.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ В XX ВЕКЕ

Жукова А.В., Поляниченко Ю.С.

Аннотация. В данной статье рассматривается история зарождения студенческого спорта в России в XX веке. Были изучены истоки и условия, в которых данное направление развивалось. А также были проанализированы основные события, повлиявшие на сферу студенческого спорта в России.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая активность, физическая культура, спортивное сообщество

Физическая активность всегда играла важную роль в жизни людей, особенно в России, где она имеет свойство объединять многие поколения. Студенческий спорт в России также имеет богатую историю и занимает важное место в жизни молодых людей, объединяя их в спортивных командах и клубах. Начиная с XX века, студенческий спорт в России начал активно развиваться и стал одним из самых популярных видов активности среди молодежи. В этом эпохальном периоде студенческий спорт начал играть важную роль в формировании здорового и активного образа жизни среди молодежи, а также в национальной спортивной культуре. В данном тексте мы подробнее рассмотрим историю данного явления в России, его эволюцию и важность на протяжении целого века.

Появления студенческого спорта в России, как полноценного направления активности, относится к началу XX века. Первым значительным толчком в развитии послужило издательство Министерством народного просвещения Российской Империи такого документа, как: «Временные правила организации студенческих учреждений» 22 декабря 1901 года. Так, в ВУЗах разрешалось организовывать кружки как по разным культурно-творческим направлениям, так и по различным видам спорта. Активные студенты воспользовались данной возможностью, включая Ивана Лебедева, который учился на юридическом факультете Петербургского университета. Иван подал прошение к ректору о создании кабинета физического воспитания при университете [1]. Однако первыми высшими учебными заведениями, в которых образовались студенческие спортивные клубы, стали электромеханический московский институт и политехнический московский институт. Уже к 1914 году по всей стране функционировали 40 студенческих спортивных клубов, большинство из которых находились в Москве и Санкт-Петербурге. Также, следует отметить, что в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне в первые приняли участие спортсмены из России, среди которых были 2 студента университетов. Один из них, Н.А. Панин-Коломенкин стал первым олимпийским чемпионом нашей страны (фигурное катание) [4].

Далее активное развитие студенческого спорта наблюдается в послереволюционное время. В 1928 был основан Государственный центральный ордена Ленин институт физической культуры (ГЦОЛИФК), который стал

крупнейшим высшим учебным заведением по направлению спорта и физической культуры. В 1929 году во всех вузах РСФСР вводятся обязательные предметы, связанные с физической активностью студентов, а также открываются кафедры физического воспитания.

Следующий этап формирования студенческого спорта в нашей стране начинается с созданий Добровольных Спортивных Обществ. Их образование базировалось на принадлежности высшего учебного заведения к определенному профилю. Так, педагогические ВУЗы принадлежали к ДСО «Учитель», медицинские к ДСО «Медик» и т.п. Начали проводиться спортивные соревнования между студентами внутри этих спортивных сообществ.

В 1957 году было основано всеобщее студенческое спортивное общество «Буревестник», что стало одним из ключевых событий на данный исторический период. Данное общество, под эгидой Центрального совета, выступало как единый организатор и проводил долгие годы студенческие мероприятия по разнообразным видам спорта на различных уровнях [3]. С годами образовательная программа в ВУЗах менялась, взяв уклон на более углубленное обучение дисциплин, связанных с физическим воспитанием, учитывая повышение спортивного мастерства и завоеванием советскими студентами-спортсменами новых титулов и достижений. Начиная с 1970-ых годов, уклон в обучении сместился в сторону оздоровительной физической активности, чему поспособствовали научные исследования в области физической культуры и спорта.

Когда в стране начались преобразования в 1990-ых годах, новые веяния появились и в сфере студенческого спорт. Теперь, физическая активность преподносилась не просто как дисциплина. Целью теперь являлось общая пропаганда и продвижение здорового образа жизни среди студентов. А физическая активность стала обязательной и неотъемлемой частью обучения в ВУЗах. В 1993 году правопреемником студенческого спортивного общества «Буревестник» стал Российский студенческий спортивный союз [2]. И по мере того, как Россия отходила от перемен и внутреннее состояние страны становилось все более стабильным, наши отечественные спортсмены, обучающиеся в ВУЗах, демонстрировали все более высокие результаты на международных соревнованиях.

Таким образом, становление и развитие студенческого спорта в России в XX веке было неразрывно связано с развитием образования и формированием новых ценностей в обществе. Студенческий спорт стал неотъемлемой частью университетской жизни, способствуя формированию физической и моральной культуры молодого поколения

Литература

1. Иванов В.Д., Титов И.Е., Студенческий спорт: история и перспективы // Актуальные проблемы педагогики и психологии, 2023, № 1 том 4, С.30-36.
2. Лапочкин С.В., Студенческий спорт и спортивное наследие / Теория и практика физической культуры, 2019, №11, С. 24-26.
3. Михайлов Б.А., Намозова С.Ш., Истоки развития студенческого спорта в вузах России и Санкт-Петербурга в начале XX века // Теория и практика физической культуры, 2014, № 12, С. 18-21.

4. Суник А.Б., Российский спорт и олимпийские движения на рубеже XIX-XX веков // Советский спорт, 2004, С. 264.

Жукова Алина Вадимовна, студент 2 курса, zhukovaalina04@gmail.com, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

Поляниченко Юлия Сергеевна, студент 2 курса, yuliasp06@gmail.com, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

Научный руководитель: Ивлева Алёна Николаевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, ivleva.alena2015@yandex.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

FORMATION AND DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN RUSSIA IN THE XX CENTURY

Zhukova Alina Vadimovna, 2nd year student, zhukovaalina04@gmail.com, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the Russian Customs Academy.

Polyanichenko Yulia Sergeevna, 2nd year student, yuliasp06@gmail.com, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the Russian Customs Academy.

Supervisor: Elena Nikolaevna Ivleva, Senior lecturer of the Department of Physical Training ivleva.alena2015@yandex.ru, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the Russian Customs Academy.

Abstract. This article examines the history of the origin of student sports in Russia in the XX century. The origins and conditions in which this direction developed were studied. The main events that influenced the sphere of student sports in Russia were also analyzed.

Keywords: student sports, physical activity, physical culture, sports community

References

1. Ivanov V.D., Titov I.E., *Student sport: history and prospects // Actual problems of pedagogy and psychology, 2023, No. 1 volume 4, pp.30-36.*

2. Lapochkin S.V., *Student sport and sports heritage / Theory and practice of physical culture, 2019, No. 11, p. 24-26.*

3. Mikhailov B.A., Namozova S.S., *The origins of the development of student sports in universities of Russia and St. Petersburg at the beginning of the XX century // Theory and practice of Physical culture, 2014, No. 12, pp. 18-21.*

4. Sunik A.B., *Russian sport and Olympic movements at the turn of the XIX-XX centuries // Soviet Sport, 2004, p. 264.*

УДК 378:796.034

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Зайцева А.А., Зайцева В.Ф.

Аннотация. В статье представлен анализ преемственности системы подготовки спортивного резерва в студенческом спорте Российской Федерации. Описана модель самореализации студента идентифицирующего себя в студенческом спорте в качестве физкультурника или спортсмена.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивный резерв, спортивная подготовка, студент, спортсмен

Одной из стратегических задач отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации является сохранение и совершенствование преемственности системы подготовки спортивного резерва между детско-юношеским и студенческим спортом [1].

По данным федерального статистического наблюдения №5-ФК «Сведения по подготовке спортивного резерва» в Российской Федерации, отмечается тенденция на снижение количества занимающихся на этапах спортивной подготовки в зависимости от возраста. Так, возрастная группа от 6-15 лет (5-17 лет с 2021 года) является наиболее вовлеченной в прохождение спортивной подготовки на различных ее этапах – около 90% контингента спортсменов. При этом спортсмены возрастной группы 16-21 год (18-22 год с 2021 года) составляют около 10% всех занимающихся, а спортсмены в возрасте 22-30 лет (с 2021 года в возрасте 22 года и старше) – 1-2%.

Такое резкое снижение количества человек проходящих спортивную подготовку по видам спорта в возрастных группах старше 16-18 лет может быть связано с различными факторами, в числе которых:

- изменение жизненных траекторий человека (смещение приоритетов в сторону получения профессии, построения семьи и т.д.)
- необходимостью начала трудовой деятельности;
- отсутствие возможности продолжать тренировочный процесс совмещая его с обучением в профессиональной образовательной организации или образовательной организации высшего образования (далее – ООВО);
- неготовность спортивных организаций продолжать работу со спортсменом, достигшим возраста 18 лет и не показавшим высокого уровня спортивных результатов.

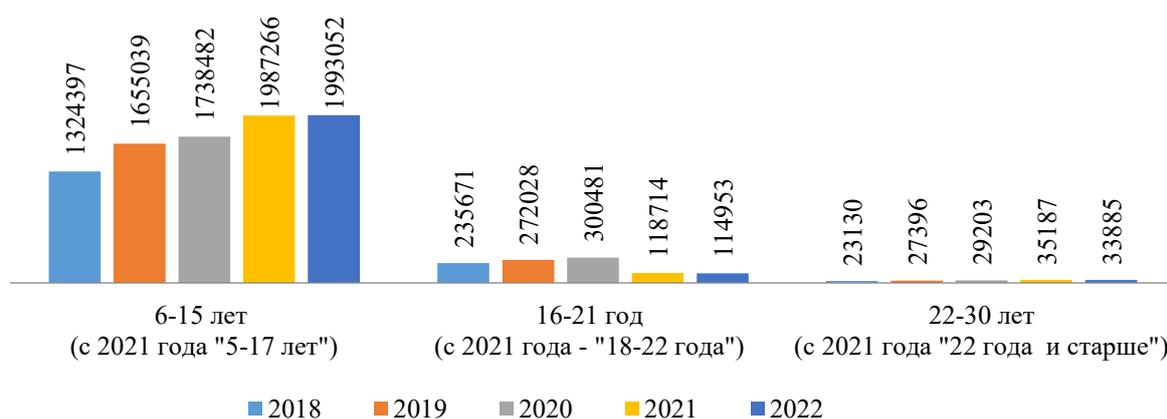


Рисунок 1 – Изменения численности занимающихся по программам спортивной подготовки за период 2018-2022 гг.

Подготовка спортсменов, завершивших обучение в общеобразовательных организациях, осложняется необходимостью определения траектории профессионального развития такого спортсмена и как следствие, выбором образовательной организации для дальнейшего обучения. Вместе с этим, спортсмен стоит перед выбором продолжения спортивной карьеры, совмещая ее

с получением образования, трудовой деятельностью, и решением социально-бытовых вопросов или ее завершением и переходом в массовый, любительский спорт для поддержания уровня двигательной активности (рис. 2).

Согласно исследованиям, в различных видах спорта возрастные зоны спортивных успехов разнятся, что связано со специфическими особенностями различных видов спорта. Усредненные показатели говорят, что для женщин 19-24 года, а для мужчин это возраст 21-28 лет [2]. Указанные возрастные границы приходятся на период обучения в ООВО, что позволяет говорить о важности сохранения талантливых спортсменов и предоставлении возможности им реализовать свой потенциал.

Студенческий спорт является универсальной площадкой, в рамках которой обучающийся может определить для себя направление развития в области физической культуры и спорта, и идентифицировать себя как:

- студент-физкультурник, для которого система студенческого спорта предполагает возможности участия в различных массовых физкультурных и спортивных мероприятиях, околоспортивной деятельности, самореализации через участие в спортивной жизни образовательной организации, муниципалитете, региона, страны в качестве зрителя, болельщика, организатора;
- студент-спортсмен, для которого предполагается возможность продолжения тренировочного процесса, участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, прохождение обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, самореализации через участие в спортивной жизни образовательной организации, муниципалитете, региона, страны в качестве спортсмена-участника.

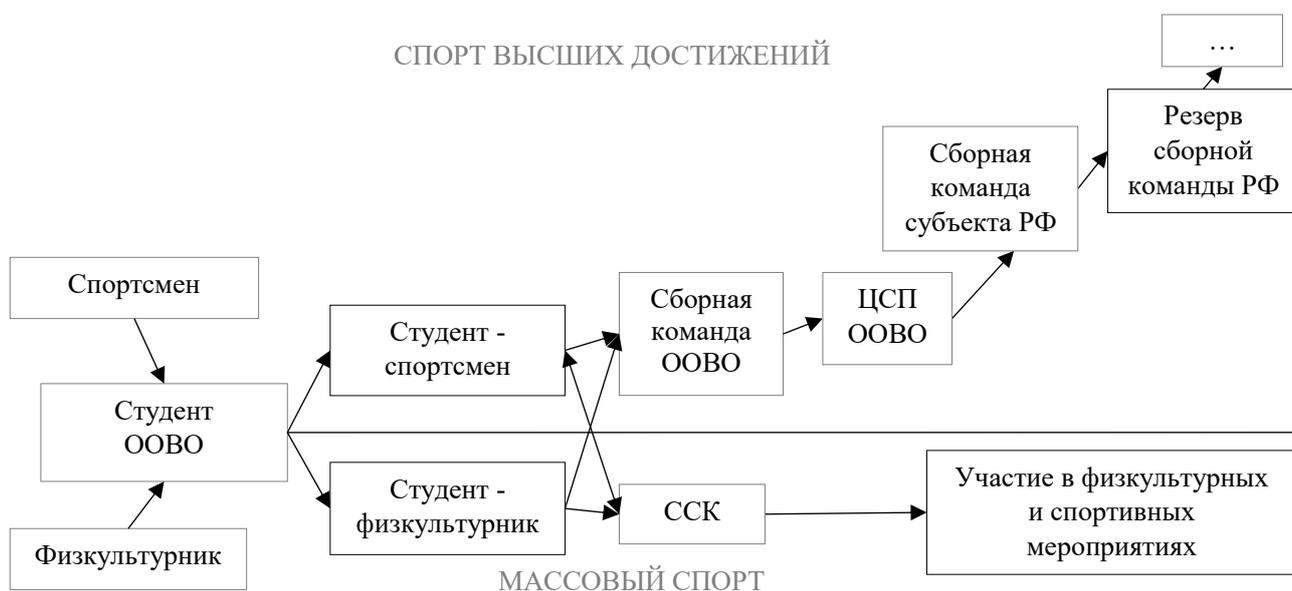


Рисунок 2 – Модель самореализации обучающегося в системе студенческого спорта

На сегодняшний день, одной из возможных траекторий развития студента-спортсмена является его зачисление для прохождения спортивной подготовки в

центрах спортивной подготовки студенческих сборных команд (далее – ЦСП студенческих сборных команд, центры).

При многообразии организаций имеющих возможность реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, такие центры являются оптимальными структурами, позволяющими талантливым спортсменам поступившим на обучение в ООВО продолжить тренировочный процесс.

Особенностью центров является то, что они позволяют совместить спортивную карьеру и образовательный процесс (рис. 3). Кроме того, создание ЦСП студенческих сборных команд позволяет выстроить преемственность спортивной подготовки между организациями ее реализующими.

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет, проходящие спортивную подготовку на различных ее этапах являются обучающимися различных организации, реализующие дополнительные образовательные программы по спортивной подготовке (СШОР, СДЮСШОР и т.д.). Такие организации осуществляют непосредственную подготовку спортсмена и не ориентированы на его профессиональное обучение.

В возрасте 14-15 лет, после завершения 9 класса общеобразовательной организации, у спортсмена, продолжающего тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства (реже – тренировочном этапе), появляется возможность поступления в училище олимпийского резерва (УОР). Специфика УОР предполагает комплексный подход к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки спортсмена с возможностью получения им профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

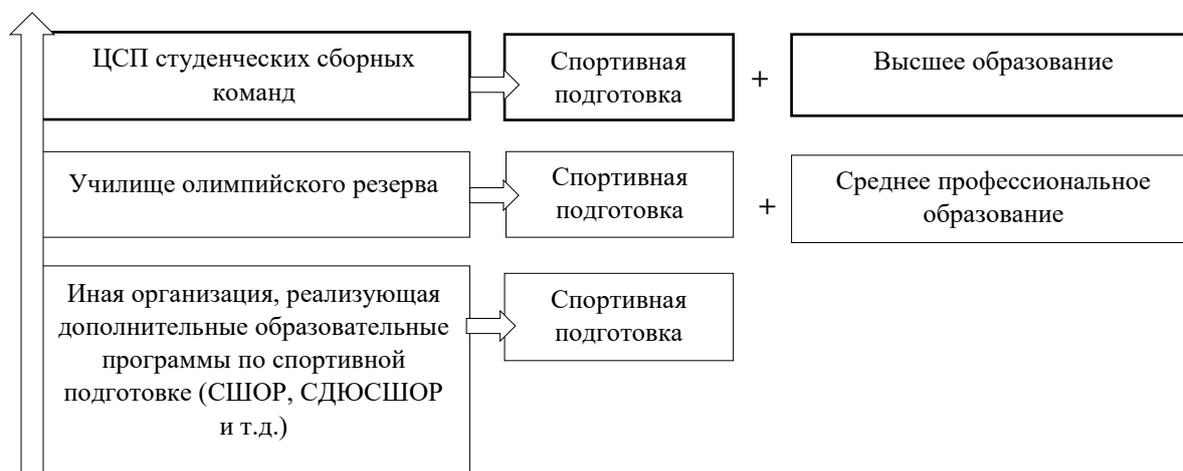


Рисунок 3 – Преемственность системы подготовки спортивного резерва

В возрасте 17-18 лет, после выпуска из общеобразовательной организации или завершения обучения в УОР перед спортсменом стоит выбор дальнейшей траектории своего развития. При поступлении в ООВО такие спортсмены могут быть зачислены на этапы спортивной подготовки в ЦСП студенческих сборных команд и совместить тренировочный процесс с обучением по программам высшего образования.

Таким образом, ЦСП студенческих сборных команд становятся важным звеном в системе подготовки спортивного резерва, решающим вопрос самоактуализации студента спортсмена и его спортивного развития.

Литература

1. Зайцева А. А. Нормативно-правовые аспекты спортивной подготовки в системе студенческого спорта //Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – 2021. – С. 781-785.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 №1007 «Об утверждении Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов/ Ю.Ф.Курамшин, В.И.Григорьев, Н.Е.Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф.Курамшина - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

Зайцева Александра Анатольевна, к.п.н. начальник отдела развития студенческого спорта, aa_zaytseva39@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России.

Зайцева Виктория Федоровна, к.п.н., доцент кафедры Физической культуры, Россия, Калининград, vfzkgtu@rambler.ru, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет

CONTINUITY OF THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING IN STUDENT SPORTS

Zaitseva Aleksandra Anatolyevna, PhD. Head of Department for Development of University Sports, aa_zaytseva39@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Institution "Federal Sports Reserve Training Center" of the Ministry of Sports of Russia.

Zaitseva Victoria Fedorovna, PhD., Associate Professor of the Department of Physical Education, vfzkgtu@rambler.ru, Russia, Kaliningrad, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kaliningrad State Technical University.

Abstract. The article presents an analysis of the succession of the sports reserve training system in university sports in the Russian Federation. The model of self-realization of a student who identifies himself in student sports as an athlete or an athlete is described.

Keywords: student sports, sports reserve, sports training, student, athlete

Reference

1. Zajceva A. A. Normativno-pravovye aspekty sportivnoj podgotovki v sisteme studencheskogo sporta //Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh projektov. – 2021. – S. 781-785.

2. Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 21.11.2017 № 1007 «Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya studencheskogo sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda».

3. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury: uchebnik dlya vuzov/ YU.F.Kuramshin, V.I.Grigor'ev, N.E.Latyшева [i dr.]; pod red. YU.F.Kuramshina - M.: Sovetskij sport , 2004. - 463 s.

РАЗВИТИЕ УШУ В РОССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Имангулова К.Д.

***Аннотация.** Ушу, традиционное китайское боевое искусство, с годами приобрело значительную популярность в России среди студентов и не только. Сегодня многие россияне практикуют его как форму физических упражнений и соревновательного спорта. В данной статье будет рассмотрено развитие ушу в России среди студентов, в том числе его история, современное состояние и перспективы на будущее.*

***Ключевые слова:** ушу, развитие студенческого ушу, история ушу, спортивное ушу, традиционное ушу*

Введение. История ушу в России восходит к 1970-м годам, когда советские спортсмены начали заниматься китайскими боевыми искусствами. В 1975 году в Москве была создана первая школа ушу, которая стала центром обучения ушу в стране. Со временем ушу приобрело популярность среди широкой публики, и к 1980-м годам турниры по ушу проводились во многих городах страны [1].

Основная часть. Ушу начиная с 2010 года в нашей стране вошла в программу всемирных игр боевых искусств, а с 2017 года вошла в программу летней всемирной универсиады, что на наш взгляд стало большим толчком к развитию ушу среди студенческого спорта. На данной универсиаде наши спортсмены завоевали 3 серебряные и одну бронзовую медали. Данные соревнования по ушу прошли под эгидой международной федерации студенческого спорта.

И последнее значимое событие для российских студентов, занимающихся ушу было в 2018 году, где обучающиеся нашей страны приняли участие на первом чемпионате мира среди студентов в китайском городе Макао. На данном чемпионате мира среди студентов принимало участие 25 стран со всего мира [2].

Сегодня ушу широко практикуется по всей России, множество школ и клубов предлагают обучение для людей всех возрастов и уровней подготовки. Также по всей стране проводится множество соревнований по ушу, как на местном, так и на национальном уровне.

Одной из основных организаций, ответственных за развитие ушу в России, является Федерация ушу России. Основанная в 1991 году, Федерация работает над популяризацией ушу в стране посредством организации турниров, обучения тренеров и спортсменов, а также развития ушу как соревновательного вида спорта.

Ушу в России делится на две основные категории – традиционное и современное. Традиционное ушу включает в себя практику традиционных китайских боевых искусств, таких как тай-чи, в то время как современное ушу включает в себя различные формы современного ушу, такие как саньда и таолу.

Будущее ушу в России выглядит радужным, так как все больше людей начинают интересоваться этим боевым искусством. Российская федерация ушу работает над развитием ушу как соревновательного вида спорта с целью сделать

его в будущем олимпийским видом спорта. Кроме того, Федерация работает над улучшением подготовки тренеров и спортсменов с целью подготовки спортсменов ушу мирового уровня.

Выводы. В заключение, ушу имеет долгую и богатую историю в России, начиная с 1970-х годов. Сегодня это популярная форма физических упражнений и спортивных соревнований, и многие школы и клубы предлагают тренировки для людей всех возрастов и уровней подготовки. Будущее ушу в России выглядит светлым, так как все больше людей интересуются этим уникальным боевым искусством, а Федерация ушу России работает над популяризацией ушу как соревновательного вида спорта среди студентов и подготовкой спортсменов мирового уровня.

Литература

1. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом “Горец”», 2012. 576 с.

2. Музруков Г.Н. Программа развития вида спорта «Ушу» в Российской Федерации [Электронный ресурс] // dokipedia.ru : информ.-справочный портал. М., 2020. URL: [https:// dokipedia.ru/pdf/5457197](https://dokipedia.ru/pdf/5457197).

Имангулова Камила Дамировна, магистрант кафедры теории и методики единоборств, kamilaiman2000@mail.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ПГУФКСиТ».

DEVELOPMENT OF WUSHU IN RUSSIA AMONG STUDENTS

Imangulova Kamila Damirovna, master student of the Department of Theory and Methods of Martial Arts, kamilaiman2000@mail.ru, Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism PGUFKSiT".

Abstract. Wushu, a traditional Chinese martial art, has gained considerable popularity over the years in Russia among students and beyond. Today, many Russians practice it as a form of exercise and competitive sport. This article will review the development of wushu in Russia among students, including its history, current state and future prospects.

Keywords: wushu, student wushu development, wushu history, sports wushu, traditional wushu

References

1. Muzrukov G.N. *Wushu Fundamentals: A Textbook for Sports Schools.* - M.: OJSC "Publishing House" Highlander "", 2012. – 576 s.

2. Muzrukov G.N. *The program for the development of the sport "Wushu" in the Russian Federation [Electronic resource] // dokipedia.ru: information and reference portal.* M., 2020. URL: <https://dokipedia.ru/pdf/5457197>.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЁЖИ

Казанчева А.Р., Гржебина Л.М.

Аннотация. Научная статья посвящена изучению роли студенческого спорта в процессе формирования духовно-нравственных ценностных ориентаций молодёжи. В данной статье представлены результаты исследования интервьюирования студенческой молодёжи Российского университета спорта «ГЦОЛИФК».

Ключевые слова: студенческий спорт, ценностные ориентации, ценность, духовно-нравственные ценностные ориентации, молодёжь

Введение. Студенческий спорт, обладая богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние не только на физическое состояние человека, но, и на его эмоциональные, духовные, социальные и поведенческие показатели. Данный процесс, зачастую происходит именно через социализацию личности студента [3]. Физическое и психическое совершенствование личности молодого человека, полноценная и активная жизнь, крепкое здоровье, здоровый образ жизни, дух спортивного соперничества, уважение и сочувствие – являются лишь частью огромного списка общечеловеческих ценностей, лежащих в основе физического воспитания и студенческого спорта.

Однако, на сегодняшний день, выбор ценностей современными студентами происходит в неустойчивой социальной ситуации, в формате неопределенности, сложностей смыслового целеполагания, усвоения меркантильных отношений и ценностных ориентаций [1]. Вследствие этого снижаются субъективные ценности самовыражения и самореализации, встраивание общечеловеческих гуманистических идеалов и ценностей, которые в спорте являются главными аспектами, предотвращающими возможность его использования в антигуманных целях [5].

Основная часть. В студенческом спорте часто возникают ситуации, которые, помимо того, что вводят спортсменов в крайнее эмоциональное напряжение, также ставят студентов перед нравственным выбором: оказать сопернику или товарищу помощь в трудной ситуации или нет, пожертвовать личным результатом, ради успеха команды или не жертвовать, нарушить правила ради победы или играть честно и т.д. Таким образом, спортсмены в отношении морального самосознания обычно попадают в сложные конфликтные ситуации и вынуждены принимать решения в соответствии со своей совестью и долгом [4]. В определенной степени это способствует развитию чувства долга и ответственности. Данные ценности для студентов-спортсменов выступают в качестве основных движущих мотиваторов и определяют уровень духовно-нравственного развития.

Исходя из вышесказанного, исследование студенческого спорта как средства формирования духовно-нравственных ценностных ориентаций молодёжи, является актуальной проблемой. В связи с чем, нами было проведено социологическое исследование, **целью** которого было – выявить роль студенческого спорта в процессе формирования ценностных ориентаций молодёжи духовно-нравственной направленности. **Объектом** исследования выступили студенты Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», когда как **предметом** стали их ценностные ориентации.

С целью более детального изучения проблемы, в качестве основного **метода**, нами была использована качественная методология, которая предполагала проведение полуструктурированного, глубинного интервью. В таком интервью мы вели беседу со студентами с помощью заранее подготовленных гайдов с вопросами (путеводителей).

Результаты исследования. В исследовании приняло участие 19 студентов спортивных направлений Российского университета спорта «ГЦОЛИФК».

Транскрибирование, кодирование и контент-анализ интервью показал, что:

– респонденты осознают, важность роли студенческого спорта в процессе формирования духовно-нравственных ценностных ориентаций. Все респонденты (100%) согласились с данным утверждением. Однако, на вопрос «каким образом студенческий спорт влияет на процесс формирования духовно-нравственных ценностных ориентаций?» – большинство студентов (83%) затруднились ответить; 9% студентов в качестве основного фактора выделили именно соревновательную и учебно-тренировочную деятельность; 8% респондентов привели в пример, участие в мероприятиях духовно-нравственной направленности. По их мнению, если студент будет участвовать в подобных мероприятиях, то это будет способствовать его духовному развитию.

– респонденты единогласно подтверждают, что студенческий спорт способствуют развитию личности, и таких духовно-нравственных ценностей как: уверенность в себе, твёрдая воля, ответственность, моральные принципы, укрепление «настроя» и «оптимизма», а также «способности побеждать»;

– респонденты отметили, что в процессе студенческого спорта развиваются навыки коммуникативного (группового, коллективного) взаимодействия, такие как сотрудничество с членами команды и тренером, взаимопомощь, уважение, сочувствие и т.д.; этического взаимодействия – честность (честная борьба), чувство долга, спортивная честь, достоинство, справедливость, гуманизм, бескорыстие и т.д.; личностного взаимодействия (целеустремлённость, самокритичность, самообладание, самоконтроль, самосовершенствование и т.д.).

Выводы. Таким образом, исследование показало, что студенческий спорт оказывает положительное влияние не только на физическое развитие молодых людей, но и на их эмоциональное и духовное развитие [2]. Можно сделать вывод, что студенческий спорт играет очень важную роль в подготовке поколения жизнеспособных и социально активных молодых людей. Формируя духовно-нравственные ценности, он выступает в качестве строительного блока для общей

культуры общества. Ведь молодое поколение является важным социальным структурным компонентом, из которого формируется будущее общество.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Негативные глобальные тенденции ухудшения физического, нравственного и духовного здоровья человека и пути их преодоления с помощью освоения ценностей спортивной культуры / В.К. Бальсевич // Олимпийский бюллетень. 2005. – № 5. – С. 10-18.

2. Грицак, Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества // Фундаментальные исследования. 2008. – № 1. – С. 89-90

3. Лубышева, Л.И. Интерпретация олимпизма в базовых смыслах спортивной культуры / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2014. - № 8. - С. 97–99.

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. Столяров, В.И. ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ НАУКИ / Учебное пособие, - Москва, 2020. – С. 244.

Казанчева Алина Романовна, аспирант 3-ого курса кафедры психологии, философии и социологии, alivar95@ya.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Гржебина Людмила Михайловна, к.с.н, доцент кафедры психологии, философии и социологии, luksemig@ya.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

STUDENTS SPORT AS A MEANS OF FORMING SPIRITUAL AND MORAL VALUE ORIENTATIONS OF YOUTH

Kazancheva Alina Romanovna, 3th year postgraduate student of the Department of psychology, philosophy and sociology, alivar95@ya.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, luksemig@ya.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Abstract. The scientific article is devoted to the study of the role of student sports in the process of formation of spiritual and moral value orientations of youth. This article presents the results of a study of interviewing student youth at the Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Keywords: students sport, value orientations, value, spiritual and moral value orientations, youth

References

1. Bal'sevich, V.K. Negativnye global'nye tendencii uhudsheniya fizi-cheskogo, нравstvennogo i duhovnogo zdorov'ya cheloveka i puti ih preodo-leniya s pomoshch'yu osvoeniya cennostej sportivnoj kul'tury / V.K. Bal'se-vich // Olimpijskij byulleten'. 2005. – № 5. – S. 10-18.

2. Gricak, N.I. Studencheskij sport i ego svyaz' s obshchej kul'turoj ob-shchestva // Fundamental'nye issledovaniya. 2008. – № 1. – S. 89-90

3. Lubyshcheva, L.I. Interpretaciya olimpizma v bazovyh smyslah spor-tivnoj kul'tury / L.I. Lubyshcheva // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'-tury. 2014. № 8. 97-99 s.

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. Stolyarov, V.I. ISTORIYA I FILOSOFIYA NAUKI / Uchebnoe po-sobie, - Moskva, 2020. – С. 244.

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ ЙОГИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА им. Г.В. ПЛЕХАНОВА

Книжникова С.А.

***Аннотация.** Актуальность проблемы совершенствования физического состояния молодежи обусловлена тем, что уровень их здоровья, заметно отстает от установленных норм современного общества. В связи с этим возникла объективная необходимость внедрения инновационных технологий в методику преподавания физической культуры в высших учебных заведениях.*

***Ключевые слова:** фитнес, йога, здоровье, студенты, физическая культура*

В 21 веке каждый человек старается следить за своим здоровьем. Эта тема стала актуальна как в реальном, так и в виртуальном мире. Люди зачастую начинают вести дневник о своем здоровье, паблики в соцсетях и также снимать видео и публиковать их на ютуб-канале. По сравнению с началом 2000-х годов увеличилась агитация бросить вредные привычки. Чтобы иметь хорошее и крепкое здоровье человек должен правильно питаться и делать физические нагрузки. Данная проблема актуальна как для студентов, так и для преподавателей. Проблеме физического здоровья студентов уделяется большое внимание в научно-педагогической литературе [1, 2, 3].

Перед преподавателями физической культуры ставятся задачи не только обеспечения студентов физическим отдыхом от занятий, смену обстановки, но и обучению выполнения тех или иных упражнений, а также формированию привычки заниматься самостоятельно в домашних условиях. Причем, последний фактор выходит на первое место и считается одним из важнейших факторов дальнейшего развития личности [4, 5, 6].

Дело в том, что даже минимальная физическая активность в виде 10 минутной зарядки по утрам обеспечивает организм новым потоком сил и энергии [7, 8, 10].

Йога обладает способностью уменьшать стресс, уменьшая психический дискомфорт. Он способствует расслаблению, контролируя секрецию гормона стресса, называемого кортизолом. Кроме того, это также помогает снять беспокойство у студентов, что в конечном итоге приводит к лучшей успеваемости. Следовательно, когда дело доходит до важности йоги в нашей

жизни и в жизни студента, она помогает им работать в меру своих возможностей, сохраняя при этом сбалансированное состояние и душевное спокойствие [9].

Студенты часто ищут решения, как сконцентрироваться на учебе, и здесь на помощь приходит йога. Занятия йогой приводят к снижению гиперактивности и невнимательности у студентов, улучшая их концентрацию внимания. Большая продолжительность концентрации внимания помогает в сохранении информации в течение более длительного периода. Прямое влияние йоги на память можно увидеть в более высоких академических оценках и более длительном периоде концентрации. Таким образом, важность йоги выходит за рамки снижения стресса и беспокойства.

Регулярно занимаясь йогой, люди учатся направлять свое внимание в настоящем, контролируя свои блуждающие мысли и сосредотачиваясь на непосредственном окружении. Он снижает стресс, делает мыслительный процесс более четким и повышает способность принимать правильные решения. Студенты, которые пытаются освоить концепцию осознанности, могут использовать йогу для творческой визуализации решений в настоящем и их реализации в своей жизни [11].

Таким образом, важность йоги не ограничивается физическими данными ученика, но также охватывает и умственные процессы.

Ученики, которые практикуют йогу, лучше контролируют свои эмоции и импульсы и поэтому прагматичны и принимают осмысленные решения в жизни. Наличие самоконтроля может привести к рациональному образу жизни, обеспечивая при этом полную осведомленность о принимаемых решениях [12].

Таким образом, когда дело доходит до важности йоги в нашей жизни, преимущества безграничны и всеобъемлющие. Конечно, в том виде, в котором преподается йога в специализированных школах, йога не используется в университетах.

Возможны различные варианты включения йоги в учебный процесс. Имеет место быть как проведение практики в течение одного полного занятия, так и включение элементов фитнес-йоги перед или после занятия (например, по кроссовой подготовке) имеет свой положительный эффект. В частности, некоторыми преподавателями применяются некоторые приемы медитации, для того чтобы снять физическое напряжение со студентов.

Следует отметить, что в системе физического воспитания педагоги часто сталкиваются с проблемой нехватки инвентаря и необходимого оборудования для фитнеса. В связи с этим практически во всех помещениях будут приемлемы программы: занятия на степ-платформе в различных форматах, гимнастика гантелей, круговые и интервальные тренировки, фитнес, йога, кроссфит, пилатес, комплексы с набивными мячами и другие.

Литература

1. Александров С.Г. Особенности организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов // Интеллектуальный капитал и цифровая трансформация общества: Сборник научных статей. – Минск: МФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. - С. 22-28.

2. Александров С.Г., Белинский Д.В., Шамсутдинова Л.Н. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. - С. 14-17.

3. Александров С.Г., Гирская К.А., Шевченко А.С. Современные подходы к формированию парадигмы физкультурного образования студенческой молодежи // Сфера услуг: инновации и качество. - 2021. - № 57. - С. 14-23.

4. Александров С.Г., Книжникова С.А. Физкультура и спорт как средства предотвращения «эмоциональных перегрузок» у студентов // Сфера услуг: инновации и качество. - 2021. - № 56. - С. 4-13.

5. Александров С.Г., Максимова Э.С. Взаимосвязь духовного и физического развития личности студентов вузов (На примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) // Инновационное развитие российской науки: Сборник научных трудов III Национальной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. - С. 17-25.

6. Александров С.Г., Сушко Д.И. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции // Современные научные исследования. Исторический опыт и инновации: Сборник материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. - С. 144-149.

7. Александров, С. Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С. Г. Александров, О. Р. Маркосян, А. А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – № 57. – С. 24-33.

8. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224-226.

9. Жолобкова Д.А. Физкультурно-оздоровительный потенциал йоги в физическом воспитании студентов вузов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. - С. 236-237.

10. Козлова А.А. Потенциал утренней гигиенической гимнастики в физическом воспитании студентов вузов (На примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) // Дни студенческой науки: Сборник статей V Международной студенческой конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 77-79.

11. Меркотан Д.Д., Александров С.Г. Роль занятий йогой в практике физического воспитания студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: Среда, 2021. – С. 537-540.

12. Мушегян Д.Г. Об эффективных средствах восстановления организма студентов после тяжелых физических нагрузок // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 222-225.

Книжникова Софья Анатольевна, студентка 2 курса факультета экономики, менеджмента и торговли, Sofa.knova@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова.

INTRODUCTION OF YOGA INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF THE RUSSIAN PLEKHANOV UNIVERSITY OF ECONOMICS

Knizhnikova Sofia Anatolievna, 2nd-year student of the Faculty of Economics, Management and Trade, Sofa.knova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Plekhanov Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics.

Abstract. The urgency of the problem of improving the physical condition of young people is caused by the fact that their health level falls behind the established norms of the modern society. Therefore, there is an objective need to introduce innovative technologies in the methods of teaching physical education in higher education institutions.

Keywords: fitness, yoga, health, students, physical education

References

- 1. Aleksandrov S.G. Peculiarities of organization of independent physical training of university students // Intellectual Capital and Digital Transformation of Society: Collection of Scientific Articles. - Minsk: Plekhanov Russian University of Economics, 2022. - C. 22-28.*
- 2. Alexandrov S.G., Belinsky D.V., Shamsutdinova L.N. In: Physical Training Strategy of Russian Student Population. // Russia and World Community: Demography, Ecology and Health Problems. Collection of articles of the II International Scientific-Practical Conference. - Penza: PGAU, 2019. - C. 14-17.*
- 3. Alexandrov S.G., Girskaya K.A., Shevchenko A.S. Modern approaches to the formation of the paradigm of physical education of student youth // Sphere of services: innovation and quality. - 2021. - № 57. - C. 14-23.*
- 4. Aleksandrov S.G., Knizhnikova S.A. Physical training and sports as means of prevention of "emotional overload" in students // Sphere of services: innovations and quality. - 2021. - № 56. - C. 4-13.*
- 5. Aleksandrov S.G., Maksimova E.S. Interrelation of spiritual and physical development of personality of students of higher educational institutions (On the example of Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics) // Innovative development of Russian science: Collection of scientific works of III National scientific and practical conference. - Krasnodar: KF of Plekhanov Russian University of Economics. - C. 17-25.*
- 6. Aleksandrov S. G., Markosyan O. R., Pidyashova A. A. An Efficient Type of Physical Culture and Sports Activity in University / S. G. Aleksandrov, Markosyan O. R., Pidyashova A. A. // Sphere of Services: Innovations and Quality. - 2021. - № 57. - C. 24-33.*
- 7. Velichko Y. V. On modern health-improving exercise systems in physical education of university students // Actual issues of the humanities and social sciences: Proceedings of the scientific-practical conference. - Cheboksary: Wednesday, 2022. - C. 224-226.*
- 8. Zholobkova D.A. Physical and health-promoting potential of yoga in physical education of university students // Social and Pedagogical issues of education and upbringing: Materials of II All-Russian scientific-practical conference. - Cheboksary: Wednesday, 2022. - C. 236-237.*
- 9. Merkotan D.D., Aleksandrov S.G. The role of yoga classes in the practice of physical education of students of KF of Plekhanov Russian University of Economics // Problems of modern society through the eyes of young researchers: Materials of XIII All-Russian Scientific-Practical Conference. - Volgograd: Wednesday, 2021. - C. 537-540.*

МАРКЕТИНГОВЫЙ ПРОЕКТ СТРАТЕГИИ ПРОДВИЖЕНИЯ БОБСЛЕЯ (СКЕЛЕТОНА) В РОССИИ

Князева П.А., Фролко М.С.

Аннотация. В статье представлен разработанный на основе анализа данных опроса маркетинговый проект стратегии продвижения и популяризации бобслея (скелетона) в России, обозначены причины малого числа болельщиков и спонсоров в данном виде спорта, проведена сравнительная характеристика. Основываясь на опыте более развитых стран в этом виде спорта, на примере Германии разработан алгоритм реализации стратегии продвижения бобслея (скелетона) в России.

Ключевые слова: бобслей (скелетон), маркетинг, продвижение, популяризация, спорт, проект

Спортивные услуги имеют большой потенциал на рынке, и их продвижение является ключевым фактором для привлечения новых клиентов и увеличения прибыли спортивных организаций.

Существует множество способов продвижения спортивных услуг, таких как маркетинговые проекты, социальные медиа, события, реклама и т.д., каждый из которых имеет свои преимущества и недостатки. Проведенное исследование может быть полезно для спортивных компаний, которые будут отвечать за разработку и реализацию маркетинговых проектов и стратегий.

Для проведения исследования были определены следующие методы: документальный анализ; наблюдение; опрос; сравнительный анализ данных.

Одна из важнейших задач Общероссийской общественной организации «Федерация бобслея России» – расширение географии развития бобслея и скелетона в России. Чем больше спортсменов будут вовлечены в занятия бобслеем и скелетоном, тем выше будет конкуренция в сборной команде и, в конечном итоге, выше будут результаты команды [1].

За последние несколько лет количество членов Федерации значительно возросло. Увеличение территориальных объединений является следствием усовершенствования структуры и возрастающего потенциала Федерации. Сегодня успешно функционируют 11 аккредитованных региональных Федераций и 1 неаккредитованная [1].

Новая стратегия поможет организации привлечь новых спонсоров и решить главную задачу – расширение географии развития бобслея и скелетона в России, а также популяризовать и вывести этот вид спорта на новый уровень.

Для разработки маркетинговой стратегии в рамках проводимого исследования собрана информация о действующем продвижении, проведен сравнительный анализ с лидирующей организацией в этой области и проанализирован опросник среди вовлечённых лиц в сферу бобслея и скелетона.

В ходе сбора данных был проведен опрос, в котором приняли участие 48 респондентов, 25% которых являются лицами до 18 лет, 60% лица от 18 до 30 лет, 8% лица возрастной категории от 30 до 40 и 7% людей 40+. 69% процентов

мужчин и 31% женщин. Из этого числа 41 человек является действующими спортсменами, 4 тренера и 3 врача спортивной команды.

Исходя из результата опроса более 72% опрошиваемых считают, что именно Германия является самой развитой страной в сфере бобслея и скелетона (поэтому можно опираться на стратегию продвижению спортивных услуг в Германии), 11% отдали свои голоса за Австрию, 2% за США и 15% воздержались от ответа. Следует отметить, что половина опрошиваемых были на зарубежных мероприятиях по бобслею и скелетону, поэтому имеют ясное представление об уровне развития.

Далее приставлен сравнительный анализ двух стран, России и Германии.

Основным отличием в области бобслея (скелетона) является наличие трех санно-бобслейных трасс в Германии (Альтенберг, Оберхов, Винтерберг), а в России всего лишь одна (Сочи). Причем трассы в Германии расположены в разных частях страны, что позволяет всем местным жителям с легкостью добираться до ближайших объектов. Географическое положение Германии позволяет спортивным командам с минимальными затратами добираться до трасс, расположенных в других странах Европы (Франция, Швейцария, Австрия, Норвегия, Латвия). Россия удалена от европейских, азиатских и американских трасс, что создает ограниченные условия для подготовки российских спортсменов.

В Германии Федерация бобслея сотрудничает с технологическими институтами, которые помогают добиваться лучшей аэродинамики и быстрой скорости. Естественно, своими разработками они не делятся. В России же никаких работ по улучшению технических характеристик саней не ведется, более того в нашей стране нет собственного производителя саней.

На европейских трассах в частности Германии каждому желающему доступен проход на трассу. Соответственно, на местные соревнования приходят болельщики, которые не только сами окунаются в соревновательную атмосферу, но и поддерживают спортсменов.

В России вход на санно-бобслейную трассу «Санки» осуществляется через КПП и по удостоверению личности. Сама трасса находится на закрытой территории. Трасса «Санки» открывала свои двери для болельщиков только на международные соревнования, такие как «Олимпиада 2014», чемпионат мира по санному спорту 2018 года, интернациональный кубок по скелетону в 2020 году. Для того, чтобы болельщики приходили на соревнования, необходимо дополнительно организовывать охрану, устанавливать проекторы и телевизоры для того, чтобы показать все участки трассы, что соответственно, предполагает дополнительные затраты.

Количество спонсоров у Сборной Германии составляет 7 единиц таких, как «DHL», «VIActiv», «WHEEGO», «NIGRIN», «FISHER», «DESCENTE», «BMW». Тем временем у национальной команды России лишь «SPORT24.RU» и «ПАРИ». Немецкие команды активно ведут свои социальные сети на различных площадках (трансляции соревнований разного уровня, активная страница сборной команды).

У российской команды действует только официальный сайт федерации, куда изредка выкладывают документы и фотографии, а также телеграмм канал с протоколами соревнований.

Для популяризации бобслея и скелетона в России и соответственно их услуг необходимо выполнить ряд следующих рекомендаций.

1. Реконструкция санно-бобслейной трассы в Парамоново. Трасса была закрыта в 2014 году, в связи с техническими проблемами. В нынешних условиях данная трасса могла бы разнообразить тренировки спортсменов и географическое положение ФБР в России. На этот объект могли бы приезжать жители Москвы и Московской области на тренировки и экскурсии, таким образом, спорт мог быть доступнее и привлекал бы новых болельщиков.

2. Сотрудничество с техническими институтами. Сборным командам, тренерам и механикам необходимо работать с техническими институтами для разработки новых технологий. Это помогло бы конкурировать с Германией в спорте высших достижений. Ведь борьба на финише идет за сотые доли секунды. Важные такие показатели, как аэродинамика, скорость скольжения, площадь соприкосновения со льдом (ширина полозьев) и легкость управления.

3. Публикация новостей. Из результатов опроса, о котором упоминалось ранее, было выяснено, что 95,6% опрошенных было бы интересно смотреть новости по бобслею на ТВ. 89,6% людей хотели бы следить за социальными сетями, посвященными бобслею (скелетону).

4. Трансляция соревнований. За последние 4 года, на спортивных федеральных каналах соревнования по бобслею и скелетону транслировали 4 раза, два из которых чемпионаты мира. Трансляция российских соревнований проводилась пару раз за прошедший сезон в формате технической съемке на трассе «Санки» (без комментаторов, без результатов).

План ведения социальных сетей на основе видеохостинга «Рутуб»:

1) Ознакомительное видео – рассказ о бобслее (скелетоне), краткая история развития, демонстрация саней, техническая составляющая, как управляется, где проходят тренировки, как спортсмены подготавливаются к заездам, система соревнований.

2) Один день из жизни на сборах – распорядок дня, чем питаются, как проходит восстановление, тренировки.

3) Тренировка на стартовой эстакаде в «Парамоново» – особенности летней подготовки спортсменов.

4) Как проходит ледовая тренировка на трассе «Санки» – разминка, подготовка снаряда, имитация прохождения трассы, работа над ошибками.

5) Ежемесячная рубрика «Зарядка с чемпионом» – раз месяц выкладывать со спортсменами разного уровня проведение утренней зарядки.

6) Регулярно выкладывать онлайн – трансляции соревнований и открытых контрольных тренировок.

7) Как проходит транспортировка инвентаря в другие страны – особенности транспортировки саней в Европу, Азию и Америку.

8) Хроника тренеров – история спортивной карьеры, путь спортсмена, как пришли к тренерству и т.д.

9) Видеорепортаж о пребывании за рубежом – как проходит международный сезон, подготовка к соревнованиям, изучение трассы. Реализация данных мероприятий обойдется в 2,004,895,00 рублей (табл. 1).

Таблица 1. – Бюджет реализации маркетингового проекта

Показатели	Затраты
Реконструкция санно-бобслейной трассы «Парамоново», руб.	2,000,000,000
Изготовление саней, руб.	600,000/1 шт.
Трансляция одного соревновательного дня по «МачтТВ!», руб.	4,000,000
Трансляция в социальных сетях	по договоренности
Комментатор, руб.	30,000
SMM-менеджер для социальных сетей, руб.	65,000/мес.
Техническое оснащение, руб.	200,000

Введение данной стратегии займет около 2 лет, в этот период учтены раскрутка в социальных сетях, привлечение новых спонсоров и смена политически компании.

Таким образом, продвижение спортивных услуг должно быть основано на четком понимании целевой аудитории, ее потребностях и предпочтениях, а также на правильном выборе каналов коммуникации и инструментов продвижения. Важным фактором в успешном продвижении спортивных услуг является создание положительного имиджа спортивной организации, путем предоставления высокого уровня обслуживания клиентов. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что продвижение спортивных услуг является важным этапом в достижении успеха популяризации и продвижения бобслея (скелетона) в России, который требует грамотного и комплексного подхода, а также постоянного анализа и реализацию проектных маркетинговых мероприятий.

Литература

1. «Федерация бобслея России» <https://rusbob.ru/federatsiya/o-federazii/> (дата обращения: 06.06.2023).

Князева Полина Алексеевна, студент 2 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, kniazrolina@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

Фролко Марина Сергеевна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина, marinafs13@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

MARKETING PROJECT OF THE BOBSLEIGH (SKELETON) PROMOTION STRATEGY IN RUSSIA

Knyazeva Polina Alekseevna, 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, kniazpolina@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK)".

Frolko Marina Sergeevna, Senior Lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, marinafs13@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK)".

Abstract. The article presents a marketing project of a strategy for the promotion and popularization of bobsleigh (skeleton) in Russia, developed on the basis of the analysis of survey data, identifies the reasons for the small number of fans and sponsors in this sport, a comparative characteristic is carried out. Based on the experience of more developed countries in this sport, an algorithm for implementing a strategy for promoting bobsleigh (skeleton) in Russia has been developed on the example of Germany.

Keywords: bobsleigh (skeleton), marketing, promotion, popularization, sport, project

References

1. «Federaciya bobsleya Rossii» <https://rusbob.ru/federatsiya/o-federazii/> (data obrashcheniya: 06.06.2023)/.

УДК 796

К ВОПРОСУ О РОЛИ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И «СПОРТИВНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ»: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Ковалева А.И., Согомоян Г.Т.

***Аннотация.** В данной статье исследуется роль социальных медиа в формировании здорового образа жизни и спортивной культуры студенческой среды. Рассматривается влияние социальных медиа на студентов, приводятся примеры их практического использования в физической активности. Анализируются современные тенденции и перспективы, а также предлагаются рекомендации для эффективного использования социальных медиа в данной сфере, основанные на экспертном мнении, сформированном в результате проведенной работы.*

***Ключевые слова:** социальные медиа, здоровый образ жизни, спортивная культура, физическая активность, студенческая среда*

Результаты исследования и их обсуждение. Социальные медиа стали неотъемлемой частью современного общества, проникая во все сферы нашей жизни. Они представляют собой мощный инструмент коммуникации и информационного обмена, объединяющий миллионы людей по всему миру. Роль социальных медиа в современном обществе нельзя недооценивать, поскольку они формируют и влияют на множество аспектов нашей повседневной

деятельности, включая образ жизни, социальные взаимодействия и культурные предпочтения.

Формирование здорового образа жизни и спортивной культуры среди студентов не только способствует поддержанию физического здоровья, но и имеет значительное влияние на их общую академическую успеваемость, эмоциональное состояние и социальную адаптацию. Однако, в современном мире, где социальные медиа занимают центральное место в информационном пространстве, необходимо исследовать, каким образом они влияют на формирование здорового образа жизни и спортивной культуры студентов [2].

Исследования показывают, что социальные медиа могут быть связаны как с положительными, так и с отрицательными последствиями. С одной стороны, они могут стимулировать молодежь к физической активности, предоставлять информацию о здоровом питании, тренировках и спортивных событиях. Они также создают возможности для взаимодействия с другими людьми, обмена опытом и поддержки в достижении физических целей.

С другой стороны, неконтролируемое и завышенное использование социальных медиа может привести к негативным последствиям, таким как сравнение с другими людьми, идеализация недостижимых физических стандартов и негативное влияние на самооценку. Важно осознавать эти риски и развивать критическое мышление при использовании социальных медиа.

Здоровый образ жизни и спортивная культура тесно связаны с социальными медиа. Множество приложений и платформ, посвященных физической активности, здоровому питанию и спорту предоставляют возможность создания сообществ, где студенты могут делиться своими достижениями, взаимодействовать и поддерживать друг друга [1].

Реальные примеры применения социальных медиа в сфере физической активности и спорта помогут нам лучше понять, как они могут быть использованы для поддержки здорового образа жизни и формирования спортивной культуры студенческой среды.

В России также существует множество примеров применения социальных медиа в сфере физической активности и спорта для студентов.

Вот некоторые из них:

– Официальные аккаунты университетов и спортивных клубов: Многие российские университеты и спортивные клубы имеют официальные аккаунты в социальных медиа, таких как ВКонтакте и Instagram, где они предоставляют информацию о тренировках, спортивных событиях, соревнованиях и достижениях студентов.

– Тренировочные приложения и онлайн-платформы: Студенты могут использовать различные тренировочные приложения и онлайн-платформы, такие как "FitForce" или "ProFit" для доступа к тренировкам, диетическим рекомендациям и мотивации. Эти приложения также позволяют делиться своими достижениями и прогрессом через социальные медиа.

– Группы и сообщества в социальных медиа: В социальных медиа платформах, таких как ВКонтакте и Facebook, существуют специализированные

группы и сообщества, где студенты могут общаться, обмениваться опытом, задавать вопросы и находить партнеров для совместных тренировок.

– Онлайн-трансляции спортивных мероприятий: Спортивные события, такие как матчи или соревнования, могут быть транслированы онлайн через социальные медиа. Это позволяет студентам следить за спортивными событиями и обсуждать их с другими участниками через комментарии и чаты.

– Интерактивные конкурсы и вызовы: Организации и тренеры могут проводить интерактивные конкурсы и вызовы через социальные медиа, чтобы стимулировать участие студентов в физической активности. Например, это могут быть фитнес-челленджи, где студенты выполняют определенные упражнения и делятся своими результатами через хэштеги [3].

Анализ современных тенденций использования социальных медиа в сфере физической активности и спорта позволил увидеть значительный рост и развитие таких практик. Социальные медиа стали платформой для активного обмена информацией о тренировках, спортивных событиях, здоровом питании и фитнес-трендах. Одной из главных тенденций является появление специализированных профилей и групп в социальных сетях, посвященных спорту и физической активности. Также важным аспектом являются тренировочные приложения и онлайн-платформы для физической активности. Стриминг спортивных мероприятий и онлайн-трансляции спортивных тренировок также стали популярными среди студентов. Они могут наблюдать за спортивными событиями и тренировками, учиться у профессионалов и получать дополнительное мотивирующее воздействие.

Анализ указанных тенденций демонстрирует, что социальные медиа играют важную роль в стимулировании физической активности среди студентов. Они предоставляют возможности для обмена информацией, мотивации, взаимодействия и поддержки. Что подтверждает, что социальные медиа обладают значительным потенциалом для укрепления здорового образа жизни и спортивной культуры в студенческой среде [4].

Однако важно правильно использовать данную возможность. Для эффективного использования социальных медиа в студенческой и молодежной сфере, необходимо:

– создать официальные аккаунты в социальных медиа от университета. Это позволит установить прямую связь с студентами и создать сообщество вокруг университета и курсов;

– использовать разнообразный контент: предоставьте студентам разнообразный контент, включая полезные советы, информацию о событиях, курсы, ресурсы и интересные факты. Это поможет привлечь внимание студентов и поддерживать их заинтересованность;

– поддерживать диалог: будьте готовы отвечать на вопросы студентов, комментировать их посты и отзывы;

– стимулировать участие в спортивных инициативах [3].

Заключение. Таким образом, в результате нашего исследования можно сделать вывод, что социальные медиа оказывают влияние на студентов, предоставляя им возможности для взаимодействия, обмена опытом, мотивации

и поддержки в достижении физических целей. Примеры успешного использования социальных медиа в физической активности студентов подтверждают их потенциал.

Однако следует учитывать, что использование социальных медиа может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Важно осознавать риски и развивать критическое мышление при использовании социальных медиа. Неконтролируемое и завышенное использование может привести к сравнению с другими, идеализации недостижимых стандартов и негативному влиянию на самооценку. Для эффективного использования социальных медиа в данной сфере рекомендуется создавать официальные аккаунты университетов, разнообразить контент, поддерживать диалог с студентами и стимулировать их участие в спортивных инициативах. Это позволит укрепить здоровый образ жизни и спортивную культуру среди студентов, используя потенциал социальных медиа для взаимодействия и мотивации.

Практические рекомендации. Данная статья может быть полезна для университетов и других высших учебных заведений. Анализируя влияние социальных медиа на студентов и приводя примеры их практического использования в физической активности, статья поможет университетам понять, как эффективно использовать социальные медиа для привлечения студентов к спорту и здоровому образу жизни. Рекомендации, основанные на экспертном мнении, помогут университетам разработать стратегии и планы действий для максимального использования потенциала социальных медиа в данной сфере.

Литература

1. Серова Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 129 с.
2. Социальные медиа и образовательные практики / под ред. Т. Н. Носковой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. – 196 с.
3. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2020. – 214 с.
4. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента: учеб.-метод. пособие / С.И. Жданов ; науч. ред. С.С. Коровин. – 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 96 с.

Согомонян Грета Тиграновна, студент кафедры корпоративного и государственного управления, 89005231205s@gmail.com, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

Ковалева Анисия Ивановна, студент кафедры корпоративного и государственного управления, anisiya.kovalyova.03@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

Научный руководитель Александров Спартак Геннадиевич, к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления, spartak-2010@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

ON THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND "SPORTS STUDENT ENVIRONMENT": TRENDS AND PROSPECTS

Sogomyan Greta Tigranovna, student of the Department of Corporate and Public Administration, 89005231205s@gmail.com, Russia, Krasnodar, Krasnodar Branch of the Plekhanov Russian Economic University.

Kovaleva Anisiya Ivanovna, student of the Department of Corporate and Public Administration, email: anisiya.kovalyova.03@mail.ru, Russia, Krasnodar, Krasnodar Branch of the Plekhanov Russian Economic University.

Academic supervisor: Aleksandrov Spartak Gennadievich, PhD, Associate Professor of the Department of Corporate and Public Administration, Russia, Krasnodar, Krasnodar Branch of the Plekhanov Russian Economic University.

Abstract. This article explores the role of social media in shaping a healthy lifestyle and sports culture in the student environment. The influence of social media on students is examined, and practical examples of their use in physical activity are provided. Modern trends and perspectives are analyzed, and recommendations for effective utilization of social media in this field are offered, based on expert opinions derived from the conducted research.

Keywords: social media, healthy lifestyle, sports culture, physical activity, student environment

References

1. Serova L.K. Psychology of Physical Culture and Sports: Textbook / L.K. Serova. - Moscow: INFRA-M, 2020. - 129 p.

2. Social Media and Educational Practices / edited by T.N. Noskova. - St. Petersburg: Publishing House of A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, 2021. - 196 p.

3. Morozov O.V. Physical Culture and Healthy Lifestyle: Textbook / O.V. Morozov, V.O. Morozov. - 4th edition, revised. - Moscow: FLINTA, 2020. - 214 p.

4. Fundamentals of Physical Culture and Healthy Lifestyle of a Student: Educational and Methodological Handbook / S.I. Zhdanov; scientific editor S.S. Korovin. - 2nd edition, revised. - Moscow: FLINTA, 2020. - 96 p.

УДК 378

СТАНОВЛЕНИЕ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Копейкина Т.Е.

***Аннотация.** На основе архивных материалов фонда Архангельской области подготовлена статья о развитии спорта в области в период советской власти 1920-1940 гг. Представлены сводные таблицы рекордов, зимних мероприятий, отчёты лыжных обществ.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, суровый климат, молодежь, лыжный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжные станции, хоккейный коллектив, краевой праздник, лыжные базы*

В 1930-х гг. в деревнях Архангельской губернии наиболее популярными зимними развлечениями были зимние забавы, игры и состязания. Физическое воспитание на Севере было направлено на воспитание в молодежи волевых качеств, умений выживать в условиях сурового климата. В период советской власти широкое массовое развитие получили лыжный и конькобежный спорт. Для

любителей зимних видов спорта в Архангельске «на Валдушках» была открыта центральная городская лыжная станция, для конькобежцев катки на берегу Северной Двины. Первые соревнования на первенство Архангельской губернии по лыжному и конькобежному спорту прошли в зимний сезон 1922-1923 гг. Программа первых соревнований включала: бег на коньках для мужчин на 500, 5000, 1000 м, у женщин на 400 м; фигурное катание у мужчин и женщин; лыжные гонки – 3 км у мужчин и 1 км у женщин; прыжки с трамплина и катание с гор.

Популярными были пробеги лыжников по крупным поселениям Архангельской губернии: Холмогоры, Онега, Усть-Пинега, Ненокса, Ижма. В 1925 г. при спортивном клубе «Водник» имени М.В. Фрунзе был организован хоккейный коллектив «Северный Водник» во главе которого, стоял Е.А. Дулетов. Первые успехи северной команды сразу были отмечены приглашением на участие во Всероссийском спортивном празднике в Москве. Однако, проигрыш команды в первой игре позволил войти только во вторую лигу.

В 1928 г. лыжники из Архангельска И.М. Епихин, В.В. Лоскутов, А.В. Лоскутов участвовали в звездном пробеге в Москву. Они прошли за 23 дня расстояние в 1400 км. Их маршрут проходил по городам: Архангельск – Холмогоры – Сия – Плесецкая – Каргополь – Кириллов – Череповец – Кашин – Кирмы – Дмитров – Москва. Во время путешествия лыжники выступали с лекциями о значении лыжного спорта. Капитан команды с удовольствием поделился своими впечатлениями о пробеге с журналистами: «...в начале пробега идти было очень хорошо, в особенности через тайгу, но затем пошли малозаселенные места. Здесь – полное безлюдье. От селения до селения 60-80 км. Идешь целый день, пробираешься через леса, по целику – и негде отдохнуть, обогреться. Под Череповцом нас встретили 30-градусные морозы, под Тверью – сильнейшая метель. Хотя в большинстве крестьянство было плохо осведомлено о пробеге, но мы всюду встречали радушный прием. Едва придешь в деревню, как все обступают нас, на перерыв предлагают пищу, тулупы, валенки, требуя взамен лишь полной информации о пробеге. Как отразился пробег на участниках? Здесь в Москве, нас пока не осматривали, но в Череповце осмотр показал, что после 840 км пути братья Лоскутовы не только не утомились, но прибавили в весе по 2 кило каждый» (Волна, 1928). Главный приз газеты «Труд» участникам самого длинного маршрута получить не удалось из-за малочисленности команды.

Соревнования по лыжам проводила единственная в городе центральная лыжная станция «Губсовфизкульты», которая имела всего 50 пар лыж и не имела палок. Корреспонденты газеты «Волна» от 11 января 1928 г писали: «Положение с инвентарем явно ненормальное, которое еще можно исправить в этом году. В этом деле Губсовфизкульту должны пойти на встречу Губпрофсовет, горсовет и Осоавиахим, принимая во внимание важность культивирования лыжного спорта».

Летом 1931 года проводилась массовая Всесоюзная эстафета труда и обороны в честь VI съезда Советов. По девяти маршрутам со всех концов страны в Москву прибыли рапорты о производственных достижениях рабочих и крестьян. Со всей страны участвовало в маршрутах 70 тысяч человек. В Архангельске стартовали 26 февраля 1931 года на Октябрьской площади. Три лучших лыжника

передали эстафету съезду Советов. Эстафету сопровождали до Исакогорки 100 любителей лыжников Архангельска. По маршруту эстафеты проводились митинги, посвященные успехам в труде с выступлением рабочих и крестьян.

В декабре 1931 г. по решению Комитета профсоюзов водного транспорта и спорткомитета Архангельска проводился пробег 750 км по Виноградовскому району из пяти лыжных агитбригад, в состав одной бригады входили: А. Зелянин, Н. Иванов, М. Шапошников. Они проводили работу за коллективизацию крестьянских хозяйств, создание комсомольских и физкультурных групп в селе, с призывом к выделению людей на лесозаготовки, читали лекции по атеизму. Участникам выдавали лыжи, винтовку и пачку патронов для защиты от кулаков. Маршрут пролегал по бездорожью, длинными глухими лесными волоками. Несмотря на то, что маршрут пролегал по целинному снегу, вдали от проезжих дорог с заданием успешно справились комсомольцы. День лыжника в Архангельске проводился 6 февраля 1933 года. К этому дню физкультурники «Красной кузницы» организовали лыжную станцию на 105 пар лыж, в АГТУ проводилась массовая сдача норм ГТО. В г. Вельске при Вельской артели с 1930-х гг. лесохимсоюза было налажено производство до 40 тысяч пар лыж в год. Гонку на 20 км выиграл Шелков (Динамо), на 10 км – Чичагов (Водник). Среди женщин лучше всех прошла дистанцию 5 км Кузнецова (Динамо), 3 км – Тестова (колхоз «Организатор»). В 1932-1933 гг. проводились многочисленные массовые лыжные соревнования, в которых участвовало более 161 человека.

В феврале 1931 года в Ленинграде проходили соревнования шести городов на приз «Спортинтерна», в которых приняли участие конькобежцы из Архангельска в составе 5 человек: К. Котов, В. Малыгин, В. Кузнецов, Б. Большаков, В. Кобелев, заняли 3 место. В 1933 году в Архангельске прошел кустовой республиканский физкультурный праздник на первенство РСФСР, на стадионе Динамо. На торжественном открытии представились команды конькобежцев, лыжников, хоккеистов из городов Москвы, Иваново, Горького, Чувашской АССР. В программу соревнований включили фигурное катание, конькобежный спорт, лыжные соревнования, хоккей на первенство РСФСР и СССР первой группы. В коньковом беге на 500 метров на простых коньках выиграл Макаров (Северный край), на беговых коньках – К. Котов и М. Помазнев (Северный край). В 1934 г. лучший конькобежец Архангельска принял участие в международных соревнованиях в Москве. С 1933-1934 гг. проводились праздники в честь 10-летия общества «Динамо». Спортивный праздник, посвященный III годовщине Ненецкого национального округа, «День Оленя» включал лыжную эстафету, краевое первенство по лыжам.

В 1935 г. проводился большой краевой лыжный праздник с участием 4 районов, собравший 85 лыжников. В 1935 г. на первенстве ВЦСП уроженец Архангельской области А. Шелков стал победителем в гонке патрулей на дистанции 50 км. После финской военной компании в 1939 г. усилия военных были направлены на организацию военных лыжных батальонов, обучению действиям на лыжах. В Архангельской области в период 1938, 1939, 1940 гг. было созданы лыжные базы с реализацией лыжного инвентаря.

Таблица 1. – Обеспечение лыжами физкультурников на 1938 г.

Общества	1938	1939	1940
Динамо	6260 пар	6020	8277
Роскульторг	1800	4500	3200
Облпотребсоюз	–	3120	2170
Архторг	–	–	1540
Всего	8060	13640	15287

Архангельский областной комитет по физической культуре и спорту активно участвовал в развитии физической культуры и спорта среди детей и подростков, трудящихся, колхозной и студенческой молодёжи. В архивных делах за 1938 г. приведён отчёт по мероприятиям, проходивших в области по зимним видам спорта.

Таблица 2. – Годовой отчёт за 1938 г.

№	Мероприятие	Место проведения	Количество участников от обл.
1	Областная колхозная спартакиада	г. Архангельск	85 ч
2	Всесоюзные колхозные соревнования	г. Москва	11 ч
3	Областные лыжные соревнования на первенство области	г. Архангельск	150 ч
4	Всесоюзные фигурные соревнования по конькам	г. Ленинград	4 ч
5	Участие во Всесоюзных лыжных соревнованиях на первенство СССР	г. Свердловск	15 ч
6	Областная проба гончих собак	г. Архангельск	15 собак

В 1940 г. в Архангельской области проводились традиционные соревнования по конькам – беговым среди женщин и мужчин. Установлены рекорды по виду спорта (табл. 3).

Таблица 3. – Рекорды Архангельской области 1940 г. по видам спорта

№	Фамилия	Год	Общество	Дистанция	Рекорд обл	Рекорд СССР
Коньки-беговые Мужчины						
1	Большаков Б.	1932	Динамо	500	46,9 с	43,5 с
2	Помазнев М	1937	Моряк	3000	5.29,8 с	6.06,4
3	Помазнев М	1937	Моряк	5000	9.12,6 с	8.39,8
4	Помазнев М	1937	Моряк	10000	19.18,8	17.17,4
Коньки-беговые Женщины						
1	Старкова Ф	1935	Динамо	500	57,9	48,2
2	Попова З	1937	Моряк	1000	2.04,4	1.45,0
3	Приображенская	1936	Динамо	1500	3.08,5	2.41,8
4	Кочевурова	1937	Энтузиаст	3000	6.44,5	5.44,2
5	Коноплёва	1937	Энтузиаст	5000	12.05,8	

В 1940 годы юные лыжники И. Углова-Маркова и М. Харламов выиграли первенство СССР среди юношей. До начала Великой Отечественной войны в период с 1940-1941 гг. в области проводились отборочные соревнования для участия во Всесоюзном лыжном кроссе, заочные соревнования с комсомольцами Карелии, оборонные соревнования пионеров и школьников. Агитация лыжного спорта проходила через средства массовой информации. Например, студент 4 курса техникума связи Александр Мишуков написал статью в газету «Северный комсомолец», в которой рассказал о прикладном значении лыжного спорта, и о том, как занятия лыжами помогли ему во время войны с белофиннами (ГААО. Ф.2063. Оп.1 Д.926. Л. 10-11). В начале 1941 г на массовую тренировку пришли 3000 человек, из них на сдачу норм ГТО, несмотря на мороз – 1508 человек, а сдали норму 568 физкультурников. Лыжный комсомольский кросс и сдача ГТО по районам области проходил к XXIII годовщине Красной Армии.

Литература

1. Таблицы рекордов Архангельской области 1940 г. Фонд 772 опись 1.
2. Годовой отчёт за 1938 год Архангельским областным комитетом физкультуры. Фонд 772 опись 1 дело 2.
3. Приказы Всесоюзного Комитета по делам физкультуры о подготовке физкультурных кадров. Фонд 772 оп.1 дело 9.
4. Приказы Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР. Фонд 772 оп.1 дело 20.

Копейкина Татьяна Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта, Институт судостроения и морской арктической техники, филиал САФУ в г. Северодвинске.

FORMATION OF WINTER SPORTS IN THE ARKHANGELSK REGION

Kopeikina Tatiana Evgenievna, PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor Branch Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Severodvinsk Department of physical culture and sport.

Abstract. On the basis of archival materials? A material was prepared on the development of sports in the region during the period.

Keywords: physical education, harsh climate, youth, skiing, speed skating, figure skating, ski station, hockey teams, regional holiday, ski resorts

References

1. *Tablicy rekordov Arhangelskoj oblasti 1940-g. Fond-772-opis-1.*
2. *Godovoj otchyot za 1938-god Arhangelskim oblastnym komitetom fizkultury. Fond-772 opis-1. Delo-2.*
3. *Priказы vsesoyuznogo komiteta po delam fizkultury o podgotovke fizkulturnyh kadrov. Fond 772. Op-1. Delo-9.*
4. *Priказы vsesoyuznogo komiteta po delam fizkultury I sporta pri SNK-SSSR. Fond-772 op.1 Delo-20.*

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКИХ КИБЕРСПОРТИВНЫХ КОМАНД

Косьмина Е.А., Гураль О.Н.

Аннотация. В статье рассмотрены основные особенности контингента занимающихся компьютерным спортом. Проведен анализ федерального стандарта спортивной подготовки, с точки зрения применимости при занятиях компьютерным спортом со студенческими сборными командами высших и средне-специальных учебных заведений.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, федеральный стандарт спортивной подготовки, ФССП

По результатам аудита проведенного Федерацией компьютерного спорта России в марте 2023 года, основной контингент занимающихся компьютерным спортом составляют юноши 18-24 лет [1]. Правилами компьютерного спорта предусмотрено участие в соревнованиях с 14 лет. Возраст с 14 до 17-18 лет как правило совпадает с периодом обучения в школе. Однако школьники в большинстве своем не имеют отношения к компьютерному спорту, а являются геймерами. Это обусловлено тем, что:

1. В обществе до сих пор компьютерный спорт воспринимается неоднозначно, родителям и учителям, порой достаточно сложно поставить на одну чашу весов занятия классическим видом спорта и компьютерным спортом. Это приводит к тому, что юные игроки часто сталкиваются с отсутствием поддержки со стороны окружающих взрослых, которые не видят разницы между «геймингом» и «киберспортом», а также с воспитательными мерами, направленными на снижение мотивации к игровой деятельности. Зачастую поддержку родителей в компьютерном спорте ребенок получает лишь после первых серьезных достижений.

2. Поскольку создание киберспортивных команд и клубов, является низкоприоритетной задачей для средних общеобразовательных учреждений, чаще всего отсутствует необходимая техническая база для подготовки юных киберспортсменов. Если техническая база есть, то отсутствуют кадры, осуществляющие специальную подготовку киберспортивных команд.

3. Для достижения успехов в компьютерном спорте необходимо наличие узконаправленных знаний, умений и навыков для построения тренировочного процесса, и школьная программа не включает в себя информацию применимую в процессе подготовки киберспортсменов.

4. Высокие нагрузки в школе и наличие домашних заданий, занимающих значительную часть свободного времени ребенка, могут стать «камнем преткновения» для появления большого количества высококлассных киберспортсменов среди школьников. Компьютерный спорт, как и любой классический вид спорта требует наличия постоянной практики для роста спортивного мастерства.

5. Наличие высококачественного, дорогостоящего игрового оборудования также является проблемой, обосновывающей небольшое количество киберспортсменов среди школьников.

В связи с тем, что, спортивная старость у киберспортсменов наступает, по различным источникам с 25 до 35 лет [2], основной возраст реализации спортивного мастерства и демонстрация наиболее высоких спортивных результатов приходится на возраст 18-25 лет, который выпадает на годы студенчества в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования (ООВО).

Причинами, способствующими этому, являются:

1. Снижением уровня контроля родителей, увеличение самостоятельности по сравнению со школьным возрастом.

2. Во многих ООВО Российской Федерации имеются собственные киберспортивные команды и достаточный уровень оснащения для осуществления их подготовки.

3. Компьютерный спорт может стать для некоторых студентов средством заработка ввиду наличия «призовых» даже на региональных соревнованиях среди студенческих команд. Также в некоторых образовательных организациях предусмотрены специальные стипендии для киберспортсменов.

4. Наличие большего количества свободного времени и отсутствие обязательных дополнительных занятий так же способствует увеличению числа киберспортсменов среди студентов.

Тренировочные программы, составленные на основе Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «компьютерный спорт» ориентированы на планомерную подготовку длительностью 5-8 лет, при этом продолжительность обучения в бакалавриате составляет 4 года. Студенческий возраст, в соответствии с ФССП может соответствовать этапу спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства. Общее количество часов в год для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 1040-1248 часов в год, на этапе высшего спортивного мастерства 1248-1456 часов в год. При этом игровой опыт сильнейших спортсменов в Российской Федерации в среднем, составляет от 7500 до 9200 часов. Таким образом, если осуществлять подготовку игроков студенческих команд по компьютерному спорту в рамках ФССП, то для достижения киберспортсменом уровня среднего профессионального игрока потребуется 8-10 лет. Однако стоит учитывать, что время, указанное в ФССП, отводится не только на игровую подготовку, но и на физическую, психологическую, тактическую, техническую, инструкторскую, судейскую, медицинские и восстановительные мероприятия. Таким образом данные, приведенные в ФССП при подготовке киберспортсменов 18-25 лет могут служить лишь ориентиром.

Также к видимым причинам, по которым ФССП не может быть интегрирован в систему спортивной подготовки студенческих киберспортивных команд по различным дисциплинам компьютерного спорта, можно отнести:

1. Отбор кандидатов в студенческие команды определяется контингентом учебного заведения и может ограничиваться отсутствием подходящих кандидатов для редких видов программ или определенных ролей. В связи с этим необходима индивидуализация тренировочного процесса для каждого игрока, т.к. в соответствии с ФССП члены одной команды могут находиться на разных этапах спортивной подготовки.

2. В неспортивных ООВО у игроков может наблюдаться несоответствие уровня спортивного мастерства в избранном виде программы (очень высокий\низкий) и его уровня физической подготовленности (очень низкий\высокий). Это так же требует индивидуального подхода к выстраиванию тренировочного процесса.

3. В зависимости от этапа спортивной подготовки в ФССП отводится от 208 до 1456 часов в год, чем ниже уровень подготовленности, тем меньше времени отводится на подготовку. Для достижения высокого результата в студенческом спорте чем ниже уровень игрока в команде, тем больше часов ему необходимо уделять тренировочному процессу. Отдельным блоком стоит выделять время, отведенное на самостоятельную тренировочную работу в онлайн режиме, которая часто в несколько раз превосходит тренировки в офлайн режиме под руководством тренера.

4. Объемы соревновательной деятельности в соответствии с ФССП предусматривают от 1 до 6 стартов в год, на различных этапах спортивной подготовки. Студенческие же команды начинают принимать участие в соревнованиях спустя 1-3 месяца после формирования команды, и среднее количество турниров в год достигает 10-16.

5. Из-за наличия в сборной команде игроков различного уровня подготовленности, требуется составление индивидуальных тренировочных планов исходя из уровня подготовленности (физической, тактической, психологической, технической, интеллектуальной) у каждого спортсмена. Поскольку время на подготовку таких спортсменов ограничено, оптимальным решением является использование интегральной подготовки для формирования внутривидовых связей и связей между видами подготовки, достижения стабильности демонстрации навыков в сложных условиях в основном соревновательном упражнении.

6. Поскольку в студенческих командах, как правило отсутствуют контрольно-переводные нормативы и составы команд, могут меняться во время сезона, при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке тренерам целесообразно руководствоваться нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В соответствии с приказом №117 Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 исследуемый в работе контингент- юноши 18-25 лет должны выполнять нормативы седьмой ступени (18-19 лет), восьмой ступени (от 20 до 24 лет) и девятой ступени (от 25 до 29 лет) [3].

Таким образом, для обеспечения высококачественной подготовки киберспортивных студенческих команд требуется разработка научно-обоснованной программы подготовки, учитывающей индивидуальный

исходный уровень подготовленности, и направленной на достижение максимального результата в течение 2-4 лет.

Литература

1. Аудит контингента по виду спорта «компьютерный спорт» (от 30.03.2023) [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/276/> (дата обращения: 21.05.2023).

2. Космина, Е. А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте / Е. А. Космина, Ю. М. Макаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство "ЛЕМА", 2022. – 185 с.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (от 28.03.2023) [Электронный ресурс]. URL: https://www.gto.ru/norms#tab_men (дата обращения: 27.05.2023).

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».

Гураль Оксана Николаевна, директор научного департамента, gural@resf.ru, Россия, Москва, Федерация компьютерного спорта России.

SPORTS TRAINING OF STUDENT ESPORTS TEAMS

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».

Gural Oksana Nikolaevna, Director of the scientific department, gural@resf.ru, Russia, Moscow, Russian Computer Sports Federation.

Abstract. The article discusses the main features of the contingent engaged in computer sports. The analysis of the federal standard of sports training, from the point of view of applicability in computer sports with student teams of higher and secondary specialized educational institutions.

Keywords: computer sports, esports, federal standard of sports training, FSSP

References

1. Audit of the contingent by the type of sport "computer sport" (from 30.03.2023) [Electronic resource]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/276/> (accessed: 05/21/2023).

2. Kosmina, E. A. The content of various types of sports training in computer sports / E. A. Kosmina, Y. M. Makarov ; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : LLC "LEMA Publishing House, 2022. – 185 p.

3. All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" (from 03/28/2023) [Electronic resource]. URL: https://www.gto.ru/norms#tab_men (accessed: 05/27/2023).

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В МИРЕ

Кузнецова З.В., Щербина З.В.

***Аннотация.** Студенческий спорт – это сфера активной жизнедеятельности студенческой молодежи, которая по праву занимает важное место в студенческой культуре. История студенческого спорта насчитывает более ста лет, и в течение этого времени она прошла через множество изменений и трансформаций. Сегодня же студенческий спорт является неотъемлемой частью высшего образования, который способствует развитию личности и формированию здорового образа жизни. В данной статье будут рассмотрены основные этапы истории развития студенческого спорта и его современное состояние, а также будут проанализирована его значимость для студенческой жизни.*

***Ключевые слова:** спорт, студенческая культура, образование, здоровый образ жизни, развитие*

Развитие студенческого спорта в настоящее время является актуальным вопросом, так как с мировым прогрессом здоровье людей и активность их жизнедеятельности снижаются, что говорит о необходимости воспитания мышления физически культурного человека ещё с молодости, в чём и помогает высшая школа [2].

Историческое начало студенческого спорта складывается еще в XI в. в Европе, когда были созданы первые университеты. Изначально спортивные мероприятия проводились только между студентами одного университета, однако с течением времени соревнования стали проходить между различными университетами и колледжами.

Массовый студенческий спорт распространялся благодаря проведению универсиад – международных и национальных спортивных соревнований между студентами, которые проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU). Первые международные соревнования среди студентов прошли в США в 1905 г., а уже в 1923 г. были организованы первые Всемирные игры в Париже. Уже с первых мероприятий такие массовые студенческие игры стали проводиться на регулярной основе. В 1959 г. в Турине прошла первая летняя Универсиада, через год в Шамони (Франция) состоялись первые зимние студенческие игры [1]. Эти события были важной вехой в истории студенческого спорта. Сейчас универсиады проводятся раз в два года и собирают лучших студенческих спортсменов со всего мира. Универсиады, проводимые в специальных залах и стадионах, привлекают многих зрителей со всего мира, которые поддерживают свои команды, создают особую атмосферу и эмоции на соревнованиях.

Самой первой организацией внёсшей вклад в историю студенческого спорта стала Конфедерация спорта (1919 г.), которая позже была преобразована в Международную конфедерацию студентов (МКС, 1924 г.). Её преемницей стала Международная федерация студенческого спорта (FISU), в то же время параллельно сформировался Международный союз студентов (UIE, 1947 г.), в

1959 г. ставший частью FISU [1]. Международная федерация студенческого спорта является действующей организацией и по сей день, большой вклад в развитие студенческого спорта внесла не только она, но и такие организации как Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA) и Национальная коллегия атлетическая ассоциация (NCAA) в США.

В России студенческий спорт начал свое развитие в 1914 г., когда был создан Центральный спортивный клуб студентов России (ЦСКСР). Показателем стремительного развития данной сферы стало создание различных студенческих команд и организация спортивных мероприятий регионального и национального уровня. В настоящее время организация студенческого спорта в России осуществляется через Федерацию студенческого спорта России (ФССР).

Правительство России так же вносит большой вклад в развитие студенческого спорта, так как благодаря ему можно решить такие глобальные задачи как повышение уровня здоровья молодого поколения, их социальной активности, профессиональности, уровня нравственности и культуры и многие другие. Одним из главных методов решения поставленных задач является создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом студентов и повышение их мотивации к занятиям спортом [4].

В современном мире динамику развития студенческого спорта можно проследить через следующие факторы:

1) Всё большее количество вузов и колледжей, помимо обязательного включения в программу занятий физической культурой и спортом, проводят студенческие спортивные мероприятия, пропагандируют идеи сферы физической культуры и спорта, а также ведут другую спортивную деятельность. Эта тенденция наблюдается не только в России, но и в других странах. Программы вузов со всего мира в настоящее время нацелены не только на физическое развитие обучающегося, но и на его развитие в личностном, психическом, духовном плане, что выражается в повышении самооценки, уверенности в себе, поддержке здорового образа жизни [3].

2) Студенческий спорт переходит на мировой уровень, становится глобальным. Это происходит благодаря тому, что многие вузы начинают вести международную деятельность, то есть один вуз может принять к себе на обучение студентов из разных стран или принять обучающихся по обмену. Такие изменения позволят развить международные отношения и провести культурный обмен. В студенческом спорте международная деятельность проявляется в проведении спортивных мероприятий между студентами разных стран, на территории не одной страны.

3) В социально-экономической сфере студенческий спорт также играет важную роль. Чем больше людей интересуется спортивной деятельностью, тем более востребованными становятся спортивные товары и услуги, что положительно влияет на экономику любой страны. Последствием роста спроса становится создание новых рабочих мест в спортивной индустрии, а также развитие туристической сферы. Такие изменения влияют и на аспект выбора университета абитуриентами, чем лучше развита спортивная сфера в вузе, тем более интересным он становится для поступающих.

Студенческий спорт имеет большие перспективы развития, ведь он становится всё более важным в жизни молодого поколения и общества в целом. Это происходит благодаря прогрессу в образовательной сфере и пропаганде здорового образа жизни в современном мире [3].

В настоящее время студенческие спортивные команды активно участвуют в соревнованиях на всех уровнях, начиная от региональных и заканчивая международными. Наиболее популярными видами спорта в студенческих спортивных играх являются: футбол, баскетбол, волейбол, плавание, хоккей и др.

Студенческий спорт для обучающихся вузов открывает не только возможности в области физической культуры и спорта, но и позволяет получать различные блага в виде стипендий и других материальных поощрений от университета или государства. Так же большим плюсом является личностный и культурный рост, приобретение и развитие умений работы в команде, планирования различных аспектов своей жизни, различных черт характера как коммуникабельность, стрессоустойчивость и другие, которые могут оказаться полезными в будущей профессии [6].

В ряду проблем современного студенческого спорта можно выделить:

- недостаток финансирования;
- недостаток кадров для организации мероприятий;
- организации и реализации перемещения участников спортивных мероприятий между городами и странами, из-за чего проведение международных соревнований становится затруднительным;
- недостаток квалифицированных тренеров, что может повлечь за собой недостаточную подготовленность участников;
- недостаток медицинского персонала, что может привести к травмам или заболеваниям студентов.

Однако каждая из проблем остаётся решаемой, а студенческий спорт не перестаёт развиваться и приобретает всё более важную роль в жизни вузов. С развитием данной сферы всё больше молодых людей интересуются студенческим спортом, включаются в его деятельность, достигают результатов. Благодаря студенческому спорту в обучающихся развивается самостоятельность, они учатся совершенствоваться не только физически, но и лично, достигать своих целей и никогда не сдаваться [5].

Таким образом, можно сделать вывод что в настоящее время студенческий спорт развивается и имеет большой потенциал в будущем, что подтверждается ежегодным проведением спортивных студенческих мероприятий по всему миру. Студенческий спорт важен не только в жизни каждого отдельного студента в пути его самосовершенствования, но и в жизни общества и всего государства.

Литература

1. Википедия – Универсиада [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0>

2. Мельников А.И., Служителей А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 485-486.

3. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 356-357.

4. Федотова Г.В., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент: ЧГАУ, 2022. – С. 484-487.

5. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 362-363.

6. Чуркин Н.А., Яни А.В., Омельченко М.М. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483.

Кузнецова Зинаида Васильевна, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, zinaidakuznecova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Щербина Злата Валерьевна, студент, miatrissel@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

DEVELOPMENT OF UNIVERSITY SPORT IN THE WORLD

Kuznetsova Zinaida Vasilievna, PhD., associate Professor of the Department of physical education, zinaidakuznecova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Shcherbina Zlata Valerievna, student, miatrissel@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. Student sports is a sphere of active life of student youth, which rightfully occupies an important place in student culture. The history of student sports has more than a hundred years, and during this time it has gone through many changes and transformations. Today, student sports are an

integral part of higher education, which contributes to the development of personality and the formation of a healthy lifestyle. In this article, the main stages of the history of the development of student sports and its current state will be considered, and its significance for student life will also be analyzed.

Keywords: sports, student culture, education, healthy lifestyle, development

References

1. VikipediYA – Universiada [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0>
2. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova zdorovoj deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU // *Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU.* – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 485-486.
3. Fedotova G.V., Belova V.A. Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni u studentov // *Sovremennyye metodicheskie podhody k prepodavaniiyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoj konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 356-357.
4. Fedotova G.V., Fedosova L.P., Plishkina K.R. Harakteristika motivacionnoj struktury lichnosti sportsmena v ramkah trenirovochnogo processa i sorevnovatel'nyh meropriyatij // *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh social'no-ekonomicheskikh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii.* – CHEboksary-Tashkent: CHGAU, 2022. – S. 484-487.
5. CHurkin N.A., Il'in V.V. Organizacionno-metodicheskie aspekty primeneniya distancionnogo obucheniya v podgotovke studentov po igrovym vidam sporta // *Sovremennyye metodicheskie podhody k prepodavaniiyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoj konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 362-363.
6. CHurkin N.A., YAni A.V., Omel'chenko M.M. Uroven' funkcional'nykh vozmozhnostej obuchayushchihnya vuzov, podgotavlivaemykh po razlichnym programmam fizicheskoy kul'tury // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2021. – № 3(193). – S. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483.

УДК 796.08

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ

Лазарева О.С., Магдич Е.А.

Аннотация. *Статья рассматривает межличностную коммуникацию на всех этапах становления спортивной карьеры и объясняет необходимость развития коммуникативных компетенций в обучении спортсменов. Коммуникационные навыки необходимы спортсмену для развития личностных качеств, социализируют и мотивируют его на профессиональные достижения. Коммуникология предполагает подготовку профессиональных кадров в различных сферах деятельности. Включение коммуникологии в качестве дисциплины в программу высшего образования спортивной направленности обеспечит высокую эффективность в достижении спортивных результатов, а также повысит уровень культуры общения.*

Ключевые слова: *спорт, спортивная направленность, межличностная коммуникация, коммуникативные компетенции, коммуникология*

В современном мире межличностная коммуникация занимает ключевую позицию в научной системе разных сфер деятельности. Спортивная среда не является исключением. Коммуникационные навыки необходимы спортсмену, прежде всего, для развития личностных качеств, которые определяют успешность спортсмена, социализируют и мотивируют его на профессиональные достижения. Исследуя особенности межличностного взаимодействия, необходимо учитывать психологические факторы, воздействующие на самого спортсмена, как личность, так и на его профессиональную деятельность. Навыки грамотного коммуникационного взаимодействия присутствуют на всех этапах спортивной карьеры, начиная с выстраивания межличностного общения между тренером и спортсменом, спортсменом и командой, заканчивая межличностным общением между спортсменом и законодателями спорта на высшем профессиональном уровне [1, 2].

Приобретение базовых знаний в области коммуникации помогает строить и поддерживать спортивную карьеру на начальном уровне, «допрофессиональном»: тренер – ученик, ученик – ученик, тренер – ученик – родитель. Данные схемы являются достаточно изученным фактом в спортивной психологии. Следовательно, совместная работа тренера со спортивным психологом на начальном этапе становления спортсмена – это залог его дальнейшей успешной деятельности. Данные схемы общения подразумевают различные типы коммуникации: межличностный (общение между тренером и учеником, тренером и родителем, между учениками); межгрупповой (общение тренера с командой); смешанный (общение между коллективами). Каждый тип предполагает выполнение определенных задач. Межгрупповой и смешанный виды общения, как правило, отвечают образовательным целям, в то время как межличностный способ, в основном, преследует воспитательные цели. Наибольший эффект, безусловно, достигается посредством грамотно построенного диалога, который доводит не только необходимую информацию до участников коммуникации, но и направляет на общее целеполагание. Процесс развития успешности спортсмена будет иметь большую результативность, если тренера и спортсмена объединяют общие цели и задачи. В круг целей и задач тренера не входит обучение овладению навыками коммуникации спортсменов. Однако тренировочный и соревновательный процессы являются хорошей практикой для применения этих навыков. Непосредственно обучение межличностной коммуникации происходит в образовательной деятельности, начиная с самых ранних этапов (дошкольного и школьного образования). Как правило, люди приходят в спорт в раннем возрасте. Спортивные образовательные учреждения в России, например, предполагают в процессе обучения развитие у детей, мотивированных на спортивную деятельность, коммуникационных компетенций. В дошкольном и начальном школьном обучении навыки общения, прививаются детям, в основном, посредством применения игровых технологий, с использованием таких невербальных методов, как мимика, жесты, наглядность, символика, действия, имитации. В среднем и старшем школьном образовании чаще применяются вербальные технологии: различные виды монологической и диалогической речи, командные

игры, конкурсы, выступления. Такое «допрофессиональное» развитие личностного роста спортсмена является прочной основой для дальнейшего спортивного продвижения [2].

Попадая в спортивное высшее учебное заведение, уже имея небольшой практический опыт межличностного общения, спортсмену легче адаптироваться к дальнейшему процессу уже профессионального образования. В наше время, например, к основным компетенциям, которыми должен овладеть студент ВУЗа, обучающийся по программе спортивного направления, являются компетенции, обеспечивающие социальное взаимодействие человека и социальной сферы: компетенции в общении, компетенции социального взаимодействия в личной сфере, с обществом, с коллективом [3]. Спортивные ВУЗы также обеспечивают продолжение образовательного процесса (теоретические знания) и практические навыки (профессиональная практика). Овладение навыками межличностной коммуникации, но уже на профессиональном уровне, происходит здесь вербальными средствами общения: лекции, семинарские и практические занятия, конференции, круглые столы, доклады, выступления.

Коммуникация в профессиональном спорте подразумевает использование всех способов общения, как с помощью речи, так и невербальных. Например, в ходе соревнований по самбо часто можно услышать краткие реплики от тренера или болельщиков, так называемые подсказки: «зацеп», «болевой», «держи», похожие на обрывки фраз, которые помогают спортсмену быстро сконцентрироваться на том или ином приеме, броске. Вербальное общение между соперниками во время соревновательного процесса практически отсутствует в подобных видах спорта. В этом случае полезными будут жесты, знаки. Язык жестов распространен в различных видах единоборств. В борьбе самбо, например, жесты судей имеют важную информационную значимость: «чистая победа» (прямая рука, поднятая вверх, открытой ладонью вперед), «активность» (согнутая в локте рука поднята вверх, сжатая в кулак ладонь развернута вперед), «запрещенный прием» (поднимает руки до уровня груди и захватывает кистью одной руки запястье другой, после чего имитирует нарушение).

Межличностная коммуникация спортсменов в тренировочном процессе, безусловно, отличается от контактного взаимодействия во время соревнований. Даже спортсмены, не имеющие проблем в общении на тренировках, испытывают затруднения коммуникационного плана в условиях деловой ситуации (турниры, соревнования, пресс-конференции и др.). Причины возникающего барьера в коммуникации могут быть различными. Во-первых, в некоторых видах спорта это может быть связано с правилами, исключающими вербальный контакт между соперниками (дзюдо, самбо и т.д.). Во-вторых, «зажатость» спортсменов возникает при перемещении в иную, более официальную среду, предполагающую диалог на деловом уровне. В-третьих, немаловажен психологический фактор «уровня нервозности» спортсмена перед важным турниром. Даже профессиональному спортсмену с устойчивой психикой, крепкой нервной системой, обладающему самоконтролем, необходим привычный для него настрой. Навыки установления межличностного контакта – необходимое условие для успешности в спортивной карьере. В процессе

общения устанавливается взаимопонимание между тренером и спортсменом, между членами команды, в деловом общении с организаторами соревнований, в управленческой сфере. Грамотная коммуникация – навык, способный успешно решать многие проблемы, как личного, так и социального характера [3].

Относительно молодая наука коммуникология предполагает подготовку профессиональных кадров в различных сферах деятельности. Таким образом, включение в программу высшего образования спортивной направленности дисциплины, развивающей у слушателей коммуникативные компетенции, обеспечит высокую эффективность в достижении спортивных результатов, а также повысит уровень культуры общения, поможет справиться с трудностями межличностной коммуникации в сфере профессионального спорта.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – М., 2005. – 430 с.
2. Фаина А.Г. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011. –104 с.
3. Горянина В.А. Психология общения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

Лазарева Ольга Сергеевна, учитель английского языка высшей категории, почетный работник образования г. Москвы, olgalazareva.lazareva@yandex.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта.

Магдич Евгений Александрович, доцент кафедры туризма, ewgen3991@mail.ru, Россия, Москва, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Московский государственный университет спорта и туризма.

FEATURES OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN TRAINING ATHLETES

Lazareva Olga Sergeevna, English teacher of the highest category, honorary worker of education of Moscow, olgalazareva.lazareva@yandex.ru, Russia, Moscow, Centre of Sports and Education "Sambo-70" of Committee of Physical culture and sport of Moscow.

Magdich Evgenii Alexandrovich, associate Professor of the Department of Tourism, ewgen3991@mail.ru, Russia, Moscow, Moscow state University of Sports and Tourism.

Abstract. The article considers interpersonal communication at all stages of the formation of a sports career and explains the need for the development of communicative competencies in the training of athletes. Communication skills are necessary for an athlete to develop personal qualities, socialize and motivate him for professional achievements. Communicology involves the training of professional personnel in various fields of activity. The inclusion of communication as a discipline in the program of higher education of a sports orientation will ensure high efficiency in achieving sports results, as well as increase the level of communication culture.

Keywords: sport, sports orientation, interpersonal communication, communicative competencies, communicology

References

1. Ilyin E.P. *Psychologia sporta.*– М., 2005.-430 s.
2. Fadina A.G. *Psychologia obschenia v sporte of communication in sports.*-Astrakhan: Astrakhansky gosudarstvennyy universitet, 2011.-104 s.
3. Goryanina, V.A. *Psychologia obschenia.*–М.: Academy, 2002. – 416 s.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ

Лаптев С.О.

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы системы студенческого баскетбола, ключевые факторы, направленные на совершенствование данной системы, создание наиболее благоприятных условий для студенческой молодежи в баскетболе и повышение уровня спортивного мастерства.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий баскетбол, студент, Ассоциация студенческого баскетбола

Студенческая аудитория – наиболее перспективная и отзывчивая часть современного общества, всегда готовая поддержать новые, оригинальные проекты, но при этом и весьма требовательная. Именно потому работа по развитию студенческого спорта в целом и студенческого баскетбола в частности должна быть эффективной, структурированной, прозрачной и идущей в ногу со временем.

В последние 16 лет студенческим баскетболом в России руководит Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), которая на сегодняшний день объединяет более 800 вузовских команд. Если сравнить это количество с началом деятельности АСБ в 2007 году, то количество команд увеличилось примерно на 700, по сравнению с 2010 годом – на 500, с 2015 годом – на 200.

Проанализировав деятельность Ассоциации за период с 2007 по 2013 гг. мы выявили ряд положительных тенденций:

1. Увеличение численности вузов, принимающих участие в студенческом чемпионате по баскетболу. От 85 в 2007 году до 800 в 2023 году.;

2. Совершенствование системы проведения соревнований. Проведение отборочных этапов в регионах, качественная организация и проведение финальных этапов в Дивизионах (по принципу Финала четырех или Финала восьми), создание элитного дивизиона – Студенческой лиги РЖД, проведение Всероссийского плей-офф лучших команд страны – Лиги Белова, суперфинал которой вызывает огромный интерес со стороны зрительской аудитории;

3. Ежегодное совершенствование Положения о проведении соревнований – Регламента АСБ.

4. Организация тренировочных лагерей для лучших игроков и тренеров ассоциации (до пандемии), проведение семинаров, открытых лекций, мастер-классов.

5. Выделение грантов на поездку в США лучшим игрокам и тренерам студенческого чемпионата. Впервые в 2012 организовали систему выделения подобных грантов наиболее успешным игрокам и тренерам с целью изучения зарубежного опыта студенческого баскетбола.

6. Проведение Матчей звезд Ассоциации студенческого баскетбола, вызывающие огромный интерес в молодежной среде. Так, подобный Матч звезд, прошедший в 2020 году в Уфе, собрал более 3.000 человек.

7. Современное информационное обеспечение студенческого баскетбола. Регулярные он-лайн трансляции центральных матчей, фото-отчеты, интервью с игроками, раскручивание сайтов и многое другое, что позволяет утверждать о заинтересованности развитием студенческого баскетбола в нашей стране.

8. Баскетбол – единственный в России вид спорта, имеющий собственную субкультуру, особенно популярную среди студенческой молодежи – баскетбол 3x3, включенный в программу Олимпийских игр. Студенты, прошедшие свой путь в АСБ стали не только кандидатами на попадание в состав национальной сборной, но и бронзовыми призерами Игр в Токио, живой пример тому – Станислав Шаров.

Основными спортивными достижениями ассоциации можно считать:

- Подготовка игроков студенческих команд для выступления в профессиональных клубах;

- Спортивные достижения вузов на российской и международной арене.

Что касается первого аспекта, то за период с 2017 по 2022 гг. из вузовских команд в профессиональные мужские и женские клубы попали 19 человек.

Говоря о спортивных победах и достижениях, нельзя не отметить четко выстроенную систему развития баскетбола, позволяющую говорить о стремлении руководителей высших учебных заведений в успешном совмещении спортивной деятельности с качественным получением образования, яркие примеры тому СпбГУПТД (Санкт-Петербург), МГАФК (Малаховка), УрФУ (Екатеринбург).

Однако, есть ряд объективных трудностей в развитии студенческого баскетбола. В связи с чем в период с 2021 по 2022 гг. мы проводили анкетирование и интервьюирование тренеров студенческих команд и специалистов в области баскетбола.

Мы выяснили, что в 34% вузов имеются спортивные клубы с отделением баскетбол. 78% опрошенных высказались за то, что путем создания спортивных клубов на базе вузов можно повысить качество подготовки студентов-баскетболистов. И, наконец, 73% респондентов считают, что именно клуб наиболее эффективно решает вопросы развития студенческого баскетбола.

Каковы же преимущества спортивного клуба вуза:

1. содействие развитию видов спорта;
2. создание благоприятных возможностей для удовлетворения интересов членов клуба в области данного вида спорта;
3. развитие интернациональных связей и сотрудничества со спортивными организациями России и зарубежья;
4. материальная и организационная поддержка спортивных команд, тренеров, спортсменов, активистов физкультурно-спортивного движения;
5. подготовка спортсменов к соревнованиям и достижение наивысших результатов;

6. осуществление финансирования спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительной работы;

7. обеспечение инвентарем и экипировкой команды, спортсменов, оказание материальной помощи членам клуба.

Клуб вправе заниматься предпринимательской деятельностью, необходимой для достижения общественно полезных целей, ради которых он создан.

Все это поможет решить основные проблемы в развитии студенческого спорта, обозначенные специалистами в проведенном нами интервьюировании:

1. Слабо оснащенная материально-техническая база вузов, как фактор, препятствующий полноценным межвузовским и межрегиональным соревнованиям по баскетболу для дальнейшего отбора;

2. Материально-кадровая проблема (отсутствие квалифицированных тренеров по причине финансового дефицита на развитие студенческого спорта в вузах).

На основании вышеизложенного, мы выявили основные перспективы в дальнейшем развитии студенческого баскетбола:

1. Создание спортивных клубов вузов на базе вузов.

2. Ежегодное совершенствование системы проведения соревнований, внесение актуальных изменений в Положение позволяет повышать уровень студенческого чемпионата, о чем свидетельствуют зрительский интерес.

3. Дальнейшее стимулирование лучших игроков и тренеров АСБ в виде бонусов и грантов повысит уровень соревновательной деятельности на площадке и потенциал тренерских кадров, работающих в системе студенческого спорта.

Литература

1. Зыкова, Е.Е. Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Е.Е. Зыкова, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. №26. С. 35 – 38.

2. Мишнева, С.Д. Темперамент и выбор амплуа в баскетболе / С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. DOI: 10.34835 – 2021. № 1 (191). 491 с. С. 248–253.

Лаптев Сергей Олегович, старший преподаватель, кафедра теории и методики баскетбола, solap12@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

CURRENT PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT BASKETBALL IN RUSSIA

Sergey Laptev, senior lecturer, department of theory and methods of basketball, solap12@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the main problems of the student basketball system, the key factors aimed at improving this system, creating the most favorable conditions for students in basketball and improving the level of sportsmanship.

Keywords: basketball, student basketball, student, Student Basketball Association

References

1. Zykova, E.E. *Problematika i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i puti ih sovershenstvovaniya* / E.E. Zykova, I.M. Simonova, S.D. Mishneva. *Tekst: neposredstvennyj. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e*. 2015. No26. S. 35 – 38.
2. Mishneva, S.D. *Temperament i vybor amplua v basketbole* / S.D. Mishneva. *Tekst: neposredstvennyj. Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta»*, Sankt-Peterburg. DOI: 10.34835 – 2021. No 1 (191). 491 s. S. 248–253.

УДК 796.022

ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Максимова Э.С.

Аннотация. Статья представляет собой исследование влияния виртуальной реальности на развитие физической культуры и спорта. В статье рассмотрены преимущества использования VR в спортивном обучении, такие как улучшение техники и развитие навыков, увеличение мотивации студентов и повышение качества обучения. Также описаны примеры внедрения VR в различные учебные заведения, включая университеты, школы и технические школы. Стоимость и необходимое оборудование для использования VR в занятиях спортом также были рассмотрены.

Ключевые слова: виртуальная реальность, физическая культура, спорт, обучение, учебное заведение, техника, навыки, мотивация, стоимость, оборудование

Результаты исследования и их обсуждение. Виртуальная реальность (VR) – технология, которая имитирует реальный мир в компьютерном пространстве, что позволяет пользователям взаимодействовать с виртуальным окружением с помощью специальных устройств. В последнее время VR получила все большую популярность в различных областях, в том числе и в физической культуре и спорте. Технология VR имеет большой потенциал для улучшения тренировочных методик и развития спортивных достижений. Она может быть использована как для тренировок, так и для соревнований в различных видах спорта [1, 2].

Примеры использования VR в спорте:

- Гольф: игрок может использовать VR для тренировки удара на поле, включая настройку угла и силы удара.
- Футбол: игроки могут использовать VR для симуляции игровых ситуаций и тренировки тактики.
- Баскетбол: игроки могут использовать VR для тренировки метания мяча в кольцо и обучения игры в защите.

Одним из главных преимуществ использования VR является возможность симуляции реалистичных условий для тренировок и соревнований. Спортсмены могут использовать VR для тренировок в залах, где отсутствует доступ к

реальному оборудованию. Также они могут использовать VR для тренировки игровых ситуаций и тактики [3, 5].

Кроме того, VR может повысить мотивацию и улучшить эмоциональное состояние спортсменов. Например, люди могут использовать VR для игры в футбол, бейсбол или другие виды спорта, которые могут стать более привлекательными для занятий, чем обычные тренировки в зале. Кроме того, спортсмены могут использовать VR, чтобы визуализировать цели и мечты, что помогает сохранять мотивацию и добиваться успеха в спорте. Спортсмены также могут использовать VR, чтобы снизить уровень тревожности и стресса перед соревнованиями [4, 6].

Использование VR может иметь и некоторые недостатки. Одним из главных недостатков является то, что VR требует специального оборудования и соответствующей подготовки, что может быть недоступно для всех людей. Кроме того, VR может привести к отсутствию физического взаимодействия с окружающей средой, что может снизить эффективность тренировок и уменьшить прочность мышц [4].

Еще одним недостатком использования VR является то, что она может вызывать головокружение и тошноту у пользователей. Некоторые люди могут быть чувствительны к изменению визуальной и звуковой информации в VR и испытывать неприятные ощущения.

В 2019 и 2020 годах было проведено несколько исследований на тему влияния виртуальной реальности на развитие физической культуры и спорта.

Одно из таких исследований было опубликовано в журнале "Frontiers in Psychology" в 2019 году. Исследователи изучали эффекты использования виртуальной реальности в футбольном тренинге на улучшение навыков игры у юных спортсменов. В ходе исследования было обнаружено, что использование виртуальной реальности в тренировках улучшает технику игры, увеличивает мотивацию и помогает снизить риск травм.

Еще одно исследование, проведенное в 2020 году, было опубликовано в журнале "Journal of Sport and Health Science". Исследователи изучали эффекты использования виртуальной реальности на мотивацию и физическую активность у студентов. Результаты показали, что использование виртуальной реальности может увеличить мотивацию и физическую активность у студентов, особенно у тех, кто ранее не занимался спортом.

Также было проведено исследование в 2020 году, опубликованное в журнале "International Journal of Environmental Research and Public Health". В этом исследовании исследователи изучали эффекты использования виртуальной реальности в беге на длинные дистанции. Результаты показали, что использование виртуальной реальности может увеличить мотивацию и улучшить результаты бега на длинные дистанции у спортсменов.

Таким образом, исследования, проведенные в 2019 и 2020 годах, показали положительный эффект использования виртуальной реальности на развитие физической культуры и спорта, улучшение техники и навыков, увеличение мотивации и физической активности.

Одной из основных перспектив использования VR в спорте является возможность создания новых, инновационных методов тренировок. Технология VR позволяет симулировать условия, которые могут быть сложны для воспроизведения в реальном мире, например, тренировка в различных климатических условиях или на нестандартном оборудовании. Благодаря этому, спортсмены могут развивать новые навыки и улучшать технику игры, что в итоге приводит к улучшению результатов на соревнованиях.

Еще одной перспективой является возможность создания интерактивных игр и соревнований на основе VR, которые могут привлечь новых людей к занятиям спортом. Игры на основе VR могут быть более привлекательными для людей, чем традиционные формы занятий спортом, так как они могут быть более забавными и увлекательными.

Технология VR также может использоваться для улучшения здоровья и благополучия спортсменов. Она может помочь уменьшить стресс и тревожность перед соревнованиями, что может положительно сказаться на эффективности тренировок и результатов на соревнованиях. Кроме того, VR может помочь развить чувство сопереживания и сотрудничества между спортсменами, что может привести к улучшению командной работы и улучшению результатов на соревнованиях.

Наконец, технология VR может помочь в создании новых возможностей для спорта и привлечения новых зрителей. Использование VR может позволить зрителям увидеть игру с различных точек зрения и улучшить опыт наблюдения за соревнованиями. Это может привести к увеличению интереса к спорту и, возможно, привести к увеличению числа зрителей и участников спортивных мероприятий.

Внедрение VR в занятия спортом в рамках учебного процесса может быть очень полезным для студентов и школьников, которые занимаются спортом. VR может помочь студентам улучшить свою технику, развить навыки и подготовиться к соревнованиям.

VR позволит студентам получить более реалистичный опыт и улучшить свои навыки без необходимости выхода на реальное поле.

Кроме того, VR может быть использована для создания новых и интересных тренировочных сценариев, которые могут повысить мотивацию к занятиям спортом и улучшить результаты студентов. Например, VR может быть использована для создания интерактивных игр и соревнований, которые помогут студентам развить навыки соревновательного духа и командной работы.

VR также может быть использована для обучения новым видам спорта или развития навыков в уже известных видах спорта. Например, VR может быть использована для обучения гольфу или теннису, помогая студентам лучше понять технику и правила игры.

Наконец, VR может быть использована для анализа техники студентов и предоставления им обратной связи. Это позволяет тренерам и учителям лучше понимать сильные и слабые стороны студентов и помочь им улучшить свои навыки.

Но важно понимать, что внедрение VR в занятия спортом требует определенного оборудования. Для использования VR в занятиях спортом обычно

требуется компьютер или ноутбук с мощным процессором и видеокартой, наушники VR и контроллеры. Кроме того, для некоторых игр может потребоваться специальное оборудование, такое как беговые дорожки VR, которые позволяют симулировать бег на месте.

Стоимость оборудования может значительно варьироваться в зависимости от качества и функциональности. Например, простые наушники VR могут стоить от 200 до 500 долларов, тогда как более продвинутые модели могут стоить от 500 до 1000 долларов. Компьютер или ноутбук с поддержкой VR также может стоить от 1000 до 2000 долларов. Дополнительные компоненты, такие как беговые дорожки VR, могут стоить еще больше.

Однако, стоимость оборудования может быть снижена, если использовать более простые модели или оборудование, которое уже имеется в учебном заведении. Кроме того, многие игры и приложения VR доступны бесплатно или за небольшую плату.

Таким образом, стоимость внедрения VR в занятия спортом может быть разной, но в целом, необходимое оборудование не является недоступным для учебных заведений. Кроме того, внедрение VR может привести к улучшению результатов и увеличению мотивации учащихся, что может компенсировать затраты на оборудование.

В международной практике есть примеры внедрения VR в учебные заведения:

Например, университет Аризоны использует VR для обучения бейсбольных навыков. Студенты могут использовать VR для симуляции бейсбольных игр и тренировок, что позволяет им получить более реалистичный опыт и улучшить свои навыки.

Также университет Южной Калифорнии (University of Southern California) использует VR для обучения футбольным навыкам. Студенты могут использовать VR для симуляции футбольных игр и тренировок, что позволяет

И в университете Орегона используют VR для обучения легкой атлетике. Студенты могут использовать VR для симуляции бега на различных дистанциях и тренировок.

Это только некоторые примеры внедрения VR в спортивные учебные заведения, и возможности использования VR в обучении спорту все еще не исчерпаны. Каждое учебное заведение может найти свой свободный подход в использовании VR, что позволяет разрабатывать новые симуляции и приложения для улучшения обучения спортивным навыкам. В целом, внедрение VR в спортивные учебные заведения может помочь улучшить качество обучения и повысить мотивацию студентов, что в свою очередь может привести к улучшению результатов в соревнованиях и на профессиональном уровне.

В результате исследования можно сделать вывод, что виртуальная реальность представляет собой эффективный инструмент для развития физической культуры и спорта. Её использование может помочь студентам и спортсменам улучшить технику и навыки в различных видах спорта, а также повысить мотивацию и качество обучения.

Несмотря на то, что внедрение VR требует дополнительных затрат на оборудование и разработку приложений, результаты исследований показывают, что это может быть эффективным инвестиционным шагом.

Дальнейшее исследование в этой области может помочь лучше понять эффекты использования виртуальной реальности на развитие физической культуры и спорта и разработать более эффективные методы использования VR в обучении и тренировках.

Литература

1. Александров С.Г. О применении цифровых образовательных технологий в дистанционном «физкультурном» обучении студенческой молодежи // Цифровая трансформация как вектор устойчивого развития: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. - Казань, 2021. - С. 338-341.

2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. - 50 с.

3. Александров С.Г., Джагинян Э.М. Вовлеченность студентов вузов в занятия киберспортивными дисциплинами (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. - С. 121-128.

4. Александров С.Г., Маркосян О.Р., Пидяшова А.А. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза // Сфера услуг: инновации и качество. - 2021. - № 57. - С. 24-33.

5. Александров С.Г., Соловьева А.С. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза // Сфера услуг: инновации и качество. - 2022. - № 59. - С. 24-34.

6. Александров С.Г., Сушко Д.И. Об организации занятий физкультурой и спортом студентов вузов в онлайн-пространстве: к постановке вопроса // Сфера услуг: инновации и качество. - 2022. - № 60. - С. 23-30.

Максимова Элина Сергеевна, обучающаяся 2 курса направления подготовки Менеджмент raging.hurricane.el@gmail.com, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал РЭУ имени Г.В. Плеханова.

INFLUENCE OF VIRTUAL REALITY ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Maksimova Elina Sergeevna, 2nd year student of Management raging.hurricane.el@gmail.com, Russia. Krasnodar, Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics.

Abstract. The article is a study of the influence of virtual reality on the development of physical culture and sports. The article discusses the benefits of using VR in sports education, such as improving technique and skill development, increasing student motivation and improving the quality of education. It also describes examples of the implementation of VR in various educational

institutions, including universities, schools and technical schools. The cost and necessary equipment for using VR in sports were also considered.

Keywords: virtual reality, physical culture, sports, training, educational institution, technique, skills, motivation, cost, equipment

References

1. Aleksandrov S.G. On the use of digital educational technologies in distance "physical education" training of students // Digital transformation as a vector of sustainable development: Proceedings of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. - Kazan, 2021. - p. 338-341.

2. Aleksandrov S.G. Organization of physical education classes with university students in a remote mode: Educational and methodological manual. - Krasnodar: IP Tasalov A.V., 2021. - 50 p.

3. Alexandrov S.G., Dzhaginyan E.M. Involvement of university students in esports disciplines (on the example of the Krasnodar branch of the Plekhanov Russian University of Economics) // Topical issues of modern socio-economic development of Russia: problems of theory and practice. Collection of scientific works of the National (All-Russian) scientific-practical conference. – Krasnodar: KF REU im. G.V. Plekhanov, 2019. - p. 121-128.

4. Aleksandrov S.G., Markosyan O.R., Pidyashova A.A. On the issue of effective types of physical culture and sports activities in the conditions of the university // Service sector: innovations and quality. - 2021. - No. 57. - S. 24-33.

5. Alexandrov S.G., Solovieva A.S. On the issue of modernization of physical culture education and upbringing of university students // Service sector: innovations and quality. - 2022. - No. 59. - S. 24-34.

6. Alexandrov S.G., Sushko D.I. On the organization of physical education and sports classes for university students in the online space: to the formulation of the question // Service sector: innovation and quality. - 2022. - No. 60. - S. 23-30.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Малюта В.С., Соболев Ю.В.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние занятий стретчингом на психоэмоциональное состояние студенток. Систематические занятия стретчингом помогают справиться со стрессом, улучшить физическое женское здоровье, справиться с трудностями при высокой учебной нагрузке. Гармонизировать психоэмоциональное состояние студенток.*

***Ключевые слова:** фитнес программы, студентки, здоровье*

Актуальность статьи обусловлена тем, что студентки в связи с повышенной нагрузкой в обучении, стрессом, связанным с сессией-забывают заботиться о своем психоэмоциональном состоянии. Это приводит к хроническому стрессу, способствующему выбросу кортизола и адреналина в кровь, и как следствие, к напряжению мышц. Повышение этих гормонов в крови и длительное пребывание в организме снижает иммунную систему, что приводит к обострению или формированию различных заболеваний. С целью регулирования гормонов стресса в крови необходимы занятия физическими

упражнениями. Наиболее оптимальными являются упражнения на растяжку или стретчинг [1].

Стретчинг-это фитнес-программа, направленная на улучшение гибкости и подвижности в суставах. Занятия стретчингом способствуют расслаблению мышц, улучшению метаболизма. Слова «стретчинг» происходит от англ. слова «stretching» – «растягивание». Он необходим «до» и «после» тренировки. В качестве разминки-разогреть суставы и мышцы, чтобы в дальнейшем предотвратить возникновение различных травм. После тренировки упражнения по растяжке способствуют расслаблению мышц, снятию напряжения.

Как самостоятельное направление-стретчинг необходим для того, чтобы сесть на шпагат, избавиться от болей в спине, улучшить подвижность суставов, гибкость, нормализовать нервную систему, научиться с помощью растяжки чувствовать свое тело [5].

Виды стретчинга:

Самым распространенным является-статистическая растяжка. Она выполняется в течении 30-60 секунд с принятием необходимой позы. Это помогает прочувствовать свои мышцы, растянуть их с помощью собственного веса тела. Грамотное выполнение упражнения предполагает расслабление мышц, связок.

Второй вид-пассивная растяжка, она предполагает выполнение упражнения с помощью веса партнёра.

Третий вид-динамическая растяжка. Руки и ноги при выполнении упражнений пружинят в воздухе. Как правило, движение вверх делается резко, а вниз медленно и плавно. Поочередно напрягая каждую мышцу.

Четвертым видом выделим-изометрическую. Упражнения выполняются с чередованием напряжения и расслабления мышц. Объясним на примере выполнения шпагата. Нужно опуститься до дискомфорта и немного болезненного состояния в мышцах и напрячь их, сопротивляясь растяжению. Продержаться секунд 10 и расслабить мышцы. Чередовать выполнение сокращения мышц. Таким образом, связки и мышцы становятся более эластичными [5].

Систематические занятия стретчингом при сильной психоэмоциональной нагрузке помогают: убрать зажимы и боль в мышцах, которые возникли под влиянием стресса на организм. Особенно это проявляется в плечевых, грудных и поясничных мышцах. Именно концентрация дыхания, внимания на расслаблении и растягивании мышц, способствует улучшению психоэмоционального состояния, ощущается легкость в теле, отсутствует напряжение, тревожность [1].

Психоэмоциональное и физическое здоровье человека взаимосвязаны, следовательно польза стретчинга в физическом здоровье студенток велика: нормализуется менструальный цикл, предупреждается развитие варикоза и болезней мочеполовой системы. Формируется осанка, благодаря которой поддерживаются в тонусе мышцы и суставы. Мышечный корсет способствует предотвращению заболеваний опорно-двигательного аппарата, уменьшению болей в мышцах, улучшению метаболизма, в связи с активным кровообращением и поступлением кислорода в ткани.

Занятия стретчингом формируются следующим образом: начало тренировки состоит из легких упражнений на растяжку, дыхательных упражнений. Основная часть строится на основе упражнений по растяжке на улучшение гибкости и подвижности суставов. В заключении тренировки делается упор на психомышечную регуляцию, выполнение дыхательных упражнений на концентрацию внимания [5].

О положительном влиянии физических упражнений растягивающего характера на психоэмоциональное состояние занимающихся установлено в исследованиях, проведенных С.А. Евтых (2021), Н.И. Романенко, С.А. Горбуновой, Д.В. Черняк (2023). Выявлено, что систематические занятия способствуют развитию не только физических качеств и повышению уровня физической подготовленности, но улучшению самочувствия, настроения и активности [3]. Авторы подчеркивают, что во время занятий необходимо прислушиваться к своему телу, чтобы в случае возникновения напряжения-прибегнуть к вынужденной остановке тренировки, вследствие к выполнению упражнений по релаксации тела и гармонизации нервной системы [4].

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что систематические занятия стретчингом могут положительно влиять на психоэмоциональное состояние студентов. Ритм жизни которых обусловлен большой моральной и психической нагрузкой. Именно стретчинг является одним из спокойных и расслабляющих видов физической нагрузки, что является немаловажным фактором для достижения гармонии между учебой и спокойным психоэмоциональным состоянием. Важным аспектом становится грамотная мотивация, в основе которой лежат мини-лекции о пользе стретчинга, который поможет им с легкостью переносить стресс, справляться с учебной нагрузкой, осуществлять свою жизнедеятельность.

Литература

1. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления - филиал РАНХиГС. - Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56.
2. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 192с
3. Развитие физических качеств студентов на основе средств фитнеса. Евтых С.А. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. Белгород, 2022. С. 58-62.
4. Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного Вуза к занятиям физической культуры на основе средств фитнеса. Евтых С.А. В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 182-187.
5. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления - филиал РАНХиГС. - Казань: Изд-во «Бук», 2018. - 56 с.

6. Формирование культуры здоровья будущих специалистов по информационным технологиям. Романенко Н.И., Горбунова С.А., Черняк Д.В., Шенцова Е.С. Заметки ученого. 2023. №2. С. 108-111.

Малюта Валерия Сергеевна, студент, 10amaluyta@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Соболь Юлия Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, sobol771106@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

THE ROLE OF FITNESS TOOLS IN MAINTAINING THE HEALTH OF STUDENTS

Malyuta Valeria Sergeevna, student, 10amaluyta@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Sobol Yulia Vladimirovna, Senior lecturer of the Department of Physical Education, sobol771106@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. This article examines the influence of stretching classes on the psycho-emotional state of female students. Systematic stretching classes help to cope with stress, improve women's physical health, cope with difficulties with a high academic load. To harmonize the psycho-emotional state of female students.

Keywords: fitness programs, students, health

References

1. *Stretching: an educational and methodical manual / L. V. Morozova, T.I. Melnikova, O.P. Vinogradova; Sev.-Zap. in-t management - branch of RANEPА. - Kazan : Publishing house "Buk", 2018. - 56.*

2. *Oswald, K. Stretching for everyone / K. Oswald, S. Basko. - M.: Publishing house EKSMO-Press, 2001. - 192.*

3. *Development of physical qualities of students based on fitness tools. Evtykh S.A. In the collection: Physical education and sport in higher educational institutions. Collection of articles of the XVIII International Scientific Conference. In 2 parts. Belgorod, 2022. pp. 58-62.*

4. *Model of formation of motivation of agricultural university students to physical education classes based on fitness tools. Evtykh S.A.*

In the collection: Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice. Materials of the national scientific and practical conference. St. Petersburg, 2021. pp. 182-187.

5. *Stretching: an educational and methodical manual / L. V. Morozova, T.I. Melnikova, O.P. Vinogradova; Sev.-Zap. in-t management — branch of RANEPА. - Kazan: Publishing house "Buk", 2018. - 56 p.*

6. *Formation of a health culture of future information technology specialists. Romanenko N.I., Gorbunova S.A., Chernyak D.V., Shentsova E.S. Notes of the scientist. 2023. No. 2. pp. 108-111.*

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Манойлов А.В., Луценко Е.В.

***Аннотация.** В статье отображены некоторые возможные направления применения современных инновационных технологий в физической культуре студентов. Тема актуальна по причине того, что научно-технический прогресс постоянно развивается, появляется все больше возможностей использовать их на практике, увеличивая эффективность занятий и минимизируя количество травм. Несмотря на это, многие педагоги игнорируют их, что является ошибкой. В заключении автор статьи выделяет рекомендации, которые предлагается внедрить на практике для увеличения эффективности занятий, мотивации студентов и снижения рисков получения травм.*

***Ключевые слова:** инновационные технологии, физическая культура, физическая подготовка студентов, технология виртуальной реальности, технология дополненной реальности*

Научно-технический прогресс ежегодно развивается, предоставляя многим сферам новые технологии. Физическая культура студентов не является исключением, с каждым годом можно констатировать формирование инновационных возможностей для учеников. Несмотря на это, на практике можно наблюдать, как многие педагоги не применяют инновационные технологии и не оказывают необходимое влияние на руководство университетов для получения нужного оборудования, что является ошибкой, так как инновации позволяют более эффективно проводить занятия по физической культуре, и, что само важное, лучше укреплять организм студентов, что положительно отображается на здоровье. Эти аспекты демонстрируют высокую актуальность работы.

В первую очередь необходимо указать на быстрое распространение здоровьесберегающих технологий, которые постоянно пополняются инновационными методиками [2]. Их необходимо применять на практике потому, что они учитывают возраст студентов, позволяя увеличить эффективность занятий. Некоторые из них ориентированы на спецгруппы, что важно именно в университете – к этому времени у лиц выявляются множество различных заболеваний, не предоставляющих возможности тренироваться вместе со здоровыми студентами. Такие технологии предлагают последовательность нагрузок и упражнений, которые позволяют плавно увеличивать нагрузку и чередовать комплексы, что минимизирует количество травм. В результате, рекомендуется обратить особое внимание на здоровьесберегающие технологии и начать внедрять их на занятиях.

Однако, наиболее инновационные технологии предоставлены информационно-коммуникационной сферой. При этом направлений здесь множество:

1. Формирование возможности самостоятельно изучать лекционный материал дома, ликвидируя такую необходимость на занятиях.
2. Создание презентационных материалов, позволяющих упростить, ускорить и увеличить интерес к лекционному материалу [3].

3. Предоставление студентами дистанционного тестирования с целью выявления уровня запоминания материала или самостоятельной подготовки.

4. Применение передовых технологий (например, AR и VR-технологий) для максимизации эффективности учебного процесса.

5. Формирование лекционного материала в наиболее подходящей для конкретной группы форме (текст, видео, презентация и иные).

Перечень отображает, что такие инновационные технологии в первую очередь совершенствуют теоретический образовательный аспект, однако, на практических занятиях они тоже чрезвычайно результативны. Если в отношении теории применение инноваций достаточно очевидно, то в отношении практической части занятия нужно дать расширенный комментарий.

На данный момент многие информационно-коммуникационные технологии могут использоваться на практических занятиях физической культурой, однако, особенно нужно выделить AR и VR-технологии. Так, дополненная реальность позволяет значительно усовершенствовать обучение практически любому из видов спорта [1]. Происходить это может с помощью множества инструментов. Так, для некоторых видов спорта уже разработаны тренажеры, позволяющие упростить процесс обучения. Примером здесь может быть известный бильярдный тренажер, который анализирует положение игрока и направление кия, проецируя на стол-тренажер траекторию полета шара. В итоге, ученик максимально быстро обучается игре. Аналогичные тренажеры уже разрабатываются и для других видов спорта, а потому могут быть в дальнейшем применены на занятиях по физической культуре.

Иной результативный вариант предполагает использование дополненной реальности для модификации уже записанного видео. Так, сначала происходит непосредственная спортивная игра или упражнение, которое, либо записывается педагогом, либо в автоматическом порядке с помощью камер вида «GoPro». После этого преподаватель демонстрирует запись, отображая на ней с помощью технологии дополненной реальности ошибки, удачные и неверные решения студентов, что увеличивает у них понимание ситуации. Здесь же педагог имеет возможность отобразить наиболее важные элементы. Так, например, в футболе это будет положение, которое можно считать верным и неверным для удара, зона офсайда и так далее. В, например, беге, технология дополненной реальности сможет наложить на видео тень бегуна, который выполняет норматив на оценку «отлично» и «хорошо». В итоге, студенты будут приблизительно понимать, какое они должны занять положение на стадионе при беге для получения определенной оценки.

Рассматривая технологию виртуальной реальности, можно отметить, что с ее помощью студенты могут обучиться спортивным играм, которые недоступны для университета на данный момент. Так, например, лишь единицы высших учебных заведений в России имеют собственные теннисные корты, а потому ученики не могут на практике применять свои знания. Отметим, что часто это причина в целом отсутствия теоретической подготовки студентов по этому виду спорта – многие не знают даже основных правил. Аналогичная ситуация и с другими, менее популярными и распространенными видами спорта в России,

например, крикетом, керлингом, гольфом и другими. Приобретя хотя бы несколько шлемов виртуальной реальности и оборудовав зоны, ученики смогли бы получить практически знания по многим недоступным для них дисциплинам.

Подводя итог, делаем вывод о том, что на данный момент существует множество современных инновационных технологий, которые можно и необходимо применять на занятиях по физической культуре студентов. Причина – результативность тренировок существенно возрастет, количество травм снизится, при этом интерес к занятиям многократно увеличится, что решит и эту актуальную проблему. Рекомендуется активно использовать различные здоровьесберегающие технологии, приобрести хотя бы несколько шлемов виртуальной реальности с нужными для них оборудованными зонами, а также, в случае наличия дополнительной возможности, внедрять технологии дополненной реальности в любом из представленных видов. Если рекомендации будут реализованы на практике, занятия физической культурой для студентов существенно усовершенствуются.

Литература

1. Запотичный, В. С. Современные тенденции использования виртуальной и дополненной реальности в сфере физической культуры и спорта / В. С. Запотичный, Г. Р. Чубанова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 апреля 2021 года. – Москва: Лица, 2021. – С. 94-97.

2. Пак, О. В. Инновационные технологии в физической культуре / О. В. Пак, О. И. Бушманова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 287-291.

3. Решетов, Д. В. Инновационные цифровые технологии в системе физической культуры и спорта / Д. В. Решетов, И. М. Коровин // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 236-240.

Манойлов Алексей Владимирович, студент, amanoilov2002@mail.ru, Россия, Вологда, Вологодский государственный университет.

Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель, wokoladd@yandex.ru, Россия, Вологда, Вологодский государственный университет.

*APPLICATION OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENTS*

Manoilov Aleksei Vladimirovich, student, amanoilov2002@mail.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Lutsenko Evgenia Vladimirovna, Senior Lecturer, wokoladd@yandex.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Abstract. The article displays some possible directions of application of modern innovative technologies in students' physical culture. The topic is relevant due to the fact that scientific and technological progress is constantly developing, there are more and more opportunities to use them in practice, increasing the effectiveness of classes and minimizing the number of injuries. Despite this, many educators ignore them, which is a mistake. In conclusion, the author of the article highlights the recommendations that are proposed to be implemented in practice to increase the effectiveness of classes, motivate students and reduce the risk of injury.

Keywords: innovative technologies, physical culture, physical training of students, virtual reality technology, augmented reality technology

References

1. Zapotichny`j, V. S. *Sovremennyye tendencii ispol'zovaniya virtual'noj i dopolnennoj real'nosti v sfere fizicheskoj kul'tury` i sporta* / V. S. Zapotichny`j, G. R. Chubanova // *Innovacionny`e texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushhego pokoleniya: Sbornik statej po materialam XI nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, Moskva, 23 aprelya 2021 goda.* – Moskva: Lika, 2021. – S. 94-97.

2. Pak, O. V. *Innovacionny`e texnologii v fizicheskoj kul'ture* / O. V. Pak, O. I. Bushmanova // *Aktual'ny`e problemy` fizicheskoj kul'tury` i sporta v sovremenny`x social'no-e`konomicheskix usloviyax: Materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Cheboksary`-Tashkent, 21 yanvarya 2022 goda.* – Cheboksary`-Tashkent: Chuvashskij gosudarstvenny`j agrarny`j universitet, 2022. – S. 287-291.

3. Reshetov, D. V. *Innovacionny`e cifrovyye texnologii v sisteme fizicheskoj kul'tury` i sporta* / D. V. Reshetov, I. M. Korovin // *Aktual'ny`e problemy`, sovremennyye tendencii razvitiya fizicheskoj kul'tury` i sporta s uchetom realizacii nacional'ny`x proektov: Materialy` IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, Moskva, 12–13 aprelya 2022 goda* / Pod nauchnoj redakciej L.B. Andryushhenko, S.I. Filimonovoj. – Moskva: Rossijskij e`konomicheskij universitet imeni G.V. Plexanova, 2022. – S. 236-240.

УДК 796.91

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В КУЗБАССЕ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

Мухортова Е.Д.

Аннотация. Данная работа посвящена истории зарождения и развития в Кузбассе такого зимнего вида спорта как конькобежный спорт, а также его современное состояние в молодёжной среде. В данной статье рассмотрено становление конькобежного спорта, начиная от его зарождения в регионе, заканчивая современным этапом открытием школ для подготовки спортсменов и последними мероприятиями в данном виде спорта.

Ключевые слова: конькобежный спорт, Россия, Кузбасс, Ледовый дворец, история и развитие, каток, чемпионат

Конькобежный спорт, будучи одним из самых зрелищных видов спорта, завоевывает всё большую популярность в последнее время, особенно, он популярен в молодёжной среде. Конькобежным спортом интересуются как профессиональные спортсмены, так и любители. Особую роль в развитии данного вида спорта, как и любого другого играет активное участие молодёжи. Говоря о России, и в частности о Кузбассе, стоит отметить, что регион всегда отличался усиленной подготовкой по данному направлению. Родившиеся и жившие в Кемеровской области спортсмены, начиная с юных лет, не раз достойно выступали не только на всероссийском, но и на международном уровне.

Актуальность исследования состоит в активном росте заинтересованности подрастающего поколения в данном виде спорта. Так, в связи с возведением ледового дворца «Кузбасс» у спортсменов появилось больше возможностей и пространства для тренировок. Также это обеспечило регион площадкой для проведения всероссийских соревнований, а также состязаний международного уровня. Например, с 25 по 29 декабря 2022 года на базе комплекса состоялся чемпионат России по конькобежному спорту, в котором приняло участие 160 сильнейших спортсменов не только из 25 регионов России, но и из Белоруссии [1].

Чтобы проследить современное влияние данного вида спорта на современную ситуацию по данному направлению, необходимо кратко разобраться в истории конькобежного спорта на территории Кузбасса. Свою историю конькобежный спорт в Кузбассе начинает в тридцатые годы прошлого века. В то время для тренировок использовались расчищенные катки на водохранилищах, заливаемый лёд на стадионах и ледовые дорожки высших и средних учебных заведений. В 1960-е годы чемпионаты по конькобежному спорту проводились на стадионе «Шахтер» в Кемерово. В 1970 году была создана общественная региональная федерация конькобежного спорта. Количество занимающихся по области достигло 5 тысяч человек, более 400 спортсменов получили спортивные разряды.

В 80-х годах Наталья Глебова (Шиве) показывала невероятно быстрое время в спринте. В 14 лет она выполняла норматив мастера спорта СССР. За трехлетний период Наталья буквально ходила по подиумам престижных отечественных соревнований и в составе сборной СССР. В 1980 году она участвовала в зимних Олимпийских играх, где стала бронзовым призером в беге на 500 м.

Возвращаясь к современной ситуации, стоит обозначить и последние самые громкие события в данном направлении. Так, в 2023 году Кузбасс принял на своей территории Международные игры «Дети Азии». Забайкальский край в конькобежном спорте представило сразу четверо спортсменов – Елизавета Кочева, Алина Панкратова, Лев Мавеев, Артём Антонюк [2].

Губернатор Кузбасса Сергей Цивилев встретился с президентом Союза конькобежцев России Николаем Гуляевым. На встрече обсуждались вопросы развития конькобежного спорта в регионе, в частности, в дисциплине шорт-трек. «Сейчас мы делаем все, чтобы вернуться к тем лидирующим позициям, которые были у Кузбасса. Мы развиваем инфраструктуру, строим и ремонтируем объекты, чтобы у жителей региона была возможность заниматься всеми видами

спорта. В настоящее время конькобежный спорт в регионе активно развивается, большую роль в этом сыграло открытие нового ледового дворца «Кузбасс» [3].

Ледовая арена имеет специализированную катковую дорожку размером 400 м x 15 м. Конькобежный спорт проводится на овальном поле, состоящем из двух ледовых дорожек: внешней и внутренней. Ледовое покрытие из высококачественного искусственного льда позволяет круглогодично проводить тренировки и соревнования спортсменов города [4].

«Условия, созданные в ЛДК, позволяют нам начать формирование областной команды для участия в соревнованиях федерального и международного уровня, вырастить своих чемпионов по конькобежному спорту. Важно привлечь талантливых и перспективных ребят независимо от их финансовых возможностей, поэтому мы приняли решение в ЛДК сделать этот вид спорта бесплатным. Уверен, что проходящий сейчас чемпионат России по конькобежному спорту и другие запланированные соревнования также повысят интерес кузбассовцев к скоростному бегу и шорт-треку», – сказал губернатор Сергей Цивилев [5].

Глава региона подчеркнул, что дети в городских и областных спортивных школах Кузбасса бесплатно занимаются основными видами спорта.

На базе Ледового дворца «Кузбасс» (ЛДК) подготовкой конькобежцев занимается спортивная школа олимпийского резерва №2 города Кемерово и спортивная школа олимпийского резерва Кузбасс по зимним видам спорта. В секцию набирают детей от 7 лет. Сейчас тренируются 260 ребят, а площадь ледовой арены позволяет увеличить количество занимающихся до 400 человек в день.

Таким образом, можно явно отследить быстрое и целенаправленное развитие данного вида спорта в молодёжной среде. На заинтересованность подрастающего поколения в данном виде спорта, безусловно, повлияли и соревнования «Дети Азии-2023». Стоит также отметить, что, начиная с 1930-х годов, конькобежный спорт в Кузбассе развивался непрерывно, хоть и не всегда так динамично, как на сегодняшний день. Именно это, а также доступность данного вида спорта, что немало важно для молодых людей, и позволило суммировать все навыки, накопленные предыдущим поколением и передать их нынешней кузбасской молодёжи, которая, очевидно, заинтересована в становлении в данном виде спорта.

Литература

1. Ледовый дворец «Кузбасс» принимает Чемпионат России по конькобежному спорту, Кемерово // «Союз конькобежцев России», [Электронный ресурс], URL: <https://www.russkating.ru/post/%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BC-%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE>
(Дата обращения: 12.04.2023)

2. «II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» в Кузбассе», [Электронный ресурс], URL: <https://kuzbass-2023.ru/> (Дата обращения: 14.04.2023)

3. «Кузбасс станет базой для развития конькобежного спорта в Сибири» // «Кузбасс спортивный», [Электронный ресурс], URL: https://www.sport-kuzbass.ru/sport/actual_news/?id=6503 (Дата обращения: 17.04.2023)

4. «Виды спорта» // РЦС Кузбасса, [Электронный ресурс], URL: <https://rcssk.ru/kinds-sports/> (Дата обращения: 02.05.2023)

5. «Мы должны вырастить своих чемпионов по конькобежному спорту» // Администрация Кемеровской области-Кузбасса, [Электронный ресурс], URL: <https://vk.com/@kuzbass.official-my-dolzhen-vyrastit-svoih-chempionov-po-konkobezhnomu-sportu> (Дата обращения: 22.05.2023)

Мухортова Екатерина Денисовна, студентка 3 курса Института истории и международных отношений, e.d.mukhortova@gmail.com, Россия, Кемерово, ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный университет».

Научный руководитель: Скотникова Л.Н., старший преподаватель, skotnikovaln@yandex.ru, Россия, Кемерово, ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный университет».

HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE PRESENT STATE OF SKATING IN KUZBASS IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Mukhortova Ekaterina Denisovna, 3rd year student of the Institute of History and International Relations, e.d.mukhortova@gmail.com, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Science advisor: Scotnikova L. N., Senior Lecturer, skotnikovaln@yandex.ru, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Abstract. This article is devoted to the history of the origin and development in the Kuzbass of such a winter sport as speed skating, as well as its current state among the youth. This article discusses the development of speed skating, starting from its origin in the region, ending with the modern stage of opening schools for the training of athletes and the latest events in this sport.

Keywords: speed skating, Russia, Kuzbass, Ice Palace, history and development, ice rink, championship, club, championship

References

1. *Ledovy dvorets "Kuzbass" prinimaet Chempionat Rossii po konkobezhnomu sportu, Kemerovo// "Souz konkobezhtsev Rossii", [Electronic resource], URL: <https://www.russkating.ru/post/%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BC-%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE> (Accessed: 04/12/2023).*

2. *"II zimnie Mezhdunarodnye sportivnye igry "Dety Azii" v Kuzbasse", [Electronic resource], URL: <https://kuzbass-2023.ru/> (Accessed: 14.04.2023).*

3. *"Kuzbass stanet bazoy dlya razvitiya konkobezhnogo sporta v Sibiri" // "Kuzbass sportivny", [Electronic resource], URL: https://www.sport-kuzbass.ru/sport/actual_news/?id=6503 (Date of access : 04/17/2023).*

4. *"Vidy sporta" // RCS Kuzbassa, [Electronic resource], URL: <https://rcssk.ru/kinds-sports/> (Accessed: 05/02/2023).*

5. *"My dolzhny vyrastit svoih chempionov po konkobezhnomu sportu" // Administraciya Kemerovskoy oblasti-Kuzbassa, [Electronic resource], URL: <https://vk.com/@kuzbass.official-my-dolzhen-vyrastit-svoih-chempionov-po-konkobezhnomu-sportu> (Accessed: 05/22/2023).*

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Нефедова Ю.В., Барбашин В.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г.

Аннотация. В данной статье рассматривается студенческий спорт, его исторический аспект, современное состояние и перспектива развития. Также описывается роль физической культуры и спорта в вузах и ссузах в формировании личности обучающихся.

Ключевые слова: студенческий спорт, личность, РССС, физическая культура

Студенческий спорт в России зародился в начале прошлого века. Первым учебным заведением, в котором появилось спортивное отделение, был Московский технический и электротехнический институт. Постепенно, спортивные команды стали распространяться и в других учебных заведениях страны.

В октябре 1993 года по инициативе Министерства образования РФ, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была создана единая студенческая спортивная организация «Буревестник» и учреждена Федерация студенческого спорта России.

В последние годы развитие студенческого спорта в России не стоит на месте:

1. В 2017 году Правительство Российской Федерации разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта. Это создает благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом в университетах и высших учебных заведениях, пропагандирует ценности здорового образа жизни и создает условия для участия студентов во всероссийских и международных соревнованиях.

2. Министерством спорта и туризма и Министерством образования и науки введено обязательное ежегодное тестирование в вузах и профессиональных училищах для проверки физической подготовленности студентов.

3. В учебных заведениях созданы спортивные клубы, работающие в тесном сотрудничестве с администрацией вуза, кафедрой физического воспитания, студенческими и профсоюзными организациями.

4. В последние годы была создана структура Федерации студенческого спорта России. Это активная организация, объединяющая региональные усилия по развитию студенческого спорта.

Стоит отметить, что в настоящее время тенденции развития студенческого спорта в мире таковы:

1. Эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях.

2. Физкультура и спорт являются неотъемлемой частью, а в некоторых странах – определяющим звеном национальной системы образования.

3. Высокий социальный статус национальных студенческих спортивных организаций, их тесное, законодательно регулируемое сотрудничество с

Министерством спорта, Министерством образования и Национальным олимпийским комитетом. Четкое разграничение сфер влияния и ответственности.

4. Наличие нормативно-правовой базы для развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

5. Современная материально-техническая база для детского и юношеского спорта.

6. Эффективная система организации студенческих соревнований в стране, подготовки и участия спортсменов в международных соревнованиях.

7. Современное информационное обеспечение развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, пропаганда национальных и международных достижений в области студенческого спорта.

8. Активная международная деятельность по укреплению авторитета страны путем выдвижения ее представителей в руководящие органы Международной федерации студенческого спорта, организации международных мероприятий различного характера (конкурсов, конференций, фестивалей).

Молодежь и студенты всегда играли значительную роль в социальных процессах каждого государства. Обладая высочайшим интеллектуальным и физическим потенциалом, российские студенты сегодня составляют костяк национальных сборных по различным видам спорта.

Учитывая, что роль спорта в наши дни становится все более важной не только в современном мире, вовлечение школьников в физкультуру и спорт, а также успехи на международных соревнованиях являются свидетельством жизнеспособности и духовной силы нации, в том числе ее военной и политической мощи.

Спорт – неотъемлемая часть в развитии и становлении личности. Именно поэтому данная дисциплина включена в обязательный перечень учебных программ. Спортивное развитие всецело влияет на физическое и психическое развитие человека. В настоящее время существует большое количество различных направлений в занятиях физической культурой, которые формируют и закладывают в обучающихся личностные качества. Физическая деятельность помогает научиться добиваться поставленных целей, тренирует выносливость, здоровое соперничество, учит работать в команде. Студент, который не пренебрегает занятиями физической культурой, как правило, лучше усваивает учебный материал, имеет большую стрессоустойчивость, продуктивность. Таким образом, формируется целостная личность, которая сочетает в себе достаточное развитие в умственной и физической подготовке.

Специфической особенностью спорта являются соревнования. Соревновательные дисциплины вносят большой вклад в психоэмоциональное развитие студентов. Направления могут быть совершенно разными – от общих эстафет, до узких спортивных направлений на профессиональном уровне. Не смотря на большие различия между вариантами спортивных соревнований, все они воспитывают личность. В основе психоэмоционального влияния соревнований на студентов стоит соперничество, обучение правильной командной работе, умение быстро и рассудительно принимать решения – гибкость ума, выработка

коммуникативных навыков. Все это, в том числе, воспитывает в обучающемся здоровую самооценку, умение легко общаться в коллективе.

Во время спортивных занятий у студентов также повышаются интеллектуальные способности. Обучающийся, при выполнении различных новых заданий, при соревновательных играх овладевает новой техникой и тактикой движения своего тела, благодаря чему создаются новые нейронные связи. Человек учится овладевать и управлять своими эмоциями, молниеносно принимать правильные решения, тратя минимум времени на обдумывания. Такие шаблоны непроизвольно откладываются в памяти и влияют на дальнейшее поведение в жизни студента, его поступках и личностных качествах.

Нельзя не отметить, что физическая культура, несомненно, приносит огромный вклад в физическое развитие обучающегося. Это помогает не только комплексно профилактировать различные заболевания и помочь в уже существующими, но и сформировать здоровую самооценку, привить любовь к себе и своим достижениям. Адекватное оценивание себя – очень важная составляющая зрелой личности, ведь то, как человек себя оценивает во время обучения будет влиять на всю его последующую социальную жизнь и карьеру.

Физическая культура оказывает немаловажное положительное влияние на здоровье студента, а также на становление его личности. Физические упражнения способны повысить иммунитет, улучшить работу опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Большинство студентов ведут «сидячий», малоподвижный образ жизни, из-за чего мозг не отдыхает от умственной работы. Физические упражнения способствуют увеличению активности. Обучающиеся, которые занимаются спортом постоянно, обладают большей уверенностью в себе, у них пропадает страх перед какими-либо препятствиями, они четко идут к своей цели, находятся в постоянном тонусе. Физическая культура способна прививать определенные качества характера, например, решительность, ответственность, собранность, настойчивость, самоконтроль, изобретательность.

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.

2. <https://studfile.net/preview/6264919/page:79/>

3. <https://studsport.ru/>

Нефедова Юлия Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, romusha77@mail.ru, Россия, Саратов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова».

Барбашин Вячеслав Валерьевич, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, barbashinsgau@mail.ru, Россия, Саратов, Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова».

Панина Ольга Васильевна, профессор кафедры физической культуры, yagodca76@yandex.ru, Россия, Саратов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова».

Шишкина Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры физической культуры, kasimowa76@mail.ru, Россия, Саратов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова».

STUDENT SPORTS AND ITS INFLUENCE ON THE FORMATION OF STUDENTS' PERSONALITY

Nefedova Yulia Viktorovna, senior lecturer, ponusha77@mail.ru, Russia, Saratov, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov."

Barbashin Vyacheslav Valerievich, Ph.D., Associate Professor barbashinsgau@mail.ru, Russia, Saratov, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov."

Panina Olga Vasilyevna, Professor yagodca76@yandex.ru, Russia, Saratov, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov."

Shishkina Tatiana Gennadievna, Professor kasimowa76@mail.ru, Russia, Saratov, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov."

Abstract. This article discusses student sports, its historical aspect, current state and development prospects. The role of physical culture and sports in universities and colleges in the formation of the personality of students is also described.

Keywords: student sports, personality, RSCS, physical culture

References

1. Non-traditional systems of physical exercises as a variable approach in the educational process with students Gorbunova Yu.V., Panina O.V., Shishkina T.G., Tarasov V.A.: Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism of agricultural universities of Russia. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference. Orel State Agrarian University named after N.V. Parakhin, 2018.

2. <https://studfile.net/preview/6264919/page:79/>.

3. <https://studsport.ru/>.

УДК 796.03

ИСТОРИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Нимаева Д.С.

Аннотация. В середине XX века студенческий спорт стал популярным как массовый вид спорта и имеет более вековую историю развития. Изучение истории студенческого спортивного движения позволяет выявить и рассмотреть факторы и условия, способствующие развитию студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, история

Студенческий спорт – важная часть системы образования. Занятия спортом в студенческие годы – это эффективный метод воспитания личности и характера.

Отечественная система физического образования возникла благодаря Петру Францевичу Лесгафту. Им были сформулированы основные компоненты системы физического воспитания: цель, задачи, основы, принципы, направления, подготовка специалистов для работы по физическому воспитанию, начинают складываться организационные формы физического образования.

Развитие студенческого спорта в России началось в XX в., одновременно с возникновением мирового студенческого спорта. В это время появились первые студенческие спортивные клубы в политехническом и электро-техническом московских институтах. В Санкт-Петербургском университете спортивный клуб был образован в 1908 г. К 1904 г. в России появилось 40 студенческих спортивных клубов. Большая часть из них находилась в Петербурге – 13, в Москве – 5, в Киеве – 4. В 1911 г. 13 петербургскими студенческими обществами была образована студенческая лига, которая проводила соревнования среди студентов. К 1914 г. в 40 из 105 высших учебных заведений России существовали спортивные студенческие организации и кружки.

В мае 1918 г. из-за необходимости педагогических кадров был создан Московский институт физической культуры. 29 мая 1918 г. было основано высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (сейчас – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). Физическое воспитание как учебная дисциплина впервые была введена в январе 1921 г. в Петроградском высшем педагогическом институте. Одно из важнейших решений правительства – Декрет от 27 июня 1923 г. об образовании Высшего Совета физической культуры (ВСФК) при ВЦИК РСФСР и упразднении саморегулирующихся спортивных организаций. Первые четыре года (1923-1926) ВСФК возглавлял нарком здравоохранения, профессор Николай Александрович Семашко. Благодаря Декрету Совета народных комиссаров РСФСР, в июле 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учреждениях. В этом же году в вузах начали создаваться кафедры физического воспитания. Студенческий спорт в стране имеет несколько этапов развития. 1-ый этап, начавшийся в конце 1920-х гг., заключался в организации студенческого спорта, создании коллективов физической культуры, организации и проведении первых всесоюзных студенческих соревнований.

Новый этап развития студенческого спорта приходится на середину 1930-х гг. В 1936-1937 гг. начали создаваться добровольные спортивные общества (ДСО).

С 1947 г. для развития спорта среди студентов в учебные расписания учреждений введены факультативные курсы спортивного совершенствования. Для них составляется отдельное расписание. Студенты подразделяются на 4 категории спортсменов: начинающие, спортсмены третьего разряда, спортсмены второго разряда, спортсмены первого разряда и мастера спорта. Приказом по Министерству здравоохранения Союза СССР и Всесоюзному комитету по делам физической культуры и спорта при Совете Министров Союза СССР № 752/719, от 7 декабря 1946 г., вводится обязательный медицинский контроль за здоровьем

занимающихся физической культурой. Студенты в зависимости от степени подготовки к занятиям спортом, состояния здоровья подразделялись на 3 группы: сильная, основная, ослабленная.

В 1951 г. прошла 1-ая Всесоюзная студенческая спартакиада по баскетболу, гимнастике, легкой атлетике, плаванию. С 1949 г., спортсмены-студенты участвуют на международных студенческих играх в Варшаве, Париже, Будапеште, Берлине, Праге.

3-й этап развития студенческого спортивного движения связан с созданием студенческого спортивного общества «Буревестник» в 1957 г. На протяжении многих лет под руководством Центрального совета «Буревестник» проходили студенческие соревнования.

В 1987 г. происходит преобразование Центрального совета «Буревестник» в Центральный спортивный клуб «Буревестник» Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества (ВДФСО) профсоюзов.

4-й этап развития студенческого спортивного движения в стране связан с переходом экономики страны к рыночным отношениям и реформированием общественных основ. Всё это привело к изменениям студенческого спорта. Перед преподавателями вузов стояли задачи на развитие физических способностей студентов, повышение их интереса к занятиям спорта, установлении значимости и необходимости здорового образа жизни.

Приказом государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию №777 от 26.07.94 г., в целях усиления образовательных и развивающих функций физического воспитания, утверждена Программа по физической культуре и Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания.

Последующее развитие спортивного движения в высших учебных заведениях связано с возрастанием запросов и расширением прав личности молодежи при занятиях спортом и участия их в соревнованиях, с определением статуса студенческого спорта в физкультурно-спортивном движении страны.

История студенческого спорта – увлекательная наука. Спорт играет важную роль в жизни: способствует укреплению здоровья, физическому развитию и помогает в подготовке человека к повседневной жизни. Отдельное значение он имеет среди молодежи, так как помогает формировать личность, расширяя физические и моральные возможности человека.

Литература

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: «Академия», 2001. С. 84-85.

2. Коломейцева Е.Б. Физическая культура. Теоретические основы студенческого спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. С. 75-77. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fiz-kultura-teoreticheskie-osnovy-stud-sporta.pdf> (дата обращения: 31.05.2023).

3. Линдер, В. И. На крыльях "Буревестника" : история студенческого спорта : учебное пособие / под общей ред. О. В. Матыцина. Изд. 2-е, с измен. и дополн. - Москва : Спорт, 2019. С. 27-30. - ISBN 978-5-907225-25-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225251.html> (дата обращения: 31.05.2023).

4. Соколов Н.Г., Артемьев И.Я., Жилин С.С. Студенческий спорт в вузе: учебное пособие. – Санкт-Петербург : РГГМУ, 2022. С. 10-11.

Нимаева Даяна Сергеевна, студентка стоматологического факультета, dayana_nimaeva@mail.ru, Россия, Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет».

HISTORY OF STUDENT SPORTS IN RUSSIA

Nimaeva Dayana Sergeevna, a student of the faculty of dentistry, dayana_nimaeva@mail.ru, Russia, Irkutsk, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University".

Abstract. Student sports as a mass occupation began to gain popularity in the middle of the twentieth century and has more than two centuries of history of development. Studying the history of student sports allows us to consider the factors and conditions that contribute to the development of student sports.

Keywords: student sports, history

References

1. Goloshchapov B. R. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnoe posobie.* – М.: «Akademiya», 2001. S. 84-85.

2. Kolomejceva E.B. *Fizicheskaya kul'tura. Teoreticheskie osnovy studencheskogo sporta [Elektronnyj resurs] : uchebnoe posobie; Permskij gosudarstvennyj nacional'nyj issledovatel'skij universitet.* – Elektronnye dannye. – Perm', 2022. S. 75-77. – Rezhim dostupa: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fiz-kultura-teoreticheskie-osnovy-stud-sporta.pdf> (data obrashcheniya: 31.05.2023).

3. Linder, V. I. *Na kryl'yah "Burevestnika" : istoriya studencheskogo sporta : uchebnoe posobie / pod obshchej red. O. V. Matycina. Izd. 2-e, s izmen. i dopoln.* - Moskva : Sport, 2019. S. 27-30. - ISBN 978-5-907225-25-1. - Tekst : elektronnyj // EBS "Konsul'tant studenta" : [sajt]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225251.html> (data obrashcheniya: 31.05.2023).

4. Sokolov N.G., Artem'ev I.YA., Zhilin S.S. *Studencheskij sport v vuze : uchebnoe posobie.* – Sankt-Peterburg : RGGMU, 2022. S. 10-11.

УДК 371

ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА УНИВЕРСИТЕТА В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Омельченко М.М., Назарова А.Г.

Аннотация. В статье исследуется, как образовательное пространство университета влияет на развитие студенческого спорта. Авторы считают студенческий спорт неотъемлемой частью учебной деятельности студентов. Они предлагают определение понятия «студенческий спорт» как деятельности студентов в подготовке и

участии в соревнованиях в командной среде. Статья также рассматривает основные компоненты студенческого спорта, связанные с трактовкой спорта как части культуры общества. Потенциал образовательного пространства университета для формирования спортивной культуры студентов и создания резерва для будущих спортивных достижений также рассматривается.

Ключевые слова: *студенческий спорт, образовательное пространство, спортизация студенчества, спорт в вузе, университет*

Современные исследования акцентируют внимание на важности увеличения прогностического потенциала университетского образовательного пространства через развитие студенческого спорта. Массовое распространение здорового образа жизни и студенческого спорта является ключевым фактором в учебно-воспитательной работе.

Значение физической культуры в студенческой среде увеличивается не только на государственном уровне, но и в самом образовательном пространстве. Общероссийская молодежная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» была создана в 2013 году для поддержки развития студенческого спорта. Сбережение и укрепление физического здоровья детей и молодежи является приоритетной задачей государственной политики в области воспитания. Международная федерация студенческого спорта (FISU) и Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA) являются координаторами развития международного спортивного студенческого сообщества.

Вопросы, связанные с увеличением возможностей образовательной среды университета в сфере студенческого спорта, стимулированием студентов к ведению здорового образа жизни и увеличением интереса к студенческому спорту, в настоящее время являются чрезвычайно актуальными.

Это исследование актуально в свете значимости укрепления здоровья и развития физических качеств среди студентов, а также потребности в методическом и научном суммировании работ в этой области.

Современные исследования студенческого спорта получили широкую поддержку. Различные авторы рассматривают его роль в воспитании, социокультурной адаптации и спортизации молодежного сообщества, а также государственную политику России в этой области. В статье А.Ф. Пшеничникова и В.И. Григорьева предлагается исторический аспект для анализа этой проблемы. Существует несколько основных подходов к изучению студенческого спорта, включая анализ его спортивной составляющей, социально-экономических аспектов, образовательных и методических аспектов, психологических и воспитательных аспектов, а также правового и общенаучного подходов.

В работе Н.В. Пшековой [1] исследуется прогностический потенциал университетского образовательного пространства для развития студенческого спорта. Диссертация автора расширяет понимание развития студенческого спорта в образовательном пространстве университета с точки зрения прогнозирования. Автор предлагает концепцию управления развитием студенческого спорта в образовательном пространстве университета, в котором задействованы разные субъекты.

Студенческий спорт в разных странах связан с национальной политикой и способствует развитию спортивной культуры и здорового образа жизни. Он также помогает выявлять таланты и устанавливать ориентиры в этой области. В России университеты имеют спортивные команды, что помогает студентам проявить свои способности и достигать успехов в учебе.

Студенческий спорт в России имеет долгую историю как социальное явление, охватывающее его возникновение, становление и развитие. Путем анализа современного состояния студенческого спорта в России можно оценить его потенциал в образовательной среде ВУЗов. В общем, студенческий спорт является деятельностью обучающихся, которая проявляется преимущественно в тренировках и участии в соревнованиях в рамках учебных команд. Хотя это понятие несколько абстрактное, студенческий спорт помогает молодежи развивать свой физический потенциал, повышать популярность физической культуры и спорта среди молодежи. Основные компоненты студенческого спорта включают в себя общекультурный, социальный, психологический и специально-профессиональный аспекты.

Эти компоненты отражают многогранный спортивный потенциал. Обучение спорту содействует развитию физического, духовного и этического здоровья студентов. Как результат, их жизнь улучшается, и это способствует культурному развитию молодежи, не только на спортивном поприще.

Студенческий спорт имеет колоссальное значение, так как он способствует физическому и духовному развитию, социализации и формированию личности учащихся, а также оказывает влияние на культуру общества в целом. Участие в индивидуальных и командных соревнованиях, научение выигрывать и проигрывать, уважение к оппонентам, стремление к успеху – все это помогает развивать ценности, связанные с общественным благом и здоровым образом жизни. Кроме того, занятия студенческим спортом помогают бороться с такими социальными проблемами, как курение, алкоголизм и наркомания. Поэтому роль, которую играет студенческий спорт, крайне важна для государственной молодежной политики.

Спорт студентов теперь неотъемлемая часть студенческой жизни, и для всех студентов проходят занятия спортом. Каждый университет обязан разрабатывать систему массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Студенты участвуют во внутривузовских и межвузовских соревнованиях, что способствует развитию конкурентоспособности будущих выпускников. Студенческий спорт также приносит социальную пользу, помогая студентам адаптироваться в новой среде и формировать толерантную и дружескую обстановку. Кроме того, он доставляет важные социальные навыки, такие как самодисциплина, командная работа и лидерство. Некоторые студенты используют опыт физической подготовки, полученный в университете, в своей будущей профессии, где также используются физическая сила и коллективная работа. Участие в студенческом спорте также помогает наладить социальные связи и создать дружеские отношения. Это отличный способ для студентов поддерживать активный образ жизни и развивать как свое тело, так и дух.

Следующие цели студенческого спорта могут быть определены:

1. Сотрудничество между университетами с целью разработки планов физкультурно-оздоровительных мероприятий для молодежи и продвижения развития студенческого спорта.

2. Улучшение здоровья студенческой молодежи.

3. Воспитание студентов в поддержку физического и духовного здоровья.

4. Развитие связей с другими образовательными и спортивными организациями.

5. Продвижение студенческого спорта и здорового образа жизни.

Университеты используют спорт как воспитательный фактор для студентов и преподавателей. Организуются соревнования между командами для развития физических способностей. Студенческий спорт должен соответствовать будущей специальности. Не рекомендуется заниматься травмоопасными видами спорта для студентов, чьи будущие профессии связаны с интенсивной работой рук. Нужно учитывать физические возможности студентов с ограниченными возможностями здоровья и предоставлять специальное обучение и адаптированные ресурсы.

Характеристики образовательного пространства в университете, где внимание уделяется студенческому спорту:

– Привлечение к ценностям физической культуры и спорта.

– Занятия способствуют личностному развитию.

– Сопровождение соответствует изменяющимся управленческим подходам в сфере студенческого спорта.

– Гибкость программы обучения.

– Принятие индивидуальных образовательных траекторий.

– Сочетание классных и самостоятельных занятий.

Физическая культура и спорт помогают формировать здоровый образ жизни и важные качества лидера, такие как сила и выносливость. Спортивные мероприятия играют важную роль в университетах, где они являются обязательным компонентом образовательной программы. Спорт способствует развитию социальных и психо-эмоциональных аспектов студентов, а также объединяет их в спортивных клубах и ассоциациях. Вузовское пространство должно учить студентов командной работе и целенаправленному принятию решений, помогая им развить важные жизненные навыки.

Университеты должны иметь не только учебные помещения, но и спортивные, которые оборудованы необходимым инвентарем и средствами обучения, чтобы студентам было обеспечено достижение успеха в спорте. Для этого необходимо иметь специализированные помещения, компетентных преподавателей и необходимое оборудование. Такой подход поможет сформировать полноценное студенческое сообщество благодаря спортивной деятельности.

Основными методами спортивной активизации среди студентов являются следующие:

1. Разнообразие спортивных секций и финансовая поддержка инициатив студентов.

2. Современная материально-техническая база и эффективное планирование занятий.

3. Обеспечение современным инвентарём и учёт научных достижений.
4. Поддержка спортивных ресурсов и консультации университетам.
5. Организация обмена опытом и совместных мероприятий.

Здоровый образ жизни студентов формирует их ценности, социальные стратегии и поведенческие модели в стрессовых ситуациях, быстроту и точность в принятии решений и позитивный взгляд на мир. Физическая форма также помогает поддерживать здоровый образ жизни.

Вывод. Стимулирование интереса к здоровому образу жизни среди студентов – современная образовательная цель. В университетской среде поддерживается спортивный талант и создается благоприятная атмосфера для обучения и развития. Исследуется увеличение потенциала университетской среды для развития студенческого спорта и определяется «студенческий спорт» как участие в учебных командах. Педагогические технологии способствуют формированию здорового образа жизни у студентов, что становится основой воспитательной работы. Спорт в университете развивает физические и умственные способности студентов, улучшает их конкурентоспособность на рынке труда.

Литература

1. Пешкова, Н.В. Прогностический потенциал образовательного пространства университета в развитии студенческого спорта / Н.В. Пешкова // ТипФК. – 2020. – № 5. – С. 95-96.

2. Смышляев, К.А. Образовательный потенциал физического воспитания в контексте социокультурной адаптации иностранных обучающихся российского вуза / К.А. Смышляев // Ped.Rev. – 2019. – № 4 (26). – С. 106-116.

3. Пшеничников, А.Ф. Императивы студенческого спорта России: между прошлым и будущим / А.Ф. Пшеничников, В.И. Григорьев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №10 (152). – С. 198-202.

Омельченко М.М., старший преподаватель, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Назарова А.Г., студент 1 курса, институт цифровой экономики и инноваций. Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

THE POTENTIAL OF THE UNIVERSITY'S EDUCATIONAL SPACE IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT

Omelchenko M.M., Senior lecturer, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Nazarova A.G., 1st year student, Institute of Digital Economy and Innovation. Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. The article examines how the educational space of the university influences the development of student sports. The authors consider student sports to be an integral part of students' educational activities. They propose a definition of the concept of "student sports" as the activity of students in preparation and participation in competitions in a team environment. The article also

examines the main components of student sports related to the interpretation of sports as part of the culture of society. The potential of the university's educational space for the formation of students' sports culture and the creation of a reserve for future sports achievements is also being considered.

Keywords: student sports, educational space, sportization of students, sports at the university, university

References

1. Peshkova, N.V. Prognostic potential of the educational space of the university in the development of student sports / N.V. Pshkova // *TiPFC*. – 2020. – No. 5. – pp. 95-96.

2. Smyshlyaev, K.A. Educational potential of physical education in the context of socio-cultural adaptation of foreign students of the Russian university / K.A. Smyshlyaev // *Ped.Rev.* – 2019. – № 4 (26). – Pp. 106-116.

3. Pshenichnikov, A.F. Imperatives of student sports in Russia: between the past and the future / A.F. Pshenichnikov, V.I. Grigoriev // *Scientific notes of Lesgaft University*. – 2017. – №10 (152). – Pp. 198-202.

УДК 796.01:159.9

МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Пешков Н.И., Смертина Л.А.

Аннотация. Мотивы занятий спортом студенческой молодежи играют важную роль в формировании личности, сохранении и укреплении здоровья. Учет мотивов спортивной деятельности помогает более эффективно стимулировать студентов первокурсников к занятиям спортом в высшем учебном заведении. В данной статье рассматривается вопрос выявления доминирующих мотивов занятий спортом, их иерархии в мотивационной сфере личности студентов первокурсников.

Ключевые слова: мотивы, занятия спортом, студенческая молодёжь, потребность в достижении, студенческий спорт, двигательная активность

Введение. Есть разные взгляды, на мотивацию к занятиям спортом. Ильин Е.П. отмечает. «Мотивы занятий спортом могут быть связаны с процессом деятельности и с её результатом» [3].

По мнению Бабушкина Г.Д. «Первичная способность мотивации человека – это стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью» [1].

Для чего, зачем, с какой целью студенты занимаются спортом, поможет решить ряд вопросов по формированию устойчивой мотивации к занятиям в спортивных секциях.

Цель исследования: изучить и сравнить мотивы занятий спортом студентов первокурсников ФГБОУ ВО «СГУВТ» и СИУ «РАНХиГС» г. Новосибирска.

Задача – выявить доминирующие мотивы занятий спортом студентов первокурсников технического и гуманитарного вузов.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУВТ», СИУ «РАНХиГС» в сентябре, октябре 2022 г. В анкетировании приняли участие восемьдесят студентов первокурсников.

Для решения поставленных нами задач, использовалась методика «Изучение мотивов занятий спортом» А.В. Шаболтас [2].

Результаты исследования. После обработки полученных данных нами были выявлены следующие мотивы занятий спортом у студентов первокурсников. На первом месте у студентов обоих вузов стоит мотив физического самоутверждения «СГУВТ» 15%, «РАНХиГС» 19% студентов. Молодые люди осознают тот факт, что занятия спортом формируют характер, его такие черты как: смелость, волю, решительность и при этом спорт помогает им быть физически развитыми (рис. 1, 2).

На втором месте мотив достижения успеха в спорте 14% и 17% опрошенных молодых людей соответственно. Согласно теории Дэвида Макклелланда, люди с высокими потребностями к достижениям, способны достичь больших успехов [4].

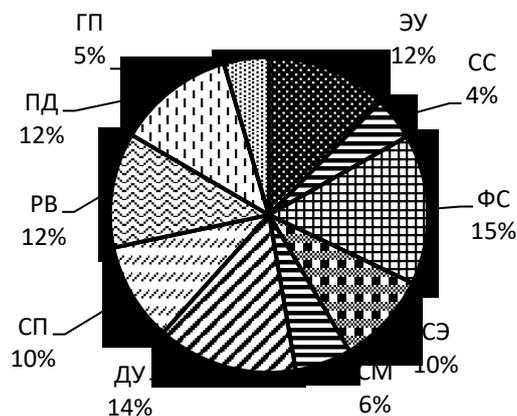


Рисунок 1 – Мотивы занятий спортом студентов ФГБОУ ВО «СГУВТ»

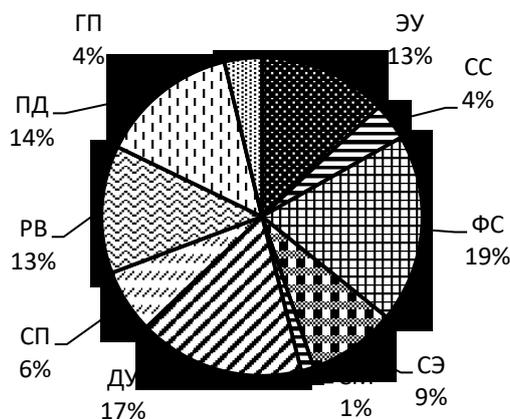


Рисунок 2 – Мотивы занятий спортом студентов СИУ «РАНХиГС»

Мотив эмоционального удовольствия 12% и 13%, рационально-волевой, подготовка к профессиональной деятельности 12%, 14% стоят на третьем,

четвертом, пятом местах. Молодые люди понимают значение занятий спортом для удовлетворения потребности в движении при умственной (учебной) работе. Социально-эмоциональный мотив, стоит в середине значимых для студентов мотивов 10% и 9%. Студенческую молодежь привлекает участие в спортивных мероприятиях в виду их высокой эмоциональности, возможности общаться со сверстниками.

Спортивно-познавательный мотив на 7 месте (10%, 6%) стремление к изучению технических и тактических приемов, принципов тренировки в избранном виде спорта, не является ведущим.

На 8, 9, 10 местах стоят мотивы социально-моральный (6% и 1%) гражданско-патриотический мотивы (5%, 4%), социального самоутверждения (4%, 4%). Стремление проявить себя с точки зрения личного престижа, не является приоритетным. По нашему мнению студенты первокурсники пробуют свои возможности в разных спортивных секциях и еще не определились, в какой секции им интереснее заниматься и где бы они могли раскрыть свои спортивные способности.

Заключение. Мотивация студентов первокурсников к занятиям спортом диффузна. Большая часть первокурсников занимающихся спортом, на данном этапе не являются членами сборных команд университетов, доминирующими мотивами на этом этапе являются мотив физического самоутверждения, стремление к физическому развитию, мотив достижения успеха, мотив подготовки к профессиональной деятельности. Данное исследование не является итоговым, вопросы активности молодежи направленной на занятия спортом требуют дальнейшего изучения. Необходимо изучить внутренняя или внешняя мотивация движет стремлением студентов первокурсников тренироваться, соревноваться, совершенствоваться в избранном виде спорта.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие. – Омск Изд-во СибГУФК, 2007. – С 8.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000. - С 471.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2000. - С72.
4. Макклелланд. Д. Мотивация человека. - СПб.: Питер. – 2007. - С 672.

Пешков Николай Иванович, к.псх.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта, peshkov@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет водного транспорта».

Смертина Лариса Александровна, старший преподаватель, кафедры физического воспитания и спорта, la-st@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет водного транспорта».

MOTIVES FOR STUDENTS TO DO SPORTS

Peshkov Nikolai Ivanovich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, npechkov@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Water Transport".

Smertina Larisa Aleksandrovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, npechkov@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Water Transport".

Abstract. The motives of student youth going in for sports play an important role in shaping the personality, maintaining and strengthening health. Taking into account the motives of sports activities helps to more effectively stimulate first-year students to go in for sports in a higher educational institution. This article discusses the issue of identifying the dominant motives for playing sports, their hierarchy in the motivational sphere of the personality of first-year students.

Keywords: motives, sports, student youth, need for achievement, student sports, physical activity

References

- 1. Babushin G.D. Psichologo-pedagogicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam: uchebno-metodicheskoe posobie. - Omsk Izd-vo SibGUFK, 2007. - S 8.*
- 2. Il'in E.P. Motivatsiya i motivy. – SPb: Piter, 2000. - S 471.*
- 3. Il'in E.P, Hsihologiya Fizicheskogo vospitaniya: Uchebnik dlya institutov i fakul'tetov fizicheskoy kul'tury. - 2-e izd., ispr. I dop. – SP,; Izd - vo RGPYa im A.I.GGerTsena, 2000. - S72.*
- 4. Makklelended. Motivatsiya cheloveka. - SPb.: Piter.- 2007. – S 672.*

УДК 797.21

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН СПРИНТЕРОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Пригода Г.С.

Аннотация. В статье представлено описание вариантов поиска и инновационных подходов к совершенствованию основ подготовки мужчин спринтеров вольного стиля. Проведя исследование, обобщив литературные материалы и сделав анализ, было сделано предположение о том, что в современных условиях, процесс подготовки спортсменов может базироваться на принципах «индивидуализации» тренировочных циклов в спортивном плавании. Основываясь на полученных результатах исследования, это предположение оказалось жизнеспособным и описано, прямо подтверждая зависимость предлагаемых инновационных подходов к традиционному методу плавательной подготовки спортсменов на современном этапе развития отечественного плавания.

Ключевые слова: плавание, подготовка, инновационный подход, тренировка, пловцы, исследование, спринтеры, вольный стиль

Введение. Сегодня большое количество плавательных экспертов уделяют внимание индивидуальному подходу к тренировкам спортсменов [1]. Вольный стиль, как самый скоростной и зрелищный способ, предьявляет особые, можно сказать повышенные требования ко всем участникам процесса подготовки и в

первую очередь к главным действующим лицам – кролистам [2]. Именно поэтому они отличаются повышенной работоспособностью, наличием взрывной силы и атлетическим внешним видом [3]. Чтобы достичь наивысших результатов в вольном стиле, необходимо опираться на комбинированную систему подготовки на воде и на суше [4]. Соответственно, для проведения селекционного отбора в группы, бригады и сборные команды, нужно применять и давать оценку множеству критериев и параметров, которые используют специалисты [5].

На современном этапе развития отечественного плавания и спринта в частности, мы наблюдаем прирост спортивных показателей что в немалой степени зависит от требований сегодняшнего дня уделять особое внимание личности спортсмена, его персонализации и углубления работы с индивидуальными особенностями во время основной и соревновательной подготовки, квалифицированных пловцов, с возможностью видоизменения подходов к тренировке, а также подводке к стартам [6].

Цель исследования. Определить критерии инновационных подходов и совершенствования основ в подготовке мужчин спринтеров вольного стиля.

В представленном исследовании были применены такие методы как: постановка педагогического эксперимента, статистический анализ полученных результатов, анализ и источников современной литературы. В исследовании принимали участие 10 пловцов кролистов(юниоры) СШОР «Радуга» в возрастном диапазоне от 12 до 24 лет. Их средний возраст составил $18 \pm 1,2$. Содержание педагогического эксперимента привлечь спортсменов, спринтеров вольного стиля, специализирующихся на дистанциях 50 м и 100 м, в период с 2020 по 2023 год. С целью достижения наилучшего результата исследования, сформированные контрольная и экспериментальная группы, проходили подготовку совместно и с одинаковым объемом интенсивности. Исключением явилось добавление специальных скоростно-силовых методик, которые отсутствовали в контрольной группе, а также повышенное внимание к индивидуальным особенностям спортсменов этой группы, с целью достижения эффекта максимального внедрения по требуемым параметрам. Физическая нагрузка в воде и на суше не имела внешних признаков предпочтения.

Во время тренировочного процесса индивидуальный подход к спринтерам кролистам экспериментальной группы характеризовался; Внедрением в программы тренировок упражнений на силовое растягивание резинового жгута, позволяющих пловцам увеличивать силу скорость гребковых повторений. Количество занятий в неделю на суше составляло 6, а продолжительность около 45 минут. Тренировки в воде, соответственно – 7 раз в неделю по 60 минут. Коэффициент посещаемости составил – экспериментальная 92%, контрольная – 91%.

Чтобы улучшить качество исследования мы применили сравнительную характеристику результатов пловцов в обеих группах до начала эксперимента без особых достоверных различий ($p > 0,05$). В процессе подведения итогов исследования, было выявлено, что акцент на индивидуальный подход к предлагаемой тренировочной нагрузке оправдался, и по следующими показателям; на 50 метровом отрезке, характеристика силы мышц на суше, сила

тяги в воде, полная координация, показатели реализации силовых возможностей и коэффициент координации выполнены были в полностью и вошли в общий результат исследования. Результаты исследования до начала эксперимента и после представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Данные спортивных показателей до и после эксперимента пловцов кролистов спринтеров

№	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
		до	после	до	после	
1	Результат 50 м в/с (с)	34,5	32,8	34,8	31,5	
2	Сила мышц на суше (кг)	50,9	55,3	50,1	55,7	
3	Сила тяги в воде	Руки (кг)	22,3	24,6	23,5	25,2
		Ноги (кг)	8,2	10,3	8,1	10,5
4	Полная координация (кг)	30,7	34,2	30,6	35,4	
5	Показатели реализации силовых возможностей (у.е.)	0,49	0,51	0,50	0,52	
6	Коэффициент координации (у.е.)	0,97	0,95	0,96	0,94	

Как видно из в таблицы, в экспериментальной и контрольной группах есть подтвержденные различия.

В виду того, что объем тренировочных программ был грамотно спланирован, показатели спортивных результатов заметно увеличились как в экспериментальной так и в контрольной, группе. В тоже время, были выявлены особенности в динамике спортивных результатов. А именно, в экспериментальной группе кролистов спринтеров-сила тяги в полной координации возросла на 14,9% ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной. Более того, в экспериментальной группе значительно улучшились показатели координации – 3,7%, ($p < 0,05$), при этом в контрольной группе все осталось без изменений. Здесь мы наглядно видим эффективность выбранных методик и способов спортивной подготовки. Результативность обеих групп достоверно выросла.

Полагаясь на вышесказанное, мы видим необходимость определить основу совершенствования спортивной подготовки в виде инновационных подходов к тренировкам, которая должна привести к улучшению результатов пловцов спринтеров-кролистов. Данную основу составляют несколько последовательных уровней инновационных подходов, а именно:

1. Комбинированный подход к использованию и перспективному планированию тренировочного процесса пловцов спринтеров-кролистов, где с целью выполнения анализа тренировочных программ нужно учесть прошлые результаты, их эффективность и целесообразность.

2. Индивидуальный расчет объемов и интенсивности нагрузок для каждого пловца, с учетом его физиологической и психологической устойчивости и восприимчивости. Здесь строго учитываются показатели исходных данных пловца – до, во время и после начала каждого цикла подготовки.

3. Применение комбинированных методов и способов восстановления спортсмена, как во время тренировочного процесса, так и в соревновательный период. Это основывается на медицинском, фармакологическом и другом рекреационном обеспечении. Крайне необходимо использование как стационарной материально-технической базы, так и комплексных, мобильных бригад компетентных специалистов. Также важно иметь круглосуточный информационный и образовательный интернет портал для возможности быстрого реагирования на возникающие проблемы жизнедеятельности спортсмена, тренера и представителей команд.

Выводы. На основании вышеизложенного мы видим, что тренировочный процесс пловцов спринтеров-кролистов позволил выявить положительную динамику основных изучаемых показателей. В частности, спортсмены экспериментальной и контрольной группы продемонстрировали улучшение своих результатов с начала проведения исследования. При этом показатели координации силовых возможностей коэффициент координации достоверно улучшился в экспериментальной группе. В соответствии с этим, можно сделать вывод, что в допустимо равных условиях подготовки, инновационные подходы в тренировочном процессе спортсменов показывают более высокие результаты, улучшают восприятие физических и психологических нагрузок, а главное – достижение поставленных целей и развития спортивной карьеры.

Литература

1. Пригода Г.С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 452–455.

2. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.

3. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФОН, 2006. – 430 с.

4. Каунсилмен, Дж. Е. Спортивное плавание / Дж. Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 208 с.

5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. — 288 с.

6. Пригода Г.С. Мотивация студентов к новым видам игровой физической деятельности на примере фловотена/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, С.Н. Карпова // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 354-357.

Пригода Геннадий Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, prigoda123@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет аэрокосмического приборостроения «СПбГУАП».

INNOVATIVE APPROACHES AND IMPROVEMENT OF THE BASICS OF TRAINING MALE FREESTYLE SWIMMERS

Prigoda Gennady Sergeevich, PhD, associate Professor of the department of the physical culture and sport, prigoda123@mail.ru, Russia, Saint Petersburg, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "State University of Aerospace Instrumentation "SPb SUAI".

Abstract. The article describes the options for finding new scientific and innovative approaches to improving the basics of training male freestyle swimmers. After conducting a study, summarizing the literature materials and making an analysis, a version of the search for a solution to this issue was found, which was based on the supposed principle of individualization of the training process in sports swimming. Based on the results of the study, this assumption turned out to be viable and described, directly confirming the dependence of the proposed innovative approaches to the traditional method of swimming training of athletes at the current stage of development of domestic swimming.

Keywords: swimming, preparation, innovative approach, training, swimmers, research, sprinters, freestyle

References

1. Prigoda G.S, *Nauchno-teoreticheskie podhodi k sovershenstvovaniu sistemi podgotovki sprinterov krolistov na osnove individualizatsii trenirovochnogo protsessa. // Uchenie zapiski universiteta imeni Lesgafta. 2022. - №9 (211). - 452-455s.*
2. Prigoda G.S. *Sovremennye trebovaniya, pred'javlaemie k podgotovke plovtsov sprinterov krolistov. // Uchenie zapiski universiteta imeni Lesgafta. 2022. - №9 (211). - 388–392s.*
3. Bulgakova N.J. *Sportivnoe plavanie // M.: FON, 2006. - 430s.*
4. Kaunsilmen Dj.E. *Sportivnoe plavanie // M.: Fizcultura I sport, 2002. - 208s.*
5. Platonov V.N. *Podgotovka kvalifitsirovannih sportsmenov // M.: .: Fizcultura I sport, 2009. - 288s.*
6. Prigoda G.S. Sidorenko A.S. Karpova S.N. *Motivatsia studentov k novim vidam igrovoi fizicheskoi dejatel'nosti na primere flovotena /// Uchenie zapiski universiteta imeni Lesgafta. 2021. - №11 (201). - 354-357s.*

УДК 796.323.2

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Пушкарева А.М., Попова А.И.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физической подготовленности студентов на начальном этапе обучения при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» специализация «баскетбол». Полученные результаты тестовых заданий, выполненных студентами, позволяет скорректировать учебно-тренировочный процесс, с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности занимающихся. Выявлено, что значительное внимание необходимо уделять общей и специальной физической подготовленности студентов-баскетболистов, так как от уровня физической подготовленности зависит техника и мастерство игроков на площадке. Чем выше уровень физической подготовленности, тем легче и качественнее осваивается техника игры в баскетбол.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическая подготовленность, контрольные испытания

Дисциплина «Физическая культура и спорт» одна из главных дисциплин воспитания общей профессиональной культуры современного специалиста и основное средство укрепления здоровья, неотъемлемый фактор нравственного, физического, интеллектуального и духовного развития личности [3].

В большинстве вузов дисциплина представлена в самых разнообразных видах спорта, таких как легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), атлетическая гимнастика, плавание и другие. Несомненно, выбор специализации зависит не только от желания студента, но и от его физической и технической подготовленности. А также от желания получать знания и приобретать умения в избранном виде спорта, не имея при этом специальных физических возможностей и технических навыков. Таким образом успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения [1].

Например, Батенко Е.М. считает, что развитие физических и психических качеств, обеспечивающих успешность игровой деятельности, достигается путем направленного применения педагогических средств в ходе теоретических и практических занятий [2].

В свою очередь Андреева Т.А. говорит о том, что процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т.п. Немаловажную роль здесь играет воспитание у учащихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений [1].

По мнению Шарейко О.В., «в условиях тренировочного процесса для оптимизации управления подготовкой студентов-баскетболистов представляется важным знание специфики влияния различных сторон подготовленности игроков на эффективность их игровой деятельности. Необходимо осуществление постоянного контроля за изменениями в уровне атлетической подготовленности, силовых и скоростно-силовых способностей, что позволяет своевременно вносить коррективы в планирование используемых средств и методов тренировки» [4].

Цель исследования. Проанализировать и оценить уровень физической подготовленности студентов первого курса, занимающихся баскетболом на начальном этапе обучения, в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Полученные результаты позволят скорректировать учебно-тренировочный процесс с учетом особенностей физической и технической подготовленности занимающихся, а также повысить мотивационный компонент на занятиях физической культурой.

Исследование проводилось среди студентов первого курса всех направлений подготовки (кроме студентов Института физической культуры и спорта), занимающихся баскетболом в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» на базе Удмуртского государственного университета.

В основе настоящего исследования был проведен теоретический анализ, обобщение научной литературы и опыт практической деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале реализации образовательной программы после формирования групп специализации «баскетбол» среди студентов первого курса было проведено тестирование специальной физической подготовленности студентов (табл. 1, 2).

Таблица 1. – Результаты тестовых заданий по дисциплине «физическая культура и спорт» специализация баскетбол (юноши)

Вид тестового задания	Результат тестового задания в баллах					Средний результат
	1	2	3	4	5	
1. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (в сек.)	24	23	22	21	20	23,13
2. Броски с линии штрафного броска (из 5 бросков, подсчитывается количество попаданий)	1	2	3	4	5	2,69
3. Броски со средней дистанции (из 10 бросков подсчитывается количество попаданий)	1	2	3	4	5	4,41
4. Челночный бег 40 сек (количество площадок)	7	7,5	8	8,5	9	8

Таблица 2. – Результаты тестовых заданий по дисциплине «физическая культура и спорт» специализация баскетбол (девушки)

Вид тестового задания	Результат тестового задания в баллах					Средний результат
	1	2	3	4	5	
1. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (в сек.)	27	26	25	24	23	22,3
2. Броски с линии штрафного броска (из 5 бросков, подсчитывается количество попаданий)	1	2	3	4	5	3,25
3. Броски со средней дистанции (из 10 бросков подсчитывается количество попаданий)	1	2	3	4	5	4,32
4. Челночный бег 40 сек (количество площадок)	6	6,5	7	7,5	8	7,1

Предварительная оценка полученных данных показала, что результаты контрольных нормативов, оценивающих специальную физическую подготовленность студентов как юношей, так и девушек, достаточно низкие (табл. 1, 2). Причем показатели физической подготовленности юношей еще ниже, чем у девушек.

Отмечаются достаточно низкие результаты как у юношей, так и у девушек в заданиях «челночный бег 40 сек» (учитывается количество площадок), «броски с линии штрафного броска» (количество забитых из 5 бросков). В тесте «комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом» (в сек.) юноши показали результат ниже среднего, в свою очередь девушки данный норматив выполнили на оценку «выше среднего», что может говорить о более высокой физической подготовленности студенток по сравнению с юношами. Анализируя результат теста «броски со средней дистанции» (количество попаданий из 10 бросков) в обеих группах студенты показали средний результат.

Что показывает, достаточно слабое развитие таких физических кондиций, как скоростно-силовые, силовые и скоростные способности.

Заключение. Таким образом необходимо отметить, что для успешности игрока на баскетбольной площадке важно в большей степени обращать внимание не только на техническую составляющую игры (броски, ведение мяча, передачи и т.д.), но и важнейшую роль в учебно-тренировочном процессе в баскетболе играет развитие физических качеств таких как быстрота, скоростно-силовые качества, сила, специальная выносливость.

Литература

1. Андреева, Т. А. Современные методики проведения занятий по баскетболу для студентов / Т. А. Андреева // . – 2018. – № 14. – С. 144-147. – EDN XWRAOT.

2. Батенко, Е. М. Особенности специальной физической подготовки студентов-баскетболистов / Е. М. Батенко // Омский научный вестник. – 2015. – № 1(135). – С. 158-161. – EDN UBXZSR.

3. Луценко, Е. В. Динамика физической подготовленности студентов ВоГУ при выборе специализации вида спорта для занятий физической культурой / Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова, В. В. Филь // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 222-226. – EDN JTUKUO.

4. Шарейко, О. В. Динамика показателей физической подготовленности студентов-баскетболистов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2016 год, посвящ. 80-летию ун-та (Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.): в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. - Минск, 2017. - Ч. 2. - С. 135-139.

Пушкарева Анастасия Михайловна, доцент, доцент кафедры Физического воспитания, NastayV@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».

Попова Анна Ивановна, к.п.н., доцент, доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, annaipopova@yandex.ru, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

ANALIZ DINAMIKI FIZICHESKOJ PODGOTOVLENNOSTI STUDENTOV-BASKETBOLISTOV ZA PERIOD OBUCHENIYA V VUZE

Pushkareva Anastasia Mikhailovna, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, NastayV@mail.ru, Russia, Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Udmurt State University".

Popova Anna Ivanovna, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Culture and Biomedical Disciplines, annaipopova@yandex.ru, Russia,

Abstract. The article discusses the features of physical fitness of students at the initial stage of training when mastering the discipline "Physical culture and sports" specialization "basketball". The obtained results of the test tasks performed by the students allow us to adjust the training process, taking into account the individual characteristics and preparedness of the students. It is revealed that considerable attention should be paid to the general and special physical fitness of basketball students, since the technique and skill of the players on the court depends on the level of physical fitness. The higher the level of physical fitness, the easier and better the technique of playing basketball is mastered.

Keywords: Basketball, students, physical fitness, control tests

References

- 1. Andreeva, T. A. Sovremennye metodiki provedeniya zanyatij po basketbolu dlya studentov / T. A. Andreeva // – 2018. – № 14. – S. 144-147. – EDN XWRAOT.*
- 2. Batenko, E. M. Osobennosti special'noj fizicheskoy podgotovki studentov-basketbolistov / E. M. Batenko // Omskij nauchnyj vestnik. – 2015. – № 1(135). – S. 158-161. – EDN UBXZSR.*
- 3. Lucenko, E. V. Dinamika fizicheskoy podgotovlennosti studentov VoGU pri vybore specializacii vida sporta dlya zanyatij fizicheskoy kul'turoj / E. V. Lucenko, I. YU. Sokolova, V. V. Fil' // Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh proektov : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 19–20 maya 2020 goda / Pod nauchnoj redakciej L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonovoj. – Moskva: REU, 2020. – S. 222-226. – EDN JTUKUO.*
- 4. SHarejko, O. V. Dinamika pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti studentov-basketbolistov // Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu : materialy XV Mezhdunar. nauch. ses. po itogam NIR za 2016 god, posvyashch. 80-letiyu un-ta (Minsk, 30 marta – 17 maya 2017 g.) : v 4 ch. / M-vo sporta i turizma Resp. Belarus', Belarus. gos. un-t fiz kul'tury ; redkol.: T. D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. - Minsk, 2017. - CH. 2. - S. 135-139.*

УДК 796.035

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА – ОБЪЕКТ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ

Розьявко Р.А.

Аннотация. *Данная статья рассматривает спортивную медицину с необычной точки зрения, а именно как объект для научной деятельности студентов. Этот объект для научной деятельности очень интересен, так как спортивная медицина является крайне специфичной отраслью медицинской деятельности, которая имеет еще очень много важных аспектов, которые возможно изучать в том числе в студенческий период. Кроме того, это направление интересно тем, что одновременно складывается из очень многих узких отраслей медицинской науки.*

Ключевые слова: *спортивная медицина, студенческая наука, медицинское сопровождение спортсменов*

Введение. Актуальность темы работы обусловлена тем, что спортивная медицина – сфера медицины, которая специализируется на лечении спортивных травм, а также, в большей степени, на их профилактике. Врачи спортивной медицины выполняют самые различные функции по хирургии, травматологии, ортопедии и другим разделам медицины в разных видах спорта. В наше время спортивная медицина играет огромную роль в спорте, особенно в спорте высших достижений, где крайне важно своевременное лечение и профилактика травм и болезней. Таким образом понятие о спортивной медицине крайне важно для понимания всеми лицами, которые работают в спортивной отрасли. Для этого важно участвовать в разных моментах, в том числе посвященных спортивной медицине.

Основная часть. Спортивная медицина – это отдельная специфическая область медицинской науки и практики, отвечающая за медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов – неотъемлемую составляющую их спортивной подготовки в целом, призванная решать целый ряд специфических задач. В регионах, и в крупных городах (Москва, Санкт-Петербург) обычно для этих целей существуют специализированные спортивно-физкультурные диспансеры, в малых населенных пунктах – обычно это врачи-педиатры.

Основные задачи спортивной медицины – это:

- Допуск к занятиям определенным видам спорта на основе совокупности медико-биологических показателей (например, ребенка с большой степенью сколиоза не допустят к занятиям фигурным катанием, но могут допустить к занятиям плаванием).

- Допуск к занятиям спортом с учетом специфики каждого вида спорта (дети с патологией нервной системы не смогут заниматься шахматами, но смогут заниматься легкой атлетикой).

- Также специалисты спортивной медицины на постоянной основе проводят контроль за состоянием здоровья спортсменов. Обычно контроль проводят раз в год, в спорте высших достижений обычно этот интервал короче (1-2 месяца).

- Коррекция динамики уровня функциональной готовности спортсмена при необходимости. Для этого могут использоваться самые различные средства и методы коррекции.

- Спортивная медицина также обеспечивает повышение уровня тренированности путем назначения поддерживающей терапии/физиолечения и иных доступные и разрешенных методов.

- Профилактика спортивных травм, а также их лечение как при спортивной деятельности, так и бытовых травм.

- Обеспечивает реабилитацию после травм при необходимости.

- Обеспечивают экстренную помощь на месте занятий при необходимости.

- Обеспечение контроля за гигиенической подготовкой спортсмена, которая позволяет обеспечить большую тренированность.

- Обеспечивают контроль за приемом лекарственных средств.

Также можно выделить такие направления научных исследований в спортивной медицине:

- кардиология;

- функциональная диагностика у спортсменов;
- диагностика и лечение соматических заболеваний спортсменов;
- диагностика и коррекция иммунного статуса спортсменов;
- диагностика и лечение травм опорно-двигательного аппарата спортсменов;
- реабилитация спортсменов после заболеваний и травм;
- восстановление спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивной работоспособности спортсменов.

Таким образом, можно отметить, что для студентов данное направление является очень перспективным и объемным по объему материалов для возможных исследований.

Кроме того, можно отметить следующее: в тренировочном процессе сегодня спортивная медицина играет одну из главных ролей, наравне с тренером. Спортивный врач в любом виде спорта принимает непосредственное участие в тренировках. Кроме того, сейчас расширено количество контактов тренера и спортивного врача. Сегодня в спортивной медицине есть большой комплекс новых инструментальных методов исследования. Так для оценки функционального состояния организма, тренированности спортсмена и функциональной готовности привлечены концепции и идеи смежных дисциплин (биофизики, биологической кибернетики, спортивной тренировки и т.д.).

Крайне важен такой раздел спортивной медицины, как врачебный контроль. Этот раздел обеспечивает текущий контроль за состоянием здоровья спортсменов. Основная цель врачебного контроля – это обеспечить адекватную физическую нагрузку на спортсмена и предотвратить получение спортивных травм и повреждений, а также отследить текущее состояние спортсмена.

Оценка функционального состояния спортсмена (тренированность) – еще одна важнейшая задача спортивной медицины. Именно решение данного вопроса – это основная цель в методике спорта, так как этот фактор очень сильно влияет на состояние тренировок спортсмена. Именно это решение помогает спортивным врачам, а также тренерам и самому спортсмену понимать то, куда нужно двигаться для развития спортивного интереса ребенка. В решении этого вопроса необходимо также отметить значительную роль наблюдения и понимания состояния спортсмена на тренировках. Такие наблюдения очень важны в планировании тренировочного процесса и порой имеют главную роль.

Таким образом все это определяет огромный объем и варианты работы в научной среде по спортивной медицине для студентов.

Кроме того, спортивная медицина как объект студенческой науки имеет очень много положительных сторон. среди них можно выделить:

- большое количество разнообразных тем для проведения данных исследований;
- возможность достаточно быстро набрать необходимое количество испытуемых, например, среди студентов этого или других направлений обучения;
- возможность быстро найти соавторов для статьи;

- большая доступность информации как в электронном, так и в печатном виде.

Заключение. Таким образом по результатам данной работы можно сделать вывод, что спортивная медицина как область студенческой науки является крайне важным и перспективным направлением для научной работы студентов любого направления. Поскольку в настоящее время спортивная медицина в спорте становится одной из самых важных частей подготовки спортсменов и исследования в этой области являются крайне актуальными для любого вида спорта.

Литература

1. Давыдова А.А. Спортивная медицина и лечебная физическая культура/А.А. Давыдова, К.С. Щербаненко//Статья: журнал «КиберЛеника» [Электронный ресурс]. – 2018 г. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura>

2. Карачина А.А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А.А. Карачина, В.А. Белова, А.И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 244–247.

3. Николаева, Е.В. Основные качества студентов, формируемые в процессе занятий физической культурой / Е.В. Николаева, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 443–446.

4. Печерский С.А. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения/ С.А. Печерский, Н.В. Славинский, В.В. Ильин, Ю.В. Соболев, А.И. Мельников, А.В. Служителей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 277–280.

5. Храпкин М.Р. Спортивная медицина/ М.Р. Храпкин// Статья: Журнал «КиберЛеника» [Электронный ресурс]. – 2020 г. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-1>

Розявко Роман Адреевич бакалавр, nachosanvi9@mail.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет.

SPORTS MEDICINE AS AN OBJECT OF STUDENT SCIENCE

Rozyavko Roman Adreevich bachelor, nachosanvi9@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University.

Abstract. This article considers sports medicine from an unusual point of view, namely as an object for the scientific activity of students. This object for scientific activity is very interesting, since sports medicine is an extremely specific branch of medical activity, which has many more important aspects that can be studied, including during the student period. In addition, this direction is interesting because it simultaneously consists of many narrow branches of medical science.

Keywords: sports medicine, student science, medical support for athletes

References

1. Davydova A.A. Sports medicine and therapeutic physical education / A.A. Davydova, K.S. Scherbanenko // Article: CyberLenika magazine. [Electronic resource]. - 2018 г. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura>.
2. Karachina A.A. Effective technologies of curriculum implementation on disciplines "physical culture and sports" and "elective disciplines in physical culture and sports" / A.A. Karachina, V.A. Belova, A.I. Melnikov // Physical culture and sports in higher education institutions: current issues of theory and practice: materials of the national scientific and practical conference. - Saint-Petersburg, 2021. - С. 244-247.
3. Nikolaeva E.V., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Main qualities of students formed during physical training / E.V. Nikolaeva, G.V., Fedotova L.P. // Actual problems of physical training and sports in modern socio-economic conditions: materials of International scientific-practical conference. - Cheboksary-Tashkent, 2022. - С. 443-446.
4. Pecherskiy S.A. Teaching Physical Education Disciplines in Distance Learning / S.A. Pecherskiy, N.V. Slavinskiy, V.V. Ilyin, Y.V. Sobol, A.I. Melnikov, A.V. Sluzhitelev // Uchenye zapiski universitet P.F. Lesgaft. - 2021. - № 7 (197). - С. 277-280.
5. Khrapkin M.R. Sports medicine / M.R. Khrapkin // Article: Journal "CyberLenika". [Electronic resource]. - 2020 г. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-1>.

УДК 796 (034)

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «КРЫЛЬЯ» УЛЬЯНОВСКОГО ИНСТИТУТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ)

Савельев С.Н.

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению структуры и содержания деятельности студенческого спортивного клуба, образованного на базе Ульяновского института гражданской авиации. Автор делает вывод о том, что студенческие спортивные клубы имеют широкий спектр возможностей вовлечения молодёжи в спортивную деятельность и развития студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, студенческий спорт

Концепция государственной политики России в сфере физической культуры и спорта ориентирована на президентскую Программу «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», в которой отмечается, что доля детей и молодёжи, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2024 году должна составить 86%, а в 2030 году – 90% [4].

Вхождение России в Болонскую образовательную программу потребовало внедрения двухуровневой структуры обучения в высших учебных заведениях, что затруднило развитие студенческого спорта в университетах страны и

повлекло за собой ряд противоречий, включающих сложность организации тренировочных знаний для качественной подготовки студентов к участию в спортивных соревнованиях и требованиями государственных образовательных стандартов о необходимости приобретения студентами опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, формирования и совершенствования физической культуры личности студента и отсутствием нормативных основ и финансовых условий организации этой деятельности, с учётом особенностей высших учебных заведений, а также неравномерностью развития различных видов спорта, в регионах страны.

Для преодоления данных противоречий необходимо создание единой учебной программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, определение общих для высших учебных заведений России сроков обучения, а также отдыха студентов и объединение процессов обучения и воспитания студентов, в том числе через физическую культуру и спорт.

Профессор В.И. Ильинич считает, что «... физическая культура и её составная часть – студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности» [1].

В настоящее время студенческий спорт развивается как часть массового спорта, включающая систему всероссийских, окружных, региональных, городских и локальных (на уровне образовательных организаций) массовых физкультурных и спортивных мероприятий, а также систематическую работу со студентами системы высшего образования и как часть спорта высших достижений, включающую подготовку спортивного резерва из числа студентов для участия в спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта (FISU).

Рапопорт Л.А. под системой студенческого спорта понимает «совокупность государственных и общественных форм деятельности, обеспечивающих соревновательную деятельность, осуществляемую в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодёжи, удовлетворения её интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» [3].

Организационными особенностями студенческого спорта по мнению автора являются:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

Решить данные задачи может развитие студенческих спортивных клубов. Согласно президентской Программе в образовательных организациях высшего образования к 2024 году должны быть созданы не менее 500 таких клубов.

Деятельность студенческого клуба «Крылья» Ульяновского института гражданской авиации (УИГА) строится в соответствии с Приказом от 23.03.2020 г. №462 Министерства науки и высшего образования Российской Федерации о Порядке осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами. Согласно данному Порядку спортивный клуб создаётся и осуществляет свою деятельность в целях «вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта».

Основными **задачами** деятельности спортивного клуба «Крылья» являются:

- вовлечение курсантов института в систематические занятия физической культурой и спортом;
- организация физкультурно-спортивной работы с курсантами;
- участие курсантов в спортивных соревнованиях среди образовательных организаций высшего образования;
- оказание содействия курсантам, членам спортивных сборных команд УИГА в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- взаимодействие с другими структурными подразделениями УИГА с общественными объединениями спортивной направленности;
- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в УИГА;
- взаимодействие с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, спортивными федерациями, органами местного самоуправления и некоммерческими организациями по вопросам развития студенческого спорта, участия в официальных студенческих спортивных соревнованиях.

Показателями успешности реализации программ развития студенческого спорта, в зависимости от рассматриваемого уровня, являются следующие количественные и качественные показатели (рис. 1).

Данные показатели были положены в основу оценки эффективности работы студенческого клуба «Крылья». Благодаря выстроенной системе деятельности клуба в течение трех последних лет команды курсантов УИГА обеспечили лидирующую позицию ВУЗа в региональных зимней и летней универсиадах среди ВУЗов Ульяновской области, активное участие и призовые места спортсменов института во всероссийских фестивалях студенческого спорта, фестивалях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студентов образовательных организаций высшего образования и обучающихся профессиональных образовательных организаций, ежегодных всероссийских соревнованиях по отдельным видам спорта.



Рисунок 1 – Характеристика успешности развития студенческого спорта в университете

Основными формами работы спортивных клубов являются спортивные занятия в секциях, группах и командах, комплектуемых с учётом пола, возраста, уровня физической и спортивной подготовки, а также состояния здоровья обучающихся.

Таким образом, деятельность сформированных студенческих клубов, в частности студенческий спортивный клуб УИГА «Крылья» позволяет повысить организационные ресурсы физкультурно-образовательной среды, увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом в секциях и выступлений на соревнованиях и может быть признано одним из наиболее эффективных средств развития студенческого спорта.

Литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Астра Пресс», 1995. – 145с.
2. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С.11–17.
3. Рапопорт Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. – 211 с.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р.м.-39 с.
5. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.

Савельев Сергей Николаевич, ассистент кафедры физической культуры и спорта факультета подготовки авиационных специалистов, ulski73@mail.ru, Россия, Ульяновск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский институт гражданской авиации имени Главного маршала авиации Б.П. Бугаева».

*STUDENT SPORTS CLUB AS AN EFFECTIVE MEANS OF STUDENT SPORT DEVELOPMENT
(BY THE EXAMPLE OF THE SPORTS CLUB «WINGS» OF THE
ULYANOVSK INSTITUTE OF CIVIL AVIATION)*

Savelyev Sergey Nikolaevich, Assistant of the Department of Physical Education and Sports of the Faculty of Training Aviation Specialists, ulski73@mail.ru, Russia, Ulyanovsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ulyanovsk Institute of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation B.P. Bugaev.

Abstract. The article is devoted to the consideration of the structure and content of the student sports club, formed on the basis of the Ulyanovsk Institute of Civil Aviation. The author concludes that student sports clubs have a wide range of opportunities to involve young people in sports activities and develop student sport.

Keywords: student sports club, student sports

References

1. Ilyinich V.I. Student sports and life: Textbook for students of higher educational institutions. - M.: JSC "Astra Press", 1995. - 145p.

2. Lubysheva L.I. The concept of physical education: development methodology and implementation technology // Physical education^ training. - 1996. - No.1. - P.11–17.

3. Rapoport L.A. Student sports: reality and development trends. - Yekaterinburg: USTU-UPI, 2001. - 211 p.

4. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030. Approved by the order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r.m. - 39p.

5. Charter of the All-Russian Public Organization "Russian Student Sports Union". - M., 2016. - 16 p.

6. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" No. 329-FZ dated 04.12.2007.

УДК 796/799

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, РАЗВИТИЕ
И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ**

Савин Л.Д.

Аннотация. Данная статья исследует историю, развитие и современное состояние студенческого спорта. Она предоставляет всесторонний обзор того, как студенческий спорт эволюционировал со временем и какие значимые этапы были пройдены в его развитии. Статья рассматривает роль студенческого спорта в поощрении физической активности, развитии командного духа и общего благополучия среди студентов. Также она изучает различные формы студенческого спорта, включая командные и индивидуальные виды спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, история, развитие, физическая активность, командный дух, благополучие студентов, виды спорта

История студенческого спорта уходит своими корнями в древность, когда физическая активность и соревнования играли важную роль в образовательных системах различных культур. Однако организованный студенческий спорт, как его знаем сегодня, начал развиваться в XIX веке.

В конце XVIII века и начале XIX века в Европе и Северной Америке возникли первые университетские спортивные ассоциации и клубы, которые организовывали соревнования между университетами. В 1823 году в Англии были созданы правила для регулярных футбольных матчей, а в 1848 году в Шотландии были установлены правила для игры в регби. Эти события стали отправной точкой для формирования студенческого спорта как отдельной области деятельности.

В конце XIX века и начале XX века студенческий спорт продолжил активно развиваться. В 1891 году была изобретена игра в баскетбол, которая быстро стала популярной среди студентов и получила широкое распространение. В 1902 году была создана Национальная колледжальная атлетическая ассоциация (NCAA) в США, которая стала координировать спортивные мероприятия между университетами.

В 1920 году была создана Международная студенческая спортивная федерация (FISU), которая стала координировать международные студенческие спортивные соревнования, включая Всемирную летнюю и зимнюю Универсиады. Универсиада стала одним из крупнейших и наиболее престижных международных спортивных событий для студентов со всего мира.

В XX веке студенческий спорт получил особое признание и поддержку от университетов и образовательных учреждений. Многие университеты создали специальные отделы или департаменты по развитию студенческого спорта, стремясь не только предоставить студентам возможность заниматься спортом, но и поддержать их академический успех, здоровье и общее благополучие.

Развитие студенческого спорта прошло через несколько значимых этапов, которые способствовали его прогрессу и расширению.

Многие университеты придавали и продолжают придавать высокое значение студенческому спорту, предоставляя необходимые ресурсы и инфраструктуру. Они инвестируют в спортивные объекты, обучение тренеров, спортивные программы и стипендии для студентов-спортсменов.

Во многих университетах были созданы отделы, департаменты или административные структуры, ответственные за развитие студенческого спорта. Эти организации работают над координацией соревнований, тренировками, обеспечением безопасности и здоровья студентов-спортсменов [1, с. 280].

Студенческий спорт стимулирует студентов к физической активности, что важно в эпоху, когда сидячий образ жизни становится все более распространенным. Он предоставляет студентам возможность вовлечься в регулярные тренировки, улучшить физическую форму и поддерживать общее здоровье.

Студенческий спорт играет важную роль в развитии командного духа, сотрудничества и лидерских навыков. Участие в спортивных командах способствует развитию у студентов навыков работы в коллективе, решения проблем, развития лидерства и укрепления взаимоотношений между студентами.

Студенческий спорт предлагает широкий спектр видов спорта, от популярных командных игр, таких как футбол, баскетбол и волейбол, до индивидуальных видов спорта, таких как легкая атлетика, плавание и теннис. Это предоставляет студентам разнообразные возможности для занятий спортом в соответствии с их интересами и способностями.

Всемирная летняя и зимняя Универсиады, организуемые FISU, стали важным форумом для студенческого спорта на международном уровне. Эти соревнования привлекают тысячи студентов-спортсменов со всего мира и способствуют культурному обмену, межкультурному пониманию и спортивной солидарности.

Развитие студенческого спорта продолжается, и он остается важной частью университетского и студенческого опыта, предоставляя молодым людям возможность расти как спортсмены, лидеры и активные участники своего университетского сообщества [2, с. 25].

Современное состояние студенческого спорта отражает его значимость и популярность среди студентов по всему миру.

Студенческий спорт постоянно расширяется и предлагает больше возможностей для студентов. Сегодня существуют многочисленные спортивные дисциплины и соревнования, которые охватывают не только популярные виды спорта, но и менее известные дисциплины. Это позволяет студентам выбрать спортивную активность в соответствии с их интересами и предпочтениями.

Студенческий спорт становится все более профессиональным, с ростом уровня соревнований и требований к спортсменам. Многие студенты-спортсмены достигают высоких результатов и участвуют в национальных и международных соревнованиях, представляя свои университеты.

Студенческий спорт играет важную роль в университетской жизни, способствуя социальной интеграции студентов. Он создает возможности для общения, дружбы и формирования сообщества. Студенты, занимающиеся спортом, активно участвуют в спортивных мероприятиях, организуют командные мероприятия и поддерживают дух соперничества и сотрудничества.

Студенческий спорт имеет положительное влияние на здоровье и благополучие студентов. Физическая активность, участие в тренировках и соревнованиях способствуют поддержанию физической формы и укреплению иммунной системы.

Кроме того, спорт развивает дисциплину, самоорганизацию и стрессоустойчивость, что положительно сказывается на общей эмоциональной и психологической благополучности студентов.

Современный студенческий спорт активно продвигает принципы равенства и инклюзии. Все студенты, независимо от пола, возраста, расы или физических способностей, имеют возможность участвовать в спортивных мероприятиях и

развиваться как спортсмены. Создаются программы, направленные на поддержку разнообразия и устранение преград для участия в спорте.

Современное состояние студенческого спорта свидетельствует о его значимости в развитии студентов и создании активной и здоровой университетской обстановки.

Это предлагает студентам возможность реализовать свой потенциал в спорте, развить навыки лидерства и командной работы, а также создать долгосрочную привязанность к физической активности и здоровому образу жизни.

Студенческий спорт является неотъемлемой и важной частью университетской жизни. Он имеет долгую и богатую историю, и сегодня он продолжает развиваться, привлекая все больше студентов по всему миру.

Студенческий спорт способствует физической активности, развитию командного духа, лидерства и общественной интеграции среди студентов. Он предоставляет разнообразные возможности для занятий спортом, от командных игр до индивидуальных видов спорта [7, с. 211].

Современное состояние студенческого спорта отражает его значимость и влияние на университетскую общину. Он способствует здоровью и благополучию студентов, создает межкультурное понимание и социальную интеграцию.

Важно отметить, что студенческий спорт не только способствует физическому развитию, но и способен повысить академическую успеваемость и общий уровень успеха студентов [4, с. 349].

Поэтому студенческий спорт должен продолжать получать поддержку со стороны университетов, образовательных учреждений и общества в целом. Необходимо обеспечивать доступность и равные возможности для участия в студенческом спорте, а также продвигать ценности равенства, инклюзии и здорового образа жизни.

Студенческий спорт является важным фактором, способствующим развитию молодежи и формированию активного и здорового поколения.

Литература

1. Бегидов В.С., Клименко А.А. Физическая культура как условие профилактики девиантного поведения подростков // Цифровые технологии в аграрном образовании. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. Краснодар, 2022. С. 280-283.

2. Бондаренко Е.Е., Студеникина К.О., Попова М.В. Проблемы развития физической культуры и студенческого спорта в Российской Федерации // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2019. - С. 23-26.

3. Гуреева Е.А., Задворный А.С. Анализ развития студенческого спорта в разрезе субъектов РФ // Экономика и предпринимательство - 2016. № 11 - 2 (76 - 2) - С. 346-352.

4. Клименко А.А., Малай А.Е. Важность педагогического процесса с позиции проблем симметрии на этапах начального обучения видам единоборств // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе. Материалы Всероссийской научно-методической конференции с

международным участием. Редколлегия: А.И. Вокин, И.И. Плотникова, С.Ф. Марчукова. Иркутск, 2023. С. 130-134.

5. Клименко А.А., Щербаков В.Е. Мышечная асимметрия у бодибилдеров и мастеров боевых искусств // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары-Ташкент, 2023. С. 210-213.

Савин Лев Денисович, студент факультета цифровой экономики, forhesinty@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский ГАУ".

STUDENT SPORT: HISTORY, DEVELOPMENT, AND CURRENT STATE

Savin Lev Denisovich, student of digital economy department, forhesinty@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kubanskiy GAU".

Abstract. This article explores the history, development, and current state of student sport. It provides a comprehensive overview of how student sports have evolved over time and the significant milestones in their development. The article examines the role of student sports in promoting physical activity, fostering teamwork, and enhancing overall well-being among students. It also investigates various forms of student sports, including team sports and individual sports.

Keywords: student sport, history, development, physical activity, team spirit, student well-being, sports disciplines

References

1. Begidov V.S., Klimenko A.A. Physical culture as a condition for the prevention of deviant behavior of adolescents // Digital technologies in agrarian education. Collection of articles based on the materials of the educational-methodical conference. Rep. for the issue of D.S. Lilyakov. Krasnodar, 2022. S. 280-283.

2. Bondarenko E.E., Studenikina K.O., Popova M.V. Problems of the development of physical culture and student sports in the Russian Federation // Physical Culture, Sports and Tourism in Higher Education. 2019. - Pp. 23-26.

3. Gureeva E.A., Zadvorny A.S. Analysis of the development of student sports across Russian regions // Economics and Entrepreneurship - 2016. No. 11 - 2 (76 - 2) - Pp. 346-352.

4. Klimenko A.A., Malay A.E. The Importance of the Pedagogical Process from the Position of Symmetry Problems at the Stages of Primary Training in Combat Sports. Materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference with International Participation. Editorial Board: A.I. Vokin, I.I. Plotnikova, S.F. Marchukov. Irkutsk, 2023, pp. 130-134.

5. Klimenko A.A., Shcherbakov V.E. Muscular asymmetry in bodybuilders and martial artists // Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the International scientific-practical conference dedicated to the Year of Russian-Chinese cooperation in the field of physical culture and sports. Cheboksary-Tashkent, 2023, pp. 210-213.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

Сень С.В., Байрамуков Р.М.

***Аннотация.** Развитие спорта было очень важно в любое время развития человечества, а последнее время стало понятно, что необходимо активно внедрять молодежный спорт. Именно поэтому был создан студенческий спорт, который развивает спортивный интерес студентов во время их самого активного периода жизни. Был придуман ряд мероприятий, который способствует заинтересованности молодых людей в физической культуре.*

***Ключевые слова:** спорт, студенческий спорт, физическое развитие, высшие учебные заведения*

В Российской Федерации спорт, которым занимаются студенты зародился в начале прошлого века. В нескольких институтах в Москве начали появляться различные спортивные клубы.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России создали единую студенческую спортивную организацию «Буревестник» и образовали Российский студенческий спортивный союз.

В российских ВУЗах физическая культура преподается в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и Федерального образовательного стандарта высшего образования. Также в процессе обучения и физического воспитания учитываются пожелания студентов различных специальностей по восстановлению, укреплению и развитию своего здоровья [3].

Необходимым условием продуктивного формирования психологической и физической подготовки учащихся высших учебных заведений является вооружение преподавателей системами знаний, умений и навыков [9].

В университете физическая культура становится более разнообразной, чем в школе, именно в это время человек полон энергии и может много достигнуть в различных видах спорта. А также именно университетские команды позволяют заниматься любимым делом недалеко от учебного заведения и заводить приятные знакомства.

Также студенческий спорт очень удобен тем, что вам в любом случае необходимо заниматься физической культурой, как занятием, обязательным для прохождения, но в это время вы еще и можете делать то, что вам нравится и приносит пользу.

Занятия по физической культуре в вузах, включающие основы силовой подготовки, помогают студентам улучшать и совершенствовать свои показатели физического развития и общего состояния здоровья, а также повышают качество жизни студентов и их силовые способности [7]. Благодаря ей пассивность и заторможенность жизни может быть исправлена, занятия физической культурой положительно влияют на организм – поднимается настроение, улучшается здоровье, что способствует повышению мотивации в общем к жизни [6].

В студенческом спорте можно достигнуть большие вершины, так как проходят соревнования. Начинается знакомство с физической культурой на уровне университета с зачетных соревнований на учебных занятиях.

Далее преподаватели мотивируют студентов участвовать в межфакультетских соревнованиях, в которых многие участвуют, чтобы показать совершенство своего факультета.

После этого этапа студенты могут выйти на межвузовские соревнования, победа в которых может даже вывести команду на региональный и государственный уровень.

В Высших учебных заведениях студентам доступно огромное количество различных видов спорта, такие как: бадминтон, легкая атлетика, бокс, шахматы, йога, лыжный спорт, баскетбол, футбол, фехтование, плавание, настольный теннис, гимнастика и многое другое. Именно благодаря этому разнообразию каждый студент сможет найти себя в спорте, так как доступна любая отрасль. Не все виды спорта присутствуют в университетах, это зависит от региона и масштабности ВУЗа, но это не значит, что список доступных вам спортивных занятий сильно сократится.

Один из видов спорта, которым можно заниматься в Высших учебных заведениях – это плавание, которое очень полезно для организма. Обучение плаванию содействует гармоничному развитию человека и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы [8].

Минспорттуризм России и Минобрнауки России ввели в Высших учебных заведениях обязательное ежегодное тестирование для проверки физической подготовки студентов.

Студенческий спорт часто поощряется администрацией Высших учебных заведений различными призами и церемониями награждения. Вести активную спортивную жизнь в Высшем учебном заведении – это один из методов запомниться многим преподавателям как ответственный студент.

Под руководством Министерства спорта Российской Федерации и Российского студенческого спортивного союза с 2009 года проводятся фестивали студенческого спорта, которые призваны развивать молодежное спортивное движение.

Занимаясь исключительно умственной деятельностью, мозг человека очень сильно устает, поэтому необходимо менять род деятельности. Соблюдение постоянного времени работы и отдыха способствует глубокому сну, быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям [1].

Таким образом, студенческий спорт является неотъемлемой и важнейшей частью жизни студентов. Именно этот вид спорта позволяет студентам не забывать о важности физических нагрузок и позволяет хорошо проводить время во время элективных занятий.

Литература

1. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. А. Чуркин, В. Ф. Кияшко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Белгород, 20 ноября 2020 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 50-55. – EDN KWEEVQ.
2. История студенческого спорта в России [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>.
3. Мельников, А. И. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ / А. И. Мельников, А. В. Служителев // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. За выпуск А.Г. Кощачев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 485-486. – EDN ANEWMK.
4. Николаева, Е. В. Инновационные технологии на уроках физкультуры / Е. В. Николаева, А. И. Мельников // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Москва, 10 мая 2021 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Институт развития образования и консалтинга", 2021. – С. 119-123. – DOI 10.34755/IROK.2021.50.22.016. – EDN JNHKJX.
5. Студенческий спорт: особенности, организация, развитие. Полезно знать [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://zaochnik.ru/blog/studencheskij-sport-osobennosti-organizatsija-razvitiie/>.
6. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6. p 348-350.
7. Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. DOI10.34835/issn/2308-1961.2021.3. p 430-433.
8. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OVKWXH.
9. Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся / Н. А. Чуркин, В. А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор

И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 63-65. – EDN ТОЕМРМ.

Сень Сергей Викторович, доцент кафедры физического воспитания, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Байрамуков Рустам Магометович, студент Экономического факультета, направления «Экономика предприятий и организаций», rbairamukovv@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет» имени И.Т. Трубилина.

STUDENT SPORTS

Sen Sergei Viktorovich, docent kafedri fizicheskogo vospitaniya, Russia, Krasnodar, Federalnoe gosudarstvennoe byudjetnoe obrazovatelnoe uchrejenie vissshego obrazovaniya «Kubanskii gosudarstvennii agrarnii universitet imeni I.T. Trubilina».

Bayramukov Rustam Magometovich, student of the Faculty of Economics, direction "Economics of enterprises and organizations", rbairamukovv@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University" named after I.T. Trubilin.

Abstract. The development of sports has been very important at any time of human development, and recently it has become clear that it is necessary to actively introduce youth sports. That is why the student sport was created, which develops the sporting interest of students during their most active period of life. A number of events were invented that promotes the interest of young people in physical culture.

Keywords: sports, student sports, physical development, higher educational institutions

References

- 1. Bioritmologicheskie osnovi optimizacii adaptacionnogo potenciala organizma studentov / S. I. Kramskoi_ I. A. Amelchenko_ N. A. Churkin_ V. F. Kiyashko // Sodeistvie professionalnomu stanovleniyu lichnosti i trudoustroistvu molodih specialistov v sovremennih usloviyah _ Sbornik materialov XII Mejdunarodnoi.*
- 2. Istoriya studencheskogo sporta v Rossii [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa // <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>.*
- 3. Melnikov_ A. I. Fizicheskaya kultura i sport kak osnova zdorovoi deyatelnosti studentov Kubanskogo GAU / A. I. Melnikov_ A. V. Slujitelev // Itogi nauchno_issledovatel'skoi raboti za 2021 god _ Materiali Yubileinoi nauchno_prakticheskoi konferencii_ posvyaschennoi 100_letiyu Kubanskogo GAU_ Krasnodar_ 06 a.*
- 4. Nikolaeva_ E. V. Innovacionnie tehnologii na urokah fizkulturi / E. V. Nikolaeva_ A. I. Melnikov // Razvitie nauki i praktiki v globalno menyayuschemsya mire v usloviyah riskov _ Sbornik materialov IV Mejdunarodnoi nauchno_prakticheskoi konferencii_ Moskva_ 10 maya 2021 goda. – Mahachkala_ Obschestvo s organ.*
- 5. Studencheskii sport_ osobennosti_ organizaciya_ razvitie. Polezno znat [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa // <https://zaochnik.ru/blog/studencheskij-sport-osobennosti-organizatsiya-razvitie/>.*
- 6. Slavinskii_ N. V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoi kulturi na motivaciyu v obichnoi jiznedeyatelnosti / N. V. Slavinskii_ Z. V. Kuznecova // Uchenie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6_ 208,. – S. 348_350. – DOI 10.34835/issn.2308_1961.2022.6.p348_350.*
- 7. Usenko A.I. _ Ilnickaya T.A. _ Sen S.V. _ Kuznecova Z.V. Osnovi specialnoi silovoi podgotovki studentov neprofilnih vvuzov // Uchenie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. _ 2021. _ № 3_ 193,. _ S. 430_433. DOI10.34835/issn/2308_1961.2021.3.p430_433.*

8. Fedosova_ L. P. *Plavanje kak sredstvo zakalivaniya dlya studentov* / L. P. Fedosova_ K. S. Kurganov_ D. A. Sinegubov // *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya*. – 2022. – № 86_6. – S. 115_118. – DOI 10.18411/trnio_06_2022_279. – EDN OBKWXH.

9. Churkin_ N. A. *Sport i fizicheskaya kultura v visshih uchebnih zavedeniyah dlya formirovaniya fizicheskogo i psihologicheskogo zdorovya uchashchihsya* / N. A. Churkin_ V. A. Moldovan // *Aktualnie problemi fizicheskoi kulturi i sporta v sovremennih usloviyah* _ *Materiali Mejdunarodnoi nauchno_prakticheskoi konferencii*.

УДК 796

КИБЕРСПОРТ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

Сердюков С.В., Мокиевский Ф.В.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению возможности включения киберспорта в программу Олимпийских игр. Исследованы аргументы за и против признания киберспорта олимпийским видом спорта.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, киберспорт, игры, олимпиада

Введение. Киберспорт – это прибыльная индустрия, объединяющая игроков в команды и зрителей у экранов мониторов по всему миру. В то время как традиционные виды спорта привлекают внимание физической мощью и выносливостью, киберспорт открывает совершенно новую дисциплину соревнований, основанную на умении и стратегическом мышлении. С использованием компьютерных технологий и видеоигр, киберспортсмены сражаются за победу в виртуальном мире.

Значение киберспорта в нашем мире неизмеримо. В последние десятилетия он стал не просто развлечением для молодежи, но и признанным спортивным видом, привлекающим миллионы зрителей и инвестиции в масштабах, сравнимых с традиционными видами спорта. Киберспортсмены стали звездами мирового масштаба, как, например, российская команда Team Spirit, которая стала победителем чемпионата The International 10 по компьютерной игре Dota 2 – который проходил в Румынии. Выигрыш россиян составил 18,2 миллиона долларов [5]. Их достижения транслируются на специализированных платформах и привлекают громадное количество поклонников. Многие страны официально признали киберспорт, и ведущие международные спортивные организации активно работают над его признанием в качестве олимпийского вида спорта.

Одной из наиболее дискуссионных тем в киберспорте является его возможное признание олимпийским видом спорта. Вопрос о том, должен ли киберспорт быть включен в олимпийскую программу, вызывает разногласия и споры среди спортсменов, специалистов, а также общественности. В данной статье мы исследуем аргументы за и против признания киберспорта олимпийским видом спорта.

Перспективы киберспорта на Олимпийских играх. Олимпийские игры являются воплощением спортивных идеалов, объединяющих атлетов со всего мира в духе соревнования и честной игры. В последние годы были предприняты шаги для включения киберспорта в олимпийскую семью, отражая его растущую значимость в мировой спортивной культуре. Одним из важных событий, связанных с киберспортом и Олимпийским движением, является Олимпийская киберспортивная неделя. В ноябре 2022 года Международный олимпийский комитет объявил, что в июне 2023 года Сингапур примет первую в истории Олимпийскую киберспортивную неделю (ОКН). Главная цель ОКН заключается в том, чтобы поддержать развитие киберспорта внутри олимпийского движения и привлечь к нему профессиональных геймеров и киберспортсменов [6]. Олимпийская киберспортивная неделя подчеркивает растущую роль киберспорта и стремление объединить традиционные и виртуальные виды спорта в рамках Олимпийского движения.

Важным аспектом при рассмотрении признания киберспорта в качестве олимпийского вида спорта является соответствие его идеалам. Олимпийские идеалы, такие как честность, уважение, равенство и спортивный дух, имеют центральное значение в спортивном сообществе. Киберспорт также стремится к этим идеалам, предлагая атмосферу справедливой игры, где успех достигается на основе навыков и стратегии, а не нарушений правил или недобросовестного поведения. В различных странах и международных организациях уже существуют примеры признания киберспорта в качестве спортивной дисциплины. Некоторые страны, такие как Россия, США, Южная Корея, Китай и Франция, уже официально признали киберспорт и учредили национальные федерации [1]. Кроме того, Международный олимпийский комитет (МОК) проводит консультации и диалоги с киберспортивными организациями для оценки возможностей признания киберспорта как олимпийского вида спорта. Признание киберспорта олимпийским видом спорта не только придаст ему дополнительный статус и престиж, но и принесет многочисленные выгоды. Это позволит привлечь больше спонсоров и инвесторов в киберспорт, создаст новые возможности для развития профессиональных киберспортивных команд и спортивных инфраструктур, а также позволит увеличить популярность киберспорта среди молодежи и поддерживать их интерес к здоровому образу жизни и соревнованиям.

В целом, перспективы киберспорта на Олимпийских играх представляют интересное поле исследований и дебатов. Например, ещё в 2017 году основатель игрового портала «Канобу» Гаджи Махтиев уверял, что в ближайшие 20 лет добавить киберспорт к олимпийским видам спорта практически невозможно. Он отмечал: «Индустрия киберспорта очень молода и динамично развивается, но этого может оказаться недостаточно для МОКа. Они будут тщательно изучать то, сколько спортсменов вовлечено в этот вид спорта, сколько стран задействовано и т.д.». Олимпийский комитет достаточно консервативный орган и его надо будет убедить в том, что этот вид спорта будет актуальным на протяжении многих лет и сможет приносить стабильный доход от рекламы [2]. Однако, сейчас в Федерации компьютерного спорта России уверены в скором включении дисциплины в

Олимпиаду, связано это с проведением первой олимпийской недели киберспорта. По мнению президента Федерации компьютерного спорта России Дмитрия Смита, процедура включения киберспорта в программу Олимпийских игр может занять около пяти-семи лет [4].

Аргументы за и против признания киберспорта Олимпийским видом спорта. Признание киберспорта и его введение в качестве олимпийского вида спорта также вызывает определенные сомнения. Ниже, приведены аргументы за признание киберспорта на Олимпийских играх:

1. Киберспорт является одним из самых популярных и быстрорастущих видов спорта в мире. Миллионы людей по всему миру занимаются играми и следят за соревнованиями. Включение киберспорта в Олимпийские игры привлечет новую аудиторию и увеличит интерес к Олимпийскому движению.

2. Киберспорт требует высокого уровня навыков, координации, стратегического мышления и спортивной подготовки. Спортсмены, участвующие в киберспортивных соревнованиях, проходят жесткую тренировку и достигают впечатляющих результатов. Признание киберспорта на Олимпийских играх придаст спортивным достижениям киберспортсменов официальный статус и признание.

3. Киберспорт является примером слияния спорта и современных технологий. Включение киберспорта на Олимпийские игры будет отражать технологический прогресс и смену интересов нового поколения спортсменов и зрителей.

Аргументы **против** признания киберспорта на Олимпийских играх:

1. Одним из главных минусов киберспорта является то, что он ассоциируется с отсутствием физической активности, поскольку спортсмены проводят большую часть времени за компьютером. Некоторые критики считают, что физическая активность является неотъемлемым аспектом спорта и что киберспорт не соответствует этому критерию [3].

2. Олимпийские игры традиционно включают виды спорта, которые могут быть доступны для участия различным странам и культурам. Однако киберспорт может быть ограничен доступностью компьютеров, сетевых соединений и инфраструктуры в разных регионах мира.

3. В мире киберспорта существуют проблемы, связанные с читерством, допингом, мошенничеством и негативным влиянием на здоровье и благополучие игроков. Противники признания киберспорта на Олимпийских играх указывают на необходимость более строгой регуляции и контроля в этой области.

Решение о признании киберспорта на Олимпийских играх остается предметом дебатов и обсуждений. Необходимо внимательно рассмотреть и обсудить все аргументы, чтобы принять взвешенное решение, учитывая преимущества и ограничения киберспорта как спортивной дисциплины.

Заключение. В заключение, вопрос о признании киберспорта на Олимпийских играх вызывает многочисленные дебаты и аргументы как за, так и против. Киберспорт, с его быстрым развитием и популярностью, представляет собой уникальное явление в современной спортивной культуре. Включение киберспорта в Олимпийскую семью может стать новой вехой в эволюции Олимпийских игр и спортивного движения в целом. Принятие решения о

признании киберспорта на Олимпийских играх требует глубокого обсуждения, диалога и учета всех сторон аргументации. Поэтому, выйдет ли киберспорт за рамки олимпийской недели киберспорта, лишь вопрос времени. Независимо от исхода дебатов, киберспорт уже сейчас является значимой и признанной формой соревновательной деятельности. Он привлекает миллионы людей со всего мира, развивает навыки и стратегическое мышление, и вносит свой вклад в спортивную культуру.

Литература

1. Ращупкин А., Киберспорт на государственном уровне. Хроника // Cybersport Media [Электронный ресурс] URL: <https://www.cybersport.ru/tags/other/kibersport-na-gosudarstvennom-urovne-khronika> (дата обращения: 01.06.2023).

2. Брызгалова Е., Киберспорт может стать олимпийским видом спорта // Ведомости [Электронный ресурс] URL: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2017/08/14/729183-kibersport-olimpiiskim> (дата обращения: 31.05.2023).

3. Лиханова Е., Когда киберспорт будет признан олимпийским видом спорта? // Rusbase [Электронный ресурс] URL: <https://rb.ru/story/esports-olympic> (дата обращения: 31.05.2023).

4. Назарова К., Назван срок включения киберспорта в Олимпиаду // Lenta.ru [Электронный ресурс] URL: https://lenta.ru/news/2021/10/18/cyber_olympic (дата обращения: 01.06.2023).

5. Совина М., Российская команда впервые выиграла чемпионат мира по Dota // Lenta.ru [Электронный ресурс] URL: <https://lenta.ru/news/2021/10/18/dotaaaa> (дата обращения: 31.05.2023).

6. Что надо знать об Олимпийской киберспортивной неделе 2023 // Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] URL: <https://olympics.com/ru/news/everything-you-need-to-know-about-olympic-esports-week-2023> (дата обращения: 31.05.2023).

Сердюков Сергей Викторович, студент 1 курса института телекоммуникаций, sergey.serdiuckov2017@yandex.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

Мокиевский Филипп Викторович, преподаватель, fil12mok@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

ESPORTS AS AN OLYMPIC SPORT

Serdyukov Sergey Viktorovich, 1st year student of the Institute of Telecommunications, sergey.serdiuckov2017@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Mokievsky Philip Viktorovich, teacher, fil12mok@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Abstract. This article is devoted to the study of the possibility of including esports in the Olympic Games program. The arguments for and against the recognition of esports as an Olympic sport are investigated.

Keywords: sport, physical culture, esports, games, Olympiad

References

1. Rashchupkin A., *Esports at the state level. Chronicle // Cybersport Media [Electronic resource]* URL: <https://www.cybersport.ru/tags/other/kybersport-na-gosudarstvennom-urovne-khronika> (date of application: 01.06.2023).
2. Bryzgalova E., *Esports can become an Olympic sport // Vedomosti [Electronic resource]* URL: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2017/08/14/729183-kybersport-olimpiiskim> (accessed: 05/31/2023).
3. Likhanova E., *When will esports be recognized as an Olympic sport? // Rusbase [Electronic resource]* URL: <https://rb.ru/story/esports-olympic> (date of appeal: 31.05.2023).
4. Nazarova K., *The deadline for the inclusion of esports in the Olympiad has been named // Lenta.ru [Electronic resource]* URL: https://lenta.ru/news/2021/10/18/cyber_olimpic (accessed: 01.06.2023).
5. Sovina M., *the Russian team won the Dota World Championship for the first time // Lenta.ru [Electronic resource]* URL: <https://lenta.ru/news/2021/10/18/dotaaaa> (accessed: 05/31/2023).
6. *What you need to know about the Olympic esports Week 2023 // International Olympic Committee [Electronic resource]* URL: <https://olympics.com/ru/news/everything-you-need-to-know-about-olympic-esports-week-2023> (accessed: 05/31/2023).

УДК 296

ФЛОВОТЕН В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Сидоренко А.С. Сидоренко В.С.

Аннотация. Фловотен – новая спортивная игра, аналог большого тенниса с клюшкой и мячом для флорбола, разработанная группой преподавателей кафедры физической культуры и спорта СПбГУАП, активно распространилась в студенческой среде вуза и нашла своих сторонников. Преимуществами фловотена является его доступность для занимающихся различного уровня подготовленности, возможность подстраивать правила игры под конкретную ситуацию, принципы взаимного уважения игроков на площадке и за её пределами и самое главное возможность комплексного развития физических качеств игроков и повышения уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: фловотен, физическая культура, студенты вуза, спортивные игры

Для того чтобы повысить интерес студентов к занятиям физической культурой преподаватель должен внедрять в учебный процесс такие формы проведения занятий, которые смогли бы заинтересовать большую часть занимающихся и были бы им доступны. А учитывая тягу молодых людей ко всему новому и неизведанному, ещё и содержали бы в себе элементы новизны и не имели аналогов с тем, чем они занимались до этого.

Одной из наиболее интересных форм проведения учебных занятий по физической культуре в вузе являются спортивные игры, которые дают молодым

людям дополнительную мотивацию и улучшают эмоциональный фон занятия [4]. Преподаватели физической культуры СПбГУАП стараются варьировать состав предлагаемых студентам спортивных игр, добавляя к стандартным баскетболу и волейболу такие альтернативные командные игры как алтимат-фрисби, корфбол, флорбол или более индивидуальные бадминтон, настольный теннис, сепактакрау, дартс [5].

Каждый молодой человек или девушка может выбрать игру, которая больше понравится и заниматься ей более активно во внеурочное время в рамках спортивной секции.

В 2018 году преподавателями кафедры физической культуры СПбГУАП была разработана принципиально новая спортивная игра – фловотен, которая представляет собой аналог большого тенниса и проводится клюшкой и мячом для флорбола на разметке волейбольной площадки. Отличие заключается в том, что на площадке отсутствует разделительная сетка и мяч может касаться поверхности неограниченное число раз, перемещаясь как качением, так и прыжками или по воздуху. При этом, как и в теннисе, игрок может касаться мяча клюшкой только один раз. Ведение счета в игре полностью соответствует правилам тенниса [3].

Игра во фловотен может проводиться в формате 1 на 1, 2 на 2 или 3 на 3. Каждый вариант имеет свои преимущества. Индивидуальная игра в наибольшей степени способствует повышению общей физической подготовленности занимающихся, игры лучших фловотенистов ГУАП по своим энергозатратам превышают баскетбол и флорбол. Командная игра 3 на 3 наиболее динамичная, требует своей стратегии и определенной тактики, вследствие чего является самой эмоционально привлекательной. Парная игра 2 на 2 представляет собой наиболее оптимальный вариант, сочетающий в себе развитие как технических, так и физических возможностей. Также с большим интересом проходят игры 1 на 2, 2 на 3 или даже 1 на 3, когда более подготовленный игрок противостоит нескольким менее подготовленным.

Розыгрыш мяча во фловотене начинается с подачи, которая выполняется из специального полукруглого сектора за пределами площадки. Выполнять подачу необходимо таким образом, чтобы мяч пересекал центральную линию по воздуху, в отрыве от поверхности (рис. 1).

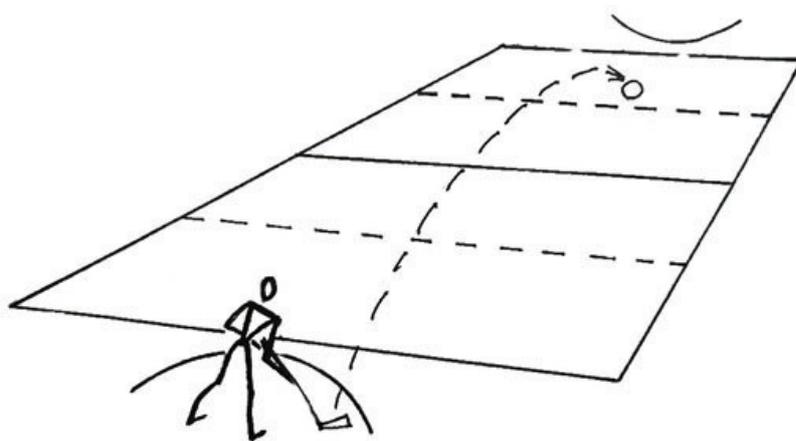


Рисунок 1 – Подача мяча во фловотене

Для этого игроки выполняют бросок мяча или удар подсечкой. Первый вариант применяют, как правило, игроки, использующие клюшку с загнутым крюком. После выполнения подачи игроки могут отправлять его на площадку соперника любым способом [1].

Изначально игра была придумана как вариант тренировки ударов членами сборной вуза по флорболу, однако довольно быстро она трансформировалась в самостоятельный вид спорта, который нашел своё широкое распространение и среди обычных студентов [2].

За исключением очевидного минуса, который заключается в небольшом числе играющих, что ограничивает его применение на учебных занятиях, фловотен имеет некоторые преимущества, которые выгодно отличают его от других спортивных игр.

Во-первых, игра имеет несложную технику, которая практически сразу осваивается занимающимися, даже если они до этого никогда не держали клюшку в руках.

Во-вторых, фловотен является очень демократичной игрой касаясь правил, которые легко упростить в зависимости от уровня подготовленности игроков, их пола, возраста и возможных ограничений по здоровью. Так девушки могут проводить игры, выполняя подачу низом по площадке, что значительно проще. Молодым людям с нарушением зрения полезно проводить игры на площадках меньшего размера (на бадминтонной площадке), что повышает частоту перемещений мяча и полезно для укрепления мышц зрительных анализаторов. Студентам, имеющим проблемы с работой сердечно-сосудистой системы или другие патологии, при которых нежелательны длительные перемещения, целесообразно в 2 раза сокращать ширину площадки при сохранении исходной длины. А для укрепления мышц верхнего плечевого пояса можно проводить игры утяжеленным мячом.

В-третьих, фловотен – бесконтактная игра, в которой игроки обеих команд располагаются строго на своей половине площадки далеко друг от друга, что значительно снижает вероятность травматизма и делает возможным участие в игре тех занимающихся, которые боятся контактной борьбы и вероятности получить сильный удар мячом по телу.

В-четвёртых, в процессе игры допускается распределение функций между игроками в зависимости от их возможностей, что допускает одновременно присутствие в одной команде юношей и девушек, представителей разного возраста и уровня подготовленности и даже лиц, имеющих определённые ограничения по здоровью. Причём это происходит без потери качества самой игры. Так, например, в игре 3 на 3 в одной команде вместе с двумя подготовленными игроками может находиться игрок с ограниченным потенциалом передвижения, который располагается на одном месте у ближней линии своей зоны и играет по мячам, проходящим непосредственно рядом с ним, защищая при этом более 25% зоны своей команды. А остальные два игрока располагаются на задней линии и принимают дальние удары соперника, сложные прыгающие или летящие по воздуху мячи.

В-пятых, во фловотене возможности игрока продемонстрировать все свои

умения и навыки будут тем больше, чем выше мастерство игроков противоположной команды. Поэтому участники игры больше не противники, а партнёры, которые выполняют одну задачу по повышению качества и красоты игры, и должны всегда поддерживать и помогать друг другу. Таким образом, фловотен идеально подходит для сплочения коллектива и социализации лиц с ОВЗ.

В-шестых, игра способна развивать тактическое мышление, т.к. для успеха в ней необходимо максимально быстро принимать решения, на несколько шагов вперёд предугадывать действия соперника, разрабатывать стратегию в зависимости от уровня подготовленности и особенностей игры других игроков.

В-седьмых, во фловотене, как и в большом теннисе принято уважительное отношение к сопернику. В случае если мяч после удара игрока коснулся зоны соперника и отскочил обратно, не давая ему шанса сыграть, всегда следует извиниться; перед выполнением подачи надо уточнить готов ли соперник к её приёму; а в случае спорных ситуаций окончательное решение всегда принимает игрок, находящийся ближе всего к игровому эпизоду. Уступка сопернику считается правилом хорошего тона. Таким образом, в процессе игры закладывается уважительное отношение молодых людей друг к другу, которое в дальнейшем должно проецироваться на их отношения и в повседневной жизни.

Всё перечисленные нюансы оказывают положительное влияние на развитие фловотена в вузе и интерес к нему студентов.

Помимо включения элементов игры в обычные учебные занятия, в течение 2021-2022 годов сформировалась спортивная секция любителей фловотена, в состав которой вошло около 30 студентов СПбГУАП, из которых 8 девушек. Молодые люди собираются вместе в свободное время и систематически проводят игры. С 2022 года проводится «Кубок СПбГУАП по фловотену» в форматах 1 на 1, 2 на 2 и 3 на 3.

Развитием новой спортивной игры преподаватели кафедры смогли приобщить молодых людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, помогли студентам организовать свой досуг, нацелить их на ведение здорового образа жизни и заботе о своем здоровье и физическом развитии. В этом и заключается важная воспитательная функция физической культуры.

Учитывая выше отмеченные преимущества, а также доступный инвентарь и небольшие размеры площадки, можно рекомендовать новую спортивную игру фловотен к внедрению в другие учебные заведения разного уровня.

Литература

1. Борисенок А.А., Формирование определяющих двигательных навыков игроков во фловотен на начальном этапе обучения / А.А. Борисенок, Н.А. Борисенок, А.С. Сидоренко // «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 11 (213). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2022. –с. 501-504.

2. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.В. Быков // Дисс.канд.пед.наук. - СПб, 2007. – 212 с.

3. Пригода Г.С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большой тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2020. -№ 11 (189).– с. 420-423.

4. Пригода Г.С. Мотивация студентов к новым видам физкультурной деятельности на примере фловотена / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.-2021. -№ 11 (201). – с. 354-356.

5. Сидоренко А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Учебное пособие. - СПб.: ГУАП, 2023. – 44 с.

Сидоренко Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Физической культуры и спорта, thesis@internet.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения.

Сидоренко Валентина Сергеевна, преподаватель высшей квалификационной категории Факультета среднего профессионального образования, sidspb@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения.

FLOVOTEN IN THE SPORTS ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Sidorenko Alexander Sergeevich PhD (Pedagogy), Associate Professor, thesis@internet.ru, Russia, Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation.

Sidorenko Valentina Sergeevna, teacher of the highest qualification category, sispb@yandex.ru, Russia, Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation.

Abstract. Flovoten is a new sports game, an analogue of tennis with a stick and a floorball ball, developed by a group of teachers from the Department of Physical Culture and Sports of St. Petersburg State University of Aerospace Engineering, actively spread among the university students and found its supporters. The advantages of flovoten are its availability for students of different levels of preparedness, the ability to adjust the rules of the game to a specific situation, the principles of mutual respect for players on and off the court, and most importantly, the possibility of a comprehensive development of the physical qualities of players and increasing their level of physical preparedness.

Keywords: flovoten, physical culture, university students, sports games

References

1. Borisenok, A.A. Formirovaniye opredelyayushchikh dvigatel'nykh navykov igrokov vo flovoten na nachal'nom etape obucheniya / A.A. Borisenok, N.A. Borisenok, A.S. Sidorenko // «Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta» № 11 (213). - SPb.: NGU im. Lesgafta, 2022. –s. 501-504.

2. Bykov, A.V. Metodicheskiye osobennosti nachal'nogo obucheniya vo florbole / A.V. Bykov // Diss.kand.ped.nauk. - SPb, 2007. – 212 s.

3. Prigoda, G.S. Flovoten – novaya sportivnaya igra, kak proizvodnoye ot florbola i bol'shoy tennisa / G.S. Prigoda, A.S. Sidorenko // Uchenyye za-piski universiteta im. P.F. Lesgafta.- 2020. -№ 11 (189). – s. 420-423.

4. Prigoda, G.S. Motivatsiya studentov k novym vidam fizkul'turoy deyatel'nosti na primere flovotena / G.S. Prigoda, A.S. Sidorenko // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.-2021. - № 11 (201). – s. 354-356.

5. Sidorenko A.S. Integratsiya igrovogo kontenta v ramkakh zanyatiy po fizicheskoy kul'ture studentov vuza / A.S. Sidorenko, G.S. Prigoda // Uchebnoye posobiye. - SPb.: GUAP, 2023. – 44 s.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ФАКТОР ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Станков И.В.

Аннотация. Статья посвящена проблеме снижения физической активности молодежи в информационную эпоху, определению способов привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям спортом и физической культурой. Работа основана на документальном и исследовательском материале Спортивного клуба ДонНТУ и отражает события 2014-2023 гг.

Ключевые слова: информационная эпоха, молодежь, физическая активность, спортивный клуб, здоровый образ жизни

В современном мире человечество живет информационную эпоху, которая берет свое начало с конца прошлого столетия и характеризуется практически мгновенной передачей и обработкой информации, а также разнообразными цифровыми услугами и технологиями. Внедрение современных технологий уже затронуло практически все сферы жизнедеятельности: политику, спорт, культуру, здравоохранение, образование, экономику, а всемирная сеть Интернет стала неотъемлемой частью жизни человека. Наша цивилизация вышла на качественно новый уровень своего развития, однако, это только одна сторона медали информационной эпохи. Известно, что самым активным пользователем сети Интернет является наша молодежь (к категории молодежи в Российской Федерации относятся граждане от 14 до 35 лет), которая находит в ней ответы на все наиболее значимые вопросы. В сети Интернет есть все, что необходимо молодым людям: знакомства и общение, развлечения и реализация себя в виртуальном пространстве, работа, поиск любой информации и многое другое. Большую часть времени современная молодежь проводит в виртуальном мире, таким образом ограничивая самих себя в живом общении со сверстниками, занятиях спортом, и просто в разностороннем, гармоничном развитии. В следствии этого происходит существенное снижение двигательной и физической активности, появляются такие негативные признаки как ухудшение мышечного тонуса, апатия, усталость, раздражительность. При таком образе жизни у молодых людей обесценивается живое общение и теряются навыки коммуникации, ухудшается обучаемость, снижается интерес к занятиям физической культурой и спортом. И можно с уверенностью сказать, что современная молодежь стала totally зависимой от сети Интернет – это обратная сторона информационной эпохи.

Что касается нашего региона, спорт в Донбассе всегда был в почете. В Донецком национальном техническом университете кафедра физического воспитания и спорта была создана в 1935 году и имеет богатую историю. За время ее работы на кафедре работало 19 заслуженных тренеров, было подготовлено порядка 400 мастеров спорта и 30 мастеров спорта

международного класса, наши спортсмены неоднократно становились победителями кубков и чемпионатов Мира и Европы по различным видам спорта. За успехи в работе кафедры неоднократно удостоивалась высоких государственных наград. Донецкий национальный технический университет обладает серьезной спортивной базой, в которую входит спортивный манеж с легкоатлетической дорожкой 200 метров, бассейн, зал для акробатики и игр, тренажерный зал. В университете культивируются такие виды спорта как бокс, борьба, плавание, тяжелая атлетика, гандбол, американский футбол и другие. Наш университет (в те времена еще Донецкий политехнический институт) был единственным и первым в СССР, который применил организацию учебных занятий с учетом спортивной специализации. Студенты имели возможность заниматься по выбору, что существенно повышало эффективность занятий и получение спортивных званий. В то время на базе ДонНТУ (ДПИ) работал Спортклуб, который входил в систему студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник», однако в начале 1990-х годов он прекратил своё существование.

В новейшую историю Донбасса, начиная с событий 2014 года, наш регион столкнулся со всеми тяготами и невзгодами гражданской войны. Многие граждане, и студенты в том числе, испытывали тяжелое психоэмоциональное состояние, «уходили в себя» и еще больше погружались в сеть Интернет, таким образом, существенно ограничивая свою физическую и жизненную активность. Негативные процессы снижения интереса к занятиям спортом у нашей студенческой молодежи стали настоящей проблемой – вызовом для коллектива кафедры физвоспитания и спорта ДонНТУ. Ведь что значат занятия физической культурой и спортом для нашей студенческой молодежи – это прежде всего сохранение и укрепление своего физического и психологического здоровья, воспитание дисциплины, моральных и волевых качеств, ведение здорового образа жизни, развитие всех тех качеств, которые необходимы для жизни и работы после получения образования [2]. Более того, современные неврологи установили, что регулярные физические нагрузки улучшают приток крови к мозгу, а, следовательно, оказывают благотворное влияние на познавательные навыки человека. И что немаловажно для всех, занятия спортом позволяют длительно концентрировать внимание и запоминать информацию. Современная студенческая молодежь в нашей культуре – это гармоничное сочетание интеллектуальной, творческой и физической деятельности, будущее развития нашей страны. Так в Советском Союзе изучением влияния занятиями физической культурой на человека занимались целые научно-исследовательские институты. В 1932 году Государственный институт гигиены труда и промсанитарии (г. Москва, Н.Р. Пясецкий) подготовил работу «Физкультура как фактор, повышающий производительность труда», которая полностью доказала выдвинутую гипотезу. И это только один из примеров. Развитию спорта в СССР уделяли особое значения, понимая его важнейшую роль в развитии здорового и сплоченного общества. Необходимо перенимать лучшие традиции.

Поэтому, доводы о том, что спорт – норма жизни, было решено незамедлительно довести студентам нашего университета. И уже в конце

декабря 2014 года на базе спортивного манежа Донецкого национального технического университета кафедрой физвоспитания и спорта был организован «Праздник спорта в ДонНТУ – день открытых дверей». На этом мероприятии действующие спортсмены с помощью показательных выступлений представляли свой вид спорта, а преподаватели кафедры консультировали студентов о заинтересовавшем их виде спорта. Всем желающим студентам раздали специально разработанную анкету с целью проведения прикладного эмпирического исследования. Цель исследования – определить влияние на студентов ДонНТУ сети Интернет, а также, их желание заниматься спортом. Приняли участие 96 студентов в возрасте от 17 до 25 лет. В ходе анализа было выявлено, что все 100% студентов в свободное время посещают глобальную сеть Интернет. Также, было установлено, что 81% респондентов – осознают свою зависимость от сети Интернет, 76% – отметили готовность посещать спортивные мероприятия в качестве зрителей; 68% – готовы уделять больше внимания занятиям физической культуре и спортом при наличии таких возможностей, 65% респондентов – близко понятие «командный дух», 34% – готовы принять участие в соревнованиях по различным видам спорта, и только 12% регулярно посещают тренировочный процесс. Учитывая полученные данные, коллективом кафедры было принято решение принять меры, направленные на вовлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также, ведению здорового образа жизни. Как точно отметил древнегреческий философ Плутарх: «Ученик – это не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь. А зажечь этот факел может лишь тот, кто сам горит». Уже в феврале 2015 года инициативной группой преподавателей кафедры физвоспитания и спорта при поддержке руководства ДонНТУ был создан Спортивный клуб, который начал осуществлять свою деятельность во внеучебное время на общественных началах. Для популяризации физической культуры и спорта, а также ведению здорового образа жизни среди студентов, были выделены главные задачи Спортклуба ДонНТУ:

- создание секций/клубов по видам спорта на базе университета;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий;
- взаимодействие со спортивными федерациями и клубами;
- подготовка и участие сборных команд университета по видам спорта;
- популяризация здорового образа жизни среди населения – без курения, употребления алкоголя и наркотиков.

В состав Спортклуба ДонНТУ вошли такие секции/спортивные клубы как: спортивный клуб единоборств «Македон», клуб американского футбола «Скифы», регбийный клуб «Тигры Донбасса», гандбольный клуб «Политехник»; клуб тяжелой атлетики «Медведь», альпинистский клуб «Донбасс-Д», плавательный клуб «Морские котики», клуб стрельбы из лука «Золотые стрелы», клуб фехтования «Золотая сабля», футбольный клуб «Технари», баскетбольный клуб «ДПИ» [3]. Из тренеров-преподавателей кафедры физического воспитания и спорта ДонНТУ был создан коллектив Спортклуба, на каждый вид спорта был назначен ответственный за направление. Спортклуб стал руководящим и координирующим органом работы студенческих секций/клубов по видам

спорта, центром притяжения спортивных идей и проектов наших студентов. И такая комплексная работа по привлечению молодежи дала свой положительный результат – ежегодный прирост в среднем на 5 % числа студентов, участвующих в спортивных мероприятиях, а также, организации и информационном сопровождении деятельности Спортклуба. Спортклуб ДонНТУ стал организатором проведения внутривузовских соревнований, а во взаимодействии с федерациями и министерством спорта ДНР – республиканских и международных соревнований, в которых принимали участие спортсмены в возрастной категории от 15 до 35 лет. Таким образом, в период 2015-2020 годов на спортивной базе ДонНТУ было проведено свыше 150 соревнований различного уровня. Студенческая молодежь (не только из ДонНТУ) стала посещать спортивно-массовые мероприятия, активно записываться в спортивные секции и принимать участие в соревнованиях различного уровня, реализовывать себя в проектах Спортклуба. Со временем многие наши студенты стали призерами и победителями республиканских соревнований, вошли в состав сборных команд Республики, получили спортивные разряды и звания. Таким образом, Спортклуб ДонНТУ стал субъектом развития спорта в молодой Республике. В 2019 году Президент Российской Федерации Владимир Путин дал поручение создать спортклубы в высших и профессиональных образовательных организациях к 2024 году. В 2021 году Спортклуб ДонНТУ получил официальный статус и стал структурным подразделением университета. С началом СВО все образовательные программы и тренировочные процессы в нашей Республике переведены на дистанционный режим обучения. Однако и сегодня Спортклуб ДонНТУ ведет свою деятельность. В мае 2023 года наш Спортклуб инициировал проведение Республиканских шахматных соревнований в онлайн-формате среди студентов и аспирантов «Кубок Победы», посвященных 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Наличие такого структурного подразделения, как Спортклуб, помогает Донецкому национальному техническому университету интенсифицировать интеграционные процессы в сфере студенческого спорта, а нашим студентам позволяет принимать участие в различных проектах в области студенческого спорта Российской Федерации. Таким образом, с появлением новых студенческих спортивных клубов, все большее количество молодежи в нашей стране принимает участие в спортивных проектах и мероприятиях, вовлекается к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Считаю, что создание студенческих спортивных клубов (студенческое спортивное движение) имеет неограниченный потенциал для интеграционных процессов, а также, способствует развитию здорового, сильного и дружного молодого поколения нашей большой страны.

Литература

1. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура/ М. Кастельс; пер. с англ. под науч. ред. О.И. Шкаратана. – М.: ИД ВШЭ, 2000.

2. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01/ А.А. Никулин. – Москва, 2008. -165 с.

3. Кафедра физического воспитания и спорта ДонНТУ, [Электронный ресурс]. URL: <http://kfvs.fkita.donntu.ru>.

Станков Игорь Валентинович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, председатель Спортивного клуба ДонНТУ, stan.cof@mail.ru, Россия, ДНР, Донецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный технический университет».

STUDENT SPORTS CLUB AS A FACTOR IN ATTRACTING YOUNG PEOPLE TO SPORTS AND HEALTHY LIFESTYLE

Stankov Igor Valentinovich, Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Chairman of the DonNTU Sports Club, stan.cof@mail.ru, Russia, DPR, Donetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Donetsk National Technical University".

Abstract. The article is devoted to the problem of reducing the physical activity of young people in the information age, identifying ways to attract students to systematic sports and physical culture. The work is based on the documentary and research material of the DONNTU Sports Club and reflects the events of 2014-2023.

Keywords: information age, youth, physical activity, sports club, healthy lifestyle

References

1. Kastels M. Informacionnaya epoha ekonomika obschestvo i kultura/ M. Kastels; per. s angl. pod nauch. red. O.I. Shkaratana. – M. ID VSHE 2000.

2. Nikulin A.V. Sportivnyy klub kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza jizni v obrazovatel'nom prostranstve vuza_ dissertaciya kandidata pedagogicheskikh nauk_ 13.00.01/ A.A. Nikulin. – Moskva_ 2008. _165 s.

3. Kafedra fizicheskogo vospitaniya i sporta DonNTU_ [Elektronnii resurs]. URL_ <http://kfvs.fkita.donntu.ru>.

УДК 796.08

О ПРИМЕНЕНИИ НОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА: НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИИ ФК «КРАСНОДАР»

Степанова П.А.

Аннотация. Статья раскрывает сущность внедрения технологий в развитие спорта в городе Краснодар. Раскрывается специфика данного рода деятельности, элементы, наполняющие его и основные задачи, стоящие перед тренерским составом. Формулируются выводы о том, что участие инноваций, влияющим образом сказывается на профессиональных компетенциях спортсменов.

Ключевые слова: футбол, спортивная деятельность, инфраструктура, стратегия развития футбола

Современные информационные технологии широко применяются в различных сферах жизни, и профессиональный спорт не является исключением. Использование новых технологий позволяет организовать различные этапы подготовки спортсменов более эффективно, улучшить качество тренировок и соревнований, а также повысить общую производительность в спорте. Стратегия социально-экономического развития муниципального образования город Краснодар до 2030 года базируется на основных тенденциях и факторах эволюции экономики, которые основываются на направлениях конкуренции и предопределяют долгосрочную стратегию развития региона.

Одним из наиболее важных критериев успеха в развитии региона является упор на человеческий капитал и его ресурсы. Отмеченная в последние годы отрицательная тенденция «глобального старения населения» и «выход человеческого капитала на первое место среди долгосрочных факторов развития будущей экономики» предопределили основополагающие направления его развития, в основе которых лежит развитие институтов здорового образа жизни [2, 4].

Создание инфраструктуры, городских институтов для развития физической культуры и массового спорта, подготовка спортивных сборных команд – основные задачи стратегии в сфере популяризации и развития спорта [3, 5].

Основными маркерами в достижении поставленных задач является: доля населения, занимающаяся физической культурой и спортом, и уровень обеспеченности спортивными сооружениями. Первый индикатор характеризуется количеством жителей города, принявших участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и выполнивших нормативы данного комплекса, второй индикатор анализируется исходя из единовременной пропускной мощности объектами спорта [6, 10].

Понимание существующих проблем позволило выстроить примеры системы развития и популяризации футбольного спорта в академии ФК «Краснодар», сфокусировавшись на трех ключевых направлениях:

- модернизация инфраструктуры и оснащение инвентарем;
- развитие тренерского корпуса;
- поиск и развитие талантливых юных футболистов.

Выделив основополагающие аспекты развития технологии спорта, изучим данный вопрос на примере академии ФК «Краснодар» в городе Краснодар. Современные аспекты развития футбольных школ связаны с использованием новых технологий, лучшей организацией тренировочного процесса и созданием условий для максимального развития игроков.

Одним из ключевых аспектов является использование инновационных методов тренировок, таких как тренировки с использованием роботов-вратарей, тренировки с трекером движения игроков, тренировки с голограммами и другие. Также важно развитие навыков командной игры, использование методов анализа игры и статистики.

Программа школы ФК «Краснодар» носит название «Культура футбола». Основными ее направлениями являются развитие культуры игры, поведения и жизни, творческих способностей и креативности. Она включает в себя деятельность в области спортивного футбольного образования, приобретения навыков, моральных и социальных знаний общественного поведения и поведения каждого ребенка, родителя и тренера, задействованного в программе.

В программе детальное внимание уделяется цели и смыслу работы с детьми, выбору упражнений. Программой предусмотрено постепенное развитие физических, технических, тактических, психологических способностей. Она отражает улучшение, усовершенствование и контроль этого прогресса через измерения и проверки всех аспектов тренировки и всех аспектов успеха в игре.

Особенностями школы являются: отсутствие специализации по позициям до 14-15 лет; акселерация роста не критерий селекции; отсутствие монотонности в тренировочном процессе; обучение технике проходит комплексно и подразумевает завершение до 13 лет; отсутствие механических решений в игре и на тренировке, каждая креативность поощряема.

Основой построения методики подготовки профессиональных футболистов в академии является развитие координационных способностей, распределенных на три блока сопряженного развития. К ним относят кинестетическое дифференцирование, приспособление и перестроение двигательных действий, пространственную ориентацию. Данные техники основаны на применении различных способов регламентации режима нагрузки: равномерном методе, переменном, повторном и интервальном.

В настоящий момент ни один спортивный процесс не обходится без технологий, что включает в себя следующую группу методов – словесные и методы обеспечения наглядности. Наиболее приоритетной для развития является тренировочная деятельность. За время развития научных направлений для повышения уровня навыков футболистов были спроектированы различные средства, которые влияют на улучшение различных параметров [1, 7]. Поэтому часто приходится использовать различные системы и программные продукты для развития широкого спектра навыков [9, 12].

В академии ФК «Краснодар» наиболее актуальными и эффективными в применении является использование компьютерных технологий, то есть технологии отслеживания параметров движения игроков по времени: фитнес-трекеры, смарт-часы для измерения километража, пульса, давления.

Одной из самых распространенных технологий в современном спорте является использование спортивных датчиков и устройств для сбора и анализа данных. Например, электронные датчики, нанесенные на тело спортсмена, позволяют отслеживать различные показатели, такие как частота сердечных сокращений, уровень потребления кислорода, скорость и темп бега и другие факторы, которые могут быть использованы в персональном плане для каждого спортсмена и тренера.

Важной технологией является применение тренажеров виртуальной реальности, позволяющих тренироваться в условиях, максимально похожих на реальные соревнования. Это позволяет спортсменам заранее изучить маршрут

соревнования, понять сложность и динамику событий на трассе, а также развить свою реакцию и скорость реакции.

Использование виртуальной реальности только начали применять в спорте, пока ее используют за пределами футбольного поля. Однако для аналитики в футбольных клубах используют трехмерные модели ключевых моментов поединка для оценки движения игроков и корректировки движения мяча на поле. Такая техника является действенной в развитии зрительных рефлексов, помогает мозгу воспринимать информацию по-другому и способствует развитию быстроты реакции на различные ситуации на поле [8].

Дополнительная реальность для онлайн вывода статистики является главным помощником тренеров, которая помогает получить онлайн статистику игроков в дополнительной реальности. Система выводит скорость бега футболистов, ускорение и пройденную дистанцию за матч. Беспроводная связь судей и игроков помогает общаться тренеру с игроками и давать важные наставления в процессе тренировки. Наушник, микрофон и передатчик работают через систему Bluetooth, которая покрывает расстояние порядка 1 км и помогает эффективно выстраивать всю работу игроков на поле [11].

Еще одним главным преимуществом информационных технологий является возможность лучшего управления нагрузкой на организм спортсменов. В результате можно максимально эффективно использовать ресурсы тела, постепенно увеличивая нагрузку и достигая лучших результатов.

Развитие спортсменов, их подготовка к соревнованиям – приоритетная задача. Качество ее выполнения дает старт для новых побед. В то же время технологии достаточно дорогостоящие, поэтому не каждый вид спорта может себе их позволить. Футбол же готов вкладывать деньги в развитие за счет существования частных клубов, инвесторов, спонсоров и рекламных компаний.

В целом, применение новых информационных технологий позволяет совершенствовать профессиональный спорт, делая его более универсальным и доступным. Это открывает новые возможности развития спортивной индустрии, повышения интереса к спорту, а также повышения квалификации спортсменов и тренеров.

Литература

1. Александров С.Г. О применении цифровых образовательных технологий в дистанционном «физкультурном» обучении студенческой молодежи // Цифровая трансформация как вектор устойчивого развития: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: КФ РУК, 2021. - С. 338-341.

2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. - 50 с.

3. Александров С.Г., Белинский Д.В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: Практикум для студентов вузов. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

4. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: Сборник лекций. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

5. Александров С.Г., Гарибян К.Т., Малая А.В. Влияние физической подготовленности на игровую деятельность студентов-футболистов // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГТУ, 2020. - С. 3-6.

6. Балюк Ю.А., Александров С.Г. К вопросу о формировании «кадрового резерва» с учетом физической подготовленности будущих специалистов на основе выполнения тестов ГТО // Современный менеджмент: проблемы, анализ тенденций, перспективы развития. Материалы IV международной научно-практической конференции. Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. - С. 39-41.

Степанова Полина Андреевна, студентка 3 курса направления подготовки «Экономика», pualinea.pln@gmail.com, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова.

ON THE APPLICATION OF NEW INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL SPORTS: ON THE EXAMPLE OF THE ACADEMY OF FC KRASNODAR

Stepanova Polina Andreevna, 3rd year student of the direction of preparation "Economics", pualinea.pln@gmail.com, Russia, Krasnodar, Krasnodar branch of the Russian University of Economics named after. G.V. Plekhanov.

Abstract. The article reveals the essence of the introduction of technology in the development of sports in the city of Krasnodar. The specifics of this type of activity, the elements that fill it and the main tasks facing the coaching staff are revealed. The conclusions are formulated that the participation of innovations has an influential effect on the professional competencies of athletes.

Keywords: football, sports activity, infrastructure, football development strategy

References

1. Aleksandrov S.G. On the use of digital educational technologies in distance "physical education" training of students // Digital transformation as a vector of sustainable development: Proceedings of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. - Kazan: KF RUK, 2021. - S. 338-341.

2. Aleksandrov S.G. Organization of physical education classes with university students in a remote mode: Educational and methodological manual / S.G. Alexandrov. - Krasnodar: IP Tasalov A.V., 2021. - 50 p.

3. Alexandrov S.G., Belinsky D.V. History, theory and methodology of physical culture and individual sports: Workshop for university students. - Krasnodar: Krasnodar Cooperative Institute, 2018. - 116 p.

4. Alexandrov S.G., Belinsky D.V. Physical culture and sport: collection of lectures. - Krasnodar: Krasnodar Cooperative Institute, 2018. - Part 1. - 149 p.

5. Aleksandrov S.G., Garibyan K.T., Malaya A.V. The influence of physical fitness on the game activity of football students // Russia and the world community: problems of demography, ecology and health of the population: Collection of articles of the III International scientific and practical conference. - Penza: PSTU, 2020. - P. 3-6.

6. Balyuk Yu.A., Aleksandrov S.G. On the issue of the formation of a "personnel reserve" taking into account the physical fitness of future specialists based on the performance of GTO tests // Modern management: problems, trend analysis, development prospects. Materials of the IV international scientific-practical conference. Volgograd: VF REU im. G.V. Plekhanov, 2022. - S. 39-41.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сушко Д.И.

Аннотация. В данной статье исследуется важность мотивации для привлечения студентов к участию в занятиях физической культуры и спорта в российских вузах. Рассмотрены различные теоретические и практические подходы к повышению мотивации, а также выявлены существующие проблемы и вызовы в этой области.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, студенты, высшее образование, здоровый образ жизни

В современном обществе физическая культура и спорт занимают особое место в структуре образования. Они способствуют развитию личности, формированию здорового образа жизни и предупреждению многих заболеваний, связанных с недостатком двигательной активности. Однако, в последние годы наблюдается снижение интереса студентов к участию в занятиях физической культуры, что может привести к негативным последствиям для их здоровья и общества в целом. В связи с этим, актуальность изучения мотивационных факторов, способствующих привлечению студентов к спорту, возрастает [7].

Мотивация является сложным и многофакторным психологическим процессом, который определяет направленность, активность и устойчивость поведения человека. В контексте физической культуры мотивация играет особую роль, так как она определяет вовлеченность студентов в занятия, их настойчивость и стремление к совершенствованию физических и спортивных навыков.

Для изучения мотивации студентов можно использовать различные теоретические подходы и концепции, такие как теория самоопределения, теория цели, теория ожидания-ценности и теория социального обучения.

Теория самоопределения Деси и Райана предполагает, что человек стремится к росту, развитию и самореализации, и мотивация к спорту может быть связана с такими основными психологическими потребностями, как автономия, компетентность [3] и социальная связанность. В контексте этой теории можно разработать различные мотивационные стратегии, направленные на удовлетворение этих потребностей, такие как предоставление выбора видов деятельности, обратная связь о прогрессе и поддержка со стороны преподавателей и сверстников.

Теория постановки целей делит мотивацию на две основные категории: стремление к успеху и избегание неудачи. Важно создавать условия, в которых студенты смогут преодолевать страх неудачи и стремиться к совершенствованию своих навыков.

Теория ожидания-ценности утверждает, что мотивация определяется ожиданиями успеха и ценностью целей. Студенты могут быть мотивированы к занятиям спортом, если они полагают, что способны достичь успеха и что

результаты их усилий имеют значение для них. В этом случае важно работать над формированием позитивных ожиданий и ценностных установок в отношении физической культуры, используя, например, информирование о пользе физической активности для здоровья, [5] успешных историях других студентов и привлекательности спортивных мероприятий.

Теория социального обучения Бандуры предполагает, что мотивация формируется на основе процесса обучения и социального взаимодействия, включая наблюдение, имитацию и обратную связь. В этом контексте преподаватели физической культуры могут выступать в роли наставников и примером для подражания, а также использовать групповые и парные формы занятий, которые способствуют взаимопомощи и обмену опытом между студентами.

В настоящее время ситуация с мотивацией студентов в российских вузах представляет собой сложный и многоаспектный процесс. Ряд факторов влияют на мотивацию обучающихся, и они могут значительно варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, социально-культурного контекста и условий обучения.

С одной стороны, наблюдается положительная тенденция к повышению осведомленности студентов о важности физической активности для их здоровья и благополучия [4]. В ряде учебных учреждений проводятся мероприятия, направленные на привлечение студентов к занятиям спортом, такие как спортивные соревнования, фестивали, мастер-классы и тренировки. Также активно развиваются спортивные секции и клубы, предоставляющие возможность студентам заниматься различными видами спорта.

Однако, с другой стороны, все еще существуют проблемы. Во многих случаях студенты испытывают давление академической нагрузки, что может приводить к снижению интереса к физической активности. Кроме того, некоторые студенты могут испытывать страх перед возможным неуспехом или сравнением своих спортивных достижений с другими участниками.

На практике эффективность мотивационных стратегий может зависеть от разнообразных факторов, таких как индивидуальные особенности, социально-культурный контекст, уровень подготовки преподавателей и доступность спортивной инфраструктуры. Важно проводить комплексный анализ мотивационных факторов и учитывать их взаимосвязь для разработки целенаправленных и гибких подходов [3] к привлечению обучающихся к участию в занятиях физической культуры.

Кроме того, важным аспектом является разработка и адаптация различных форм и методов занятий, таких как групповые и индивидуальные занятия, спортивные секции, а также инновационные технологии, например, онлайн-платформы и приложения для мониторинга физической активности, которые могут учитывать интересы и возможности студентов и способствовать их мотивации к занятиям.

В рамках высшего образования существует несколько способов повышения мотивации студентов. Одним из таких способов является организация спортивных мероприятий и соревнований. Регулярное проведение

таких мероприятий стимулирует интерес, способствует формированию командного духа и здоровой конкуренции, что может привести к повышению мотивации [2].

Еще один подход заключается в создании спортивных секций и клубов с разнообразными видами спорта. Это может привлечь студентов с разными интересами и способностями, а также обеспечить возможность для совершенствования спортивных навыков и социального общения. Поддержание активности спортивных секций и клубов, сопровождаемое регулярными тренировками и мастер-классами, также может увеличить участие студентов в занятиях физической культуры.

Кроме того, привлечение студентов к занятиям физической культуры может быть усилено через интеграцию с академической программой. Внедрение курсов, связанных с физической культурой и здоровым образом жизни, может повысить осведомленность студентов о важности физической активности для их здоровья и благополучия. Также возможно использование гибких и индивидуальных подходов к обучению, позволяющих студентам выбирать виды физической активности в соответствии с их интересами и предпочтениями [1].

Помимо этого, важную роль в повышении мотивации студентов играет качество преподавания. Преподаватели физической культуры должны быть хорошо подготовлены, уметь использовать разнообразные методы обучения и мотивации, а также создавать позитивную и поддерживающую атмосферу на занятиях [6]. Профессиональное развитие преподавателей и обмен опытом между коллегами также могут способствовать улучшению качества обучения и, как следствие, повышению мотивации.

Наконец, поддержание социального диалога и обратной связи с студентами является важным фактором повышения мотивации. Регулярное проведение опросов и анкетирования студентов позволяет выявлять их потребности, интересы и сложности, а также адаптировать подходы к обучению в соответствии с полученной информацией. Взаимодействие со студентами и их родителями, а также с другими заинтересованными сторонами, может помочь в формировании позитивного отношения к физической культуре и спорту и укреплении социальной поддержки этой области образования [5].

Таким образом, мотивация студентов в области спорта является важным аспектом в сфере образования и здорового образа жизни. Разнообразные подходы и методы, направленные на повышение мотивации, включая организацию спортивных мероприятий, создание спортивных секций и клубов, интеграцию с академической программой, повышение качества преподавания, использование современных технологий и поддержание обратной связи, имеют значительный потенциал для улучшения ситуации в российских вузах.

В долгосрочной перспективе, успешная реализация этих подходов и стратегий может существенно повысить мотивацию студентов к участию в занятиях физической культуры, способствуя формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психологического здоровья молодого поколения и развитию спортивного движения на уровне высшего образования.

Литература

1. Анпилогов, И.Е. Исследование представлений о роли жизненных ценностей в спорте студентов СГАФКСТ: магист. дисс. / И.Е. Анпилогов. – Смоленск, 2007. – 82 с.
2. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М. Бахтин // Философия и социология науки и техники, ежегодник 1984-1985. – М.: Наука, 1986. – 130 с.
3. Горелов, Н. А. Управление человеческими ресурсами: современный подход: учебник и практикум для вузов / Н. А. Горелов, Д. В. Круглов, О. Н. Мельников; под редакцией Н. А. Горелова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 270 с.
4. Егоршин, А. П. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебное пособие / А. П. Егоршин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 378 с.
5. Карась, Т. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа / Т. Карась, Т.В. Хромина // современные проблемы физической культуры и спорта: матер. IX науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – С. 69-72.
6. Кузнецова, А. Ю. Основные теории мотивации / А. Ю. Кузнецова // Студенческий. – 2019. – № 2-2(46). – С. 39-41.
7. Горелов, Н. А. Управление человеческими ресурсами: современный подход: учебник и практикум для вузов / Н. А. Горелов, Д. В. Круглов, О. Н. Мельников; под редакцией Н. А. Горелова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 270 с.

Сушко Даниил Игоревич, студент, rubranny@gmail.com, Россия, Краснодар, Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Научный руководитель: Александров Спартак Геннадиевич, к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления, spartak-2010@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова.

THE ROLE OF MOTIVATION IN THE FORMATION OF STUDENTS' INTEREST IN PARTICIPATING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract. This article examines the importance of motivation for attracting students to participate in physical education and sports classes in Russian universities. Various theoretical and practical approaches to increasing motivation are considered, as well as existing problems and challenges in this area are identified.

Keywords: motivation, physical culture, sports, students, higher education, healthy lifestyle

References

1. Anpilogov, I.E. Issledovanie predstavlenij o roli zhiznennyh cennostej v sporte studentov SGAFKST: magist. diss. / I.E. Anpilogov. – Smolensk, 2007. – 82 s.
2. Bahtin, M.M. K filosofii postupka / M.M. Bahtin // Filosofiya i sociologiya nauki i tekhniki, ezhegodnik 1984-1985. – M.: Nauka, 1986. – 130 s.
3. Gorelov, N. A. Upravlenie chelovecheskimi resursami: sovremennyj podhod : uchebnik i praktikum dlya vuzov / N. A. Gorelov, D. V. Kruglov, O. N. Mel'nikov ; pod redakciej N. A. Gorelova. – Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2021. – 270 s.
4. Egorshin, A. P. Motivaciya i stimulirovanie trudovoj deyatel'nosti : uchebnoe posobie / A. P. Egorshin. – 3-e izd., pererab. i dop. – Moskva : INFRA-M, 2019. – 378 s.

5. Karas', T. *Izuchenie motivacii k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj studentov pedagogicheskogo kolledzha* / T. Karas', T.V. Hromina // *sovremennye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta: mater. IX nauch. konf. – Habarovsk: DVGAFK, 2006. – С. 69-72.*

6. Kuznecova, A. YU. *Osnovnye teorii motivacii* / A. YU. Kuznecova // *Studencheskij. – 2019. – № 2-2(46). – S. 39-41.*

7. Gorelov, N. A. *Upravlenie chelovecheskimi resursami: sovremennyy podhod : uchebnik i praktikum dlya vuzov* / N. A. Gorelov, D. V.

УДК 796.89

ИССЛЕДОВАНИЕ АСИММЕТРИИ У САМБИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Топчиёв Н.П., Клименко А.А.

Аннотация. В настоящее время отмечается значительный прогресс в спортивных результатах, который взаимосвязан с улучшением методики тренировок и развитием знаний о резервах физических возможностей человека. Сейчас существенно исчерпано использование увеличенных объемов и напряженности тренировочного воздействия на улучшение физической и технической подготовки спортсменов. Именно поэтому нужно проводить поиск новейших путей для увеличения результативности подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: самбо, физическое воспитание, асимметрия, симметрия, диссимметрия, латеральные предпочтения

Функциональная асимметрия является не только интересным исследованием для ученых, но и важным фактором в формировании поведения человека. Изучение этого явления может привести к пониманию и предсказанию процессов, происходящих в человеческом организме. Кроме того, специалисты различных областей могут использовать результаты исследований функциональной асимметрии, чтобы улучшить доступные услуги, увеличить эффективность тренировок, поддержать здоровье, улучшить умственные и физические способности.

Функциональная асимметрия может использоваться для оценки и мониторинга функциональной активности человека. Она может быть использована для оценки различных типов движений, таких как сила, равновесие, гибкость и координация. Функциональная асимметрия может помочь определить, насколько хорошо человек справляется с различными активностями, такими как ходьба, бег, прыжки, рывки, развороты, подъемы, приседания, подъемы на носки, стрельба из лука. Также функциональная асимметрия может помочь выявить проблемы с управлением телом, такие как усталость, боль, уменьшенный радиус движения, устойчивость, нарушения равновесия [1].

Однако несмотря на все усилия, полное понимание влияния симметрии – асимметрии на спортивные результаты пока еще далеко.

На данный момент существует много исследований и дискуссий по поводу

роли симметрии – асимметрии в спорте. Однако реальное понимание этой темы и её практическое применение всё ещё остаются сложными. Тренеры, спортсмены, учёные, физиологи, психологи – все они участвуют в различных исследованиях, чтобы лучше понять, как следует учитывать симметрию – асимметрию в спорте.

В связи с этим, полное понимание влияния симметрии – асимметрии на спортивные результаты пока еще далеко. Проблему применения функциональной асимметрии в спорте сложно охарактеризовать и изучить, поскольку это процесс, протекающий на разных уровнях. Так, на данный момент в спортивной науке не существует единого подхода к рассмотрению проблемы, требующей дальнейших исследований. Однако, учитывая то, что функциональная асимметрия – это нормальное явление, связанное с движениями, свойствами мышц, суставов, то есть, с функциями человеческого организма, то следует обратить внимание на её влияние.

Функциональная асимметрия представляет большое значение для нашего здоровья и развития. Например, большое внимание уделяется различиям между полушариями при проведении диагностики различных заболеваний, таких как депрессия, аутизм, шизофрения и т.д. Кроме того, функциональная асимметрия имеет существенное значение для улучшения эффективности процесса учебы. Особое внимание уделяется развитию таких умственных способностей, как мышление, память, сосредоточенность, творческое мышление, а также развитию умственных способностей, связанных с одной или другой стороной [2].

Существуют различные тренировки, проводимые с целью улучшения функциональной асимметрии, направленные на развитие и укрепление навыков, связанных с полушариями.

Функциональная асимметрия – это невоспроизводимое свойство нашей нервной ткани, которое включает в себя раздельный, но правильный и слаженный работы полушарий. Оно имеет большое значение для нашего здоровья, развития, а также улучшения умственных способностей. Для диагностики ряда психологических заболеваний, таких как депрессия, шизофрения, аутизм, удостоверяются особым выдвиганиям. Для улучшения работы полушарий, развития умственных способностей, улучшения умственных складов, улучшения умственных способностей, улучшения умственных складов, улучшения умственных складов, – для всего этого существуют различные тренировки.

Данное явление анализируется как фундаментальная закономерность работы высшей нервной системы. Оно является хорошим примером того, как человек может справляться с различными ситуациями, учитывая свою асимметрию. При изучении асимметрии живых существ было выделено два ее типа: структурная и функциональная. Структурная асимметрия – это, в первую очередь, различия в формах, размерах, расположениях, или даже составах, связанных с некоторыми структурами. Функциональная – это, скорее, различия, связанные с различными функциями, которые выполняет организм [3]. Они же могут быть показаны неравномерной и неравноценной физиологической работой симметричных органов, или же несхожестью психического функционирования полушарий мозга и периферических отделов парных анализаторов.

Спортивная подготовка должна быть предметом специальной программы, которая будет учитывать индивидуальные характеристики функциональной асимметрии, поскольку они могут иметь различную степень влияния на спортивные результаты. Однако, эффективная реализация спортивной подготовки требует учета не только функциональной асимметрии, но и других факторов, таких как возраст, пол, иммунный статус и другие [4]. Только совместными усилиями спортсмена, тренера, физиотерапевта и других специалистов, учитывая все вышеуказанные факторы, можно разработать индивидуальную программу подготовки, способную эффективно поддерживать спортсмена на протяжении всей его спортивной карьеры.

Воспитание высококвалифицированных спортсменов – это не только труд, но и искусство. Каждый этап этого процесса – это вызов, который требует максимальных физических и психических усилий. Однако, именно такой подход к тренировкам и приспособлению к повышающимся нагрузкам, помогает улучшить функциональные резервы организма человека.

Но как достичь максимальной спортивной формы? У высококвалифицированных спортсменов, успех зависит не только от их уровня одаренности, но и от того, насколько точно они могут приспособиться к нагрузкам, соответствующим их генетически определенным задаткам. Такой подход к тренировкам изучается в дисциплине «Акмеология», которая является ключом к пониманию того, как достичь максимальной спортивной отдачи. Исследования показали, что профиль асимметрии у людей может существенно влиять на их способность к спортивной деятельности. Функциональная асимметрия может проявляться по-разному у спортсменов различных видов спорта, и может быть обусловлена как опытом движений, так и самим типом асимметрии. Однако, для некоторых спортивных навыков, тип асимметрии может стать значимым фактором. Например, накопление синестральности у спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта, может быть связано с особенностями техники и тактики в определенных видах спорта. В боксе, фехтовании и теннисе, использование левой руки может дать преимущество, и спортсмены могут отрабатывать приемы в обе стороны [5].

Кроме того, активность правого полушария может также способствовать накоплению синестральности у спортсменов, особенно при работе с пространственно-зрительной информацией. В любом случае, понимание того, как асимметрия влияет на спортивные навыки, может помочь тренерам и спортсменам улучшить свою производительность и достичь более высоких результатов в спорте [6]. Симметричный профиль латерального типа у самбистов является преимуществом, так как это позволяет им успешно приспосабливаться к деятельности, которая требует инициативности и гибкости мышления. Однако, тренировка самбо – это не только физический, но и психологический процесс, который требует сосредоточенности, морально-волевой подготовки и развития технических навыков. Одна из основных проблем технико-тактической подготовки самбистов заключается в поиске оптимальной структуры движений, которые могут применяться в данном виде спорта.

В самбо существует широкий диапазон физических характеристик, которые

необходимы для достижения высоких результатов – это скорость, темп, точность, амплитуда и т.д. Чтобы улучшить свои способности, необходимо непрерывно и целенаправленно работать над регуляцией движений. Тренерам также важно понимать особенности нервной системы своих спортсменов, чтобы построить наиболее эффективные тренировки и выбрать оптимальную структуру движений.

Для достижения успеха в самбо, предпочтительна амбидекстрия, то есть симметричность рук в сочетании с разными вариантами сенсорных признаков. Особенностью подготовки в самбо является симметричное освоение техники приемов как на правую, так и на левую сторону, что требует от спортсменов большой гибкости и адаптивности. Симметрия и асимметрия в профиле латеральности не являются единственными факторами, которые влияют на спортивные достижения. Научные исследования показывают, что также важную роль играют генетические предпосылки и условия, в которых проводится тренировка. Например, длительность тренировки, регулярность занятий и качество питания также оказывают влияние на развитие физических и психических способностей спортсмена. Кроме того, существует мнение, что сильный физический тренинг может компенсировать некоторые недостатки в профиле латеральности, что подтверждается результатами исследований в области силовых видов спорта. Однако, понимание индивидуальных особенностей каждого спортсмена и учет их в процессе тренировки всегда будет оставаться ключевым фактором в достижении высоких результатов в спорте.

Очень важная часть подготовки самбистов в возрасте от 7-12 лет – это заложения навыка асимметрии выполнения упражнений с задействованием правых и левых рук и ног, что способствует кардинальному продвижению в понимании и переигрывании своего соперника. По статистике тренеров по боевому самбо, несколько случайно взятых спортсменов из Краснодарской спортивной школы олимпийского резерва №5 по борьбе, асимметрично подготовленные спортсмены в значительно большей степени переигрывают самбистов, которые некоторое время делали уклон на упражнения только по правой или по левой части тела.

Процент побед разноподготовленных спортсменов

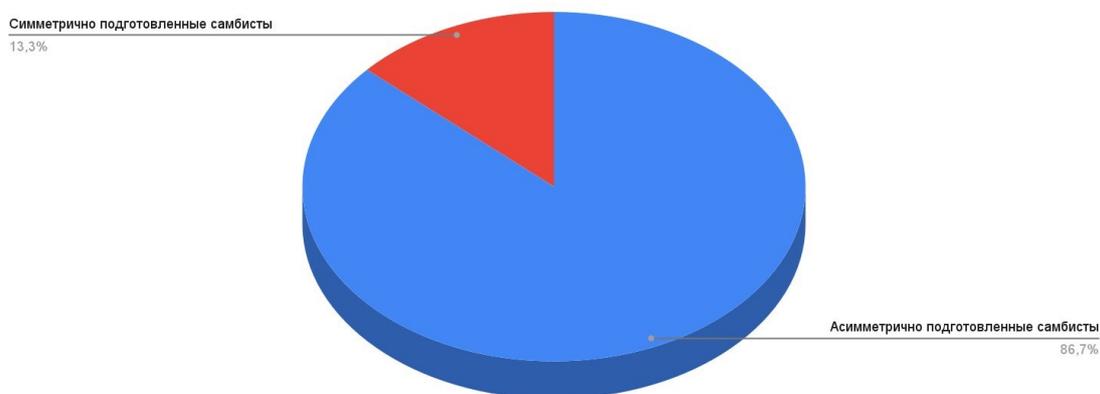


Рисунок 1 – Результаты анализа побед разно подготовленных спортсменов от 7-12 лет

Согласно исследованию, проведенному в 2019 году среди молодых спортсменов в возрасте от 9 до 15 лет, занимающихся боевым самбо, более 80% из них регулярно тренируются асимметрично. Также было выявлено, что спортсмены, которые тренируются асимметрично, демонстрируют более высокий уровень координации движений и лучшую способность адаптироваться к непредсказуемым ситуациям на татами.

Процент использования разных стилей тренировки самбистов в возрасте от 9 до 15 лет

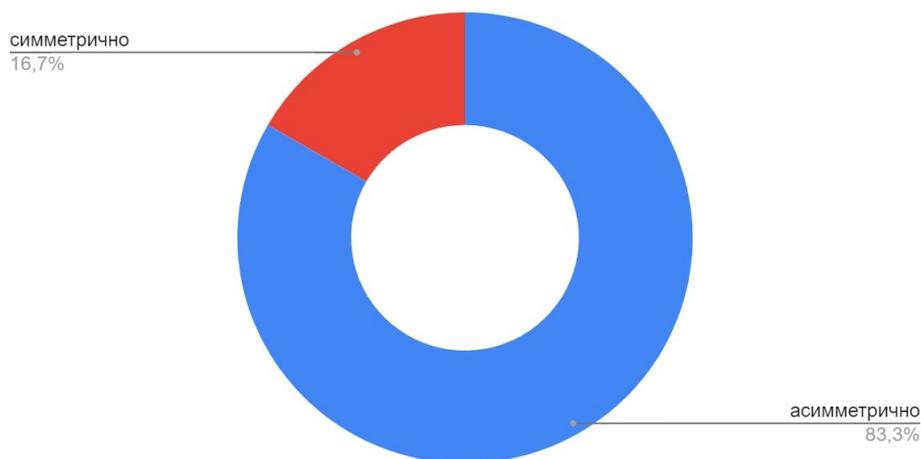


Рисунок 2 – Результаты анализа использования асимметричной техники подготовки спортсменов в возрасте от 9 до 15 лет

Кроме того, согласно статистике Всемирной федерации самбо за 2021 год, более 70% медалей на международных соревнованиях выигрывали спортсмены, которые имеют развитую асимметрию в своей подготовке. Это подтверждает важность асимметричной тренировки для достижения высоких результатов в самбо.

Вывод. Таким образом, резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что в настоящее время отмечается значительный прогресс в спортивных результатах, который взаимосвязан с улучшением методики тренировок и развитием знаний о резервах физических возможностей человека. Сейчас уже существенно исчерпано использование увеличенных объемов и напряженности тренировочного воздействия на улучшение физической и технической подготовки спортсменов. Именно поэтому нужно проводить поиск новейших путей для увеличения результативности подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в спорте.

Проанализировав актуальные данные исследования среди самбистов, и рассуждения на данную тематику, можно сделать вывод, о том, что неотъемлемой частью подготовки высококвалифицированного спортсмена является асимметричная подготовка, и уверенное владение данной техникой.

Однако, необходимо учитывать, что поиск новых путей для увеличения результативности подготовки спортсменов должен основываться на комплексном подходе, который включает в себя не только физические, но и психологические, тактические и технические аспекты. Это важно, поскольку в спорте необходимо

не только иметь отличную физическую форму, но и уметь правильно применять свои навыки в различных ситуациях на соревнованиях. Поэтому, разработка новых методик тренировок должна учитывать все аспекты, чтобы спортсмены могли достигать максимальных результатов в своей дисциплине.

Литература

1. Алексанянц, Г.Д. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Г.Д. Алексанянц // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 8. - С. 22-24.

2. Антропова, Л. К. Функциональная асимметрия мозга и индивидуальные психофизиологические особенности человека [сайт] / Л.К. Антропова // Journal of Siberian Medical Sciences [web-сайт].

3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – СПб.: Питер, 2014 – 400 с.

4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с.

5. Бердичевская, Е. Функциональные асимметрии и спорт. Руководство по функциональной межполушарной асимметрии / Е. Бердичевская. - М.: Научный мир, - 2009. - С. 647-691.

6. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова.- 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1988. - 240 с.

Топчиев Никита Павлович, студент, nik.topchiev@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Клименко Андрей Александрович, к.п.н., доцент кафедры, klimenkoa71@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

STUDY OF ASYMMETRY IN SAMBO WRESTLERS OF DIFFERENT AGE GROUPS

Topchiev Nikita Pavlovich, student, nik.topchiev@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Klimenko Andrey Aleksandrovich, PhD, Associate Professor of the Department, klimenkoa71@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. Currently, there is significant progress in sports results, which is interconnected with the improvement of training methods and the development of knowledge about the reserves of physical capabilities of a person. Now the use of increased volumes and intensity of training effects to improve the physical and technical training of athletes has been significantly exhausted. That is why it is necessary to search for new ways to increase the effectiveness of training athletes to achieve high results in sports.

Keywords: sambo, physical education, asymmetry, symmetry, dissymmetry, lateral preferences

References

1. Aleksanyanc, G.D. *Funkcional'nye asimmetrii v sporte: mesto, rol' i perspektivy issledovaniya* / G.D. Aleksanyanc // *Teopiya i praktika fiziche-skoj kul'tury*. - 2004. - № 8. - S. 22-24.
2. Antropova, L. K. *Funkcional'naya asimmetriya mozga i individual'-nye psihofiziologicheskie osobennosti cheloveka [sajt]* / L.K. Antropova // *Journal of Siberian Medical Sciences [web-sajt]*.
3. Bal'sevich, V.K. *Ontokineziologiya cheloveka* / V.K. Bal'sevich. – SPb.: Piter, 2014 – 400 s.
4. Barchukov, I.S. *Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij* / I.S. Burchukov. – M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2006 – 528 s.
5. Berdichevskaya, E. *Funkcional'nye asimmetrii i sport. Rukovodstvo po funkcional'noj mezhpulusharnoj asimmetrii* / E. Berdichevskaya. - M.: Nauchnyj mir, - 2009. - S. 647-691.
6. Bragina, N. N. *Funkcional'nye asimmetrii cheloveka* / N. N. Bragina, T. A. Dobrohotova. - 2-e izd., pererab. i dop. - M.: Medicina, 1988. - 240 s.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Троц Н.В., Неповинных Л.А.

Аннотация. Участие в спортивных мероприятиях является эффективным средством физического развития человека и укрепления здоровья, спорт развивает и формирует психические навыки и качества людей. В статье показан анализ проведенного анкетирования студентов. В результате исследования было выявлено, что почти четверть студентов не интересуются спортом и спортивными мероприятиями. Для исправления этого рекомендуется увеличивать количество мероприятий, улучшать и популяризировать их в студенческой среде.

Ключевые слова: спорт, мероприятия, образование, студент, отношение

Введение. Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Ключевая деятельность учащегося – образовательный труд, процесс подготовки к которому стал видом трудоемкой и напряженной умственной деятельности. Систематические тренировочные занятия играют значительную роль в становлении личности, формировании физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в разнообразных сферах жизнедеятельности. Физическая культура является одним из эффективных средств увеличения трудоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности [1].

В данной статье рассматривается отношение студентов к различным спортивным мероприятиям, проводимых в высшем учебном заведении.

Организация и методы исследования. Контрольной группой для исследования были выбраны студенты 4 курса направления подготовки «Информационные системы и технологии». Данная группа выбрана по причине того, что дисциплина «Физическая культура и спорт» закончена, а студенты за

время обучения могли поучаствовать в большинстве спортивных мероприятий университета.

Опрос проводился с помощью анонимного анкетирования в онлайн-формате, где студентам был задан ряд вопросов, связанных с влиянием спортивных состязаний на их жизнь. В ходе анкетирования было предложено выбрать только один ответ, наиболее точно отражающий позицию анкетированного.

Результаты исследования: с помощью анкетирования была получена следующая статистика ответов от 27 откликнувшихся студентов.

На вопрос №1 «Считаете ли Вы себя спортивным человеком?» были получены ответы, представленные в диаграмме 1.



Рисунок 1 – Статистика ответов на первый вопрос

Исходя из этого можно сделать предварительный вывод о том, что на любительском уровне различными видами спорта так или иначе занимаются 70% учащихся. При этом 30% не изъявляют желания заниматься спортом вообще.

На вопрос №2 «Какие виды спорта Вы предпочитаете (командные или нет) и почему?» были получены ответы, представленные в диаграмме №2.

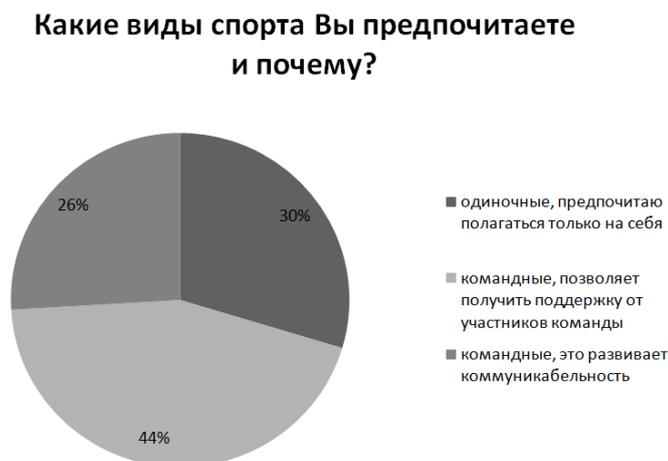


Рисунок 2 – Статистика ответов на второй вопрос

Подавляющее большинство учащихся – 70% предпочитают командные виды спорта, подчеркивая, что это помогает развивать коммуникабельность и чувствовать «плечо друга».

На вопрос №3 «В мероприятиях по скольким видам спорта Вы принимали участие во время учебы в университете?» были получены ответы, представленные в диаграмме №3.



Рисунок 3 – Статистика ответов на третий вопрос

Большинство – 44% учащихся заинтересованы только в одном виде спорта. Всего 3% учащихся настолько заинтересованы в различных видах активности, что приняли участие в мероприятиях по более чем трех видах спорта. Настораживающим выглядит то, что 26% учащихся ни разу за время обучения не принимали участие в спортивных мероприятиях.

На вопрос №4 «Что дает Вам участие в спортивных мероприятиях в университете?» были получены ответы, представленные на рисунке 4.



Рисунок 4 – Статистика ответов на четвертый вопрос

Исходя из ответов учащихся видно, что 41% процент из них рассматривают спортивные мероприятия, как возможность улучшить свое психологическое состояние тем или иным способом. 22% более всего ценят возможность расширения своего круга общения. Только 11% важно улучшение спортивных результатов.

На вопрос №5 «Удовлетворены ли Вы количеством и качеством проводимых спортивных мероприятий?» были получены ответы, представленные в диаграмме 5.

Удовлетворены ли Вы количеством и качеством проводимых спортивных мероприятий?

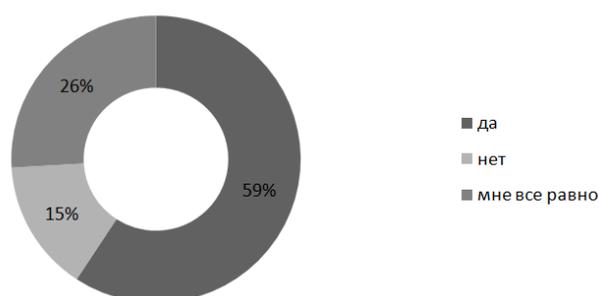


Рисунок 5 – Статистика ответов на пятый вопрос

Подавляющее большинство – 59% удовлетворены всем, что говорит о высоком уровне организации работы преподавательского состава и активистов из числа студентов. 15% не довольны спортивными мероприятиями по различным причинам. Аналогично с ответами на большинство предшествующих вопросов 26% учащихся никак не оценивают проведенные за время учебы спортивные мероприятия в связи с нежеланием участвовать в таковых.

Заключение. Исходя из выше сказанного, можно подвести итог данной статьи. Проведение спортивных мероприятий в высших учебных заведениях увеличивает рост интереса к спорту, улучшает психологическое состояние студентов и позволяет строить более крепкие межличностные отношения. Так же они способствуют оздоровлению учащихся и приобщению широких масс к спорту, что является необходимостью в связи с распространением сидячего образа жизни.

Одновременно необходимо отметить, что четверть студентов не интересуется спортом и спортивными мероприятиями. Это довольно большое количество, что свидетельствует о том, что необходимо и далее развивать количество и качество мероприятий в учебных заведениях для решения задач по оздоровлению нации.

Литература

1. Ильинична В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000. - 8-12 с.

Троц Нина Викторовна, студентка, *nina.trots.19@mail.ru*, Россия, Петрозаводск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет».

Неповинных Людмила Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры, *ludok1983.07@mail.ru*, Россия, Петрозаводск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет».

STUDENTS' ATTITUDE TO SPORTS EVENTS AT THE UNIVERSITY

Trots Nina Viktorovna, student, nina.trots.19@mail.ru, Russia, Petrozavodsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Petrozavodsk State University".

Innocent Lyudmila Alexandrovna, senior lecturer of the Department of Physical Culture, ludok1983.07@mail.ru, Russia, Petrozavodsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Petrozavodsk State University".

Abstract. Participation in sports events is an effective means of physical development of a person and health promotion, sport develops and forms the mental skills and qualities of people. The article shows the analysis of the survey of students. As a result of the study, it was found that almost a quarter of students are not interested in sports and sports events. To correct this, it is recommended to increase the number of events, improve and popularize them among the student community.

Keywords: sport, events, education, student, attitude

References

1. Ил'инична В.И. *Fizicheskaya kul'tura studenta*. - М.: Gardariki, 2000. - 8-12 s.

УДК 796

ОБ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Туманян В.С.

Аннотация. В статье рассматриваются современные информационные технологии, которые применяются в физической культуре и спорте. Подробно описано, как информационные технологии помогают спортсменам и тренерам в повышении результативности тренировок, улучшении техники выполнения упражнений, а также в улучшении показателей физической формы. В статье также рассмотрены возможности применения информационных технологий в организации соревнований и мероприятий по физической культуре. Обращено внимание на то, как такие технологии помогают организаторам контролировать и анализировать результаты соревнований, а также делать их более доступными для зрителей.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, спортсмен, спорт, физическая активность, тренировки, искусственный интеллект

Результаты исследования и их обсуждение. В современном мире, где информационные технологии занимают важное место во многих областях, в том числе и в физической культуре и спорте, существует множество возможностей

для использования новых технологий. С использованием информационных технологий, спортсмены и тренеры могут более эффективно контролировать свою физическую активность, анализировать свои тренировки и достигать более высоких результатов [1, 2].

Одним из наиболее востребованных применений информационных технологий в физической культуре и спорте является мониторинг физической активности. С помощью специальных датчиков и приложений можно отслеживать количество шагов, пройденное расстояние, количество сожженных калорий и другие параметры. Это позволяет спортсменам и тренерам более точно контролировать физическую активность и достигать поставленных целей. Также, мониторинг физической активности помогает в разработке индивидуальных планов тренировок и диет [7].

Кроме того, информационные технологии применяются для анализа спортивных тренировок. С помощью специальных программ можно отслеживать результаты тренировки, анализировать технику выполнения упражнений и корректировать ее для достижения более высоких результатов. Например, с помощью видеорегистратора можно записать выполнение тренировочного упражнения и в дальнейшем анализировать его с помощью специальных программ. Это помогает спортсменам улучшить технику выполнения упражнений и повысить свою результативность. Помимо этого, с помощью информационных технологий можно анализировать биомеханику движений спортсменов и выявлять их ошибки, тем самым помогая им улучшить свои результаты [6].

Важным применением информационных технологий в физической культуре и спорте является также создание виртуальных тренировочных площадок. Это позволяет спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, но без необходимости посещать специализированные залы. Также виртуальные тренировки могут быть использованы для симуляции различных соревнований. Виртуальные тренировочные площадки могут помочь спортсменам развивать свои навыки и улучшать свои результаты.

Современные информационные технологии также позволяют спортсменам и тренерам получить доступ к большому количеству данных о физической активности, здоровье и питании. С помощью специальных приложений и датчиков можно отследить не только количество пройденных шагов, но и качество сна, уровень стресса и другие параметры, оказывающие влияние на физическую активность. Эти данные могут быть использованы для разработки индивидуальных планов тренировок и диет, а также для более точного анализа результатов.

Одним из наиболее перспективных направлений развития информационных технологий в физической культуре и спорте является внедрение искусственного интеллекта. С помощью алгоритмов машинного обучения можно создавать индивидуальные планы тренировок и диет, учитывая особенности организма каждого спортсмена. Также искусственный интеллект может быть использован для анализа результатов спортивных соревнований, определения наиболее эффективных стратегий и тактик и даже для создания виртуальных тренировочных партнеров [3, 4].

С развитием информационных технологий, они стали играть все более важную роль в различных сферах деятельности, в том числе и в физической культуре и спорте. Информационные технологии позволяют создавать новые методы тренировки и подготовки спортсменов, повышать качество управления спортивными мероприятиями и увеличивать интерес зрителей к спортивным событиям [5, 8].

Одним из наиболее важных преимуществ использования информационных технологий в физической культуре и спорте является возможность разработки специализированного программного обеспечения для тренеров и спортсменов. Это программное обеспечение позволяет тренерам более эффективно планировать тренировочные занятия и контролировать прогресс спортсменов, а также анализировать данные в реальном времени. Специальные программы могут помочь в подборе оптимальных нагрузок и контроле за показателями физической подготовки спортсменов.

Также, информационные технологии используются для автоматизации процессов управления спортивными мероприятиями. Они помогают организовать регистрацию участников, подготовку расписания соревнований, контроль за проведением мероприятий, а также организацию трансляции. Это делает процесс управления спортивными мероприятиями более эффективным и позволяет сократить затраты времени и ресурсов.

Существуют также более новые и инновационные подходы к использованию информационных технологий в физической культуре и спорте. Например, виртуальная реальность может использоваться для создания новых методов тренировки и подготовки спортсменов. С помощью виртуальных тренажеров можно создавать симуляторы соревнований, которые позволяют спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным. Это помогает повысить эффективность тренировок и подготовить спортсменов к реальным соревнованиям.

Современные системы видеонаблюдения и онлайн-трансляции событий позволяют зрителям следить за спортивными событиями в режиме реального времени, а также получать доступ к различным статистическим данным и аналитическим отчетам. Это повышает интерес зрителей к спортивным событиям и делает их более доступными для широкой аудитории.

Заключение. Таким образом, информационные технологии играют важную роль в развитии физической культуры и спорта. Они помогают автоматизировать процессы управления спортивными мероприятиями, повышают качество подготовки спортсменов и увеличивают интерес зрителей к спортивным событиям. Благодаря использованию информационных технологий, у тренеров и спортсменов есть все необходимые инструменты для повышения эффективности тренировок и достижения более высоких результатов в спортивных соревнованиях. Информационные технологии позволяют более эффективно контролировать физическую активность, анализировать тренировки и создавать виртуальные тренировочные площадки. Они помогают спортсменам и тренерам достигать лучших результатов и повышать качество тренировок. С развитием технологий, новые возможности появляются каждый день, и в

будущем, мы можем ожидать еще большего использования информационных технологий в этой области.

Литература

1. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИПТасалова А.В., 2021. - 50 с.

2. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: Сборник лекций. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.

3. Александров С.Г., Остапенко С.С. О применении электронных мобильных приложений в занятиях физической культурой и спортом студентов вузов // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. - 2022. - № 1 (17). - С. 31-37.

4. Александров С.Г., Соловьева А.С. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза // Сфера услуг: инновации и качество. 2022. № 59. С. 24-34.

5. Александров С.Г., Сушко Д.И. Об организации занятий физкультурой и спортом студентов вузов в онлайн-пространстве: к постановке вопроса // Сфера услуг: инновации и качество. - 2022. - № 60. - С. 23-30.

6. Белякова П.Е. О современных тенденциях цифровизации физического воспитания студентов вузов // Горизонты науки: Сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. - С. 14-21.

7. Змеева Е.П. О влиянии "социальных сетей" на развитие физической культуры личности студенческой молодежи // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: Сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. - С. 160-174.

8. Коробко А.Д., Александров С.Г. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: Материалы VI научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. - С. 194-203.

Туманян Валерия Самвеловна, студентка 2 курса, направления подготовки «Менеджмент», tumanyan.lera03@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова.

INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tumanyan Valeria Samvelovna, 2nd year student, direction of training "Management", tumanyan.lera03@mail.ru, Russia, Krasnodar, Krasnodar branch of the PRUE G.V. Plekhanov.

Abstract. The article discusses modern information technologies that are used in physical culture and sports. It is described in detail how information technologies help athletes and coaches

in improving the effectiveness of training, improving the technique of performing exercises, as well as in improving physical fitness indicators. The article also discusses the possibilities of using information technologies in organizing competitions and physical culture events. Attention is drawn to how such technologies help the organizers to monitor and analyze the results of competitions, as well as make them more accessible to the audience.

Keywords: information technology, physical culture, athlete, sport, physical activity, training, artificial intelligence

References

1. Aleksandrov S.G. Organizaciya zanyatij po fizicheskoj kul'ture so studentami vuzov v distancionnom rezhime: Uchebno-metodicheskoe posobie / S.G. Aleksandrov. – Krasnodar: IPTasalovA.V., 2021. - 50 s.

2. Aleksandrov S.G., Belinskij D.V. Fizicheskaya kul'tura i sport: Sbornik lekcij. – Krasnodar: Krasnodarskij filial REU im. G.V. Plekhanova, 2020. – CH. 2. – 207 s.

3. Aleksandrov S.G., Ostapenko S.S. O primenении elektronnyh mobil'nyh prilozhenij v zanyatijah fizicheskoj kul'turoj i sportom studentov vuzov // Vestnik CHelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdravoohranenie. - 2022. - № 1 (17). - S. 31-37.

4. Aleksandrov S.G., Solov'eva A.S. K voprosu o modernizacii fizkul'turnogo obrazovaniya i vospitaniya studentov vuza // Sfera uslug: innovacii i kachestvo. 2022. № 59. S. 24-34.

5. Aleksandrov S.G., Sushko D.I. Ob organizacii zanyatij fizkul'turoj i sportom studentov vuzov v onlajn-prostranstve: k postanovke voprosa // Sfera uslug: innovacii i kachestvo. - 2022. - № 60. - S. 23-30.

6. Belyakova P.E. O sovremennyh tendenciyah cifrovizacii fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov // Gorizonty nauki: Sbornik nauchnyh trudov VI Vserossijskoj studencheskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Smolensk: SF REU im. G.V. Plekhanova, 2022. - S. 14-21.

7. Zmeeva E.P. O vliyanii "social'nyh setej" na razvitie fizicheskoj kul'tury lichnosti studencheskoj molodezhi // Sovremennye tendencii i problemy nauki v razvitii cifrovyyh i innovacionnyh tekhnologij: Sbornik nauchnyh trudov VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Krasnodar: KF REU im. G.V. Plekhanova, 2022. - S. 160-174.

8. Korobko A.D., Aleksandrov S.G. Ob aktivizacii vovlechenosti studentov vuza v fizkul'turno-sportivnuyu deyatel'nost' // Sovremennye tendencii i problemy nauki v razvitii cifrovyyh i innovacionnyh tekhnologij: Materialy VI nauchno-prakticheskoj konferencii. – Krasnodar: KF REU im. G.V. Plekhanova, 2022. - S. 194-203.

УДК 796.062

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фокин А.А., Берговина М.Л.

Аннотация. Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации является важным аспектом государственной политики в сфере спорта и образования. При этом ключевым направлением развития детско-юношеского спорта на современном этапе является межотраслевая гармонизация.

Ключевые слова. Детско-юношеский спорт, гармонизация законодательства, дополнительное образование детей и взрослых

Введение. В настоящее время система ДЮС в Российской Федерации претерпевает изменения. Поводом для определения новых приоритетных направлений развития ДЮС стало наличие некоторых проблем: отсутствие единой системы организаций ДЮС, ведомственная разобщенность, снижение численности занимающихся физической культурой и спортом в относительных показателях (с 35 до 30%), снижении нормативов систематически занимающихся, снижения число организаций, обеспечивающих вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом [1].

Основная часть. Количество детей в возрасте от 5 до 18 лет, занимающихся физической культурой и спортом в системе дополнительного образования, составляет более 25% (по статистическим данным 2022 года) от общего количества занимающихся в системе ДЮС. Количество организаций в ведении органов управления в сфере образования – 1554 шт., общее количество обучающихся в организациях сферы образования – 1 054 801 чел., число тренеров преподавателей – 27757 чел., что наглядно демонстрирует масштабы ДЮС в системе образования Российской Федерации [4]. Необходимо отметить, что в настоящее время статистические данные с учетом деления на программы спортивной подготовки и программы дополнительного образования носят условный характер, так как юридически учебно-тренировочный процесс в настоящее время в Российской Федерации осуществляется по дополнительным общеобразовательным программам. Приоритетные направления развития ДЮС реализуются в условиях переходного периода, который позволяет приспособить системы управления образовательной и спортивной деятельностью к предлагаемым изменениям [2].

Перспективы развития системы ДЮС указаны в Указе Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

В системе образования основные мероприятия по развитию детско-юношеского спорта предусмотрены Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года», Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», совместным приказом Министерства спорта и Министерства просвещения Российской Федерации №86/59 от 17 февраля 2021 года «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».

Действующие нормативно-правовые акты, стратегические документы предусматривают следующие основные направления развития ДЮС в системе образования на современном этапе:

- физическое воспитание в системе дошкольного образования;
- развитие школьного и студенческого спорта;

- введение новых форматов урочной и внеурочной форм по предмету «физическая культура»;
- совершенствование системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

ДЮС в системе образования представлен общеобразовательными организациями и организациями дополнительного образования, реализующими дополнительные общеобразовательные программы. Важной составляющей ДЮС в системе образования Российской Федерации являются: школьный спорт и студенческий спорт. Одно из самых масштабных и приоритетных направлений – спортивно-массовая работа с детьми и молодежью. Ежегодно проводятся Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» и другие соревнования. Приоритетом является физическое воспитание детей дошкольного возраста, основным механизмом реализации данного направления является создание центров раннего физического развития детей.

Особую роль в развитии ДЮС на современном этапе играет реализация норм Федерального закона №127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», как основного нормативно-правового акта, регламентирующего порядок перехода занимающихся с программ спортивной подготовки на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. В настоящее время в Российской Федерации осуществляется период формирования организационной структуры физкультурно-спортивных организаций в соответствии с ФЗ-127, который должен завершиться 1 сентября 2023 года.

Необходимо отметить, что действующая реформа вызывает ряд опасений в профессиональной среде и может привести к негативным последствиям: перераспределению между отраслями финансовых средств направленных на подготовку спортивного резерва, снижению заработной платы тренеров, ликвидации укрупненной группы специальностей и направлений 49.00.00 – «Физическая культура и спорт» [5]. Другие авторы при реализации норм 127-ФЗ предлагают использовать подход в построении партнерской вертикально ориентированной модели системы ДЮС, основанной на разграничении полномочий и ответственности за развитие входящих в систему частей ДЮС [3].

Выводы. Основными направлениями развития ДЮС в системе образования Российской Федерации на современном этапе являются физическое воспитание в системе дошкольного образования, развитие школьного и студенческого спорта, введение новых форматов урочной и внеурочной форм по предмету «физическая культура», совершенствование системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. На успешность реализации приоритетных направлений ДЮС в значительной мере повлияют итоги переходного периода в реализации законодательства о гармонизации.

Литература

1. Двейрина О. А., Терехина Р. Н., Винер-Усманова И. А. О концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №9 (187). С. 77-84.

2. Лубышева Л. И. Гармонизация законодательства о спортивной подготовке и сферы образования: особенности переходного периода // ТиПФК. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/garmonizatsiya-zakonodatelstva-o-sportivnoy-podgotovke-i-sfery-obrazovaniya-osobennosti-perehodnogo-perioda> (дата обращения: 11.06.2023).

3. Самсонов И. И., Клецов К. Г. О гармонизации законодательства в сфере физической культуры, спорта и образования, концепции подготовки спортивного резерва и детско-юношеского спорта в российской федерации // Вестник спортивной науки. 2021. №4. С. 31-35.

4. Сводный отчет № 5-ФК по РФ за 2022 год // Сайт Министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>.

5. Сейранов С. Г., Булгакова Н. Ж., Евсеев С. П. О концепции развития детско-юношеского спорта в российской федерации // Вестник спортивной науки. 2021. №1. С. 21-27.

Фокин Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры, fokin.90@inbox.ru, Россия, Сыктывкар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина».

Берговина Мария Леонидовна, к.б.н., доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры, musia1976@mail.ru, Россия, Сыктывкар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина».

PRIORITY DIRECTIONS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS IN THE EDUCATIONAL SYSTEM OF THE RUSSIAN FEDERATION

Fokin Andrey Aleksandrovich, Senior Lecturer of the Department of Theoretical and Biomedical Foundations of Physical Culture, fokin.90@inbox.ru, Russia, Syktyvkar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Pitirim Sorokin Syktyvkar State University».

Bergovina Maria Leonidovna, PhD, Associate Professor of the Department of Theoretical and Biomedical Foundations of Physical Culture, musia1976@mail.ru, Russia, Syktyvkar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Pitirim Sorokin Syktyvkar State University».

Abstract. The development of youth sports in the Russian Federation is an important aspect of state policy in the field of sports and education. At the same time, the priority direction for the development of children's and youth sports is the priority task of intersectoral harmonization.

Keywords: children and youth sports, harmonization of legislation, additional education for children and adults

References

1. Deyrina O.A., Terekhina R.N., Viner-Usmanova I.A. O razvitii detsko-yunosheskogo sporta v Rossiyskoy Federatsii // Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta. 2020. №9 (187). S. 77-84.

2. Lubyshva L.I. Garmonizatsiya zakonodatel'stva o sportivnoy podgotovke i ramki obrazovaniya: osobennosti perekhodnogo perioda // TiPFK. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/garmonizatsiya-zakonodatelstva-o-sportivnoy-podgotovke-i-sfery-obrazovaniya-osobennosti-perehodnogo-perioda> (data obrashcheniya: 11.06.2023).

3. Samsonov I. I., Kletsov K. G. O garmonizatsii zakonodatel'stva v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i obrazovaniya, sootvetstviya podgotovki sportivnogo rezerva i detsko-yunosheskogo sporta v rossiyskoy federatsii // Vestnik sportivnoy nauki. 2021. №4. S. 31-35.

4. Svodnyy otchet № 5-FK po RF za 2022 god // Sayt Ministerstva sporta RF. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>.

5. Seyranov S. G., Bulgakova N.ZH., Yevseyev S. P. O kontseptsii razvitiya detsko-yunosheskogo sporta v rossiyskoy federatsii // Vestnik sportivnoy nauki. 2021. №1. S. 21-27.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Хизриев Д.И.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению физического воспитания молодежи в системе высшего образования. Рассмотрены социальные и биологические качества, которые формируются в процессе занятия спортом. Отмечена роль физической культуры в целом в жизни общества.

Ключевые слова: здоровье молодежи, физическая активность, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни

На сегодняшний день сохранение здоровья молодежи, поколения будущих специалистов – это одна из приоритетных целей государства и общества. Именно поэтому в высших учебных заведениях существует такая обязательная дисциплина как «физическая культура».

Научно доказано, что физическое воспитание и спорт позитивно влияют на весь организм человека. Студенты, которые занимаются спортом регулярно имеют повышенную работоспособность в течение всей рабочей недели, знания усваиваются ими гораздо легче и обучение проходит более продуктивно. Более того, молодежь, занимающаяся физической культурой, имеет более сильную иммунную систему, реже болеет, а в следствии этого можно сделать вывод, что она реже пропускает занятия. Отсутствие физической активности может вызывать упадок сил, сонливость, снижение продуктивности, что может повлечь негативные изменения в успеваемости.

Специалисты полагают, что минимальная физическая активность взрослых людей должна составлять не менее 6-10 часов в неделю [1, с. 95]. Занятия физической культурой в вузах призваны выработать у студентов привычку заниматься спортом самостоятельно.

Преподаватели подбирают для студентов упражнения, соответствующие их группе здоровья. Изначально, студенты учатся выполнять упражнения под наблюдением преподавателя, как только необходимые навыки отрабатываются в достаточной степени, студент может выполнять упражнения самостоятельно [3, с. 623]. Можно сделать вывод, что именно такой ответственный подход

успешно помогает избегать травматизма в следствии неправильного выполнения упражнений.

Согласно мнению специалистов, существуют часы наиболее подходящие для физических нагрузок. В утренней время это промежуток с 7:00 до 9:00, в вечернее с 16:00 до 20:00 [2, с. 975]. Преподаватели рекомендуют студентам самостоятельно заниматься в это время при наличии возможности.

Также следует отметить важность занятий спортом для студентов во время сессии. Специалисты полагают, что физическая культура может помочь студентам нормализовать психоэмоциональное состояние, снизить уровень стресса до приемлемого и повысить продуктивность подготовки к экзаменам, а в следствии этого успеваемость в целом. Проведенные на эту тему исследования предлагают ряд оптимальных вариантов. Например, предлагается проводить одно занятие в неделю продолжительностью 90 минут или два занятия по 45 минут. Также существуют вариант, предполагающий ежедневные занятия средней интенсивности по 60-70 минут [2, с. 979]. Подводя итог, можно сказать, что данные методики направлены на укрепление физического и морального здоровья молодежи.

В заключение можно сделать вывод, что физическая культура как дисциплина просто необходима в вузах, так как помогает сохранять здоровье будущих специалистов. Регулярная физическая активность помогает организмам молодежи справляться со стрессом, укрепляет иммунную систему, повышает работоспособность, настроение и самооценку, развивает память, внимание и воображение, что несомненно благоприятно скажется на будущем нынешних студентов.

Литература

1. Гаврилов, Н. В. Роль физической культуры в жизни студента / Н. В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2022. – № 5-1(125). – С. 95-97.
2. Федотова, Г. В. Социально-биологические основы физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // 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, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 974-980.
3. Федосова, Л. П. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 621-626.

Хизриев Дени Ибрехимович, студент, *deni.khizriev@yandex.ru*, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Denis Ibrekhimovich Khizriev, student, deni.khizriev@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. This article is devoted to the study of physical education of young people in the system of higher education. The social and biological qualities that are formed in the process of sports are considered. The role of physical culture in general in the life of society is noted.

Keywords: youth health, physical activity, health-improving physical culture, healthy lifestyle

References

1. Gavrilov, N. V. *The role of physical culture in student's life / N. V. Gavrilov // Bulletin of Science and Education. – 2022. – № 5-1(125). – Pp. 95-97.*

2. Fedotova, G. V. *Socio-biological foundations of physical culture / G. V. Fedotova, L. P. Fedosova // 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, Krasnodar, October 28-29, 2020. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2020. – pp. 974-980.*

3. Fedosova, L. P. *Physical culture classes at the university as a way to improve professional physical training / L. P. Fedosova, G. V. Fedotova, L. U. Udovitskaya // Physical culture and sport in higher educational institutions: Topical issues of theory and practice : Proceedings of the National Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 16-18, 2021. – St. Petersburg: St. Petersburg State Agrarian University, 2021. – pp. 621-626.*

УДК 796.011.3:377.031

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ» В ХАБАРОВСКОМ ТЕХНИКУМЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Ходкевич В.А., Ходкевич Д.В., Петренко В.П.

Аннотация. В данной работе рассмотрены особенности проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в учебных группах, участвующих в реализации Федерального проекта «Профессионалитет» в Хабаровском техникуме железнодорожного транспорта. Проведен анализ результатов внедрения новых общеобразовательных программ по «Физической культуре» в образовательный процесс.

Ключевые слова: профессионалитет, федеральная программа, студент, физическая культура, среднее профессиональное образование

Профессионалитет – это новая форма сотрудничества образовательных организаций и работодателей в формате образовательно-индустриальных кластеров, объединенных общностью образовательных программ, которые будут реализовываться под конкретный заказ работодателей при их непосредственным участием. Неотъемлемыми компонентами «Профессионалитета» являются наставничество, приоритет практической подготовки, оптимизация сроков подготовки кадров, целевое обучение и гарантированное трудоустройство на предприятиях-заказчиках, развитие материально-технической базы колледжей и техникумов с учетом технологических особенностей производств.

Проект «Профессионалитет» реализуется Министерством просвещения Российской Федерации в соответствии постановлением Правительства Российской Федерации от 16 марта 2022 года №387 [1].

Хабаровский техникум железнодорожного транспорта, при поддержке Федерального агентства железнодорожного транспорта, также участвует в реализации Федеральной программы «Профессионалитет».

Реализация данного проекта в Хабаровском техникуме железнодорожного транспорта осуществляется в группах, обучающихся с сентября 2022 г. на базе основного общего (после 9 класса) образования. Основным, принципиальным отличием данного формата обучения является объединение нескольких смежных специальностей традиционного образования в одну, в которой данные специальности изучаются как отдельные направления. При этом незначительно сокращены сроки обучения. Данные изменения повлекли за собой и изменение рабочих программ по преподаваемым дисциплинам, не избежала данной участи и программа по «Физической культуре». В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования в экспериментальную программу ООД 06 «Физическая культура» включены следующие разделы: легкая атлетика, спортивные игры, ОФП и гимнастика. Классическая программа обучения (БД 05 «Физическая культура») представлена следующими разделами: легкая атлетика, баскетбол, бадминтон и лыжная подготовка. Объем учебной дисциплины в часах не изменился. Контрольный блок-модуль включал в себя следующие виды тестирования: «Бег на 100м.», «Бег 3000м.», «Прыжки в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу». В данных группах обучаются только мальчики.

Базами для исследования являлись две группы студентов, поступивших на обучение в техникум на базе основного общего (после 9 класса) образования. Одна из групп (n=28) обучалась по традиционной программе (Специалитет), вторая группа (n=28) обучалась по экспериментальной программе нового формата образования (Профессионалитет), определение эффективности, которой, и являлось **целью** данной работы.

Объектом данного исследования являлась учебная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в группах «Профессионалитета», обучающихся по новой, экспериментальной программе – ООД 06 «Физическая культура», что и определилось как **предмет** исследования.

В течение всего исследования (2022-2023 у.г.) нами трижды регистрировались показатели физической подготовленности обеих групп:

– сентябрь (получение фоновых показателей физической подготовленности), декабрь (промежуточный контроль) и май (итоговый контроль).

Анализ результатов выполнения контрольных нормативов, на начало учебного года (табл. 1) позволяет говорить о незначительной разнице в показателях тестирования и объективно определено отсутствие значимых и достоверных межгрупповых различий между группами ($P > 0,05$).

Таблица 1. – Показатели физической подготовленности в начале эксперимента

Статистические показатели		Группы		Различия		t _p	P
Тесты	Символы	П ₁ /n=28/	С ₁ /n=28/	В ед. изм-я	В %		
Бег 100 м.(сек.)	M ± m	14,5 0,6	14,3 0,5	0,2	1,4	2,8	>0,05
Бег 3000 м. (мин.)	M ± m	12,55 0,8	12,59 0,9	0,04	0,3	1,4	>0,05
Прыжки в длину с места (см.)	M ± m	220 2,8	222 2,1	2	0,9	1,2	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повторений)	M ± m	31 1,4	30 1,2	1	3,2	1,8	>0,05

В декабре, по окончании первого учебного семестра, было проведено тестирование физической подготовленности обеих групп. Полученные результаты являлись основанием для получения обучающимися зачета по семестровому модулю «Физическая культура» и маркерами в нашем исследовании.

По окончании экспериментальной части исследования (май 2023 у.г.), нами было проведено повторное тестирование контролируемых показателей (табл. 2).

Таблица 2. – Показатели физической подготовленности по окончании эксперимента

Статистические показатели		Группы		Различия		t _p	P
Тесты	Символы	П ₂ /n=28/	С ₂ /n=28/	В ед. изм-я	В %		
Бег 100 м.(сек.)	M ± m	14,0 0,9	14,1 1,1	0,1	0,7	1,2	>0,05
Бег 3000 м. (мин.)	M ± m	12,35 0,7	12,41 1,2	0,06	0,5	1	>0,05
Прыжки в длину с места толком двумя ногами (см.)	M ± m	222 1,4	223 1,7	1	0,5	1,3	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повторений)	M ± m	32 0,9	31 1,0	1	3,1	1,4	>0,05

Так, средние показатели в тестировании «Бег на 100м.», «Бег на 3000м.» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» в нашем случае, в группах «Профессионалитета» оказались несколько лучше, чем идентичные показатели «Специалитета». В тестировании скоростно-силовых качеств (Прыжки в длину с места толчком двумя ногами) среднегрупповые показатели «Специалитета» оказались несколько выше идентичных показателей экспериментальной группы. Межгрупповые различия, в нашем случае, оказались недостоверными ($P > 0,05$).

Анализ изменений внутригрупповых значений показал, что чем ниже у занимающихся были первоначальные результаты, тем больший прирост выявлен в данных показателях (рис. 1). Объективно следует отметить, что в экспериментальной группе прирост в результатах тестов «Бег 100м.» и «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами» более существенны и различия, в нашем случае, оказались достоверными ($P < 0,05$). Тогда как различия в результатах тестирования в «Беге на 3000м.» не существенны, либо идентичны, как в результатах выполнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и средние внутригрупповые значения в данных тестах изменились недостоверно ($P > 0,05$).

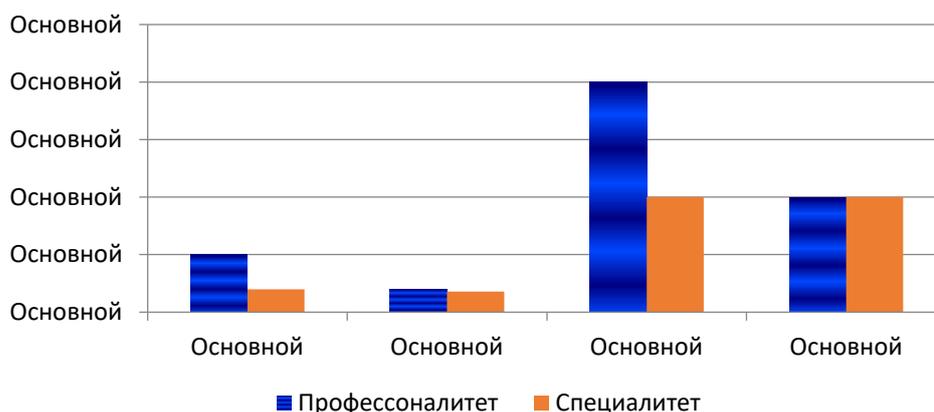


Рисунок 1 – Динамика показателей физической подготовленности групп за время эксперимента (в абс. ед.)

Примечание: 1 Бег 100 м.; 2. Бег 3000 м.; 3. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами; 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Полученные результаты исследований позволили выявить динамику показателей физической подготовленности обучающихся обеих групп, и более высокая эффективность внедряемой в группах профессионалитета экспериментальной программы, относительно действующей, согласно результатам исследования, в нашем случае, нашла свое подтверждение. Но требуют дополнительного исследования, поскольку данный формат образования первый год внедряется на территории Российской Федерации и как следствие требует точечной и своевременной корректировки. Полученные в исследовании результаты отражают динамику развития физической подготовленности обучающихся, позволяют разработать рекомендации для преподавателей физической культуры и совершенствовать учебно-тренировочный процесс.

Литература

1. Федеральный проект «Профессионалитет» https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_vocational_education/.

Ходкевич Виталий Александрович, доцент, к.п.н., доцент кафедры ФВиС, Hodkevichva@Mail.ru, Россия, Хабаровск, ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения».

Ходкевич Дарья Владимировна, Руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории, Россия, Хабаровск, Хабаровский техникум железнодорожного транспорта.

Петренко Виталий Петрович, Ст. преподаватель кафедры ФВиС, Россия, Хабаровск, ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения».

THE FEATURES OF PHYSICAL TRAINING PROGRAMME IMPLEMENTATION IN THE FEDERAL PROJECT "PROFESSIONALISM" BOUNDARIES IN Khabarovsk RAILWAY TECHNICAL SCHOOL

Khodkevich Vitaliy Aleksandrovich, Associate Professor, PhD, Associate Professor of the Department of FIS, Hodkevichva@Mail.ru, Russia, Khabarovsk, Far Eastern State University of Railway Engineering.

Khodkevich Daria Vladimirovna, Head of Physical Education, teacher of the highest category, Russia, Khabarovsk, Khabarovsk Technical School of Railway Transport, Russia.

Petrenko Vitaliy Petrovich, Senior Lecturer of the Department of FVIS, Russia, Khabarovsk, Far Eastern State University of Railway Engineering.

Abstract. This paper considers the features of conducting physical training classes in students' groups participating in the implementation of the federal project "Professionalism" at the Khabarovsk railway technical school. The analysis of the results of the introduction of a new general education program of Physical Training in the educational process was carried out.

Keywords: professionalism, federal program, student, physical training, secondary vocational education

References

1. Federal project "Professionalism" https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_vocational_education/.

УДК 796

ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Чедова Т.И.

Аннотация. В статье раскрываются характерные особенности проявления зависимости от физических упражнений у людей, занимающихся физическими упражнениями. Выявляется степень проявления признаков зависимости у студентов вузов. Представлен комплекс рекомендаций по профилактике зависимости от физических упражнений.

Ключевые слова: зависимость от физических упражнений, студенты вуза

Занятия спортом и фитнесом очень популярны среди современных студентов. Мотивы занятий физическими упражнениями и отношение к тренировкам у студентов разные: освоение учебной нагрузки по физической

культуре, поддержание двигательного режима для сохранения здоровья, достижение высоких спортивных результатов, совершенствование физических качеств и телосложения и т.д.

Однако внешняя информация может оказывать и серьезное социальное давление, внушать молодым, что только физически совершенные люди могут быть успешными. Это может привести к занижению самооценки и сформировать неправильную мотивацию к спорту, а также сформировать зависимость от физических упражнений.

Исследовательский интерес в мире к изучению зависимости от физических упражнений растет. Однако, несмотря на известные дисфункциональные характеристики, зависимость от физических упражнений до сих пор не признана отдельной категорией психиатрической заболеваемости руководством [5]. Проблема зависимости от физических упражнений у студентов вуза в России мало изучена.

В рамках нашего исследования нам интересно выявить степень проявления признаков зависимости от физических упражнений у студентов вузов и сформировать комплекс рекомендаций по их профилактике.

Цель исследования: выявление степени проявления признаков зависимости от физических упражнений у студентов вузов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать информационные источники по теме исследования;
2. Изучить характерные особенности в поведении у людей, зависимых от физических упражнений и выявить подверженность риску развития зависимости от физических упражнений у студентов вузов;
3. Разработать комплекс рекомендаций для студентов по профилактике зависимости от физических упражнений и проинформировать их о важности здорового равновесия между тренировками и отдыхом, социальной жизнью.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** анализ информационных источников по теме исследования; теоретическое обобщение результатов исследования; анкетирование; сравнительный анализ.

Исследование проходило с ноября 2022 по март 2023 г.

Организация исследования осуществлялась в несколько **этапов:**

Этап 1. В ноябре-декабре 2022 г. изучались информационные источники и литература по теме исследования, разрабатывалась анкета.

Этап 2. В январе-феврале 2023 г. Изучались характерные особенности в поведении у людей, зависимых от физических упражнений и проводилась диагностика студентов на выявление подверженности риску развития зависимости от физических упражнений. Проводился опрос среди студентов для определения рисков развития зависимости от физических упражнений.

Этап 3. Проводился анализ полученных результатов, формировался комплекс по профилактике зависимости от физических упражнений, организована информированность студентов о важности здорового равновесия между тренировками и отдыхом, написание выводов исследования.

Результаты исследования. Несмотря на то, что регулярная тренировочная деятельность полезна для физического и психического здоровья людей, чрезмерное увлечение физической активностью может быть вредным, вызывая иногда зависимость от физических упражнений [4].

Термин «зависимость от физических упражнений» представляется как «стремление к физической активности в свободное время, которая приводит к неконтролируемому чрезмерному физическому поведению и проявляется в физиологических и психологических симптомах» [3]. Существует два вида такой зависимости: первичная и вторичная. Для первичной зависимости занятия спортом характерна навязчивость в выполнении физических упражнений, человек очень мотивирован. Вторичная зависимость часто обусловлена расстройствами пищевого поведения, анорексией, булимией и др. [2].

Проанализировав научные информационные источники, выявили, что существуют различные гипотезы возникновения у людей зависимости от физических упражнений. В своей статье авторы Кривошеков С.Г. и Боброва Ю.В. перечисляют ряд различных теорий возникновения зависимостей от физических упражнений [1].

Для выявления степени проявления и рисков развития зависимости от физических упражнений у студентов вузов, был проведен опрос с помощью Google-форм, в котором приняли участие 102 респондента: 71 студент 2 курса физического и юридического факультетов Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ) и 31 студент факультета физической культуры Пермского государственного гуманитарного педагогического университета (ПГГПУ). Опрос был сформирован и адаптирован нами на основе диагностики Хизер Хаузенблеса и Даниэля Саймонса «Шкала зависимости от физических упражнений». Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты ответов студентов ПГНИУ и ПГГПУ на утверждения по адаптированного опроса, основанного на диагностике Хизер Хаузенблеса и Даниэля Саймонса «Шкала зависимости от физических упражнений» (%)

Утверждения -признаки проявления зависимости	Университет	Вариант ответа (степень проявления утверждения)					
		всегда	оч. часто	часто	редко	оч. ред.	никогда
1. «Я занимаюсь спортом, чтобы не раздражаться, чтобы снять напряжение»	ПГНИУ	5,6	7	38	28,2	15,5	5,6
	Фак. ФК ПГГПУ	19,4	12,9	22,6	22,6	19,4	3,2
2. «Я занимаюсь спортом, несмотря на регулярные проблемы со здоровьем, травмы, боли в мышцах и суставах»	ПГНИУ	2,8	5,6	23,9	26,8	15,5	25,4
	Фак. ФК ПГГПУ	38,7	9,7	25,8	12,9	9,7	3,2
3. «Я постоянно увеличиваю интенсивность, частоту и время выполнения упражнений для достижения желаемого эффекта»	ПГНИУ	7	5,6	40,8	33,8	5,6	7
	Фак. ФК ПГГПУ	16,1	19,14	45,2	19,4	–	–

Утверждения -признаки проявления зависимости	Университет	Вариант ответа (степень проявления утверждения)					
		всегда	оч. часто	часто	редко	оч. ред.	никогда
4. «Я не могу сократить продолжительность, интенсивность и количество тренировок»	ПГНИУ	1,4	10	15,7	42,9	11,4	18,6
	Фак. ФК ПГГПУ	16,1	12,9	12,9	41,9	9,7	2
5. Я предпочитаю заниматься спортом, чем проводить время с семьей и друзьями, часто думаю о тренировках, вместо учебы	ПГНИУ	2,8	–	7	32,4	22,5	35,2
	Фак. ФК ПГГПУ	9,7	6,5	32,3	25,8	9,7	16,1
6. Я провожу много времени и большую часть своего свободного времени за тренировками	ПГНИУ	4,2	–	28,2	21,1	22,5	23,9
	Фак. ФК ПГГПУ	22,6	6,5	35,5	19,4	9,7	6,5
7. Я обычно тренируюсь дольше, чем собираюсь и планирую до этого.	ПГНИУ	7	16,9	25,4	22,5	12,7	15,5
	Фак. ФК ПГГПУ	16,1	19,4	22,6	35,5	6,5	–

Из таблицы видно, что у студентов факультета физической культуры ПГГПУ значительно больше, нежели у студентов ПГНИУ, преобладает вариантов ответов с высокой степенью проявления утверждения-признака («всегда», «очень часто», «часто»). Вероятно, это связано с учебной направленностью студентов-физкультурников: им необходимо большее количество времени для освоения различных физкультурно-спортивных дисциплин в процессе и вне учебы. Поэтому риск появления зависимости от физических упражнений выше у студентов-физкультурников, несмотря на то, что среди студентов ПГНИУ также встречаются те, кто ставит физические упражнения в приоритет и готов тренироваться, преодолевая травмы и боль в суставах, но таких значительно меньше.

Проанализировав литературу, мы сформировали комплекс рекомендаций по профилактике зависимости от физических упражнений, представленный ниже.

Комплекс рекомендаций по профилактике зависимости от физических упражнений

1. Признать то, что зависимость от физических упражнений существует и вредит здоровью и социальному взаимодействию.
2. Поделиться своей проблемой с тренером или с психотерапевтом.
3. Работать по профилактике зависимости в группе с людьми, которые тоже столкнулись с этой проблемой (групповая терапия).
4. Предотвратить чрезмерные физические тренировки и установить четкие лимиты нагрузки, не превышать их.

5. Тренироваться с другом (друзьями).
6. Выделять достаточно времени для отдыха
7. Организовывать досуг.
8. Сформировать новые положительные привычки (хобби, традиции).
9. Сбалансировать рацион питания (случай вторичной зависимости).
10. Если необходимо, то только по рекомендации специалиста принимать медикаменты.

Таким образом, хочется отметить, что признаки проявления зависимости от физических упражнений наблюдаются в большей степени у студентов, активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Важно не допустить появления зависимости от физических упражнений и сохранить здоровый баланс между тренировочными занятиями и другими сферами жизни.

Литература

1. Кривошеков С.Г., Боброва Ю. В. Психофизиология спортивных аддикций. В сборнике: наука и социум // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участие, в 2 ч. Научный ред.М.Г. Чухрова. – 2019. – С.55-61.
2. De Coverley Veale D. M. Exercise addiction // British journal of addiction. – 1987. – № 82 (7). – P. 735–740.
3. Hausenblas A. H., Symons Downs D. Exercise dependence: a systematic review // Psychology of Sport and Exercise. – 2002. – № 3. – P. 89–123.
4. Szabo A, Demetrovics Z. 2022. Passion and addiction in sports and exercise. Ney York (NY): Routledge. Available from: [Google Scholar](#).
5. Weinstein A, Szabo A. Exercise addiction: A narrative overview of research issues. Dialogues Clin Neurosci. – 2023 Jan 20. – 25 (1). – P. 1-13. doi: 1080/19585969.2023.2164841. PMID: 36698618; PMCID: PMC9869993.

Чедова Татьяна Ивановна, к.п.н., доцент кафедры ФКиС, tania.chedova@yandex.ru, Россия, Пермь, ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет».

MANIFESTATIONS OF DEPENDENCE ON PHYSICAL EXERCISES IN UNIVERSITY STUDENTS

Chedova Tatiana Ivanovna, PhD, Associate Professor of the Department of FKIS, tania.chedova@yandex.ru, Russia, Perm, Perm State National Research University.

Abstract. The article reveals the characteristic features of the manifestation of dependence on physical exercises in people involved in physical exercises. The degree of manifestation of signs of dependence in university students is revealed. A set of recommendations for the prevention of dependence on physical exercises is presented.

Keywords: dependence on physical exercises, university students

References

1. Krivoshchekov S.G., Bobrova Yu.V. Psychophysiology of sports addictions. In the collection: science and society // Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, in 2 hours. Scientific editor M.G. Chukhrov. - 2019. - P.55-61.

2. De Coverley Veale D. M. Exercise addiction // *British journal of addiction*. – 1987. – № 82 (7). – P. 735–740.
3. Hausenblas A. H., Symons Downs D. Exercise dependence: a systematic review // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2002. – № 3. – P. 89–123.
4. Szabo A, Demetrovics Z. 2022. *Passion and addiction in sports and exercise*. Ney York (NY): Routledge. Available from: Google Scholar.
5. Weinstein A, Szabo A. Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues Clin Neurosci*. – 2023 Jan 20. – 25 (1). – P. 1-13. doi: 1080/19585969.2023.2164841. PMID: 36698618; PMCID: PMC9869993

УДК 615.825.4

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ

Широков А.А.

***Аннотация.** Физическая культура – это наука о физической активности, которая охватывает такие аспекты, как физическая подготовка, здоровье и укрепление тела, спорт и рекреация. В данной работе мы рассмотрим методы профилактики коксартроза средствами физической культуры и спорта на ранних стадиях его развития. В качестве метода исследования были выбраны обобщение и теоретический анализ научно-методической литературы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, коксартроз, рекреация*

Общеизвестно, что заболевания опорно-двигательной системы (ОДС) являются одной из самых острых проблем современного общества. Коксартроз (артроз тазобедренного сустава) – это заболевание, которое характеризуется дегенеративными изменениями в суставе бедра. Артроз тазобедренного сустава является прогрессирующим дистрофическим заболеванием с тяжелым нарушением статико-динамической функции всей ОДС и высоким процентом инвалидности больных. Среди всех случаев артроза дегенеративные поражения тазобедренного сустава наиболее распространены (37-49%). В связи с этим, является важным предупреждение развития заболевания на его ранней стадии.

Всего выделяют 3 степени развития коксартроза. В статье мы рассмотрим лечение только первых двух стадий, так как только на этом этапе консервативные методы улучают состояние сустава и возвращают ему подвижность. На 3 стадии заболевания консервативные методы не дают должного результата, операция в этом случае считается единственным способом устранения изнуряющей боли в суставе.

Обязательное условие консервативного лечения коксартроза - лечебная физкультура. Проводить её нужно регулярно – только так возможен полноценный эффект в профилактике развития заболевания. ЛФК улучшает общее состояние организма, уменьшает риск развития эмоциональных расстройств. При коксартрозе рекомендуется избегать интенсивных и

утомляющих нагрузок на суставы тазобедренного сочленения. Однако, регулярные умеренные физические активности могут помочь замедлить процесс износа хряща и улучшить общее состояние мышечной ткани вокруг сустава, что может снизить нагрузку на сустав, смягчить боль и улучшить подвижность в суставе. Существует несколько видов физических активностей для профилактики коксартроза:

Плавание. Плавание хорошо подходит в качестве профилактики коксартроза, так как при плавании нагрузка на суставы значительно уменьшается. Кроме того, плавание позволяет укреплять мышцы бедра, которые поддерживают суставы и уменьшают нагрузку на них. Это особенно важно при коксартрозе, когда мышцы, которые поддерживают сустав, могут быть ослаблены из-за боли и ограничения движений. Однако стоит учитывать, что не все стили плавания одинаково полезны при коксартрозе. Есть несколько техник плавания которые будут полезными:

Брасс или кроль – это стиль плавания, который включает в себя подводное движение ноги как бы "в замок". Эта техника может помочь укрепить мышцы бедра и увеличить гибкость суставов.

Освобождение - это техника плавания, при которой пловец лежит на спине и движет ногами и руками в одно время. Она хорошо укрепляет мышцы бедра и уменьшает нагрузку на суставы.

Ходьба. Ходьба является одним из простых и доступных упражнений. Ходьба может быть полезна при коксартрозе, так как она помогает укреплять мышцы и улучшать кровообращение в суставе. Техника ходьбы при коксартрозе может быть немного изменена, чтобы уменьшить нагрузку на больные суставы. Плечи должны быть расслаблены и взгляд направлен прямо вперед – это улучшит равновесие и сохранит правильную осанку. Быстрая ходьба может увеличить нагрузку на суставы, поэтому стоит ограничить свою скорость. Регулярно нужно делать перерывы, чтобы устояться на месте, особенно если ходьба долгая. При необходимости можно использовать трость для разгрузки тазобедренного сустава.

Велосипед. Велосипед может быть полезным при профилактике коксартроза, так как это не грузовой вид физической активности, помогающий укреплять мышцы нижней части тела, включая ягодичные мышцы и бедра. При коксартрозе следует избегать сильных нагрузок на суставы, поэтому при езде на велосипеде важно обратить внимание на правильную технику езды.

Регулировка высоты седла – высота седла должна быть такой, чтобы ноги сгибались в коленных суставах на угол примерно 30 градусов в нижней точки педали. Это поможет снизить нагрузку на суставы.

Поддерживание ритма – следует стараться поддерживать равномерный ритм, чтобы избежать сильных нагрузок на суставы.

Избегание крутых поворотов и подъемов – крутые повороты и подъемы могут создавать дополнительную нагрузку на тазобедренный сустав, поэтому стоит избегать их или проезжать с осторожностью.

Растяжка и разминка – перед ездой на велосипеде и после нее следует проводить растяжку и разминку, чтобы улучшить гибкость и снизить риск травм.

Аквааэробика. Аквааэробика это вид физической активности, который сочетает плавание и упражнения на растяжку, что помогает улучшить гибкость и силу мышц. Конкретные упражнения аквааэробики для профилактики коксартроза могут меняться в зависимости от степени тяжести заболевания и индивидуальных потребностей пациента. Мы рассмотрим несколько упражнений, которые рекомендуются при профилактике и лечении коксартроза.

Ходьба в воде – это одно из самых простых и эффективных упражнений для профилактики и лечения коксартроза. Ходьба в воде помогает укрепить мышцы бедра и снизить нагрузку на суставы, благодаря чему можно уменьшить боли и улучшить подвижность суставов. Для выполнения этого упражнения необходимо находиться в воде на уровне грудной клетки и медленно двигаться вперед, имитируя ходьбу на суше. В то же время, нужно контролировать свое дыхание. Стоит начать с медленной ходьбы, а затем постепенно увеличивать скорость и продолжительность упражнения. Ходьбу в воде можно выполнять с использованием специальных плавательных атрибутов, таких как надувные пояса. Плавательные атрибуты могут помочь вам удерживать равновесие и увеличить интенсивность упражнения.

Круговые движения ногами – это упражнение выполняется в воде, поэтому возникает меньше нагрузки на суставы, чем при выполнении подобных упражнений на суше. Чтобы выполнить это упражнение, необходимо находиться в воде на уровне грудной клетки и прислониться к стенке. Затем нужно поочередно делать круговые движения ногами по часовой стрелке и против часовой стрелки. При этом нужно стараться удерживать постоянный ритм движений и не забывать следить за дыханием. Круговые движения помогают укрепить мышцы бедра, увеличить мобильность суставов и способствуют улучшению кровоснабжения в области бедра.

Подводный бег – это упражнение укрепляет мышцы бедра, снижает нагрузку на суставы и может помочь при профилактике и лечении коксартроза. Для выполнения подводного бега необходимо быть в области бассейна, где глубина соответствует росту пациента. Необходимо встать на дно бассейна и совершать движения вперед, как при обычном беге, но только прыгнув на каждом шаге. При этом нужно сфокусироваться на движении ног и пытаться сохранить ритм движения. В целом, подводный бег может быть хорошей физической нагрузкой для мышц бедра и снижения нагрузки на суставы.

Нужно учитывать, что перед выполнением всех вышеперечисленных физических упражнений нужно обратиться к врачу, так как упражнения должны быть подобраны индивидуально для каждого пациента. Врач может дать рекомендации относительно того, какие упражнения подходят для конкретного случая, а также сколько времени нужно заниматься каждым упражнением.

В заключении хотелось бы сказать, что систематические занятия физической культурой и спортом являются одним из обязательных условий для профилактики и лечения коксартроза на ранних стадиях. А эффективность выполняемых физических упражнений зависит от правильно подобранной методики лечения, которую может подобрать только квалифицированный специалист – врач.

Литература

1. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация. Книга – 3-е издание – Бином, 2010. – 416 с.
2. Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А., Агошков В.В. Оздоровительное плавание для студентов с нарушениями суставно- связочного аппарата. Учебное пособие – НИУ «БелГУ», 2015. – 153 с.
3. Езда на велосипеде при коксартрозе. – Текст: электронный // VELOСМАК: [сайт]. – URL: <https://velosmak.ru/ezda-na-velosipede-pri-koksartroze> (дата обращения: 25.05.2023).

Широков Андрей Андреевич, студент кафедры технологии лесозаготовительных и деревообрабатывающих производств, shirokov_andriei@bk.ru, Россия, Мытищи, Мытищинский филиал Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана.

Научный руководитель: Горячкин Дмитрий Борисович, научный руководитель, преподаватель кафедры физического воспитания, Россия, Москва, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH COXARTHROSIS

Shirokov Andrey Andreevich, student of the department of technology of logging and woodworking industries, shirokov_andriei@bk.ru, Russia, Moscow, Mytishchi branch Bauman Moscow State Technical University.

Scientific adviser: Goryachkin Dmitry Borisovich, scientific adviser, teacher of the department of physical education, Russia, Moscow, Bauman Moscow State Technical University.

Abstract. Physical culture is the science of physical activity, which covers such aspects as physical fitness, health and strengthening of the body, sports and recreation. In this paper, we will consider methods for the prevention of coxarthrosis by means of physical culture and sports in the early stages of its development. Generalization and theoretical analysis of scientific and methodological literature was chosen as a research method.

Keywords: physical culture, coxarthrosis, recreation

References

1. Bogolyubov V.M. Medical rehabilitation / Book – 3rd edition. – Binom, 2010. – 416 s.
2. Drogomeretsky V.V., Tretyakov A.A., Agoshkov V.V. Recreational swimming for students with disorders of the articular and ligamentous apparatus. Tutorial – NRU "BelSU", 2015. – 153 s.
3. Cycling with coxarthrosis. – Text: electronic // VELOСМАК: [Web site]. – URL: <https://velosmak.ru/ezda-na-velosipede-pri-koksartroze> (date of the application: 25.05.2023).

УДК 316

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ДИГИТАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Шкатова К.М, Гржебина Л.М., Балаева О.Е.

Аннотация. Научная статья посвящена теоретическому изучению аспектов дигитализации учебного процесса в высших учебных заведениях. В данной статье представлены результаты изучения внедрения электронных образовательных ресурсов в высшие учебные заведения спортивной направленности.

Ключевые слова: дигитализация, цифровизация, электронные образовательные ресурсы

Введение. Процесс дигитализации – это неотъемлемая часть развития современного мира. Внедрение новейших технологий, обновление и модернизация устройств касается, безусловно, всех сфер жизни общества. Наиболее ярко информатизация и цифровизация проявляются в таких сферах как:

- экономика и бизнес;
- профессиональная деятельность;
- медицина и здравоохранение;
- образовательный процесс;

Из перечисленных выше направлений более подробно рассмотрим дигитализацию образования. Образование – это основа, без которой в дальнейшем не смогут развиваться все остальные направления. Перечисляя средства и направляя возможности в совершенствование образования, государство и частные инвесторы вкладывают в дальнейшее гармоничное развитие страны.

Основная часть. Дигитализация (от англ. digitalisation) образования – «цифровизация – процесс перевода содержания образования во всех его формах (графической, текстовой, звуковой) в цифровой формат, понятный современным компьютерам. Дигитализация позволяет оцифрованному содержанию легко «транспортироваться» по любому каналу электронной коммуникации. Профессиональное образование должно адаптироваться к серьезным изменениям в спросе на квалифицированные рабочие ресурсы, обусловленными дигитализацией учебного процесса. Концепции и методы преподавания и обучения необходимо совершенствовать и адаптировать к новым требованиям».

Во всем мире произошел огромный скачок в развитии информационных технологий, тем самым приведя передовые страны к новым возможностям и новым интересам. Находясь в любой стране мира, можно продолжать обучение, не обращая внимания на разницу во времени с другими странами и континентами, границы и местонахождение.

Высшие учебные заведения работают в специализированных учебных системах. Название системы (LMS) предполагает три направления работы программы:

1. Обучение (Learning) – Единая база, позволяющая хранить материалы, накапливать их в одном месте и постоянно дополнять.

2. Управление (Management) – Администратор управляет обучением, включает студента в список слушателей того или иного курса, дает доступ к материалам.

3. Электронная система (System) – Система автоматически проверяет загруженные в форму тесты, показывает время, проведенное в образовательном ресурсе, формирует отчет и даже может давать оценку проделанной студентом работы.

Система LMS применяется в большинстве российских высших учебных заведениях.

Рассматривая различные аспекты функционирования системы LMS, удалось выявить ряд достоинств учебного образовательного ресурса:

- свободный доступ к информации;

- подробная статистика посещений, времени обучения, прохождения тестов и тому подобная аналитика;
- обмен и передача опыта;
- взаимодействие студентов, преподавателей, администрации и руководства внутри одной системы.

Однако, имея очевидные достоинства, программа обладает рядом недостатков, на которые указывают пользователи:

- высокая стоимость ресурса для заказчика, цена напрямую зависит от функций, включенных в пакет пользователей;
- сложность в освоении на первоначальном этапе пользования.

Обобщая изученную информацию, отметим, что LMS – это общее название информационной образовательной среды, которую используют многие организации и не только высшие учебные заведения. Создаются такие образовательные ресурсы на определенных платформах разработчиков. Каждый ВУЗ, каждая организация, использующая в работе такую систему, самостоятельно выбирает разработчика, нужные функции. И на этом уже и основывается цена продукта. По данным исследований HR-Learning [3], три наиболее популярные платформы, на которых созданы информационные образовательные ресурсы учебных заведений:

1. Looop;
2. Learn Amp;
3. Agylia.

В настоящее время в России, так же, как и во всем мире, особую популярность и распространенность приобретает дистанционное обучение. Дистанционное обучение – обучение, которое полностью проходит в интернете, при помощи современных устройств и программ. Дистанционное обучение не предполагает посещение высшего учебного заведения студентом, это полностью удаленное обучение. Не стоит отождествлять дистанционное обучение и заочное обучение, предполагающее посещение лекционных и семинарских занятий, прохождение тестов в стенах вузов, а также самостоятельное освоение материала. Дистанционные курсы привязаны к информационным образовательным ресурсам, существующим в вузе, и проходят исключительно на основе этой системы. Таким образом, имея современную образовательную среду, высшее образовательное учреждение открывает новые грани обучения для студентов, обучающихся очно, а также дает возможность полного дистанционного обучения, например для лиц с ограниченными возможностями передвижения, для студентов, живущих в отдаленных городах России и не имеющих возможности поступить в высшее учебное заведение на очную или же заочную форму обучения.

Особенно стоит обратить внимание на возрастающую популярность электронных библиотек, электронных каталогов, внедренных в современную систему высшего образования в России, которые позволяют студентам и преподавателям найти нужную информацию, не выходя из аудитории. Такие

библиотеки подкрепляются к образовательным онлайн-ресурсам, тем самым открывая все большие возможности для пользователей.

В ходе работы над темой, нам было проведено теоретическое исследование, целью которого было выявление основных особенностей внедрения электронных образовательных ресурсов в высшие учебные заведения спортивной направленности.

Результаты исследования. В исследовании рассматривалось 2 российских вуза спортивной направленности:

1. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
2. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

На основе проведённого анализа удалось выделить перечень возможностей, которые применяются в двух рассмотренных вузах:

1. добавление теоретического материала по курсу (книги, статьи, научные исследования и т.д.);
2. добавление презентаций, лекций и прочего по каждому занятию;
3. создание тестов для самоконтроля студентов (проверяется системой);
4. создание экзаменационных, аттестационных тестов (различного формата) с возможностью проверять результаты вручную;
5. заполнение журнала посещения;
6. выставление оценок за лекционные и семинарские занятия с комментариями;
7. создание проектов для выполнения домашних работ и самостоятельных заданий с точным временем завершения;
8. проведение онлайн-вебинаров для группы подключенных студентов;
9. возможность отслеживания времени, затраченного студентом для подготовки и прохождения тестов в системе.
10. возможность коммуникации со студентами и коллегами;
11. освещение важных новостей руководством вуза в специализированном разделе;
12. создание собственного портфолио преподавателя с предоставлением полной информации о себе и своей деятельности.

Очевидно, что образовательные ресурсы обладают большим набором функций и возможностей, 12 пунктов, приведенных выше, это основные наиболее распространенные возможности, которые могут использовать в своей работе преподаватели и студенты.

Выводы. Обобщая полученную информацию, отметим, что технический прогресс не остановить, процесс дигитализации в сфере образования открывает все новые и новые возможности для студентов и преподавателей. Учебные заведения, которые постоянно внедряют нововведения в образовательную среду, получают конкурентные преимущества. Конечно, цифровые и аналоговые технологии не будут исключать друг друга, они будут идти вместе еще какой-то период времени, но после этого вся наша жизнь будет под действием

современных технологий и в непрерывном использовании современных устройств, которые будут открывать все новые и новые двери для реализации разноплановых возможностей.

Литература

1. Ильина Н.Ф. Профессиональное становление педагога в инновационном комплексе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 Красноярск, 2006 198 с.
2. Новый формат обучения [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://edu-forum.pro/> Дата обращения: 17.03.2023
3. Основы электронного обучения в школах и вузах [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.gd.ru/articles/elektronnoe-obuchenie> Дата обращения 1.06.2023

Шкатова Ксения Михайловна, аспирант 1-ого курса кафедры психологии, философии и социологии, shkatova26@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Гржебина Людмила Михайловна, к.с.н, доцент кафедры психологии, философии и социологии, luksemig@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Балаева Ольга Евгеньевна, к.ф.н. доцент кафедры психологии, философии и социологии, olga-balaeva@mail.ru Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE MAIN ASPECTS OF THE DIGITALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SPORTS ORIENTATION

Shkatova Ksenia Mikhaylovna, 1st year postgraduate student of the Department of psychology, philosophy and sociology, shkatova26@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, luksemig@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Balaeva Olga Evgenievna PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, olga-balaeva@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The scientific article is devoted to the theoretical study of aspects of the digitalization of the educational process in higher educational institutions. This article presents the results of the study of the introduction of electronic educational resources in higher educational institutions of sports orientation.

Keywords: digitalization, electronic educational resources

References

1. Ilyina N.F. Professional formation of a teacher in an innovative complex : Abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.08 Krasnoyarsk, 2006 198 p.
2. New training format [Electronic resource] Access mode: <http://edu-forum.pro/> Accessed: 03/17/2022.
3. Fundamentals of e-learning in schools and universities [Electronic resource] Access mode: <https://www.gd.ru/articles/elektronnoe-obuchenie> Accessed 1.12.2021.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПФК) ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Шмырина Л.Л., Савкина Е.И.

Аннотация. В статье приведены статистические данные о результатах социологического исследования, в котором участвовали иностранные студенты, рассмотрены проблемы с которыми они столкнулись, осваивая дисциплину Прикладная физическая культура и проведен анализ этих результатов.

Ключевые слова: социологическое исследование, иностранные студенты, группы специализации

Каждый год количество иностранных студентов, приезжающих учиться в ПГНИУ увеличивается, открываются новые направления на факультетах. В связи с этим организация работы с иностранными студентами стала наиболее актуальной. Обучение иностранных студентов в российских вузах требует индивидуального подхода и к ним применяются методы инклюзивного образования. При проведении занятий Прикладной физической культурой необходимо учитывать национально-этнические особенности, менталитет, религиозную принадлежность и многое другое [2].

Цель работы: выявление проблем, с которыми сталкиваются иностранные студенты, осваивая дисциплину ПФК, организация учебного процесса с учетом интересов и возможностей студентов.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анкетирование и беседа. Анкета включала в себя 13 вопросов.

В исследовании приняли участие 96 человек, из них 58 девушек и 38 юношей. Все студенты очной формы обучения 1 курса из Средней Азии. 35 человек с факультета Современных иностранных языков и литератур, 21 с Историко-политологического, 17 с Филологического, 14 с Химического и 9 с Биологического факультетов. Возраст участников опроса от 18 до 26 лет.

Самой распространённой проблемой для иностранных студентов, судя по данным нашего опроса, стало неудобное расписание. Эту проблему выделили 24% опрошенных. Еще одна причина, многие иностранные студенты вынуждены работать, чтобы обеспечить себе возможность проживания в другой стране. По результатам опроса 51% иностранных граждан работает иногда, 20% работает каждый день, 18% работают в ночную смену и только 11% не работают. Следовательно, в образовательной организации должно быть четкое расписание занятий по физической культуре, благодаря которому студент сможет планировать свой день.

Вторая по важности проблема: нет тех видов спорта, которыми бы хотели заниматься иностранные студенты в Вузе. Эту проблему обозначили 18% респондентов. По результатам опроса 59% студентов в школе занимались

волейболом. Материально-техническая база в ПГНИУ занимаются волейболом позволяет только представителям сборной команды университета по данному виду спорта. 30% опрошенных занимались футболом, 11% – баскетболом, 11% – легкой атлетикой, 10% – шахматами и 6% – пауэрлифтингом. Эти виды спорта в ПГНИУ представлены (рис. 1).

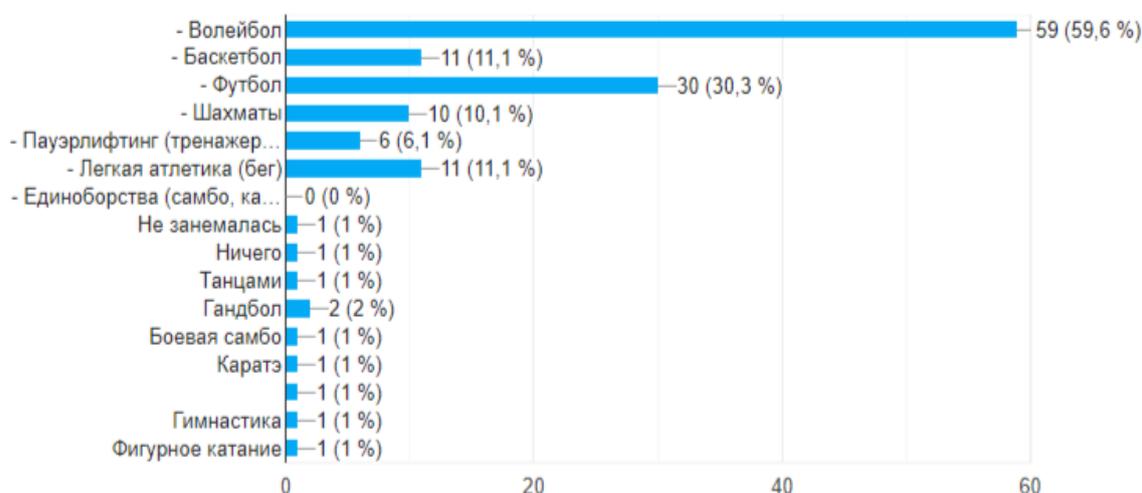


Рисунок 1 – Какими видами спорта вы занимались в школе?

Следующая проблема, которую обозначили иностранные студенты – это занятия на улице. В ПГНИУ группы по общей физической подготовке занимаются на лыжной базе, исключение составляют группы специализации по видам спорта и сборные команды Вуза. Иностранным студентам сложно заниматься в холодное время года и в межсезонье, так как 95% опрошенных приехали из страны с жарким климатом – Туркменистана.

Еще одна проблема для иностранных граждан, это сложные упражнения – 8% опрошенных и большая нагрузка – 5%. Общаясь с девушками из Средней Азии, мы сделали вывод, что акцент в их воспитании делается на обучении шитью, приготовлению пищи и ведению хозяйства. Хорошая физическая подготовленность, это удел юношей, поэтому некоторые упражнения для девушек оказались сложными и тяжелыми. Не все иностранные девушки справляются с занятиями на лыжной базе в группе ОФП, особенно им тяжело даются бег и прыжки. Даже скандинавская ходьба им дается тяжело из-за высокого темпа, который задает специальная медицинская группа.

Языковой барьер обозначили только 5% опрошенных студентов. Занятия Прикладной физической культурой отличаются тем, что все упражнения показывают преподавателем в целом или по частям, поэтому эта проблема ушла для многих иностранных студентов на второй план.

Второй вопрос, который мы рассматривали в исследовании: какими видами спорта иностранные студенты хотели бы заниматься в Вузе? (рис. 2).

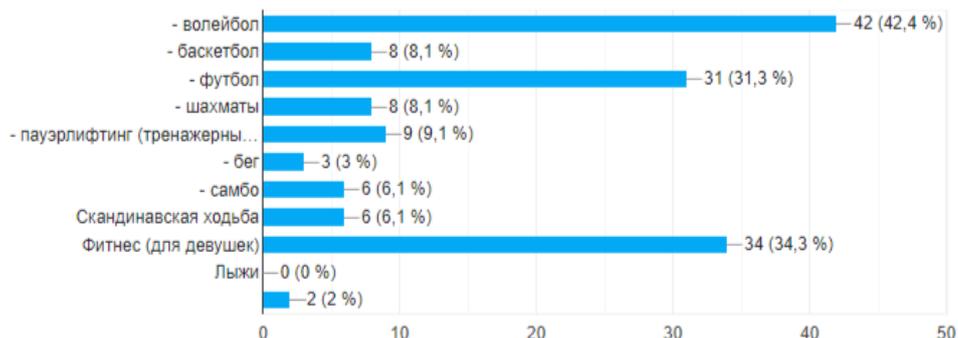


Рисунок 2 – Каким видом спорта вы бы хотели заниматься в Вузе?

Большинство голосов отдали волейболу – 42%, на втором месте фитнес для девушек – 34% и на 3 место студенты поставили футбол – 31%, пауэрлифтинг, баскетбол и шахматы набрали по 8% и Скандинавская ходьба и самбо по 6%.

Третий вопрос, который мы рассматривали в исследовании: чем бы вы хотели заниматься на лыжной базе? (рис. 3).

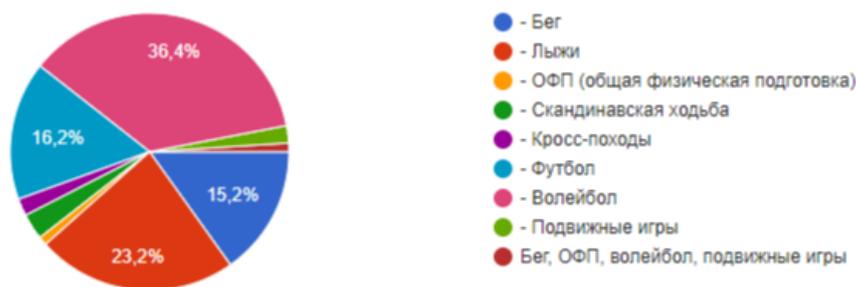


Рисунок 3 – Чем бы вы хотели заниматься на лыжной базе ПГНИУ?

На первое место иностранцы поставили волейбол – 36,4%, на 2 место – лыжи 23,2%, 3 место занял футбол 16,2% и на 4 месте – бег 16,2%.

Четвёртый вопрос, который мы рассматривали в исследовании: с какой целью вы посещаете Прикладную физическую культуру? (рис. 4).

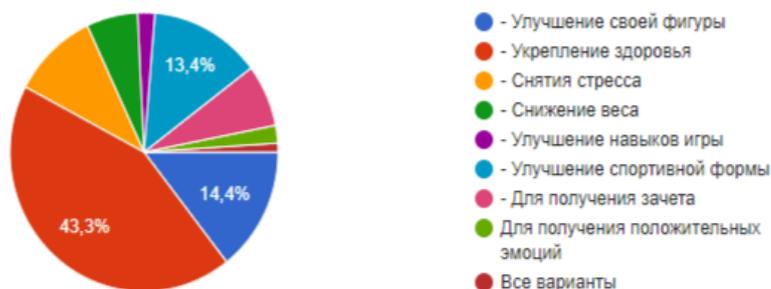


Рисунок 4 – С какой целью вы посещаете ПФК?

43,3% респондентов ответили для укрепления здоровья, 14,4% – для улучшения своей фигуры, 13,4% – для улучшения спортивной формы, 10,3% для снятия стресса, 7% для получения зачета, 6% – для снижения веса и по 2% набрали – получение положительных эмоций и улучшение навыков игры, 1% – все выше перечисленное. Студенты осознанно ходят на занятия Прикладной физической культурой, а не ради получения зачета, как показал опрос таких единицы.

И последний вопрос к иностранным студентам. Что бы вы хотели изменить на занятиях Прикладной физической культурой и что добавить в учебный процесс? Ответ был в свободной форме. Многие ответили, что все хорошо и их все устраивает. Несколько студентов ответили, что хотят играть на занятиях в футбол и в волейбол. 2 студента предложили включить соревнования, где будут давать бонусы за участие.

В физическом воспитании иностранных студентов перспективным является их педагогическое сопровождение при проектировании индивидуальных программ двигательной активности [3]. Такой подход позволит повысить мотивацию юношей и девушек к физкультурно-спортивной деятельности, сделать её более эффективной и результативной.

Учитывая интересы иностранных студентов, кафедра ФКиС ПГНИУ открыла новую группу специализации для девочек – Фитнес. Занятия девушкам иностранкам очень нравятся, наполняемость групп полная. Юношам предоставили возможность заниматься футболом. Материально-техническая база в ПГНИУ не позволяет проводить учебные занятия по волейболу.

Из проведенного исследования можно сделать вывод, что Прикладная физическая культура нравится студентам, они осознанно посещают занятия, больше им нравятся игровые виды спорта, такие как волейбол и футбол, а девушкам занятие фитнесом. Несмотря на это, есть еще проблемы, которые надо решать. Количество студентов с каждым годом увеличивается, поэтому эта тема остается актуальной.

Литература

1. Киселева В.М. Проблемы адаптации иностранных студентов в российских вузах (на примере пермского государственного национального исследовательского университета) // Социокультурная адаптация иностранных студентов в российских вузах: проблемы, решения, лучшие практики. Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – 8–9 декабря 2021 г. – С. 27-31.

2. Мостовая Т. Н. Методические особенности занятий физической культурой в вузе для иностранных студентов // Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам X Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации». - 27-28 марта 2021 г. Орел. – С. 18-24.

3. Чедов К. В. Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 36-38.

Шмырина Людмила Леонидовна, ст. преподаватель кафедры ФКиС, shmyrina.ludmila@yandex.ru, Россия, Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет.

Савкина Екатерина Ивановна, ст. преподаватель кафедры ФКиС, trener.msmk@mail.ru, Россия, Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет.

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN APPLIED PHYSICAL CULTURE (PFC) FOR INTERNATIONAL STUDENTS

Shmyrina Lyudmila Leonidovna, senior lecturer of the Department of FKIS, shmyrina.ludmila@yandex.ru, Russia, Perm, Perm State National Research University.

Savkina Ekaterina Ivanovna, senior lecturer of the Department of FKIS, trener.msmk@mail.ru, Russia, Perm, Perm State National Research University.

Abstract. The article presents statistical data on the results of a sociological study in which foreign students participated, the problems they encountered while mastering the discipline of Applied Physical Culture and the analysis of these results.

Keywords: sociological research, international students, specialization groups

References

1. Kiseleva V.M. Problems of adaptation of foreign students in Russian universities (on the example of Perm State National Research University) // Socio-cultural adaptation of foreign students in Russian universities: problems, solutions, best practices. Collection of articles based on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference.- December 8-9, 2021 – pp. 27-31.

2. Mostovaya T. N. Methodological features of physical education classes at the university for foreign students // The online publication "Science 2020" was compiled based on the materials of the X International Scientific and Practical Conference "Physical Culture, Sports, tourism: traditions and innovations". - March 27-28, 2021. Eagle. – pp. 18-24.

3. Chedov K. V. Ensuring continuity in the formation of health culture of high school students and students // Theory and practice of physical culture. 2018. No. 10. pp. 36-38.

УДК 796.011:378.172

ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Щепетин Н.В., Орлова С.Ю.

Аннотация. Многие ВУЗы во время пандемии перешли на удаленную форму обучения, включая занятия физической культурой. Дистанционное обучение выявило неравенство в доступе к ресурсам, таким как оборудование, технологии и возможности поддерживать дистанционное обучение. Препятствием для онлайн-занятий физической культурой также являлось ограниченное рабочее пространство. Проблемы с психическим здоровьем были одними из основных препятствий для участия студентов в онлайн-обучении. Мотивация и комфортные условия занятий физической культурой в форме онлайн тесно взаимосвязаны. Чем в большей степени место обучения и технический доступ к онлайн обучению соответствовали занятиям, тем ниже стресс и выше мотивация к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, мотивация, доступ к ресурсам, психическое здоровье

Социальное дистанцирование в период пандемии, связанной с коронавирусной инфекцией, включало ограничение посещения спортивных площадок и залов [1]. Период строгих ограничений, включая запрет на выход из мест проживания, способствовал значительному снижению физической активности среди населения [2]. В тоже время известно, что гиподинамия входит в число факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, повышая риск развития атеросклероза и инфаркта миокарда [3, 4]. Снижение физической активности способствует развитию депрессивных настроений, склонности к нерациональному питанию, нарушению когнитивных функций. Физическая активность поддерживает физическое здоровье, психическое здоровье, стимулирует умственную деятельность. Соблюдение рекомендаций по ежедневной физической активности связано с улучшением состава тела, здоровья скелета, обмена веществ и сердечно-сосудистой системы, улучшением повседневного функционирования, сна и общего настроения. Поддержание физической активности особенно важно во время пандемии COVID-19 для поддержания иммунитета и последующего восстановления после перенесенного заболевания, купирования затяжных симптомов кашля и одышки [5, 6].

В период пандемии COVID-19 были разработаны меры по профилактике распространения инфекции [7]. Многие учебные учреждения, включая университеты, перешли на удаленную форму обучения. ВУЗы, в которых ранее не было или был очень ограниченный опыт дистанционного обучения физическому воспитанию должны были быстро разработать и внедрить новую образовательную программу. Учитывая резкий переход к дистанционному обучению и важность сохранения физической активности для поддержания здоровья учащихся, крайне важно разработать формы дистанционного обучения по физической культуре. Онлайн-физическое воспитание создает проблемы для преподавателей с учетом традиционного личного взаимодействия и наблюдения за учащимися во время занятий физкультурой офлайн. На момент массового перехода ВУЗов на дистанционное обучение отсутствовали исследования по внедрению этих форм в программу обучения.

Эксперты в области здравоохранения выражали обеспокоенность по поводу ухудшения состояния здоровья учащихся во время пандемии из-за меньшего количества возможностей для физической активности, особенно для учащихся с избыточным весом, ожирением и преддиабетом, а также меньшего количества возможностей для социальных связей.

Дистанционное обучение выявило неравенство в доступе к ресурсам, таким как оборудование, технологии и возможности поддерживать дистанционное обучение. Внедрение дистанционного образования, вызванное пандемией, сопряжено было с некоторыми проблемами, в том числе отсутствием технологической инфраструктуры (Wi-Fi, мобильные устройства, компьютеры) для студентов и нехватка места дома для студентов университетов для осуществления образовательной деятельности. Несмотря на эти сложные

условия доступа к Интернету и слабое знание инструментов, многие преподаватели создавали проекты дистанционного обучения и еженедельно работали над содержанием с группой студентов на каждом курсе. Платформы социальных сетей, такие как YouTube, Instagram и TikTok, способствовали повышению активности физического воспитания.

Препятствием для онлайн-занятий физической культурой также являлось ограниченное рабочее пространство, способствующее учебе. Среди студентов, у которых не было отдельной комнаты для занятий, онлайн обучение сопровождалось дополнительным стрессом. К этой категории относились студенты, проживающие в общежитии, в стесненных условиях в семье или снимающие квартиру совместно с кем-то.

Необходимо отметить, что проблемы с психическим здоровьем были одними из основных препятствий для участия студентов в онлайн-обучении. В период пандемии студенты отмечали наличие чувства стресса, депрессии и беспокойства. Важным условием эффективного проведения занятий являлась мотивация учащихся [8]. Убежденность студентов в необходимости физической активности способствует более эффективному проведению занятий физической культурой.

Опрос, проведенный среди студентов 1-4 курсов об их отношении к дистанционной форме обучения физической культуре, показал, что наименее востребованными являются теоретические занятия, посвященные историческим аспектам с подготовкой реферативных сообщений. Из положительных моментов дистанционного обучения студенты отметили персонафицированный подход к занятиям.

Выводы. Мотивация и комфортные условия занятий физической культурой в форме онлайн тесно взаимосвязаны. Чем в большей степени место обучения и технический доступ к онлайн обучению соответствовали занятиям, тем ниже стресс и выше мотивация к занятиям физической культурой.

Литература

1. Орлова Н.В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта // Трудный пациент. - 2013. - Т. 11. - № 4. - С. 22-27.
2. Никифоров В.В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники // Медицинский алфавит. - 2021. - № 11. - С. 29-33.
3. Орлова Н.В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца // Журнал сердечная недостаточность. - 2008. - Т. 9. - № 4 (48). - С. 180-183.
4. Корочкин И.М. Клинико-прогностическая значимость мониторинга белков острой фазы у больных инфарктом миокарда // Кардиология. - 1990. - № 12. - С. 20.
5. Орлова Н.В. Кашель в обзоре современных рекомендаций // Медицинский совет. - 2019. - № 6. - С. 74-81.
6. Чукаева И.И. Бронхообструктивный синдром // Лечебное дело. - 2008. - № 2. - С. 27-31.

7. Орлова Н.В., Федулаев Ю.Н., Филатова М.Н. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации // Педиатрия. Consilium Medicum. - 2020. - № 4. - С. 17-24.

8. Орлова С.Ю. Мотивация к занятиям спортом в медицинском вузе по данным социологического опроса и методы ее повышения // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. - 2023. - С. 278-282.

Щепетин Никита Витальевич, ординатор кафедры факультетской терапии педиатрического факультета, vrach315@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Орлова София Юрьевна, аспирант кафедры философии и социально-политических технологий, vrach315@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина»).

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Shchepetin Nikita Vitalievich, resident, vrach315@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Orlova Sofia Yurievna, graduate student, vrach315@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University)".

Abstract. Many universities switched to remote education during the pandemic, including physical education classes. Distance learning has revealed inequalities in access to resources such as equipment, technology, and opportunities to support distance learning. A limited workspace was also an obstacle to online physical education classes. Mental health issues were among the main obstacles to students' participation in online learning. Motivation and comfortable conditions of physical education in the form of online are closely interrelated. The more the place of study and technical access to online training corresponded to the classes, the lower the stress and the higher the motivation for physical education.

Keywords: distance learning, physical education, motivation, access to resources, mental health

References

- 1. Orlova N.V. Ostrye respiratorno-virusnye infekcii v praktike vracha terapevta // Trudnyj pacient. - 2013. - T. 11. - № 4. - S. 22-27.*
- 2. Nikiforov V.V. Ostrye respiratornye virusnye infekcii v pandemiyu COVID-19 v praktike vracha polikliniki // Medicinskij alfavit. - 2021. - № 11. - S. 29-33.*
- 3. Orlova N.V. Geneticheskaya obuslovlennost' vospaleniya pri ateroskleroticheskom porazhenii sosudov serdca // Zhurnal serdechnaya nedostatochnost'. - 2008. - T. 9. - № 4 (48). - S. 180-183.*
- 4. Korochkin I.M. Kliniko-prognosticheskaya znachimost' monitorirovaniya belkov ostroj fazy u bol'nyh infarktomiokarda // Kardiologiya. - 1990. - № 12. - S. 20.*
- 5. Orlova N.V. Kasha' v obzore sovremennyh rekomendacij // Medicinskij sovet. - 2019. - № 6. - S. 74-81.*
- 6. Chukaeva I.I. Bronhoobstruktivnyj sindrom // Lechebnoe delo. - 2008. - № 2. - S. 27-31.*

7. Orlova N.V., Fedulaev YU.N., Filatova M.N. Vliyanie sredstv massovoj informacii i social'nyh setej na formirovanie obshchestvennogo mneniya o vakcinacii // *Pediatriya. Consilium Medicum*. - 2020. - № 4. - S. 17-24.

8. Orlova S.YU. Motivaciya k zanyatiyam sportom v medicinskom vuze po dannym sociologicheskogo oprosa i metody ee povysheniya // *V sbornike: Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov*. - 2023. - S. 278-282.

УДК 796.056.822

ПОКАЗАТЕЛИ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНДАХ

Янкина Е.А., Овсянникова М.А.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы значимости развития спорта в стране, а также темы групповой сплоченности в спортивных командах. Авторы провели сравнение уровней групповой сплоченности в 16 студенческих спортивных коллективах двух высших учебных заведений различной направленности профессиональной подготовки, которые представляли 10 различных спортивных дисциплин.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивная команда, групповая сплоченность, молодежь, спортсмены

На сегодняшний день руководство нашей страны уделяет большое внимание развитию спорта, в том числе студенческого спорта. Бесспорно, этот процесс имеет немаловажное значение в становлении здорового трудоспособного поколения, ведущего активный здоровый образ жизни. Кроме того, ни для кого не секрет, что занятия спортом напрямую влияют на воспитание патриотизма у молодых людей, а это в современных реалиях также имеет большую значимость для всей страны.

Одной из многих причин, которая побуждает студентов посещать тренировки и готовиться к соревнованиям, является общение с товарищами по команде. Ведь период обучения в вузе связан не только с достижением определенного уровня профессиональной подготовленности, но и с активной социализацией. «Эффективность спортивной команды зависит не только от высокого уровня спортивного взаимодействия, но и от отношений, складывающихся между игроками» [5]. Это подтверждает актуальность исследования вопросов групповой сплоченности в спортивных коллективах.

«Социально-психологическими характеристиками, влияющими на высокую результативность командных действий, является высокий уровень командной сплоченности и совместимости ее членов» [4]. «Групповая сплоченность способствует удовлетворению человека от пребывания в группе. Силы сплочения группы имеют две образующих: степень привлекательности собственной группы и силу притяжения других доступных групп. Не каждая команда может похвастаться групповой сплоченностью, и не все команды

способны превратиться в единое, слаженно действующее целое» [6]. «Сплоченность — это не только динамическая характеристика группы (которая бывает нужна здесь и сейчас), так называемый командный дух, но скорее многослойная композиция, включающая в себя взаимодействие в спорте и вне его, согласованную работу, синергию ценностей и мотиваций членов команды» [3]. «Вид спорта по-разному влияет на структуру сплоченности и феномены группового единства у команд разного профессионального уровня» [5]. На наш взгляд, спортивные команды в вузах также должны иметь свои особенности в показателях групповой сплоченности в силу характерных для студенческого периода аспектов жизнедеятельности обучающихся. Поэтому целью нашего исследования стало изучение уровня групповой сплоченности в студенческих командах по различным видам спорта.

Методами исследования выступили анализ литературных источников, психологическое тестирование с помощью теста Сишора и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие представители спортивных команд двух вузов: Российского университета транспорта «МИИТ» и Московской государственной академии физической культуры. На вопросы опросника психологического теста студенты отвечали через сервис «Яндекс.Формы» [1]. Всего индекс групповой сплоченности по тесту Сишора [2] был выявлен у 91 спортсмена из 16 команд. Распределение команд по видам спорта представлено в таблице 1.

Таблица 1. – Распределение студенческих команд, участвующих в исследовании, по видам спорта

№	Вид спорта	Вуз	пол	n
1	Спортивная гимнастика	РУТ	м	5
2		РУТ	ж	4
3	Волейбол	РУТ	м	5
4		РУТ	ж	5
5	Перетягивание каната	РУТ	м	7
6		РУТ	ж	5
7	Хип-хоп	РУТ	смешан	6
8	Фитнес-аэробика	РУТ	ж	4
9	Бокс	РУТ	м	4
10	Черлидинг	РУТ	ж	5
11	Бадминтон	РУТ	ж	2
12	Футбол	РУТ	ж	6
13	Эстетическая гимнастика	МГАФК (1 курс)	ж	7
14		МГАФК (2 курс)	ж	9
15		МГАФК (3 курс)	ж	9
16		МГАФК (4 курс)	ж	8
			Всего:	91

Распределение средних результатов теста Сишора представителей спортивных команд, участвующих в исследовании, представлены на рисунке 1. Опросник теста Сишора предполагает 7 вопросов, анализ ответов на которые

позволяет судить об индексе групповой сплоченности (ИГС) в малом коллективе. В свою очередь индекс показывает уровень групповой сплоченности: $15,1 \leq \text{ИГС} \leq 25$ – «высокая»; $11,6 \leq \text{ИГС} \leq 15$ – «выше средней»; $7 \leq \text{ИГС} \leq 11,5$ – «средняя»; $4 \leq \text{ИГС} \leq 6,9$ – «ниже средней»; $0 \leq \text{ИГС} \leq 4$ – «низкая».

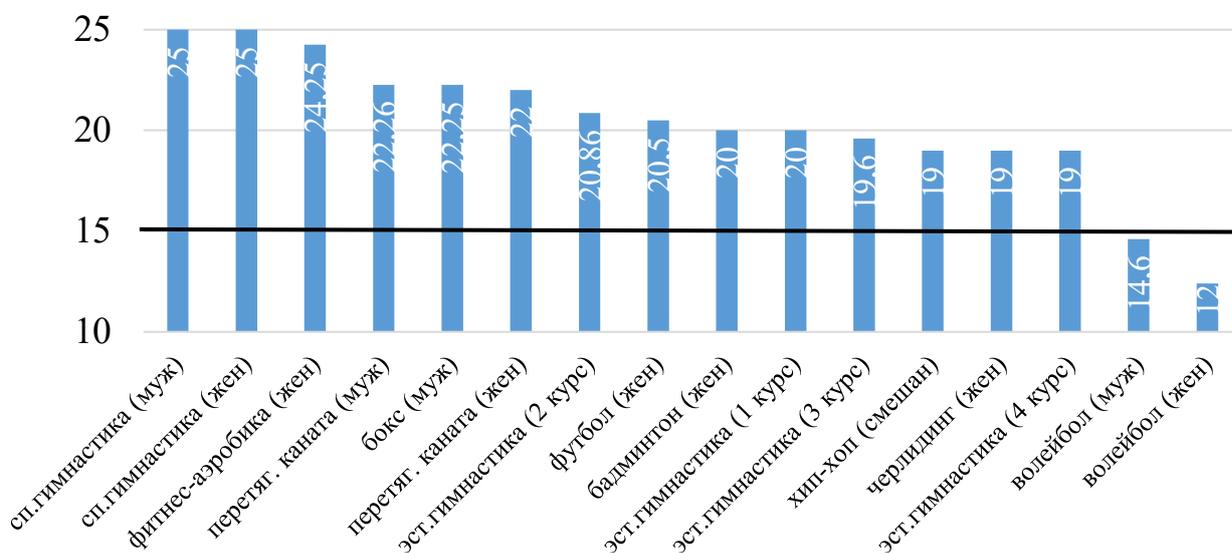


Рисунок 1 – Средние индексы групповой сплоченности в участвующих в исследовании спортивных студенческих командах

Итак, анализ полученных результатов говорит о том, что в 87,5% команд высокий уровень групповой сплоченности, и лишь в 2 командах, причем обе они занимаются волейболом, уровень выше среднего. Причем, минимальные ИГС (команда волейболисток) статистически достоверно ниже команд, показавших самый низкий ИГС=19 из тех трех команд, которые показали высокий уровень ($p=0,16$). Команда волейболистов статистически достоверных различий с тремя командами, средний ИГС которых=19, не показала ($p=0,413$), т.е. эти различия носят случайный характер. Возможно, для того чтобы сделать правильный вывод о причинах выхода показателей волейболистов из зоны высокого уровня сплоченности, необходимо было коснуться вопросов взаимодействия спортсменов не только внутри команды, но и с их тренерами.

Сравнение ИГС оставшихся 14 команд между собой не выявило достоверно значимых различий ($p>0,05$). Интересно, что максимально возможный ИГС = 25 показали мужская и женская команда по спортивной гимнастике. Хотя именно в этом виде спорта в командный зачет идут оценки индивидуальных оценок спортсменов, групповых выступлений ни в каком варианте здесь не бывает. Во всех остальных видах спорта изучаемой группы на спортивной площадке на соревнованиях и тренировках происходит непосредственное взаимодействие между участниками, итоговая оценка или результат зависит от каждого участника этого сотрудничества. Во всех указанных командах выявлена высокая сплоченность.

Стоит также отметить различия между вузами, студенты которых приняли участие в нашем исследовании. Представители РУТ учатся на различных

направлениях, в разных учебных группах, осваивают навыки различных профессий. Как правило, эти спортсмены посещают тренировки в свободное от учебы время. Те же 4 команды гимнасток, которые представляют МГАФК, обучаются в одних группах своего курса (с 1 по 4) и тренируются также вместе, причем многие тренировки проходят в рамках профессиональной подготовки, т.к. девушки осваивают профессию тренера по художественной и эстетической гимнастике. Многие из них также являются соседями по комнатам в студенческом общежитии, бытовые вопросы также неминуемо накладывают свои отпечатки на взаимоотношения. Но несмотря на это, значительные отличия в организации тренировочного процесса спортивных команд РУТ и МГАФК не влияют на групповую сплоченность, различия в их ИГС носят случайный характер ($p > 0,05$).

Таким образом, исследование показало, что уровень групповой сплоченности является важным показателем для спортивных студенческих команд. Вне зависимости от вида спорта и направленности профессиональной подготовки в вузе в большинстве спортивных коллективов выявлен высокий уровень групповой сплоченности.

Литература

1. Биндусов Е.Е., Е.Н. Крикун, Е.А. Янкина. Опыт использования цифровых инструментов в преподавании профильной гимнастической дисциплины студентам спортивного вуза // Культура физическая и здоровье. – 2022. - №3 (83). – С.58-62.

2. Биндусов Е.Е., Пантелеева Е.А., Сячин В.Д. Формирование команды групповых упражнений в художественной гимнастике на основе психологических особенностей спортсменок // Издательство: Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – 180 с.

3. Бочавер К.А., Савинкина А.О. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов // Социология власти. - 2018. - №2. – С.55-82.

4. Groшев А.М., Буторин В.В. Особенности влияния психологической совместимости и сплочённости игроков на результативность командных действий // Ученые записки университета Лесгафта. - 2018. - №4 (158). – С.387-391.

5. Девишвили В.М., Мдивани М.О., Елгина Д.С. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня // Национальный психологический журнал. – 2017. – №4 (28). – С. 121–128.

6. Жундибаева Е.К. Групповая сплоченность спортивных команд как условие достижения превосходства в спорте // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016023761> (дата обращения: 03.06.2023).

Янкина Екатерина Александровна, к.п.н., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, katuushaktv@yandex.ru, Россия, Московская область, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

Овсянникова Марина Андреевна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, mikhailova-marishka@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное автономное учреждение высшего образования «Российский университет транспорта».

GROUP COHESION INDICATORS IN STUDENT SPORTS TEAMS

Yankina Ekaterina Aleksandrovna, Pedagogical Sciences Candidate, Senior Lecturer of the Gymnastics' Theory and Methodology Department, katyushakmv@yandex.ru, Russia, Moscow region, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Moscow State Academy of Physical Education".

Ovsyannikova Marina Andreevna, Pedagogical Sciences Candidate, Assistant Professor of the Physical Culture Theory and Methodology Department, mikhailova-marishka@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Autonomous Institution of Higher Education "Russian Transport University".

Abstract. The article examines the importance of sports development in the country, as well as the topics of group cohesion in sports teams. The authors compared the levels of group cohesion in 16 student sports teams of two institutions of higher education of different orientation of professional training, which represented 10 different sports disciplines.

Keywords: student sports, sports team, group cohesion, youth, athletes

References

1. Bindusov E.E., E.N. Krikun, E.A. Yankina. Opy`t ispol`zovaniya cifrovyy`x instrumentov v prepodavanii profil`noj gimnasticheskoy discipliny` studentam sportivnogo vuza // Kul`tura fizicheskaya i zdorov`e. – 2022. - №3 (83). – S.58-62.
2. Bindusov E.E., Panteleeva E.A., Syachin V.D. Formirovanie komandy` gruppy`x uprazhnenij v xudozhestvennoj gimnastike na osnove psixologicheskix osobennostej sportsmenok // Izdatel`stvo: Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`. – Malaxovka, 2017. – 180 s.
3. Bochaver K.A., Savinkina A.O. K voprosu o fenomene gruppovoy splochnosti v sporte: analiz metodologicheskix podxodov // Sociologiya vlasti. - 2018. - №2. – S.55-82.
4. Groshev A.M., Butorin V.V. Osobennosti vliyaniya psixologicheskoy sovmestimosti i splochyonnosti igrokov na rezul`tativnost` komandny`x dejstvij // Ucheny`e zapiski universiteta Lesgafita. - 2018. - №4 (158). – S.387-391.
5. Devishvili V.M., Mdivani M.O., Elgina D.S. Gruppovaya splochnost` v sportivny`x komandax raznogo professional`nogo urovnya // Nacional`ny`j psixologicheskij zhurnal. – 2017. – №4 (28). – S. 121–128.
6. Zhundibaeva E.K. Gryppovaya splochnost` sportivny`x komand kak uslovie dostizheniya prevosходstva v sporte // Materialy` VIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchny`j forum» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016023761> (data obrashheniya: 03.06.2023).

СЕКЦИЯ 2. РОЛЬ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СОСТАВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

УДК 351/796.075

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Бареникова Е.Е.

Аннотация. Целью статьи является раскрытие основных аспектов муниципального управления в сфере физической культуры, спорта и молодёжной политики. Для этого используется теоретический подход, в частности, методология анализа данных, что позволяет анализировать и описывать различные подходы к описанию деятельности органов государственной власти на муниципальном уровне. Определена специфика деятельности, проблемные поля, влияющие на молодёжь, которые необходимо решить для повышения уровня муниципального управления.

Ключевые слова: молодёжная политика, муниципальная политика, физическая культура и спорт, местное самоуправление, государственное управление

Основным способом регулирования полномочий и компетенций по уровню ведения молодёжной политики осуществляется на базе нормативно правовых актов о разграничение предметов ведения между Россией в целом и её субъектами в частности. К обязанностям всех муниципальных образований в первую очередь можно отнести организацию и проведение специальных мероприятий по работе с детьми и молодёжью в возрасте от 14 до 35 лет включительно. Такая позиция как раз и объясняет основной смысл осуществления и реализации молодёжной политики на муниципальном уровне. Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений муниципальной политики, ведь на сегодняшний день остается актуальной проблема состояния здоровья населения.

В интересах повышения эффективности деятельности органов муниципального управления вопросы совершенствования системы управления физической культурой и спортом постоянно находились и находятся в поле зрения. Сохранить традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных оздоровительных и спортивных технологий – одни из основных элементов муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта.

Муниципальная политика – деятельность органов государственной власти, которая оказывает влияние на систему местного самоуправления. Целью муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан муниципального образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься

физической культурой и спортом и получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре [2].

Каждое муниципальное образование имеет свои задачи по обеспечению условий для развития физической культуры и спорта. Тем не менее, все органы местного самоуправления осуществляют свою деятельность в области физической культуры и спорта в соответствии с такими принципами, как непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп населения, учет интересов всех граждан при разработке и реализации муниципальных программ развития физической культуры и спорта и равенство прав всех физкультурно-спортивных объединений [4].

Муниципальная политика в области физической культуры и спорта осуществляет определенные функции, например, разработку и реализацию муниципальной политики в области физической культуры и спорта, принятие и реализацию муниципальных программ развития физической культуры и спорта, а также организацию и проведение спортивных соревнований [2].

Муниципальная политика направлена на совершение ряда условий, чтобы граждане могли воспользоваться необходимыми возможностями оздоровления и физического воспитания по своему месту жительства. Политика Российской Федерации в области физической культуры и спорта направлена на увеличение строительства различных физкультурных строительных комплексов и оздоровительных сооружений, что, несомненно, повысит уровень физической подготовки граждан муниципальных образований [2].

В Российской Федерации при осуществлении управления развитием физической культуры и спорта органы муниципального управления должны исходить из приоритета территориального принципа на основе самоуправления местных физкультурно-спортивных организаций. Основной целью такого приоритета является ориентация деятельности физкультурно-спортивных учреждений и общественных организаций преимущественно на развитие массовой физической культуры на территории муниципального образования.

В сфере физической культуры и спорта органы местного самоуправления создают в своей структуре специализированные подразделения, к полномочиям которых относятся:

1. определение основных задач и направлений развития физической культуры с учетом местных условий и возможностей,
2. принятие и реализация местных программ развития физической культуры;
3. популяризация физической культуры среди различных групп населения;
4. организация проведения муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан;
5. утверждение и реализация календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;
6. организация медицинского обеспечения официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;
7. содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении на территориях муниципальных образований

официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

8. утверждение порядка формирования спортивных сборных команд муниципальных районов и городских округов, их обеспечение [1].

В рамках муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта органы местного самоуправления имеют право на оказание содействия субъектам физической культуры, осуществляющим свою деятельность на территориях муниципальных образований [1].

Как правило, муниципальная политика в сфере физической культуры и спорта предполагает три основных организационных блока: экономический блок, социальный блок и политический блок [3].

Экономический блок муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта предполагает планирование бюджета спортивного учреждения. Необходимо составить, разработать и согласовать достаточно объемную часть документации для выделения бюджетных средств на определенный экономический период.

Социальный блок муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта подразумевает массовость занимающихся физической культурой и их результативность. В настоящее время изучается коммерциализация услуг в спортивно-досуговой сфере, что приводит к сокращению сети учреждений спортивно-досуговой сферы и уменьшению количества клубов и организаций, оказывающих услуги по любительским видам спорта на безвозмездной основе.

Политический блок муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта предполагает анализ единства действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, компаний, коммерческих структур, ученых и специалистов в вопросах формирования здорового образа жизни людей. Как правило, именно пропаганда здорового образа жизни является главным источником единства целей, с помощью которого можно добиться положительной динамики в увеличении доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В управленческом аспекте муниципальная политика в сфере физической культуры и спорта – это комплекс мероприятий, осуществляемых органами местного самоуправления, направленных на создание правовых, экономических и организационно-управленческих условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных категорий и групп населения в физкультурно-спортивной деятельности, с учетом традиций, обычаев и экономического положения. Развитие физической культуры и спорта является инструментом укрепления здоровья населения муниципальных образований.

Спорт и физическая культура – это, прежде всего, средство поддержания надлежащего состояния здоровья населения, что является важным показателем благополучия как отдельного муниципального образования, так и всего государства в целом.

Муниципальная молодежная политика – это прежде всего совокупность целей, задач и мероприятий по их реализации, которые принимаются непосредственно органами местного самоуправления на местах, для создания необходимого климата, который потребуется непосредственно для молодежи, а именно для её

самореализации и развития созданных ею объединений или инициативных групп. Также стоит отметить, что молодежная политика на муниципальном уровне зачастую разрабатывается на основе принципов, заложенных государственной молодежной политикой всей страны. Молодежная политика любого муниципального образования должна передавать отношение органов муниципальной власти к проблемным зонам молодежи, определять нормативные, экономические, управленческие основы по реализации и становлению молодых граждан как личностей, а также поспособствовать раскрытию потенциала молодых людей в интересах своего муниципального образования.

К основным задачам департаментов администрации муниципального образования, можно отнести:

- осуществление необходимых мер для молодежи в плане защиты её прав и законных интересов, а также выстраивание молодежной политики таким образом, чтобы на местном уровне были созданы такие условия, при которых решение социальных, бытовых и материальных проблемы не должно быть непреодолимой трудностью;
- осуществление необходимых мер по борьбе с отклоняющимся от нормы поведением (безнадзорности, совершением преступлений, алкогольной и наркотической зависимости) среди молодых людей;
- осуществление необходимых мер по содействию в развитии у молодых людей, их культурно-духовного и физического состояния;

- осуществление необходимых мер по созданию условий, предоставлению необходимых гарантий и эффективных стимулов для независимой деятельности общественных объединений функционирующих для детей и иных молодых людей, а также специально созданных для них движений и инициативных групп, которые пропагандируют патриотизм и духовно-нравственное воспитание;

- осуществление необходимых мер по становлению целой системы комплексной социальной поддержки, осуществляемой специальными службами и направленной на поддержку молодых людей и их объединений.

В органах исполнительной власти муниципального образования на законных основаниях способны образоваться специальные совещательные подразделения, компетенции которых завязаны на создание и проведение молодежной политики в конкретном муниципальном образовании (таким к примеру является молодежный Совет). В свою очередь, меры поддержки, организованные для молодежных общественных организаций, могут осуществляться в виде предоставленных для них грантов, помощи при реализации проектов различной направленности или же содействие при проведении мероприятий, конкурсов и так далее.

В период глобальных трансформаций в Российской Федерации, ключевым моментом является тот факт, что сегодня проводится меры по пересмотру и модернизации молодежной политики в муниципальных образованиях. Введенные новшества по плану должны коснуться в первую очередь принципов, целей и задач самой молодежной политики. При том что изменения будут проводиться на всех уровнях власти: государственной, региональной и местной. Особое внимание предполагается уделить методам повышения эффективности их работы в данной сфере. Такие весомые новшества не могут произойти моментально, на их

реализацию потребуются годы, потому что для начала необходимо в полном объеме осознать специфику природы молодежной политики.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция) // Российская газета. – 8 декабря 2007 г. – № 4539.

2. Антонов, М. В. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы / М. В. Антонов // Молодой ученый. – 2015. – № 15 (95). – С. 631-635.

3. Речкин, В. Ю. Роль органов местного самоуправления в регулировании деятельности в области физической культуры и спорта (на примере городского округа город Тюмень) / В. Ю. Речкин // Globus: экономика и юриспруденция. – 2019. – № 3 (33). – С. 38-45.

4. Шишова, А. А. Региональные проблемы в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и их возможное решение / А. А. Шишова, Е. Е. Бареникова // 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, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 99-103.

Бареникова Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры государственного управления и молодежной политики, barikkat@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

MUNICIPAL ADMINISTRATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND YOUTH POLICY

Barienikova Ekaterina, Senior Lecturer of the Department of Public Administration and Youth Policy, barikkat@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. The purpose of the article is to reveal the main aspects of municipal governance in the field of physical culture, sports and youth policy. For this purpose, a theoretical approach is used, in particular, the methodology of data analysis, which allows analyzing and describing various approaches to describing the activities of public authorities at the municipal level. The specifics of the activity, problem fields affecting young people that need to be solved to improve the level of municipal management are determined.

Keywords: youth policy, municipal policy, physical culture and sports, local government, public administration

References

1. Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (latest edition) // Rossiyskaya Gazeta. – December 8, 2007 – No. 4539.

2. Antonov, M. V. *Municipal policy in the field of physical culture: organizational and legal foundations* / M. V. Antonov // *Young scientist*. – 2015. – № 15 (95). – Pp. 631-635.

3. Rechkin, V. Yu. *The role of local self-government bodies in the regulation of activities in the field of physical culture and sports (on the example of the city district of Tyumen)* / V. Yu. Rechkin // *Globus: economics and jurisprudence*. – 2019. – № 3 (33). – Pp. 38-45.

4. Shishova, A. A. *Regional problems in the field of physical culture and sports in the Russian Federation and their possible solution* / A. A. Shishova, 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. 99-103.

УДК 796.062

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТОЙ

Бармина К.В., Орлов А.А.

Аннотация. Анализ современного состояния и развития системы управления физкультурно-спортивной работой с населением города показал, что в настоящее время вопрос об эффективности функционирования данных направлений требует разработки механизмов совершенствования и определения рекомендаций, направленных на повышение эффективности управленческой деятельности в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, спортивно – массовая работа, система управления, механизмы совершенствования

Согласно Стратегии – 2030 [1], развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации на различных уровнях: муниципальном, региональном и федеральном. Рассмотрев структуру управления физкультурно-спортивной работой в Вахитовском и Приволжском районах г. Казани, а также проанализировав состояние системы управления физкультурно-массовой работы с населением, мы пришли к выводу, что существующая система управления имеет ряд недостатков: острой проблемой является нехватка кадров; в районах наблюдается низкий уровень загруженности спортивных объектов; ведомства не имеют эффективного взаимодействия со СМИ; в районах отмечается недостаточный уровень финансирования отрасли физической культуры и спорта; в Вахитовском и Приволжском районах низкая степень вовлечения населения с ОВЗ в сферу физической культуры и спорта.

На начальном этапе в рамках выявления проблемных вопросов, связанных с управлением физкультурно-спортивной работой администрации Вахитовского и Приволжского районов г. Казани был проведен сравнительный анализ календарных планов мероприятий, которые проводятся Администрациями районов г. Казани. Сравнительный анализ был проведен между Администрацией Вахитовского и

Приволжского районов, Администрацией Кировского и Московского районов, а также Администрацией Авиастроительного и Ново-Савиновского районов. Нами также были выявлены отличия, заключающиеся в том, что:

1. В календарном плане Администрации Вахитовского и Приволжского района отмечается преобладание мероприятий, связанных с развитием культуры;

2. Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий для администрации Вахитовского и Приволжского района больше ориентирован на детей и молодежь.

3. Недостаточное количество проводимых мероприятий, по сравнению с другими администрациями.

Вторым этапом были также проанализированы внутренние документы Отдела физической культуры и спорта Администрации Вахитовского и Приволжского района [2], которые подтвердили наличие выявленных проблем.

Так, анализ отчетных документов на конец 2022 года показал, что доля граждан, систематически занимающихся ФКиС в Вахитовском и Приволжском районе составляет 47,7% (170766 чел.), в то время как Стратегия-2030 стремится нас к показателю в 75% (268500 чел.) – отклонение от норматива – 36,4% (97734 чел.), представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Доля граждан, систематически занимающихся ФКиС в Вахитовском и Приволжском районе

Анализ граждан с ОВЗ, которые систематически занимаются ФКиС составляет 13% (3397 чел.) при целевом показателе в 70% (7840 чел.) – отклонение от нормативного показателя 57% (4443 чел.), представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Доля граждан с ОВЗ, систематически занимающихся ФКиС в Вахитовском и Приволжском районе

Анализ отчетной документации о качественных и количественных показателях проведения плановых спортивных мероприятий в районах города показал, что отмечается низкий уровень посещения мероприятий, вызванных, как правило, недостаточной освещенностью населения. Так, плановый показатель численности населения, вовлеченного в мероприятия, проводимыми Администрацией составлял 82% (214800 чел.) от общей численности. Однако фактический показатель явки составил около 27% (96660 чел.) – отклонение от нормативного показателя составляет 55% (118140 чел.), представлено на рисунке 3.



Рисунок 3 – Доля граждан, систематически посещающих мероприятия физкультурной направленности в Вахитовском и Приволжском районе

Таким образом, соблюдая стратегию 2030 года и улучшая качественные и количественные показатели участия населения в спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях были разработаны механизмы совершенствования системы управления сферы физической культуры и спорта в Вахитовском и Приволжском районах г. Казани:

- организация физкультурно-массовых мероприятий для работников, предприятий, пенсионеров, лиц с ОВЗ, студентов, школьников, а также организация мастер-классов на базе ФСО для детей способствует созданию условий для развития физической культуры и спорта по непосредственному месту жительства граждан, в том числе с ОВЗ, представлено в таблице 1;

- создание наглядной агитации, визуальной агитации населения, а также разработка и утверждение контент-плана мероприятий направлено на налаживание взаимодействия уполномоченных лиц в сфере физической культуры и спорта со средствами массовой информации.

Таблица 1. – План проведенных дополнительных мероприятий в Вахитовском и Приволжском районах 2022-2023 гг.

Наименование мероприятия	Месяц
Соревнования по футболу среди школьных команд	Ноябрь
Соревнования по шахматам для пенсионеров	Ноябрь
Соревнования по керлингу для жителей	Январь
Соревнования по хоккею среди юношей и работников	Январь
Соревнования по флорболу среди школьных команд	Февраль

Наименование мероприятия	Месяц
Соревнования по волейболу для государственных организаций	Март
Соревнования по настольному теннису для пенсионеров	Март
Легкоатлетическая эстафета для государственных организаций	Апрель
Соревнования по плаванию для лиц с ОВЗ	Апрель
Легкоатлетический кросс для детей старше 14 лет	Май

Внедрение разработанных механизмов в существующую систему управления позволили увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Вахитовском и Приволжском районах на 15%. Также удалось увеличить долю граждан с ОВЗ, которые систематически занимаются физической культурой и спортом на 39%. Кроме того, увеличение показателя численности населения, вовлеченного в мероприятия, проводимыми Администрацией составил 33%.

Таким образом, разработанные механизмы эффективны и позволили решить ряд проблем, стоящих перед отделом физической культуры и спорта Вахитовского и Приволжского районов г. Казани. Однако для повышения эффективности управленческой деятельности в области физической культуры и спорта систематически рекомендуется информировать общественность о проводимых мероприятиях, повысить квалификацию сотрудников посредством приобретения новых знаний и опыта использования новых инновационных технологий. Данное направление на всех уровнях управления будет способствовать прогрессирующему развитию сферы физической культуры, спорта и влиять на совершенствование молодежной политики в целом.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». – Текст: электронный. – Справочно-правовая система ГАРАНТ.РУ: сайт. – URL: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» (garant.ru) (дата обращения 21.04.2023).

2. Сайт Администрации Вахитовского и приволжского района. – Официальный сайт. - URL: <https://kzn.ru/meriya/administratsii-rayonov/vakhitovskiy-i-privolzhskiy/?ysclid=lf7xqfoohf293157689>. (дата обращения: 22.04.2023).

Бармина Ксения Викторовна, старший преподаватель кафедры экономики и управления в спорте, kcusha_xota@mail.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Орлов Алексей Александрович, студент кафедры экономики и управления в спорте, orlovleha1118@mail.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Barmina Kseniya Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Economics and Management in Sports, kcusha_xoma@mail.ru, Russia, Kazan, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Orlov Alexey, student of the Department of Economics and Management in Sports, orlovleha1118@mail.ru, Russia, Kazan, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Abstract. The analysis of the current state and development of the management system of physical culture and sports work with the population of the city has shown that at present the question of the effectiveness of the functioning of these areas requires the development of improvement mechanisms and the definition of recommendations aimed at improving the effectiveness of management activities in the field of physical culture and sports.

Keywords: physical culture and recreation work, mass sports work, management system, improvement mechanisms

References

1. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda». – Tekst: elektronnyj. – Spravochno-pravovaya sistema GARANT.RU: sajt. – URL: Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda» (garant.ru) (data obrashcheniya 21.04.2023).

2. Sajt Administracii Vahitovskogo i privolzhskogo rajona. – Oficial'nyj sajt. - URL: <https://kzn.ru/meriya/administratsii-rayonov/vakhitovskiy-i-privolzhskiy/?ysclid=lf7xqfoohf293157689>. (data obrashcheniya: 22.04.2023).

УДК 371

СОВЕТНИК ДИРЕКТОРА ПО ВОСПИТАНИЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТСКИМИ ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ

Березовская М.В.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос о введение новой должности в номенклатуру должностных педагогических кадров – советник директора по воспитанию; исследуются задачи советника по воспитанию, его типовая должностная инструкция; проводится анализ предстоящей деятельности и спектра обязанностей советника директора по воспитанию, а также документальной базы, на которую он опирается в ходе выполнения педагогической работы.*

***Ключевые слова:** образование, советник по воспитанию, должность, обязанности, Федеральный закон*

В современной России отдельное внимание уделяется развитию образования всех уровней – от дошкольного до высшего. Правительством РФ, а также министерствами Просвещения и Образования, в связи с принятыми поправками в Конституцию РФ принято решение к изменению Федерального закона «Об образовании». По этой причине с 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

В соответствии с изменениями, внесенными 31 июля 2020 г. в Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» значительно усилена воспитательная составляющая в образовании. Данным Федеральным законом рабочие программы воспитания стали составной частью образовательных программ, где определены обязательные требования к организации воспитания обучающихся (статья 12.1 ФЗ «Об образовании»). Благодаря этим изменениям воспитание получило приоритетную задачу в реализации образовательной деятельности.

В связи с необходимостью решения данной задачи Правительством Российской Федерации принято Постановление от 21.02.2022 №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» по поручению Президента РФ должность «советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями» включена в номенклатуру должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Изначально данный проект в 2021 году был реализован как пилотный в некоторых регионах РФ, таких как Калининградская, Нижегородская, Омская, Сахалинская и других субъектах.

В соответствии с поручением Правительства Российской Федерации от 4 июля 2022 г. №ДЧ-П8-11159, во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации №Пр-1117 от 26 июня 2022 г. по итогам заседания наблюдательного совета 20 апреля 2022 г. проект по выполнению мероприятий, связанных с обеспечением деятельности советника директора по воспитанию дополнительно реализуется с 2022/2023 учебного года еще в 35 субъектах Российской Федерации (Астраханская, Белгородская, Волгоградская, Воронежская, Иркутская, Калужская, Кировская, Костромская, Курская, Ленинградская, Липецкая, Московская и в других регионах России).

С 1 сентября 2022 г. в более 17 тыс. общеобразовательных организаций 45 субъектов Российской Федерации предусмотрено введение в штатных расписаниях должности советника директора по воспитанию. Замещающие эти должности работники участвуют в планировании развития воспитательной деятельности в образовательной организации, взаимодействуют с детскими общественными объединениями, вовлекая обучающихся в значимые общественные проекты и в иную внеучебную деятельность. Дополнительно сообщается, что в 2023-2025 годах в проекте примут участие 89 субъектов Российской Федерации и город Байконур [4].

По итогам реализации проекта к концу 2025 года должность советника директора по воспитанию должна быть предусмотрена в штатных расписаниях более чем в 28 тысячах общеобразовательных организаций России.

Для обучения сотрудников, планирующих занять данную должностную позицию, в международном детском центре «Артек» официально был дан старт обучению педагогов в 2021 году перед началом нового учебного года, в весенний

и летний периоды. Вся программа рассчитана на 109 часов и реализовалась в заочно-очном формате, где непосредственно очная часть обучения проходила в МДЦ «Артек». Программа была проработана «Артеком» совместно с Институтом изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования, Российским государственным педагогическим университетом имени А.И. Герцена, Российским движением школьников. После окончания учебы специалистам необходимо составить план воспитательной работы, который в дальнейшем стали внедрять в устав школы. Такой план специалисты составляют на основании Примерной программы воспитания, которая утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2 июня 2020 г. [3] – именно она определяет воспитательный процесс в конкретной образовательной организации.

На обучении педагогические кадры осваивали теоретические основы воспитательной деятельности для грамотной работы с молодежью и их социализации, а главное – изучали основы для проведения занятий с детьми на темы патриотического воспитания. Последняя тема возникла в рамках федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», реализующийся в период с 2021 по 2024 года, в число которого входит так же РДШ, а с принятием Федерального закона от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи» и созданием нового общероссийского общественно-государственного движения (РДДМ), объединившего на одной платформе крупнейшие детские и молодежные общественные объединения.

Прежде всего, введение новой должности необходимо в связи с сокращением в школах ставок педагогов-организаторов и узкопрофильных специалистов, таких как психологи. С точки зрения разгрузки педагогического коллектива введение данной должности работает во благо педагогических организаций. Следует отметить, что в письме Минпросвещения РФ от 31.01.2023 г. №АБ-355/06 [4] написано, что советник директора по воспитанию не может быть лишен права осуществлять трудовую деятельность сверх сокращенной продолжительности рабочего времени, работая по совместительству, или выполняя с письменного согласия педагогическую работу за дополнительную оплату, то есть – проведение учебных занятий. Необходимо подчеркнуть, что в этом документе четко обозначены границы нагрузки – 36 часов, при этом продолжительность работы по совместительству педагогического работника не может превышать половины месячной нормы рабочего времени.

Помимо вышперечисленного, сотрудник, занимающий эту должностную позицию, взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса: с другими педагогами, родителями и самими детьми, обучающимися в конкретном образовательном учреждении. Так же следует отметить, что финансирование работников, занимающих должность советника по воспитанию, выделяется из федерального бюджета.

В типовой должностной инструкции советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями представлены общие положения, должностные обязанности, права и ответственность человека, занимающего данную должность, из которых становится понятным и доступным функционал данного педагогического работника.

Перечень трудовых функций был составлен и обнародован Приказом Минтруда России [1], но вступит в силу не ранее 1 сентября 2023 года. Внутри документа обнародованы обобщенные трудовые функции: требования к образованию и обучению, так же поднят вопрос о том, каким должен быть опыт практической работы и особые условия допуска к работе. Подробно описаны трудовые функции работника советника директора по воспитанию, в том числе необходимые знания и умения.

Среди выделенных задач советника по воспитанию присутствует организация внеурочной деятельности, создание условий для успешной социализации школьников; такой человек должен проявлять своё участие в организации отдыха и занятости обучающихся в каникулярный период, а также проводить работу с детьми группы риска. Из вышеперечисленного следует, что должность советника по воспитанию совмещает в себе функционал различных специалистов образовательного учреждения: педагог-организатор, психолог, социальный педагог, вожатый и иные представители педагогического коллектива, в обязанности которых входит планирование и реализация воспитательно-досуговой деятельности участников образовательного процесса.

Данная тема очень актуальна для педагогов нашей страны в связи с достаточно обширным количеством информации и новизной этой должности для педагогических коллективов образовательных учреждений. Советники в современной оптимизированной школе должны выполнять функцию педагогов-организаторов, психологов, социальных педагогов, а также педагогов дополнительного образования.

Литература

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 января 2023 г. № 53н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания»; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406391837/> (дата обращения 12.06.2023).

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 января 2023 г. № 53н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания» (документ не вступил в силу); <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406391837/> (дата обращения 12.06.2023).

3. Примерная программа воспитания (для общеобразовательных организаций) (утверждена 2 июня 2020 г. на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

4. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2023 г. № АБ-355/06 «О направлении разъяснений по вопросам введения должности советник директора по воспитанию»; https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minprosvescheniya-Rossii-ot-31.01.2023-N-AB-355_06/ (Дата обращения 07.06.2023).

5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 07.06.2023).

Березовская Мария Валерьевна, абитуриент, *berezovskaya.masha@yandex.ru*, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE DIRECTOR'S ADVISOR ON EDUCATION AND INTERACTION WITH CHILDREN'S PUBLIC ASSOCIATIONS

Berezovskaya Maria Valeryevna, entrant, berezovskaya.masha@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. In this article, the question of introducing a new position into the list of pedagogical staff positions is considered - the director's advisor on education. The tasks of the education advisor are examined, as well as their typical job description. An analysis of the upcoming activities and range of responsibilities of the director's education advisor is conducted, as well as the documentary basis on which they rely during the performance of their pedagogical work.

Keywords: education, educational adviser, position, responsibilities, Federal law

References

1. *Prikaz Ministerstva truda i socialnoy zashity RF ot 30 yanvarya 2023 g. №53n "Ob utverjdeniyi professional'nogo standarta "Specialist v oblasti vospitaniya""; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406391837/> (data obrasheniya 12.06.2023).*

2. *Prikaz Ministerstva truda i socialnoy zashity RF ot 30 yanvarya 2023 g. №53n "Ob utverzdenii professional'nogo standarta "Specialist v oblasti vospitaniya" (document ne vstupil v silu); <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406391837/> (data obrasheniya 12.06.2023).*

3. *Primernaya programma vospitaniya (dlya obrazovatelnyh organizatsiy) (utverzdena 2 iyunya 2020 g. na zasedaniyi Federal'nogo uchebno-metodicheskogo ob'edineniya po obshemu vospitaniyu".*

4. *Pis'mo Ministerstva prosvesheniya RF ot 31 yanvarya 2023 g. N AB-355/06 "O napravleniyi raz'yasneniy po voprosam vvedeniya doljnosti sovetnik direktora po vospitaniyu"; https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minprosvesheniya-Rossii-ot-31.01.2023-N-AB-355_06/ (data obrasheniya 07.06.2023).*

5. *Federal'niy zakon ot 29.12.2012 № 273-F3 (red. ot 08.12.2020) «Ob obrazovaniyi v Rossiyskoy Federatsii» (s uchetom izmeneniy, vnesennyh Federal'nim zakonom ot 31 iyulya 2020 g. №304-F3 «O vneseniyi izmeneniy v Federal'nyi zakon «Ob Obrazovaniyi v Rossiyskoy Federatsii» po voprosam vospitaniya obuchayshihnya»); https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (data obrasheniya 07.06.2023).*

УДК 796.412.2

СИСТЕМА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА

Быкасова Е.К., Зайцев А.А.

Аннотация. Роль и содействие органов исполнительной власти в помощи деятельности спортивных клубов определена Федеральным законом о физической культуре и спорте. Однако, на практике спортивные коммерческие клубы планируют деятельность, исходя из собственных финансовых расчетов и денежных поступлений. В данной ситуации подход к управлению должен строиться с применением системы оценки результатов деятельности, так как это становится залогом принятия правильных управленческих

решений и соответственно эффективности деятельности. Предложена система показателей оценки эффективности деятельности спортивных коммерческих клубов.

***Ключевые слова:** спортивный клуб, управление, ключевые показатели эффективности, сбалансированная система показателей*

Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023) «... спортивным клубам могут оказывать содействие федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления посредством:

1. строительства, реконструкции, ремонта спортивных сооружений и иных объектов спорта;

2. передачи в безвозмездное пользование или долгосрочную аренду на льготных условиях помещений, зданий, сооружений, являющихся собственностью Российской Федерации или субъектов Российской Федерации либо муниципальной собственностью;

3. обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием;

4. оказания иной поддержки в порядке и в случаях, которые установлены нормативными правовыми актами федеральных органов исполнительной власти, нормативными правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации или муниципальными правовыми актами».

Однако, на практике свою текущую деятельность спортивные клубы осуществляют исключительно за счет собственных средств. «Финансовую политику, которая в настоящее время существует в сфере физической культуры и спорта, нельзя назвать достаточно эффективной. Система финансирования не способствует развитию физической культуры и спорта, механизмы и размеры бюджетных ассигнований не обеспечивают потребностей, бюджетная информация не способствует повышению эффективности расходования средств» [1].

Кроме того, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года предполагает снижение зависимости от государственного финансирования за счет увеличения доли коммерческих доходов [3].

В текущих условиях спортивным коммерческим клубам необходимо применять принципы менеджмента и маркетинга, чтобы не только оставаться «на плаву», но и иметь возможность эффективно осуществлять свою деятельность. Эффективность деятельности обязательно должна оцениваться по ключевым показателям на заключительном этапе процесса стратегического управления, включающем в себя конкретное измерение процесса, результатов деятельности, контроль. Таким образом руководство получает необходимую информацию, позволяющую оценить, насколько оперативные решения и их результаты ведут к достижению целей, видения и в конечном итоге к миссии, либо же организация отклоняется от изначально спланированного курса и необходимо вносить корректировки.

Одной из приоритетных целей коммерческой физкультурно-спортивной организации, в частности спортивного клуба, является получение прибыли.

Однако, принимая во внимание, что данные организации осуществляют свою деятельность в сфере социальных услуг, их цели также должны согласоваться со стратегией государства в сфере физической культуры и спорта и реализация целей должна вести к решению социально-значимых задач.

Каждая организация, в зависимости от своего стратегического направления, миссии, видения, целей, будет разрабатывать свою систему определения эффективности, представленную, как правило, определенным набором целевых значений критериальных характеристик – ключевых показателей эффективности (KPI) [2].

Такую систему показателей, названную KPI («key performance indicators»), следует определить как инструмент для измерения результатов достижения поставленных целей, которые можно количественно измерить.

Применение системы KPI имеет свои положительные и отрицательные стороны (табл. 1).

Таблица 1. – Положительные и отрицательные стороны применения KPI

Положительные стороны применения системы KPI	Отрицательные стороны применения системы KPI
1. Четкие и измеримые показатели позволяют ставить такие же четкие и измеримые цели.	1. Применение чрезмерной сложной системы KPI, большого количества критериев может привести к демотивации сотрудников.
2. Возможность отслеживать динамику деятельности спортивной организации.	2. Отсутствие сбалансированности системы показателей делает процесс сбора и обработки трудоемким и требующим большого количества времени менеджмента высшего звена.
3. Возможность выявить влияние отрицательных факторов в числовом выражении.	
4. Обеспечение объективной оценки работы сотрудников.	
5. Повышение мотивации персонала путем установления видимых и измеримых целей.	

Как видно из таблицы преимуществ применения системы показателей достаточно, что делает ее обоснованной в целях оценки реализации стратегии организации.

Существуют различные подходы в построении системы определения эффективности деятельности. Однако каждая модель должна быть многомерна, учитывать требования различных заинтересованных сторон, предусматривать и управлять рисками.

В рамках разработки системы показателей эффективности для коммерческого клуба, на примере клуба эстетической гимнастики, выбран подход, предложенный Капланом и Нортон (Kaplan & Norton, 1992, 1996), названный моделью сбалансированной системы показателей Balanced Scorecard (BSC).

Так как данная система измерения эффективности позволяет дать сбалансированную оценку между внешними легко измеримыми показателями,

такими как доля рынка и внутренними показателями, требующими более сложной оценки, такими как повышение квалификации сотрудников.

Несколько направлений, учитываемых в данной системе, увязываются с общей целью, отражают миссию и цели организации.

Для целей исследования, предусматривающего разработку стратегии, в том числе маркетинговую, для коммерческого спортивного клуба была разработана система показателей, отражающая эффективность деятельности данной физкультурно-спортивной организации.

Выбраны следующие приоритетные направления, объединенные в сбалансированной системе:

1. Финансовая перспектива (одна из основных, если говорить о коммерческой составляющей деятельности организации. Оценка экономической устойчивости крайне важна для понимания «жизнеспособности» работы клуба в текущих рыночных условиях).

2. Точка зрения клиента (отражает насколько правильно определена рыночная ниша, и эффективна деятельность с точки зрения удовлетворенности предоставляемыми услугами).

3. Спортивная миссия (в большей степени связана со спецификой спортивной деятельности и следованием Стратегии государства в сфере физической культуры и спорта).

4. Кадровый вопрос (является одним из социально-значимых, ценностных и, кроме того, рассматривается Капланом и Нортоном как решающая перспектива для долгосрочного успеха организации).

5. Маркетинговая эффективность (связана непосредственно с умением не только привлекать клиентов, но и выстраивать с ними долгосрочные лояльные отношения).

С учетом фокусировки на данных направлениях разработанную сбалансированную систему показателей эффективности можно представить следующим образом.



Рисунок 1 – Сбалансированная система показателей коммерческого спортивного клуба

Следует отметить, что целесообразно выделять необходимое и достаточное, а не избыточное количество показателей, так как при слишком расширенной системе показателей увеличивается время подготовки отчетности, усложняется бюрократия, даже внутри не крупной организации.

Таким образом, своевременно отслеживая результаты деятельности руководство организации делает выводы относительно правильности следования миссии и целям, эффективность выбранного направления и принимаемых управленческих решений. Следовательно, результативность деятельности, как финансовая, так и социальная будет возрастать, а значит будет снижаться зависимость спортивных клубов от государственного финансирования.

Литература

1. Бескровная В. А., Петров С. Ю., Виноградова Т. И. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: оценка прозрачности управленческих процедур // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 6. - С. 42-44.

2. Лычкова Е. В., Ключевые финансовые показатели эффективности управления бизнесом // «Актуальные научные исследования в современном мире». - выпуск 5 (61) ч. 10. - С. 18-23.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, 40 с.

Быкасова Екатерина Константиновна, аспирант, Балтийский федеральный университет имени И. Канта, тренер, s.e.k.85@mail.ru, Калининград, Калининградская региональная общественная организация «Федерация эстетической гимнастики Калининградской области».

Зайцев Анатолий Александрович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры, aaz039@yandex.ru, Калининград Калининградский государственный технический университет.

SYSTEM OF INDICATORS FOR ASSESSING THE EFFICIENCY OF A SPORTS CLUB

Ekaterina Konstantinovna Bykasova, graduate student, Immanuel Kant Baltic Federal University, coach, s.e.k.85@mail.ru, Kaliningrad, Kaliningrad's regional public organization «Federation of aesthetic gymnastics of Kaliningrad region».

Zaytsev, Anatolij Aleksandrovich, doctor of pedagogics, professor, Head Department of Physical Education, aaz039@yandex.ru, Kaliningrad, Kaliningrad State Technical University.

Abstract. The role and participation of executive authorities in assisting the activities of sports clubs are determined by the Federal Law on Physical Culture and Sports. However, in practice, sports clubs plan activities based on the possibility of financial calculations and expected income. In this situation, the approach to management should be based on the use of a system for evaluating the results of activities, since this is a prerequisite for the adoption of rules for management decisions and, accordingly, the effectiveness of activities.

Keywords: sports club, management, key performance indicators, balanced scorecard

References

1. Beskrovnaya V.A., Petrov S.Y., Vinogradova T.I., Management v sfere fizicheskoi kulturi i sporta: ocenka prozrachnosti upravlencheskix procedur // Teoria I praktika fizicheskoy kulturi. - 2015. - № 6. – S. 42-44.

2. Lichkova E.V., Kluchevie finansovie pokazateli upravleniya biznesom // "Aktualnie nauchnie issledovania v sovremennom mire". - vipusk 5 (61) ch. 10. - S. 18-23.

3. Strategia razvitiya fizicheskoi kulturi i sporta v Rossiyskoy Federacii na period do 2030 goda // utvergdena rasporyazheniem Pravitelstva Rossiyskoy Federacii ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r, 40 s.

УДК 796.011.3

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Уманский М.И.

Аннотация. Требования современного мира высоки. В условиях глобальной конкуренции необходим осознанный подход к подготовке будущих кадров. Только комплексное понимание вопроса образования даёт возможность оценить важность роли физвоспитания в нём. Статья раскрывает задачи спортивного направления молодёжной политики в РФ. Отдельно приведены примеры того как реализуется часть этих задач в вузах.

Ключевые слова: спорт, массовый спорт, физическая культура, досуг, молодёжная политика, здоровый образ жизни, физвоспитание

Человек от природы наделён телом, развитие которого возможно лишь в движении. В первобытные времена физическая активность была его обязательным занятием, обеспечивающим выживание. Спустя много лет цивилизация достигла высокого уровня развития, при котором появилась возможность меньшим трудом достигать необходимых благ. И всё-таки у людей осталась соревновательная потребность. Одним из её воплощений являются спортивные состязания. В пример можно привести Олимпийские игры, ведущие свою историю со времён Древней Греции. Таким образом спорт объединял людей, мотивировал их на создание команд и развитие индивидуальных качеств. В современном мире спорт всё так же занимает значимую роль. Актуальность статьи объясняется направлением социальной политики в России. За последнее время был выпущен ряд законопроектов, направленных на поддержание интереса молодёжи к спорту. В статье речь в большей степени пойдёт о спорте, как части жизни студенческой молодёжи.

Известно, что регулярные занятия спортом способствуют поддержанию хорошего самочувствия и настроения, а, следовательно, и работоспособности. Студенческую молодёжь можно определить, как значимый социальный слой, на представителей которого оказывается повышенная психологическая нагрузка. Студент с одной стороны должен успешно учиться, с другой – научиться самостоятельно обеспечивать своё существование, важным делом становится работа. В таких случаях спортивная активность на регулярной основе является фактором, снижающим стресс благодаря смене обстановки.

В случае если студент не озадачен работой, после учёбы остаётся большое количество времени, разумно распорядиться которым умеет далеко не каждый. В таком случае задачей спортивных секций является организация досуга.

Эти факторы и ряд других формируют области, регулировать которые необходимо централизованно посредством проведения государственной политики. Выпущен федеральный закон от 30.12.2020 №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации». В котором указаны направления жизни молодёжи, которые должны регулироваться государством. В числе основных – молодёжный спорт [1].

В числе основных задач, решаемых данным направлением внутренней политики, выделяют:

- Создание конкурентоспособной кадровой базы, с целью обеспечения научно-технического прогресса Российской Федерации.
- Снижение количества заболеваний (оздоровление населения).
- Улучшение качества спортивной подготовки граждан призывного возраста.
- Противодействие криминалу и экстремизму.
- Популяризация здорового образа жизни.
- Противодействие употреблению вредных и запрещённых веществ.
- Формирование мировоззрения и нравственных ценностей [2].

Для реализации обозначенных положений применяют следующие меры:

- Создание объектов инфраструктуры, позволяющих населению заниматься различными видами спортивной деятельности (стадионы, бассейны, спортивные площадки).
- Проведение соревнований между командами. Особенно актуально в учебных заведениях.
- Передачи, плакаты, выступления лидеров мнений о пользе здорового образа жизни. Тем самым создание образа человека, которому люди стремятся соответствовать.
- Введение законопроектов, способствующих развитию туризма и прочих видов спорта.
- Разработка в учебных заведениях программ, придающих большое значение физвоспитанию.

Комплекс обозначенных мер призван сформировать у человека устойчивый интерес к теме спорта. Регулярная спортивная активность граждан улучшит показатели здоровья нации. Результатом проводимой политики станет увеличение производительности труда отдельных людей и повышение конкурентоспособности экономики страны в целом.

В качестве основного по охвату и эффективности канала распространения информации о важности здорового образа жизни рассматривают учебные заведения, где школьники, а потом и студенты получают возможность наиболее полно взаимодействовать с миром физической культуры. Более подробно предмет изучается только в специализированных учебных заведениях.

Роль спорта в составе учебной программы высших учебных заведений обширна. На преподавателей этой дисциплины возлагается разноплановая нагрузка как по передаче теоретического материала о технике безопасности, так

и по организации и проведению студенческих соревнований. Можно сказать, что физическая культура, как учебная дисциплина, за счёт особого благоприятного влияния на организм способствует лучшему усвоению и прохождению студентами образовательной программы в целом [3]. В качестве одного из факторов, объясняющих это, можно выделить создание особого мотивационного климата во время тренировки. Он способствует повышению спортивного мастерства студентов и проявлению желания сотрудничества с командой. Таким образом, в ходе учебной деятельности достигается сплочение коллектива и стабилизация психологического климата среди учащихся. Эти факторы позитивно отражаются на качестве высшего образования в целом [4].

Важной задачей при обучении физической культуре также является достижение и закрепление такого уровня владения техникой выполнения упражнений, при котором возможно их безошибочное самостоятельное выполнение. Совершенствование методик изложения материала и контроля его выполнения было проведено в период массового перевода учебных заведений на дистанционный формат. В условиях постоянного нахождения дома очень важным оказалось умение правильно проводить разминку. В конечном итоге, именно выполнение упражнений способствует поддержанию оптимального для тела уровня активности. Имеется большое количество иллюстративного материала, используя который студенты могут воспроизвести необходимый комплекс упражнений. Однако существуют и особенности, грамотно разъяснить которые способен только квалифицированный специалист, в роли которого выступает педагог. Здесь важно обращать внимание на соблюдение техники безопасности, ведь некорректное положение тела или выбор места для занятий, или множество других факторов могут быть расценены обучающимся как незначительные [5].

Таким образом высшие учебные заведения являются инструментом реализации государственной политики, в особенности молодёжной. За счёт создания инфраструктуры спортивных объектов и формирования надлежащей обстановки, в которой происходит обучение, достигается наиболее эффективная передача ценности здорового образа жизни молодому поколению. Ресурсы вузов позволяют выполнять большинство задач, устанавливаемых в рамках молодёжной политики. Получая высшее образование, человек перенимает ещё и ценности общества, становится его частью.

Литература

1. Касьянов В. В., Самыгин П. С., Самыгин С. И. Формирование условий для занятий молодежью спортом как неотъемлемый компонент государственной молодежной политики // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. №8.

2. Бариеникова Е. Е. Первая всероссийская конференция «физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в российской федерации» // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. №2.

3. Бастрикова, Д. Д. Влияние занятий физической культурой на здоровье студентов / Д. Д. Бастрикова // Образование, воспитание и педагогика: традиции,

опыт, инновации: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 декабря 2022 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 120-122. – EDN RGERCI.

4. Печерский, С. А. Мотивационный климат в среде студенческой молодёжи занимающейся физической культурой и спортом / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта – 04 2019 года / Отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 335-337. – EDN MHGTNW.

5. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 364-365. – EDN LXUTYG.

Ковалёва Татьяна Владимировна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, tvk-63@yandex.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Ильницкая Татьяна Александровна, к.п.н., доцент кафедры физвоспитания, telefonn667@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Уманский Михаил Игоревич, студент, umanskiymihail@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

STUDENT SPORT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS A FORM OF YOUTH POLICY IMPLEMENTATION IN THE RUSSIAN FEDERATION

Kovaleva Tatyana Vladimirovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, tvk-63@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin».

Ilitskaya Tatyana Alexandrovna, Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education, telefonn667@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kuban State Agrarian University. I. T. Trubilin».

Umansky Mikhail Igorevich, student, umanskiymihail@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kuban State Agrarian University. I. T. Trubilin».

Abstract. The requirements of the modern world are high. In the context of global competition, a conscious approach to the training of future personnel is needed. Only a comprehensive understanding of the issue of education makes it possible to assess the importance of the role of physical education in it. The article reveals the tasks of the sports direction of youth policy in the Russian Federation. Separately, examples are given of how some of these tasks are implemented in universities.

Keywords: sports, mass sports, physical culture, leisure, youth policy, healthy lifestyle, physical education

References

1. Kasyanov Valery Vasilievich, Samygin Petr Sergeevich, Samygin Sergey Ivanovich *Formation of conditions for youth activities in sports as an integral component of the state youth policy // Humanitarian, socio-economic and social sciences. 2022. No. 8.*
2. Ekaterina Evgenievna Barienikova *The first all-russian conference "physical culture and sport as one of the main directions of youth policy in the russian federation" // Physical education and student sports. 2022. №2.*
3. Bastrikova, D. D. *The impact of physical education on students' health / D. D. Bastrikova // Education, education and pedagogy: traditions, experience, innovations: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, Penza, December 05, 2022. - Penza: Science and Education (IP Gulyaev G.Yu.), 2022. - P. 120-122. – EDN RGERCI.*
4. Pechersky, S. A. *Motivational climate among students involved in physical culture and sports / S. A. Pechersky, Yu. methodological conference, Krasnodar, March 14 - 04, 2019 / Ed. for issue D.S. Lilyakov. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina, 2019. - S. 335-337. – EDN MHGTNW.*
5. Yatkin, I. V. *Organization of self-study in physical culture and sports in distance learning in compliance with safety regulations / I. V. Yatkin, Z. V. Kuznetsova // Modern methodological approaches to teaching disciplines in conditions of epidemiological restrictions: Collection articles based on the materials of the educational and methodological conference, Krasnodar, February 01 - 30, 2021. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina, 2021. - S. 364-365. – EDN LXYYTG.*

УДК 323

РОЛЬ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МОЛОДЕЖЬЮ СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Коровин Т.Д.

Аннотация. В статье исследуются различные аспекты, связанные с ролью государственных органов Московской области в создании условий для занятий российской молодежью спортом. Автор анализирует реализацию программ и мероприятий, направленных на строительство и модернизацию спортивных сооружений, обеспечения финансовой и организационной поддержки, проведение спортивных мероприятий. Исследование также описывает проблемы, позитивные результаты и достижения, которые были получены благодаря участию органов государственного управления Московской области.

Ключевые слова: спорт, молодёжная политика, органы государственной власти, управление

Органы власти играют центральную роль в развитии физической культуры и спорта в России, способствуя созданию условий для массового занятия спортом и соответствующей инфраструктуры. В рамках национальных целей

развития страны и государственных программ предусматривается, что до 2030 года не менее 70% населения должны заниматься физической культурой и спортом систематически [1]. Особое внимание уделяется вовлечению детей и молодежи до 29 лет, признавая их ключевую роль в достижении этой цели [2].

Данные, основанные на информации Министерства физической культуры и спорта Московской области по реализации программы «Развитие физической культуры и спорта», свидетельствуют, что в 2021 году примерно 47,6% от общего населения Московской области в возрасте от 3 до 79 лет регулярно занимались физической культурой и спортом [4] (рис. 1).



Рисунок 1 – Сведения о достижении значений показателей (индикаторов) в Московской области

Анализ рисунка позволяет сделать вывод, что значительная часть жителей Московской области осознает важность занятия спортом. При этом согласно региональному проекту «Спорт – норма жизни» физической культурой и спортом занимается порядка 90% молодежи в Московской области. Однако уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями в Московской области в течении анализируемого периода остается на незначительном уровне (33,2% в 2022 году). Футбол, плавание, волейбол и баскетбол являются наиболее востребованными видами спорта у жителей Московской области.

Молодежная политика в области спорта в Московской области акцентируется на развитии массового спорта. В рамках молодежной политики спортивные программы и инициативы разрабатываются с учетом потребностей и интересов молодежи, а также ее физического и социального развития [5].

Основные задачи молодежной политики в области спорта включают:

- стимулирование участия молодежи в спортивных мероприятиях и занятиях для поддержания активного и здорового образа жизни, в частности в «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- развитие спортивной инфраструктуры, включая строительство и модернизацию плоскостных сооружений, которые находятся и во дворах, скверах, парках, чтобы обеспечить наличие достаточного числа объектов для занятий спортом молодежью;

- спонсирование спортивных клубов и организаций, предлагающих разнообразные виды спорта и программы для молодежи;
- проведение спортивных мероприятий, включая соревнования, турниры и фестивали, чтобы привлечь молодежь к активному участию в спортивной жизни;
- обеспечение доступности спортивных мероприятий и услуг для молодежи из разных социальных групп, включая молодых людей с ограниченными возможностями [6].

Для удовлетворения спроса на спортивную инфраструктуру в Московской области за последние годы построено более 2000 спортивных площадок. Это современные скейт-парки, площадки воркаут и ГТО, мини-стадионы, хоккейные коробки. На сегодняшний день в Подмоскowie порядка 11 973 различных спортивных сооружений. Благодаря этим усилиям, Московская область сейчас занимает одно из лидирующих мест по количеству людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом [7].

Одним из приоритетов в Московской области является предоставление возможности заниматься спортом рядом с домом по адекватной цене или полностью бесплатно. Планы на введение 34 новых спортивных объектов до 2026 года свидетельствуют о стремлении создать удобные условия для активной физической культуры и спорта для жителей региона. Ввод новых стадионов, ФОКов (физкультурно-оздоровительных комплексов), комплексов с катками, бассейнов, манежей и футбольных полей с трибунами расширит возможности для занятий различными видами спорта. Реализация намеченных мероприятий позволит жителям Московской области заниматься спортом рядом с домом.

В Московской области и различных муниципальных образованиях, несмотря на положительную динамику развития молодежного спорта, остаются следующие актуальные проблемы:

- недостаточное материально-техническое оснащение тренировочного процесса подготовки спортивного резерва;
- недостаточное количество спортивных объектов;
- недостаточное развитие государственно-частного партнерства и привлечение бизнеса в развитии физической культуры и спорта;
- низкая эффективность пропаганды здорового образа жизни;
- низкая развитость новых видов спорта.

Для решения проблем и развития физической культуры и спорта в Московской области и различных муниципальных образованиях предлагается: заключение контрактов с производителями отечественного спортивного оборудования для улучшения материально-технического оснащения тренировочного процесса; сокращение бюрократических процедур, предоставление долгосрочных арендных соглашений, а также оказание финансовой и налоговой поддержки для привлечения частных инвесторов; использование популярных национальных спортивных игр и традиций, проведение массовых спортивных мероприятий на основе народных гуляний или праздников, а также привлечение известных спортсменов и знаменитостей для пропаганды здорового образа жизни.

Литература

1. Указ о национальных целях развития России до 2030 года // Российская газета. – № 159(8213) от 21.07.2020.

2. 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. – N 49. – 07.12.2020. – ст.7958.

3. Постановление Правительства МО от 25.10.2016 N 786/39 «Об утверждении государственной программы Московской области «Спорт Подмосковья» на 2017–2021 годы» // Официальный сайт Правительства Московской области [Электронный ресурс] Режим доступа: www.mosreg.ru.

4. Постановление Правительства Московской области от 04.10.2022 № 1066/35 «О досрочном прекращении реализации государственной программы Московской области «Спорт Подмосковья» и утверждении государственной программы Московской области «Спорт Подмосковья» на 2023–2027 годы» // Официальный сайт Правительства Московской области [Электронный ресурс] Режим доступа: www.mosreg.ru.

5. Касьянов В.В., Самыгин П.С., Самыгин С.И. Формирование условий для занятий молодежью спортом как неотъемлемый компонент государственной молодежной политики // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2022. – №8. – С. 16-20.

6. Жиленкова А.В., Матвеева М.А. Проблемы развития молодежного спорта и пути их решения в Московской области // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018023110>.

7. Проекты и программы развития физической культуры и спорта [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://mst.mosreg.ru/deyatelnost/proekty-i-programmy-razvitiya-fizicheskoi-kultury-i-sporta>.

Коровин Тимофей Денисович, студент, Россия, Москва, Институт строительства и государственной службы Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

THE ROLE OF STATE ADMINISTRATION BODIES OF THE MOSCOW REGION IN FORMING CONDITIONS FOR YOUTH GOING IN FOR SPORTS AS A COMPONENT OF STATE YOUTH POLICY

Korovin Timofey Denisovich, student, Russia, Moscow, Institute of Construction and Public Administration of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation.

Abstract. The article examines various aspects related to the role of state bodies of the Moscow region in creating conditions for Russian youth to engage in sports. The author analyzes the implementation of programs and activities aimed at the construction and modernization of sports facilities, providing financial and organizational support, holding sports events. The study also describes the problems, positive results and achievements that were obtained thanks to the participation of public administration bodies of the Moscow region.

Keywords: sports, youth policy, public authorities, management

References

1. Decree on the national development goals of Russia until 2030 // Rossiyskaya Gazeta. – No. 159(8213) dated 07/21/2020.
2. Decree of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 N 3081-r “On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030” // Collected Legislation of the Russian Federation. - N 49. - 07.12.2020. – st. 7958.
3. Decree of the Government of the Moscow Region of October 25, 2016 N 786/39 “On Approval of the State Program of the Moscow Region “Sports of the Moscow Region” for 2017–2021” // Official website of the Government of the Moscow Region [Electronic resource] Access mode: www.mosreg.ru.
4. Decree of the Government of the Moscow Region dated 04.10.2022 No. 1066/35 “On the early termination of the implementation of the state program of the Moscow Region “Sports of the Moscow Region” and the approval of the state program of the Moscow Region “Sports of the Moscow Region” for 2023–2027” // Official website of the Government of the Moscow Region [Electronic resource] Access mode: www.mosreg.ru.
5. Kasyanov V.V., Samygin P.S., Samygin S.I. Formation of conditions for youth sports as an integral component of the state youth policy // Humanitarian, socio-economic and social sciences. - 2022. - No. 8. - S. 16-20.
6. Zhilenkova A.V., Matveeva M.A. Problems of development of youth sports and ways to solve them in the Moscow region // Proceedings of the XII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum" URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018023110>.
7. Projects and programs for the development of physical culture and sports [Electronic resource] Access mode: <https://mst.mosreg.ru/deyatelnost/proekty-i-programmy-razvitiya-fizicheskoi-kultury-i-sporta>.

УДК 796.06

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ МОЛОДЁЖНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кузнецова З.В., Волков Д.О.

Аннотация. В контексте государственной политики поддержки молодёжи поднята проблема низкой адаптации молодых людей в обществе и их уровня здоровья. Сказано об основном законе Российской содействующем молодёжи и его целях. Как один из наиболее эффективных способов всестороннего развития молодёжи выдвинуты методы физической культуры и спорта. Описана деятельность государства в данной сфере на примере федерального закона о физической культуре и спорте, а также деятельности органа исполнительной власти «Минспорт России». Как отдельное направление физической культуры и спорта, развиваемое государством, выделяется туризм. Сделаны общие выводы о молодёжной политике государства.

Ключевые слова: молодёжь, физическая культура, спорт, здоровье, государственная политика, всестороннее развитие, Минспорт России, туризм.

Государственная политика поддержки молодёжи представляет собой комплекс мероприятий, направленных на создание благоприятной среды в экономических, социальных и правовых вопросах с целью развития личности молодого человека. Молодёжная политика государства в настоящее время

поддерживается Федеральным законом от 30.12.2020 №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации», цели которого заключаются в: защите прав молодежи; обеспечении условий их культурного, интеллектуального, психического, социального, физического всестороннего развития; обеспечении условий для участия в жизни общества; формировании культуры семейных отношений, принципов нравственности, противостояния неравенству и другим негативным социальным явлениям [3]. Содействие молодежи является важным вопросом для государства, так как от молодого поколения зависит будущее страны, культура общества, и это содействие необходимо, так как в стремительно развивающемся мире многие молодые люди не успевают адаптироваться и не всегда имеют достаточно возможностей для своего развития и поддержания здоровья [6].

Физическая культура и спорт в политике государства занимает отдельное важное место, так как это один из способов всестороннего развития молодежи культурно, нравственно, личностно, социально и физически [2]. Государственная деятельность в данной области обеспечивается Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023 №49-ФЗ) [5]. Благодаря данному закону создаются условия для благополучного развития граждан, укрепления их физического, психического и духовного здоровья, социальной стабильности. Восстановление здоровья молодежи актуальный вопрос, так как настоящая ситуация в стране, недавний карантин, понизили психологическую устойчивость молодежи, а малоподвижный образ жизни оказал негативное влияние на их физическое здоровье [1]. Одна из основных целей государства в области физической культуры и спорта – поддержание здоровья молодого поколения, спорт может обеспечить достаточной уровень физической активности для человека, поддержать его психологически, что помогает нормализовать здоровье и компенсировать воздействие негативных факторов окружающей среды на организм человека, благоприятное влияние оказывается и на функции адаптации [8].

Орган исполнительной власти Российской Федерации, на который возложены функции реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта, – Минспорт России, который был создан в 2008 году, ключевой документ, устанавливающий границы деятельности – «О Министерстве спорта Российской Федерации», утвержденное постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 №607 (ред. 24.08.2022 №1481). Минспорт России работает во взаимосвязи и с другими органами власти: федеральными, субъектов Российской Федерации, местного самоуправления и с другими общественными объединениями и организациями. Полномочия Минспорта России в сфере физической культуры и спорта включают в себя: создание проектов федеральных законов, нормативных правовых актов на рассмотрение правительства РФ, так и самостоятельно, это могут быть перечни видов спорта с целью их развития, спортивных мероприятий, формирование спортивных объединений, Единой всероссийской спортивной классификации, правил контроля спортивных нарушений и др. Основное направление деятельности данного органа нацелено на развитие физической культуры и спорта в стране,

методами достижения становится создание всевозможных спортивных мероприятий и участие в организации межрегиональных и всероссийских мероприятий, научно-методическое обеспечение спортсменов. Активная деятельность в сфере физической культуры и спорта помогает молодым людям социализироваться и поддерживать свою физическую форму и в бытовой жизнедеятельности [7].

Как одно из направлений физической культуры и спорта, интересующее молодёжь, можно выделить туризм. Развитие туризма в стране поддерживается постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 №2439 (ред. от 15.04.2023 №605) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие туризма"» [4]. Задачами программы для расширения точек и развития различных видов туризма становятся: повышение уровня качества и безопасности туризма; повышение доступности информации со стороны туристического рынка; увеличение инвестиционной привлекательности туристической отрасли; повышение уровня сервиса и кадрового обеспечения; достижение высокого уровня цифровой инфраструктуры и др.

Федеральный орган исполнительной власти, который регулирует туристическую деятельность – Минэкономразвития России, он осуществляет функции регулирования экономической политики по разным направлениям, функции управления туристической деятельностью были возложены после расформирования Ростуризма. Ключевой документ министерства – постановление Правительства РФ от 05.06.2008 №437 (ред. от 22.02.2023 №294) «О Министерстве экономического развития Российской Федерации». В задачи данного органа исполнительной власти в части туризма входит: организация конференций, выставок; ведение реестра туроператоров; продвижение туристического продукта на рынке; проверять деятельность подведомственных организаций; создание представительств Российской Федерации в сфере туризма за её пределами и др.

Политика государства имеет множество направлений, поддержка молодёжи одно из наиболее обширных и важных, которое отражается не только в законе о молодёжной политике, но и о физической культуре и спорте, туризме. Молодёжная политика государства даёт молодым людям возможность участвовать в различных сферах жизни общества, политика касательно физической культуры и спорта позволяет поддерживать физическое и психическое здоровье, развитие туристической сферы позволяет расширить кругозор и культуру молодёжи, приобщить их к активной жизни. Так положительное влияние деятельности Российской Федерации в жизни молодёжи подтверждается не только наличием законов, но и ростом доли молодого поколения, ведущего здоровый образ жизни и активно участвующего в жизни страны [9].

Литература

1. Ильницкая Т.А., Ковалева Т.В. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 476-478.

2. Ильницкая Т.А., Ковалева Т. В. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 326-328.

3. Конституция РФ – Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://constitution.garant.ru/law_evolution/400156192/chapter/1b93c134b90c6071b4dc3f495464b753/.

4. КонсультантПлюс – Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 N 2439 (ред. от 15.04.2023) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие туризма"» [Электронный ресурс]. Режим доступа // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_405703/.

5. КонсультантПлюс – Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. Режим доступа // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

6. Мельников А.И., Служителев А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 485-486.

7. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2022. – С. 54-57.

8. Глехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2022. – С. 218-222.

9. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 356-357.

Кузнецова Зинаида Васильевна, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, zinaidakuznecova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Волков Денис Олегович, студент, pro100folf@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

STATE POLICY IN THE FIELD OF YOUTH PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Kuznetsova Zinaida Vasilievna, PhD., associate Professor of the Department of physical education, zinaidakyznecova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Volkov Denis Olegovich, student, pro100fol@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. In the context of the state youth support policy, the problem of low adaptation of young people in society and their level of health was raised. It is said about the basic law of the Russian youth and its goals. Methods of physical culture and sports have been put forward as one of the most effective ways of the comprehensive development of youth. The activity of the state in this area is described on the example of the federal law on physical culture and sports, as well as the activities of the executive authority «Ministry of Sports of Russia». Tourism stands out as a separate area of physical culture and sports, developed by the state. General conclusions about the youth policy of the state are made.

Keywords: youth, physical culture, sports, health, state policy, all-round development, Ministry of Sports of Russia, tourism

References

1. Il'nickaya T.A., Kovaleva T.V. Vliyanie distancionnogo obucheniya na sostoyanie zdorov'ya studencheskoj molodezhi // *Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU.* – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 476-478.

2. Il'nickaya T.A., Kovaleva T. V. Fizicheskoe vospitanie kak faktor povysheniya effektivnosti obucheniya // *Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoj konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2019. – S. 326-328.

3. Konstituciya RF – Federal'nyj zakon ot 30 dekabrya 2020 g. N 489-FZ «O molodezhnoj politike v Rossijskoj Federacii» [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://constitution.garant.ru/law_evolution/400156192/chapter/1b93c134b90c6071b4dc3f495464b753/

4. Konsul'tantPlyus – Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 24.12.2021 N 2439 (red. ot 15.04.2023) «Ob utverzhenii gosudarstvennoj programmy Rossijskoj Federacii "Razvitie turizma"» [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_405703/

5. Konsul'tantPlyus – Federal'nyj zakon «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» ot 04.12.2007 N 329-FZ (poslednyaya redakciya) [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

6. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova zdorovoj deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU // *Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU.* – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 485-486.

7. Pivnev O.YU., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Intensivnost' fizicheskikh nagruzok u studentov na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury // *Aktual'nye problemy obshchestva, ekonomiki i prava v kontekste global'nyh vyzovov: sbornik materialov XVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii.* – Sankt-Peterburg: Pechatnyj cekh, 2022. – S. 54-57.

8. Tlekhuraj D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Aktual'nost' vnedreniya LFK v programmu fizicheskogo vospitaniya v vuzah // *Formirovanie professional'noj napravlenosti lichnosti specialistov – put' k innovacionnomu razvitiyu Rossii: sbornik statej IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii.* – Penza: PGAU, 2022. – S. 218-222.

9. Fedotova G.V., Belova V.A. Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni u studentov // *Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniiyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoj konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 356-357.

ИСКУССТВО КАК КАТАЛИЗАТОР ПАТРИОТИЗМА В ОБЩЕСТВЕ

Протасова Н.В.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о роли и потенциале возрождения патриотизма путем актуализации жанра военной песни в обществе. Анализируются факторы, влияющие на повышенную потребность, именно в военной ситуации творческой интерпретации происходящих событий, как со стороны профессиональных авторов, так и любителей. Попытка разобраться, что собой представляет генезис военно-патриотической песни и почему завоевал такую популярность в различных странах и в различных эпохах.

Ключевые слова: искусство, патриотизм, военные песни, музыка, творчество, воспитание, история, духовность

Искусство во все времена выражало мысли, чувства, противоречия общественной жизни. В России, с незапамятных времен, ощущение себя русским человеком, независимо от этнической принадлежности, вероисповедания, было главным и незыблемым. Сознание, что человек не может жить без родины, которую он воспринимает как свою мать, всегда на Руси было свято. Но, как оказалось, вековые устои тоже поддаются коррозии, когда включается пропаганда космополитизма, гипперболизированного индивидуализма, который неизбежно возвращает эгоизм и потребительское отношение ко всем и ко всему. Эти модные западные идеи пришли к нам в эпоху, так называемой «перестройки», даже не пришли, а просочились через фильмы, музыку, книги, можно сказать, околдовали своей идеей псевдосвободы и «демократии». С начала «новой» жизни прошло более 30 лет, за это время выросло несколько поколений, которые имеют очень поверхностное представление об истории своей страны, о роли СССР в победе Великой Отечественной войне и замечательных личностях, которые создавали новый мир после нее. И это не удивительно, если посмотреть учебники, по которым они познавали мир и формировали свои идеалы, основанные на конструкте западных ценностей и стратегий – внедрить стандарт рядового потребителя, далекого от чувства национальной гордости за свою страну.

Патриотизм не возникает сам по себе, его нужно воспитывать с измальства, систематически, на личном примере, чтя и бережно сохраняя историю своих предков, которое передается через литературу, фильмы, песни и другие виды искусства. Особенно, в трудные годы служит моральной поддержкой музыка, песни, марши, воодушевляя и даря надежду на возврат к мирной жизни.

Что общего между войной и музыкой? Казалось бы, такие далекие друг от друга понятия, но это только на первый взгляд. Если заглянуть в глубь истории вопроса, то сведения о первых опытах использования военных маршей принадлежат далеким янычарам турецкой армии. Эффект воодушевления звуками музыки солдат заимствовали в XVIII веке все европейские армии. Россия откликнулась на это новшество во времена правления Петра I, поначалу, не имея собственных профессиональных музыкантов, выписывала их из Германии и

Франции. Самый знаменитый и старый русский полковой марш, носящий имя элитного Преображенского полка, сейчас воспринимается как воплощение русского воинского духа, а ведь впервые он прозвучал в 1716 году [1].

Парадокс истории состоит в том, что «Егерский марш», который сопровождал русскую армию во время заграничных походов 1813-1814 годов, звучал во время победоносных реляций фашистской армии и потом на Красной площади на параде Победы в 1945 году под эту же музыку прошли советские войска, положившие конец кровопролитной войне.

Во все времена главной темой военных песен – это защита Родины, встреча и разлука, верность, надежда на победу, такие обычные и тривиальные в мирное время, они стали духовным оружием фронта и тыла. Самая известная песня «Священная война», ставшая символом непокоренности и победы в Великой Отечественной войне, появилась в газетах «Известия» и «Красная звезда» 24 июня 1941 года за подписью советского поэта В.И. Лебедева-Кумача. Стихи настолько потрясли композитора А.В. Александрова, руководителя краснознаменного ансамбля песни и пляски, что он тут же начал сочинять к ней музыку, а 26 июня 1941 года песню «Священная война» впервые исполнил на Белорусском вокзале Краснознаменный ансамбль красноармейской песни и пляски СССР. С октября 1942 года возобновилось производство грампластинок на Апрелевском заводе, прерванное войной и на фронт вместе с боеприпасами, пушками и танками отправляли грампластинки с военными песнями.

Другим символом сопротивления советского народа фашистским захватчикам и веры в грядущую победу над врагом стала «Симфония №7» («Ленинградская») Д.Д. Шостаковича. К первому исполнению симфонии в филармонии осажденного Ленинграда, командующий Ленинградским фронтом Л.А. Говоров приказал огневым ударом подавить вражескую артиллерию, чтобы канонада не мешала слушать музыку Шостаковича. Несмотря на риск оказаться под прицелом авиаударов, в филармонии были зажжены все люстры. Исполнение симфонии транслировалось по радио, а также по всем громкоговорителям городской сети. Ее слышали не только жители города, но и осаждавшие Ленинград немецкие войска, которых охватила паника и недоумение от происходящего в почти «мертвом» городе. Примеров можно приводить много, но хочется вернуться к событиям сегодняшнего дня.

Жанр военной песни занимает важное место, как с точки зрения его эмоционального воздействия на пережившую страшную катастрофу мировой войны страну, так и в плане передачи вечных ценностей любви, верности, героизма, умения ждать молодому поколению, для которого события военного времени долгое время были далекой историей, воспоминания о которой происходят в праздничные дни 9 мая.

22 февраля 2022 г. для России наступил момент истины, который заставил людей сделать выбор: сохранить комфортную сытую жизнь в обмен на потерю друзей, страны, памяти предков или остаться верным себе, правде, истине, Родине, принципам.

Для многих людей, разделяющих различные позиции по поводу проведения Специальной Военной Операции, как в нашей стране, так и за рубежом,

всколыхнули песни Шамана (Ярослава Дронова) – "Встанем", "Я русский", "Вызов", который в рейтинге патриотического направления в 2022 г. стал лидером этого списка, а популярность его и песни покоряют сердца людей разного возраста и «уходит в народ», как песня Андрея Куряева, «Не воюйте с русскими».

За год проведения специальной военной операции россияне сложили уже немало песен и стихов. Как и в годы Великой Отечественной войны, куплеты поют для поднятия духа не только бойцов, но и всего народа, объединяя его и вдохновляя на героизм.

В годовщину СВО IRK.ru публикует подборку песен, которые сочинили как профессиональные музыканты, так и любители, которые не могли остаться равнодушными к трагедии, разворачивающейся на их глазах [2].

Интересно было читать отклики в социальных сетях. Приведу для примера отклик одного подписчика: «Андрей Куряев, вы, как и Ярослав Дронов-Шаман, нужны России и ваши песни звучат по всей России, а песню не задушишь не убьёшь никакими санкциями, вас много таких патриотов, как и Ольга Кормухина, а мы Русские знаем, что значит быть русским и будем жить!» [3].

Иностранцы, для многих очень неожиданно, очень эмоционально отреагировали на клипы Шамана и, если вначале не особо вслушивались в содержание, то потом, искренне сопереживали со слезами на глазах, понимая, что это не привычное шоу поп-звезды, а состояние души, порыва и позиция русского народа. (на YouTube канале много примеров). Как оказалось, просвещённая Европа и всемогущественная Америка еще не утратила человеческих чувств.

Вот и возникает вопрос: что собой представляет генезис военно-патриотической песни, написанной на острие оголенного нерва? Почему к ней обращаются в разные эпохи и даже в разных странах? Почему она не теряет своей актуальности и в мирные времена? Как всегда, вопросов больше, чем ответов.

Начнем с того, что военная песня – это не просто форма песенного творчества, это неотъемлемая часть культуры, которая транслирует сквозь поколения памятные события отечественной истории, хранит память о героях тех лет и передает психологическое и эмоциональное состояние тех лет. Как и всякий текст истории, она подвержена смысловым трансформациям, зависящим от общих идеологических установок, от культурных доминант той или иной эпохи, от ценностных установок новых поколений россиян. Кроме того, этот жанр стал носителем определенных черт национального характера, который в современном глобализированном мире предстает как набор стереотипов «русскости», формирующих мнение о нашей стране, ее истории и народе не только в самом габитусе, но и далеко за его пределами.

В музыкальном материале прослеживаются различные типы народных песен не только по ряду формальных признаков, но и по способу их бытования в культуре. Однако, особенность русских песен имеет усложненную структуру взаимодействия фольклора, городского романса и массовой современной музыки, с одной стороны и переплетение музыкальных и поэтических структур, которые, в итоге, образуют новое единство, наделяя произведение литературно-философским смыслом. Существует еще одна важная черт военной песни – это манера исполнения, что принято называть «пение с душой».

Репертуар военно-патриотической песни предоставляет много интерпретативных возможностей (исполнение военных песен выдающимся оперным певцом Д. Хворостовским), после чего ни обретают новое измерение песни как музыкального жанра. Знаменитые исполнители привлекают новые аудитории к своим программам, во многом благодаря трансляциям на ТВ, размещению в сети Интернет и самому факту обращения, имеющего мировую известность исполнителя к песне как значимой форме культуры.

Есть определенные риски «упростить» классический жанр, а с ним и смысл, и значимость, если говорить о проблеме исполнения, т.е. интерпретации, и быть свидетелем, как стратегии культурной индустрии трансформируют военную песню, превращая ее в еще один продукт масскультуры. Но, если установить приоритет военно-патриотической песни как части культурной памяти, то это, несомненно, обоснованный компромисс для воссоздания системы ценностей, утраченной в России за годы всесторонних изменений в социальной и культурной жизни.

Литература

1. <https://belinkaluga.ru>
2. <https://www.irk.ru/news/articles/20230224/songs/>
3. <https://ria.ru/20221228/pesni-1841385488.html>

Протасова Надежда Вадимовна, к.ф.н., доцент, доцент кафедры рекламы и связей с общественностью, nvp02@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

ART AS A CATALYST OF PATRIOTISM IN SOCIETY

Protasova Nadezhda Vadimovna, Ph.D. PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Advertising and Public Relations, nvp02@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article deals with questions about the role and potential of the revival of patriotism through the genre of military song in society; What do war and music have in common. The factors influencing the increased need, namely in the military situation, the creative interpretation of current events, both by professional authors and amateurs, are analyzed. What is the genesis of the military-patriotic song and why is it so popular in different countries and in different eras.

Keywords: art, patriotism, military songs, music, creativity, education, history, spirituality

References

1. <https://belinkaluga.ru>
2. <https://www.irk.ru/news/articles/20230224/songs/>
3. <https://ria.ru/20221228/pesni-1841385488.html>

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ПУТЬ РАБОТЫ В СФЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Рязанов О.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль спортивного волонтерства, а также потенциальный кадровый резерв в сфере государственной молодежной политики.

Ключевые слова: волонтерство, добровольчество, государственная молодежная политика, физическая культура и спорт

Одним из приоритетных направлений социальной политики Российской Федерации (РФ) является содействие развитию добровольчества, которое помогает решать важные общественные задачи в образовании, социальной поддержке населения, здравоохранении, физической культуре и других сферах.

Успешно реализованная Волонтерская программа XXII Олимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи позволила обратить внимание на значимость спортивного волонтерства. Несколько десятков тысяч добровольцев участвовали в организации мероприятий, связанных с Олимпиадой, сформировав определенный пласт волонтерского движения спортивной сферы. При несомненной привлекательности столь знакового для страны события участие в мероприятиях меньшего масштаба требует наличия у добровольцев определенной мотивации.

Исследования психологии добровольчества показывают, что существуют различные побуждения к волонтерской практике, зависящие от возраста, образования, профессионального и личностного интереса и других особенностей кандидатов. В контексте дальнейшего развития добровольчества, в частности спортивного, большое значение и актуальность имеют изучение потребностей и стимулов потенциальных добровольцев и применение этих знаний на практике.

Распространяя информацию о возможностях участия в волонтерских процессах, следует ориентироваться на распространенные нематериальные мотивации кандидатов:

- Стремление к саморазвитию и обучению.
- Желание профессионального роста и самореализации.
- Практика иностранных языков.
- Потребность в укреплении социального статуса и связей.
- Желание разнообразить свою деятельность.
- Чувство ответственности за происходящее.
- Активная социальная и жизненная позиция.
- Желание эмоционально обогатить свой досуг.

Существуют также дополнительные стимулы к волонтерской практике, характерные для конкретного для спортивно-культурного направления:

- Причастность к значимым событиям.

- Возможность общения с успешными спортсменами, звездами и деятелями культуры.
- Деловые связи в различных сферах деятельности (спортивная, культурная, СМИ, организация мероприятий).

- Возможность наблюдать зрелищные соревнования и шоу.
- Работа в праздничной и торжественной атмосфере.

Говоря о материальных факторах спортивного волонтерства, важно отметить, что помимо обязательных условий поддержки волонтеров, таких как питание, компенсация транспортных и прочих расходов волонтеров, существуют дополнительные бонусы для участников:

- Сувениры от организаторов в знак благодарности.
- Подарочные аксессуары и спортивный инвентарь.
- Специальные предложения для волонтеров от партнеров мероприятия.
- Спортивная атрибутика с символикой сборных команд и клубов и пр.

Проводя аналитику с 2021/2022 учебного года по конец 2022/2023 учебного года в Волонтерском центре РУС «ГЦОЛИФК», можно видеть следующую динамику (табл. 1):

Таблица 1. – Анализ с 2021/2022 по 2022/2023 учебного года в Волонтерском центре РУС «ГЦОЛИФК»

№	Наименование коэффициента	2021/2022 учебный год	2022/2023 учебный год
1.	Увеличение реального численного состава Волонтерского центра РУС «ГЦОЛИФК»	28 чел.	53 чел.
2.	Участие Волонтерского центра РУС «ГЦОЛИФК» во внешних и внутренних мероприятиях	107 чел.	156 чел.
3.	Развитие личных, надпрофессиональных навыков и востребованность на рынке труда	8 чел.	13 чел.
4.	Увеличение получателей ПГАС из числа обучающихся в РУС «ГЦОЛИФК» входивших в Волонтерский центр	6% (от общего числа)	8% (от общего числа)

Также стоит отметить прогрессивную динамику в работе Волонтерского центра на официальных ресурсах Университета (страница Вконтакте) и современный ребрендинг мерча.

Делая выводы исходя из практики работы организатором различных фестивалей, форумов, спортивно-массовых мероприятий, культурно-творческих и иных событий стоит отметить, что большинство ребят, вовлеченных в волонтерскую деятельность нацелены на два основных аспекта:

1. Возможность коммуникативных связей и дальнейшее профессиональное развитие и выход на рынок труда с опытом;
2. Самореализация себя как личности и возможность посетить различные регионы нашей страны при минимальных финансовых потерях.

Дополнительно отмечу, что волонтерские книжки сейчас все чаще учитываются в опыте работы при соискании на должность

Именно поэтому данный вид волонтерства имеет весомую роль в ГМП на сегодняшний день и потенциальный кадровый резерв в данной сфере.

Считаю уместным включить спортивное волонтерство в кадровый резерв учреждений работающих в спортивной сфере и непосредственно в ГМП, давая «портфели» участникам, проявившим себя на крупных событиях в виде стажировок, практик и возможно трудоустройств.

Литература

1. Спортивное волонтерство как средство профилактики девиантного поведения / Солодовникова Екатерина Михайловна, Нагайцева Ирина Фёдоровна.

2. Мотивация в спортивном волонтерстве / Бакшаев М.М., Тарасова Л.В.

3. Спортивное волонтерство в современной россии / Прибылова В.В., Петровский С.С.

4. Спортивное волонтерство: сущность, структура и перспективы развития / Глазкова Г.Б., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Пуховская М.Н.

5. Опыт привлечения студенческой молодёжи к спортивному волонтерству / Краснова Марина Юрьевна, Ярычев Насруди Увайсович.

Рязанов Олег Владиславович, начальник управления спорта и молодежной политики, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

SPORTS VOLUNTEERING AS A WAY OF WORKING IN THE FIELD OF STATE YOUTH POLICY

Ryazanov Oleg Vladislavovich, Head of the Department of Sports and Youth Policy, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. This article examines the role of sports volunteering, as well as the potential personnel reserve in the field of state youth policy.

Keywords: volunteering, volunteerism, state youth policy, physical culture and sports

References

1. *Sports volunteering as a means of preventing deviant behavior / Solodovnikova Ekaterina Mikhailovna, Nagaytseva Irina Fedorovna.*

2. *Motivation in sports volunteering / Bakshaev M.M., Tarasova L.V.*

3. *Sports volunteering in modern russia / Pribylova V.V., Petrovsky S.S.*

4. *Sports volunteering: the essence, structure and prospects of development / Glazkova G.B., Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Pukhovskaya M.N.*

5. *Experience in involving young students in sports volunteering / Krasnova Marina Yuryevna, Yarychev Nasrudi Uvaysovich.*

РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Федосова Л.П., Семенова Л.В.

***Аннотация.** Благополучие молодёжи для российского государства давно стало одним из направлений политики. Чтобы в этом убедиться в работе представлена хронология создания молодёжных союзов и государственных организаций, целью которых была поддержка молодёжи в различных сферах деятельности. Далее сказано о роли и задачах государства в вопросе развития молодёжной политики. Для совершенствования работы государственных органов в рассматриваемой сфере представлен ряд мероприятий и проектов.*

***Ключевые слова:** молодёжная политика, молодёжные организации, государственные органы, развитие, программы, проекты, поддержка*

Вопрос благополучия молодого поколения в современном мире является актуальным, ради чего государство создаёт всё новые программы в сфере молодёжной политики, касающиеся не только жизнедеятельности молодёжи, но и их физического, и культурного развития. Чтобы понять роль государства в развитии молодёжной политики рассмотрим историческую составляющую.

Участие российского государства в развитии молодежной политики отмечается еще с советского времени. Первой организацией, поддерживающей стремления молодёжи, стал Коммунистический союз молодёжи (КСМ, 1918 г.), в советское время последнее название которого – Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (ВЛКСМ или комсомол, 1922 г.), являющийся молодежным крылом КПСС. Комсомол играл важную роль в воспитании нового поколения и подготовке из молодых людей кадров для различных сфер деятельности.

В 1991 г. комсомол был ликвидирован, после преемниками стало множество других коммунистических союзов, и в то же время основным органом управления в сфере молодёжной политики стал Государственный комитет РСФСР по молодёжной политике, который несколько раз трансформировался, пока в 2000 г. не был упразднён [1]. Это время пика развития молодежной политики в России, когда государство активно поддерживало молодежь в различных сферах жизни, в том числе в образовании, культуре, спорте и трудоустройстве.

Следующим государственным органом стал департамент по молодёжной политике Министерства образования Российской Федерации, функции которого в 2007 г. по указу президента перешли Государственному комитету Российской Федерации по делам молодёжи, который занялся разработкой и реализацией молодежной политики в стране. В 2008 г. комитет преобразован в Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь), подведомственное Министерству спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации, функционирующих по сей день. С тех пор молодежная политика в России продолжает развиваться и совершенствоваться, разрабатываются новые программы и проекты для поддержки молодежи, а также физическая культура и

спорт стали частью данного направления [5].

В настоящее время молодежная политика в России основывается на принципах государственной поддержки молодой активной части общества, на защите и реализации их прав, на повышении качества жизни молодежи, удовлетворении её потребностей и развитии потенциала. Одним из основных принципов является сохранение здоровья молодых людей и поиск путей распространения идеалов здорового образа жизни среди молодёжи [3].

Важным является и существование организаций регионального уровня, в каждой из которых есть свои уполномоченные лица по работе с молодёжью и департаменты по делам молодежи. В городах и районах России функционируют молодёжные общественные советы при главе администрации или мэре, которые занимаются координацией и поддержкой молодёжных инициатив.

Значимая роль органов государственного управления в разработке и реализации молодёжных программ и проектов неоспорима и заключается в создании благоприятного окружения для развития молодёжи в различных сферах жизни. Органы государственного управления разрабатывают не только программы и проекты, но и стратегии, направленные на улучшение качества жизни молодёжи, создание равных возможностей для образования, трудоустройства, оздоровления и участия в общественной жизни. Такое разнообразие молодёжных программ поможет повысить мотивацию молодёжи и к активной жизнедеятельности, и к занятиям физической культурой и спортом во благо своего здоровья [4].

Также важной задачей органов государственного управления является развитие образования и приобщение молодёжи к научной среде. Результатом решения этой задачи в планах должно стать увеличение количества молодых ученых, привлечение студентов к ведению научных работ, а также создание благоприятных условий для получения высшего образования в разных регионах страны.

Одним из главных аспектов развития молодежной политики является поддержка молодых семей и создание условий для их благополучия и рождения и воспитания детей. В рамках этого направления планируется строительство многодетных домов, предоставление льгот молодым семьям.

Ещё одной немаловажной задачей органов государственного управления является поддержка деятельности молодежных организаций, проектов и инициатив, которая решается ежегодным выделением финансовых и других материальных средств на их развитие и реализацию. Российское государство также учувствует в создании условий для привлечения молодежи для принятия решений в сфере молодёжной политики на местном и государственном уровне, например, через молодёжные общественные советы.

Государство активно учувствует в жизни молодёжи и играет ключевую роль в развитии молодёжной политики в России, обеспечивая молодым людям необходимую поддержку. Одним из направлений, связанных с молодёжной политикой, является направление развития физической культуры и спорта, с помощью популяризации которого привлекается молодёжь и формируются идеалы стремления к физическому, психическому, культурному и личностному саморазвитию [6].

Для совершенствования работы органов государственного управления России в сфере молодежной политики можно провести следующие мероприятия:

1. Развитие инструментов мониторинга и анализа эффективности реализации молодежных программ и проектов на местном и федеральном уровнях.

2. Усиление роли общественных организаций и молодежных объединений в создании и реализации молодежных проектов, привлечение к участию в принятии решений в государственных молодёжных проектах.

3. Развитие образовательной и профессиональной подготовки в области управления молодежными организациями и проектами.

4. Создание единой платформы для управления деятельностью, связанной с развитием молодежной политики на федеральном уровне.

5. Непрерывное обучение государственных служащих, работающих с молодежью, по вопросам разработки и реализации молодежных программ и проектов.

6. Укрепление позиций партнерства между государственными органами и молодежными организациями.

Далее предложены проекты, которые способствуют улучшению эффективности работы в сфере молодежной политики в России:

1. Создание новых программ поддержки молодежи в различных сферах жизни: науке, технологиях, искусстве и др.

2. Расширение сети молодежных центров и поддержка новых проектов в этом направлении.

3. Создание университетских и региональных молодежных советов для интеграции молодежи в процесс принятия решений.

4. Повышение качества образования и профессиональной подготовки молодых людей [2].

5. Создание благоприятных условий для развития молодежного предпринимательства в России.

6. Усиление мер по борьбе с молодежной безработицей и создание программ стимулирования занятости молодежи.

7. Расширение программ поддержки молодых семей.

Использование предложенных рекомендаций по развитию молодежной политики в России поможет поднять эффективность работы в этой сфере на новый уровень и обеспечить более качественную работу органов государственного управления.

В заключении можно сделать вывод, что молодежная политика в России является одним из приоритетных направлений государственной деятельности, которое позволяет создавать благоприятные условия для развития молодёжи и увеличения её вклада в будущее страны.

Литература

1. Википедия – Категория: Молодёжная политика [Электронный ресурс].
Режим доступа // <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F:%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%>

В4%D1%91%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.

2. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник XVIII Международной научной конференции. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

3. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

4. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.

5. Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.

6. Яткин И.В., Кузнецова З.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 364-365.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Семенова Линда Владиславовна, студент, linaseeds@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

THE ROLE OF THE STATE IN THE DEVELOPMENT OF YOUTH POLICY

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Semenova Linda Vladislavovna, student, linaseeds@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The well-being of youth for the Russian state has long been one of the policy directions. To verify this, the work presents a chronology of the creation of youth unions and state organizations, the purpose of which was to support youth in various fields of activity. Further, it is said about the role and tasks of the state in the development of youth policy. To improve the work of state bodies in this area, a number of activities and projects are presented.

Keywords: youth policy, youth organizations, state bodies, development, programs, projects, support

References

1. VikipediYA – *Kategoriya: Molodyozhnaya politika [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F:%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%91%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0*
2. Kuznecova Z.V., Leonov I.E. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Belgorod: BGTU im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.*
3. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. *Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.*
4. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V. *Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6 (208). – S. 348-350.*
5. Usenko A.I., Il'nickaya T.A., Sen' S.V., Kuznecova Z.V. *Osnovy special'noj silovoj podgotovki studentov neprofil'nyh vuzov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3(193). – S. 430-433.*
6. YAtkin I.V., Kuznecova Z.V. *Organizaciya samostoyatel'nyh zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v distancionnom rezhime obucheniya s soblyudeniem tekhniki bezopasnosti // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 364-365.*

УДК 351.84

ГОСУДАРСТВО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА

Федотова Г.В., Федосова Л.П., Синчинов Н.Н.

Аннотация. В данной статье проанализировано поведение молодежи как общественной группы, определены задачи и цели государственной молодежной политики и спорта, а также необходимость объединения и развития молодежного движения в России; обращается внимание на важность воспитания здорового образа жизни у молодежи, взаимодействие молодежи с обществом и государством.

Ключевые слова: государственная молодежная политика, государственное управление, молодежь

В литературе можно обнаружить множество определений термина «молодежь». Известный социолог И.С. Кон считает, что это группа людей, которые объединяются на основе возраста, социального положения и социально-психологических свойств. Он отмечает, что молодость является универсальным этапом жизненного цикла, однако ее конкретные черты, статус и социально-психологические особенности определяются социально-историческим контекстом, культурой и свойственными данному обществу закономерностями социализации [1].

Сегодня актуальной проблемой является участие современной молодежи в спортивных мероприятиях и соблюдение ими здорового образа жизни. В социуме

необходимо объединение молодежи и развитие организованного молодежного спортивного движения. Местный уровень считается наиболее приближенным к жизненной ситуации молодых людей и может быть оптимальным для организации такого спортивного движения. Молодежные общественно-политические организации могут быть созданы при органах местного самоуправления, что позволит начать создание структуры вовлечения молодежи в общественную и спортивную жизнь страны с целью оздоровления страны.

Молодежь является отдельной группой людей, которая имеет свои особенности возраста и психологии. Она выполняет важную роль в общественном развитии, поэтому необходимо, чтобы она вела здоровый образ жизни посредством участия в спортивных секциях, посредством выполнения физических упражнений. Это позволит поддержать молодежь в их. Однако на данный момент молодежь практически не представлена в политических органах власти, деятельностью по работе с ней осуществляются через государственные программы и общественные объединения.

В оценке социального развития молодежи государством могут использоваться следующие критерии:

- социальные гарантии, предоставляемые обществом молодежи для компенсации ее дискриминации по возрастным признакам;
- возможности, предлагаемые обществом для осуществления молодыми гражданами своего выбора;
- условия для проявления индивидуальности и личной свободы;
- забота общества о молодежи как будущем России;
- уровень осознания молодежью стандартов и требований [2].

Главная задача государственной молодежной политики заключается в развитии инновационного потенциала молодых граждан и их объединений в интересах общества, а также в поддержке молодежи в ситуациях риска и формировании проектов и программ, способствующих оздоровительному процессу. Для достижения этих целей необходимо активно развивать организованное молодежное движение на местном уровне через создание молодежных комитетов при органах местного самоуправления. Цель этих комитетов заключается не только в представительстве интересов молодежи в властных структурах, но и в активизации их деятельности в развитии спорта [3].

Как и любая другая политика, молодежная политика должна быть поддерживаема государством, чтобы стать эффективной и достичь своих целей. Государство может внести значительный вклад в поддержку и развитие молодежи, выступая в качестве средства для обеспечения возможностей, создания условий и ресурсов необходимых для развития и роста молодежи.

Государство может создавать программы поддержки молодежи, инвестировать в развитие систем образования, культуры, а главное в развитие среди молодежи здорового образа жизни, чтобы молодые люди могли получить образование и навыки, необходимые для участия в жизни общества [4]. Кроме того, государственные структуры могут содействовать развитию молодежных организаций и движений, а также способствовать поднятию уровня занятости среди молодежи и поощрять ее предпринимательскую деятельность.

В рамках молодежной политики государство также должно обеспечивать социальную защиту и поддержку молодежи, а также защищать ее права и интересы [5]. Это включает в себя улучшение жизненных условий, борьбу с наркотиками, алкоголизмом и другими формами зависимостей, а также борьбу с дискриминацией и насилием.

Рассматривая государство как средство развития молодежной политики необходимо направить деятельность государства на создание правовых, экономических и организационных условий и гарантий для самореализации личности молодого человека и развития спорта. Сформировать всероссийский подход к молодежной политике, учитывающий особенности, возможности, специфику федерального, регионального и муниципального уровней. На современном этапе развития российского общества воспитание здорового образа жизни является важнейшим условием возрождения страны.

В целом, государство является ключевым фактором успешной молодежной политики и спорта, и его активное участие в данной сфере может иметь существенное влияние на развитие молодежи и общества в целом. А поддержка молодых людей, их привлечение к созидательному, активному участию в жизни общества и государства – это инвестиции в развитие стратегических ресурсов государства.

Литература

1. Евстратова Т.А. Роль государственной молодёжной политики в современном обществе // Материалы Афанасьевских чтений. 2021. №2 (15).

2. Принципы физвоспитания в условиях Севера / М.И. Уманский, Т.В. Ковалёва, Т.А. Ильницкая [и др.] // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2022. – С. 224–228.

3. Влияние спорта на физической и психологическое состояние человека. Исупов М.А., Удовицкая Л.У.

4. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У.

5. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Кулак А.А., Удовицкая Л.У.

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель, galusa67@inbox.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина.

Федосова Людмила Павловна П., старший преподаватель, Luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина.

Синчинов Никита Николаевич, студент факультета Управление, nikitagog558@gmail.com, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина.

Fedotova Galina Viktorovna, senior lecturer, galusa67@inbox.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin.

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer, Luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin.

Nikita Nikolaevich Sinchinov, student of the Faculty of Management, nikitagog558@gmail.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin.

Abstract. This article analyzes the behavior of youth as a social group, defines the tasks and goals of state youth policy and sports, as well as the need to unite and develop the youth movement in Russia; draws attention to the importance of educating a healthy lifestyle among young people, the interaction of youth with society and the state.

Keywords: state youth policy, public administration, youth

References

1. Evstratova T.A. The role of state youth policy in modern society // Materials of Afanasiev readings. 2021. №2 (15).

2. Principles of physical education in the conditions of the North / M.I. Umansky, T.V. Kovaleva, T.A. Ilnitskaya [et al.] // Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic. Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. - 2022. – pp. 224-228.

3. The influence of sports on the physical and psychological state of a person. Isupov M.A., Udovitskaya L.U.

4. Digital technologies in the process of teaching physical culture. Kuznetsova Z.V., Udovitskaya L.U.

5. The importance of physical culture and sports in human life. Kulak A.A., Udovitskaya L.U.

УДК 796

ВОПРОСЫ ИНСТИТУАЛИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чабанюк А.С., Турков А.И.

Аннотация. Статья фокусирует внимание на том, что в обществе возникла общественная потребность в создании условий нормативного, организационного и структурного обеспечения развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации. Исходя из существующих проблем развития военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи предлагаются механизмы законодательного и нормативно-правового регулирования, совершенствования организационно-структурных элементов развития военно-прикладных видов спорта среди граждан.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта, Спортивная Федерация армейского рукопашного боя России, законодательная и нормативно-правовая база, институционализация, армейский рукопашный бой, граждане

Введение. Общественная потребность развития военно-прикладных видов спорта (далее – ВПВС) среди граждан Российской Федерации, как одно из

условий подготовки молодежи к военной службе становится все более актуальной. Особенно на фоне проведения Специальной военной операции на Украине, оголились провалы в военно-патриотического воспитания молодежи, да и политики физической культуры и спорта. Где во главу угла ставились медальные цели, а не воспитание гармонично развитой, физически подготовленной и патриотичной личности. Пришло время менять подходы к средствам физической культуры и спорта и вплетение их в систему воспитания.

Важнейшим элементом такой работы являются ВПВС. На развитие которых на федеральном уровне не обращалось ни какого внимания. Их развитие среди граждан ограничено Федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]. На значительные недостатки и необходимость внесения изменений в направленные на совершенствование системы развития ВПВС среди граждан указывают авторы [2, 3, 4].

В соответствии с Конституцией Российской Федерации Защита Отечества – это долг и обязанность граждан Российской Федерации [7].

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» [8] (далее – Федеральный закон №53-ФЗ) – занятия граждан военно-прикладными видами спорта, как одной из составляющих добровольной подготовки граждан к военной службе.

В рамках реализации положений Федеральный закон №53-ФЗ Министерство обороны Российской Федерации определило 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) [9] 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. Общероссийская общественная организация «Спортивная Федерация армейского рукопашного боя России» (далее – Федерация) принимала участие в работе рабочей комиссии при Минспорте России по развитию военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и непосредственно развитию армейского рукопашного боя, как одного из военно-прикладных видов спорта. Сегодня плодотворно налажены конструктивные рабочие контакты с Управлением физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, Минспортом России. 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 [2, 6].

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, организационных и структурных дополнений развития военно-прикладных видов спорта [3, 4, 5].

В сегодняшних условиях проведения Специальной военной операции, задач по развитию массовой физической культуры, военно-патриотического воспитания граждан перед государством остро стоит задача институализировать одно из важнейших направлений данной работы и физической подготовки граждан к военной службе – развитие военно-прикладных видов спорта.

Наиболее существенными пробелами в законодательном и нормативно-правовом регулировании развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации нами изложены в работах [2, 6].

Нами предлагается комплекс мер законодательного и нормативно-правового, организационного и обеспечительного характера, направленного на создание условий успешного развития военно-прикладных видов спорта в решениях и резолюциях научных конференций [3, 4, 5].

В целях совершенствования развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации предлагается:

а) провести круглые столы по данной проблематике в Государственной Думе Российской Федерации с привлечением Комитетов по обороне, физической

культуре и спорту, молодежной политике, 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 ВПВС среди граждан. Создать при Межведомственной комиссии соответствующую постоянно-действующую рабочую группу;

б) 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; 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, порядка аккредитации (заключения соответствующих договоров на развитие ВПВС с общероссийскими и региональными федерациями).

в) в рамках совершенствования нормативно-правовой базы предлагается:

Совместно с Минобороны России, Минспортом России и профильным Комитетом Госдумы России проработать вопрос о внесении изменений в Федеральный закон от 04.12.2009 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации», направленный на совершенствование системы развития военно-прикладных видов спорта среди граждан допризывного и призывного возрастов, а именно:

– наделение полномочиями субъектов Российской Федерации и муниципальных образований по развитию военно-прикладных видов спорта среди допризывной и призывной молодежи;

– по представлению Минобороны России разрешить проведение аккредитаций региональных и всероссийских федераций по военно-прикладным видам спорта;

– нахождение механизма утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки по военно-прикладным видам спорта;

– соблюдение принципов гендерного равенства и дополнение Всероссийского реестра видов спорта спортивными дисциплинами вида спорта «армейский рукопашный бой» для девушек, женщин;

– внесение изменений в Правила соревнований военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой» с добавлением возрастной группы юноши 12-13 лет, девушек и женщин;

– совершенствование Единой Всероссийской спортивной классификации 2022-2025 годы, обеспечивающую проведение соревнований всех уровней по военно-прикладным видам спорта, в том числе чемпионатов, первенств и кубков

Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;

- выстроить систему присвоения спортивных разрядов «первый спортивный разряд» и «кандидат в мастера спорта», а также спортивного звания «мастер спорта России» для гражданской молодежи;

- выстроить систему присвоения судейских категорий для гражданских спортивный судей по военно-прикладным видам спорта;

- включить в государственные программы развития физической культуры и спорта, образования и молодежной политики мероприятия и целевые показатели развития военно-прикладных видов спорта среди допризывной и призывной молодежи;

- внести изменения в пункт 1 статьи 18 Федерального закона от 28.03.1998 г. №53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» – убрать словосочетание «подлежащие призыву на военную службу». Поскольку словосочетание «граждане, подлежащие призыву на военную службу» ограничивает возраст для занятий военно-прикладными видами спорта только 18-27 лет;

- уменьшить возраст для выступления в соревнованиях и присвоению спортивных разрядов по армейскому рукопашному бою допризывной молодежи с 12 лет. Тем более в большинстве довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации обучаются юноши с 11 лет. Еще около 1 миллиона подростков в возрасте 10-18 лет проходят обучение в системе обучения по дополнительным общеобразовательным программам, имеющим целью подготовку несовершеннолетних граждан к военной или иной государственной службе при других федеральных органах исполнительной власти или в субъектах Российской Федерации.

Структурные и организационные элементы:

- создать при межведомственной комиссии по военно-патриотическому воспитанию и подготовке граждан к военной службе постоянно действующую рабочую группу по развитию военно-прикладных видов спорта среди граждан допризывного и призывного возрастов, включив в нее представителей Федерации и наших организаций;

- активизировать деятельность региональных отделений Военно-патриотического парка культуры и отдыха Вооруженных Сил Российской Федерации «Парк Патриот» по развитию военно-прикладных видов спорта среди граждан допризывного и призывного возрастов, возможно создав соответствующих отдел;

- создать в ФАУ МО РФ Центральный спортивный клуб армии и его филиалах спортивные школы по военно-прикладным видам спорта;

- скорректировать программу проведения Смотров физической готовности граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе – проводить их по военно-прикладным видам спорта и их спортивных дисциплинах;

- ходатайствовать перед Минспортом России о включении в программу летних Спартакиад учащихся и молодежи России одного из наиболее развитых военно-прикладных видов спорта – армейского рукопашного боя;

- проводить ежегодный Всероссийский турнир среди граждан допризывного и призывного возрастов в форме телепроектов на федеральных телеканалах;
- в рамках исполнения Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации» поднять на одном из заседаний Государственного Совета Российской Федерации вопрос развития военно-прикладных видов спорта среди граждан допризывного и призывных возрастов;
- создать Студенческую лигу армейского рукопашного боя России;
- создать в большинстве субъектов Российской Федерации школьные лиги армейского рукопашного боя. Активно продвигать армейский рукопашный бой в школу;
- создать международную федерацию.

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;
- создать во всех субъектах Российской Федерации региональные центры военно-прикладных видов 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 школьных лиг военно-прикладных видов спорта.

Заключительная часть. Для достижения поставленных целей развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации предлагается активная совместная деятельность ответственных федеральных органов исполнительной власти (Минобороны России, Минспорт России), профильных комитетов Государственной Думы и Федерального Собрания Российской Федерации, общественных и иных организаций. Только сообща возможно выработать взвешенные, предметные и самое главное консолидированные позиции по изменению законодательства Российской Федерации и принятию соответствующих распорядительных и нормативно-правовых документов, проведению организационно и структурных изменений, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Чабанюк А.С., Турков А.И. Проблемные вопросы развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации // 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, 939-946 с.

3. Чабанюк А.С. Особенности развития военно-прикладных видов спорта среди граждан в сельской местности // Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях : материалы I Всероссийской научно-практической конференции (26–28 июля 2022 года) / Министерство спорта Российской Федерации ; Министерство по делам молодежи физической культуры и спорта Омской области ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; Российский союз сельской молодежи ; под общ. ред. В. В. Бабкина, Н. В. Колмогоровой. – Омск: СибГУФК, 2022. – 253-261 с.

4. Чабанюк А.С. Особенности развития военно-прикладных видов спорта среди граждан в сельской местности // Бабкин, В.В. Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях: сборник методических материалов / авт.- сост. В.В. Бабкин, Д.А. Пекуровский, О.В. Яковлева; Министерство спорта Российской Федерации ; Российский союз сельской молодежи ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – М : ФГБОУ ДПО РАКО АПК, 2022. – 44-49 с.

5. Чабанюк А.С. Резолюция I Всероссийской научно-практической конференции «Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях»//Бабкин, В.В. О проведении спортивно-массовой работы в сельской местности: Итоговый информационно-методический сборник / авт.-сост. В.В. Бабкин, Д.А. Пекуровский, О.В. Яковлева; Министерство спорта Российской Федерации; Российский союз сельской молодежи; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – М : ФГБОУ ДПО РАКО АПК, 2022. – 123 с.

6. 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.

7. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020), статья 59.

8. Федеральный закон от 30.03.1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», статья 17-18.

9. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 года № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», подпункт д) пункт 2.

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».

THE ISSUES OF INSTITUTIONALIZING THE DEVELOPMENT OF THE MILITARY-APPLIED SPORTS AMONG CITIZENS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Chabanyuk Andrey Sergeevich, PhD, teacher-organizer, teacher of additional education chabanuk@bk.ru, Russia, Moscow, State budgetary professional educational institution of the city of Moscow "Vorobyovy Gory".

Turkov Alexander Ivanovich, PhD, President of the Federation, at_vdv@mail.ru, Russia, St. Petersburg, All-Russian public organization "Sports Federation of Russian Army hand-to-hand combat".

Abstract. This article focuses on the social demand for establishing conditions of the regulatory, managerial and structural development of the military-applied sports among citizens of the Russian Federation. Based on the current problems of the development of the military-applied sports among civilian youth, mechanisms are proposed to eliminate gaps in legislation and regulation, as well as to improve the managerial and structural elements of the development of military-applied sports.

Keywords: military-applied sports, Sport Army Hand-to-Hand Combat Federation, legislative and regulatory framework, Army Hand-to-Hand Combat

References

1. *Federal'ny zakon ot 04.12.2007 goda № 329-F3 "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federatsii"*.
2. Chabanyuk A.S., Turkov A.I. *Problemyne voprosy rasvitija vojenno-prikladnykh vidov sporta sredi grazhdan Rossijskoj Federatsii// Fisicheskaia kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federatsii: materialy I Vserossijskoj konferentsii, 24 ijunja 2022 g. – M: RGUFKSMiT, 2022 , 939-946 s.*
3. Chabanyuk A.S. *Osobennosti rasvitija vojenno-prikladnykh vidov sporta sredi grazhdan v sel'skoj mestnosti// Sport – v selo: aktual'nye napravlenija rasvitija fizicheskoj kul'tury i sporta na sel'skikh territorijakh: materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferentsii (26-28 ijulja 2022) / Ministerstvo sporta Rossijskoj Federatsii; Ministerstvo po delam molodezhy fizicheskoj kul'tury i sporta Omskoj oblasti; Sibirsky gosudarstvenny universitet fizicheskoj kul'tury i sporta; Rossijskij Sojuz sel'skoj molodezhy; pod obshch. Red. V.V. Babkina, N.V. Kolmogorovoj. – Omsk: SibGUFK, 2022. – 253-261 s.*
4. Chabanyuk A.S. *Osobennosti rasvitija vojenno-prikladnykh vidov sporta sredi grazhdan v sel'skoj mestnosti// Babkin, V.V. Sport – v selo: aktual'nye napravlenija rasvitija fizicheskoj kul'tury i sporta na sel'skikh territorijakh: sbornik metodicheskikh materialov/ avt.-sost. V.V. Babkin, D.A. Pekurovsky, O.V. Jakovleva; Ministerstvo sporta Rossijskoj Federatsii; Rossijskij Sojuz sel'skoj molodezhy; Sibirsky gosudarstvenny universitet fizicheskoj kul'tury i sporta. – M: FGBOU DPO RAKO APK, 2022. – 44-49s.*
5. Chabanyuk A.S. *Rezoljutsia Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferentsii "Sport – v selo: aktual'nye napravlenija rasvitija fizicheskoj kul'tury i sporta na sel'skikh territorijakh"// Babkin, V.V. O provedenii sportivno-massovoj raboty v sel'skoj mestnosti: Itogovyj informacionno-metodicheskij sbornik / avt.-sost. V.V. Babkin, D.A. Pekurovsky, O.V. Jakovleva; Ministerstvo sporta Rossijskoj Federatsii; Rossijskij Sojuz sel'skoj molodezhy; Sibirsky gosudarstvenny universitet fizicheskoj kul'tury i sporta. – M: FGBOU DPO RAKO APK, 2022. – 123 s.*
6. 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://vijfk.mil.ru/upload/site49/kzAks9nTEA.pdf> Vojennyj institut fizicheskoj kul'tury. – Sankt-Peterburg, 2020 № 4. S. 5-8.*
7. *Konstitucija Rossijskoj Federacii (prinjata vsenarodnym golosovanijem 12.12.1993 sizm enenijami, odobrennymi v khode obshherossijskogo golosovanija 01.07.2020), stat'ja 59.*
8. *Federalnyj zakon ot 30.03.1998 goda № 53-F3 «o voinskoj objazannosti i vojennoj sluzhbe», stat'ja 17-18.*
9. *Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 07.05.2012 goda № 604 "O dal'nejšem sovershenstvovanii vojennoj sluzhby v Rossijskoj Federacii", podpunkt d) punkt 2.*
10. *Prikaz Minobrnavki Rossii ot 17.12.2010 goda № 1897 "Ob utverzhenii federal'nogogosudarstvennogo standarta osnovnogo obshhego obrazovanija".*

СЕКЦИЯ 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

УДК 796/616/073

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТА И ОСНОВ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Белоусова А.В.

Аннотация. В статье представлены примеры военно-спортивных мероприятий для молодёжи с целью патриотического воспитания, повышения уровня дисциплины, организованности, самооценки, работы в команде. Также отражена неотъемлемая роль уровня физической подготовки для совершенствования военных и спортивных навыков.

Ключевые слова: военно-спортивные игры, военно-патриотические клубы, патриотическое воспитание, спортивные мероприятия

Стоит начать с того, что в советское время пионеры и комсомольцы регулярно участвовали в военно-спортивных играх, например, «Зарница», «Орлёнок», «Гайдаровец» и другие.



Рисунок 1 – Эмблема советской пионерской игры «Зарница»

Общей целью этой игры являлась военная подготовка школьников СССР. Если описывать более детально, то это мероприятие, состоящее из нескольких этапов соревновательного характера, включающие военно-прикладные виды спорта. В качестве примера могу привести этап «Стрельба», его основные задачи:

- приобретение навыков сборки и разборки оружия, проверка знаний теории и правил стрельбы из винтовки и пистолета;
- формирование умения быстро обнаруживать замаскированные цели и поражать их на определённых дистанциях;

- совершенствование физической подготовки учащихся;
- привлечение молодёжи к участию в спортивном движении, воспитание патриотических чувств и стимулирование юношей к службе в регулярной армии.

Однако после распада СССР «Зарница» утратила свою актуальность. И на протяжении некоторых лет наблюдался упадок военно-спортивного воспитания молодых людей.

До недавнего времени началось возрождение потребности вовлечения обучающихся в школах и учебных заведениях в мероприятия, факультативы, направленные на гражданское, патриотическое, нравственное и спортивное воспитание. С этой целью в России было создано множество детско-юношеских общественных движений. Самыми распространёнными из них являются: «Юнармия», военно-патриотический клуб «Барс», военно-патриотический центр «Вымпел» и другие.



Рисунок 2 – Логотип Юнармии

Данные военно-патриотические организации созданы во многих регионах России, и они способствуют обеспечению реализации государственной программы по реализации стратегии развития спортивного, военного и патриотического воспитания современной молодёжи в Российской Федерации [1].

В качестве примера можно привести события ранее упомянутого движения «Юнармия». Первым стоит упомянуть ежегодное событие – Всероссийские юнармейские военно-спортивные игры, на которых участники знакомятся с предметами современного вооружения, преодолевают водные преграды и выполняют задания по прохождении трассы со служебной собакой и многое другое. В 2023 году совместно с Минобороны России и органами местной власти мероприятие пройдёт в августе в 15 субъектах Российской Федерации [2].

Следующей не менее популярной военно-спортивной игрой является «Победа», которая проводится уже более 20 лет. Именно эта игра служит аналогом легендарной «Зарницы». В ней также проводится комплекс соревновательных этапов по физической культуре, патриотизму и основам безопасности жизнедеятельности. В «Победе» участвуют десятки тысяч молодых людей из 85 регионов России. Команды соревнуются в таких

конкурсах, как «Статен в строю, силен в бою», «Огневой рубеж», «Видео-визитка», «Ратные страницы истории Отечества», «Военизированная эстафета» и «Дорога победителей». В финале 2019 года кубок победителей забрала гимназия Свято-Алексиевской Пустыни из Ярославской области.

И третьим спортивным мероприятием, проводимым Юнармией, является открытый детско-юношеский забег «Юнармейский старт». Он проходил 28 мая 2019 года в 11 городах России. Главной целью данного события было популяризировать здоровый образ жизни и повысить любовь к спортивному движению среди молодёжи. Проводились забег на 2 километра, забег на 5 километров, а также конкурсы по стрельбе из лука, сдаче норм ГТО и исторический квест.

В завершении хотелось бы отметить, что история развития взаимодействия спортивного движения с военно-патриотическим длится уже довольно долгое время. В современной России существует множество военно-патриотических клубов, которые помимо осуществления гражданского воспитания занимаются привлечением юношей и девушек к физической активности и здоровому образу жизни.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 г. №2945-р. URL: <http://static.government.ru/media/files/LkiAgAELFrIG0oAFgKCjKdAWdi6jbZU5.pdf/>
2. Официальный сайт Юнармии [Электронный ресурс]. URL: <https://yunarmy.ru/projects/yunarmeyskie-igry/>
3. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник ЯГУ, 2009, том 6, №3. С. 52-57/

Белусова Анастасия Владимировна, студент 1 курса группы Тс2201 факультета таможенного дела, belousova.yf@yandex.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия».

Научный руководитель: Ивлева Алена Николаевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, ivleva.alena2015@yandex.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия».

THE INTERACTION OF SPORTS AND THE BASICS OF MILITARY TRAINING OF YOUNG PEOPLE AT THE PRESENT TIME

Belousova Anastasiya Vladimirovna, 1st year student of the Ts2201 group of the Faculty of Customs, e-mail: belousova.yf@yandex.ru, Russia, Rostov on Don, Rostov branch of the Statue treasury educational Institution of Higher Education "Russian Customs Academy".

Scientific supervisor: Ivleva Alena Nikolaevna, senior lecturer of the Department of Physical Training, e-mail: ivleva.alena2015@yandex.ru, Russia, Rostov on Don, Rostov branch of the Statue treasury educational Institution of Higher Education "Russian Customs Academy".

Abstract. The article presents examples of military sports events for young people with the aim of patriotic education, improving the level of discipline, organization, self-esteem, teamwork. The integral role of the level of physical fitness for improving military and sports skills is also reflected.

Keywords: military sports games, military patriotic clubs, patriotic education, sports events

References

1. Order of the Government of the Russian Federation dated 12.11.2020 No.2945-R. URL: <http://static.government.ru/media/files/LkiAgAELFrlG0oAFgKCjKdAWdi6jbZU5.pdf>
2. The official website of the Unarmia [Electronic resource]. URL: <https://yunarmy.ru/projects/yunarmeyskie-igry/>.
3. Aliyev M.N., Dzhandarov D.Z. The importance of physical culture and sports in the patriotic education of students // Bulletin of YSU, 2009, volume 6, No. 3. pp. 52-57.

УДК 796.371

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Горбачева А.Ю., Левченкова Т.В., Николаева А.А.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященные обоснованию педагогических условий, которые позволят организовать взаимодействие юного спортсмена, тренера и родителей для формирования и поддержания мотивации к спортивным занятиям в условиях нестабильных спортивных результатов. Описываются основные разделы воспитательной работы, которые нужно реализовать для решения задачи поддержания мотивации к занятиям художественной гимнастикой девочек 11-12 лет.

Ключевые слова: воспитание, художественная гимнастика, спортивная деятельность, спортивная мотивация

Актуальность исследования. Современные условия подготовки спортсменов высокой квалификации требуют комплексного подхода, который сочетает в себе различные виды подготовки, а также сочетание образовательной и воспитательной деятельности. Особенно важно найти оправданное сочетание тренировочной, образовательной и воспитательной деятельности в видах спорта с ранней специализацией, к которым относится художественная гимнастика.

Любой вид деятельности, в том числе и спортивная деятельность, оказывает значительное влияние на человека, формирует личностные качества, поведение, отношение к окружающему миру.

Художественная гимнастика – это красивый и изящный вид спорта, характеризующийся выполнением сложнокоординационных гимнастических действий и достаточно интенсивной тренировочной деятельностью спортсменок с раннего возраста. В связи с этим, требуется немало согласованных усилий в триаде «юная гимнастка-тренер-родитель» для поддержания высокого уровня спортивных достижений в течении длительного времени. Известно, что в подростковом возрасте наблюдается некоторая нестабильность спортивных результатов, что связано с особенностями возрастного развития. Поэтому необходимо всем участникам триады проявлять согласованные действия для поддержания мотивации у юных гимнасток к продолжению спортивных занятий [2, 3, 4].

В этом случае роль воспитательной работы, направленной на формирование социально активной и адаптированной личности юных гимнасток, а также формирование у них устойчивой мотивации к продолжению спортивных занятий является важной.

В связи с актуальностью выбранной темы была сформулирована цель исследования – определить педагогические условия поддержания спортивной мотивации к занятиям художественной гимнастикой и обосновать роль воспитательных мероприятий в этом процессе.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой в детско-юношеской спортивной школе на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Предмет исследования – педагогические условия поддержания мотивации девочек 11-12 лет к занятиям художественной гимнастикой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы опроса, метод экспертной оценки, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе нашего исследования было проведено анкетирование девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе по Анкете спортсмена и по Опроснику спортивной мотивации (Е.Г. Бабушкин, 2001). На рисунке 1 представлены результаты анкетирования девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе по Анкете спортсмена (Е.Г. Бабушкин, 2001).

■ Недостаточно устойчивый интерес ■ Устойчивый интерес ■ Неустойчивый интерес

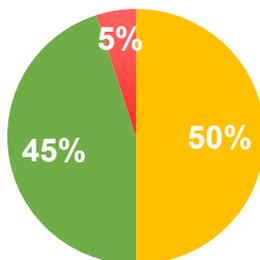


Рисунок 1 – Результаты анкетирования девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе по Анкете спортсмена (Е.Г. Бабушкин, 2001)

По результатам анкетирования было выявлено, что более чем у половины опрошенных интерес к занятиям гимнастикой не находится на должном уровне:

- 50% недостаточно устойчивый интерес;
- 5% интерес к занятиям неустойчив;
- устойчивый интерес наблюдается менее чем у половины опрошенных – 45%.

На рисунке 2 представлены результаты анкетирования девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе по Опроснику спортивной мотивации (Е.Г. Бабушкин, 2001).

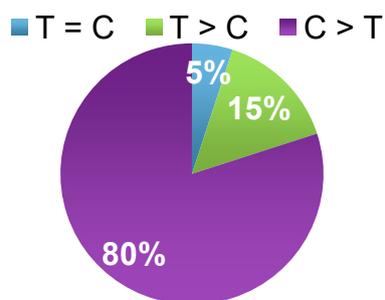


Рисунок 2 – Результаты анкетирования девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе по Опроснику спортивной мотивации (Е.Г. Бабушкин, 2001)

По результатам анкетирования было выявлено, что у 80% опрошенных соревновательная мотивация преобладает над тренировочной, у 15% тренировочная мотивация преобладает над соревновательной и всего у 5% тренировочная соревновательная мотивация находятся в равном отношении.

На основании анализа научно-методической литературы и собственных исследований были определены педагогические условия для поддержания спортивной мотивации девочек 11-12 лет, реализация которых предполагается в рамках осуществления тренером комплексной воспитательной работы.

Воспитательная работа включает в себя: формирование у гимнасток положительного эмоционального и психологического настроя к занятиям; формирование благоприятных отношений к команде, формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом и спортивному успеху, воспитание морально-волевых качеств, правильного отношения к неудачам. организационную работу с родителями.

Формирование у гимнасток положительного эмоционального и психологического настроя к занятиям. В подготовительный период подготовки: беседа «Важность сна и правильного режима дня в период активных тренировок»; метод отвлечения (переключение внимания, мыслей); разминка, соответствующая цели конкретной тренировки (замедленная или активизирующая). В соревновательный, подготовительный и переходный периоды подготовки: самонаблюдение, анализ своего физического и эмоционального состояния; регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение); массаж или самомассаж (расслабляющий или тонизирующий). *Формирование благоприятных отношений к команде.* В переходный период подготовки: проведение тематических праздников (показательные выступления в честь нового года, во время тренировочных сборов); проведение игр-эстафет как части тренировки для эмоционального отвлечения и разгрузки; экскурсии, походы в театр, музеи – формирование коллективизма, чувства сплоченности, разностороннее развитие детей, нравственно-эстетическое и патриотическое воспитание.

Формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом и спортивному успеху. В подготовительный период подготовки: адекватная постановка задач, целесообразная уровню подготовленности гимнастки; приглашение выдающихся спортсменов для беседы с гимнастками для

формирования у них примера для подражания. В соревновательный период подготовки: предсоревновательная беседа «Положительный эмоциональный настрой на выступление»; аутогенная тренировка. В переходный период подготовки: лекция-беседа «Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний»; совместное изучение специальной литературы по виду спорта.

Воспитание морально-волевых качеств, правильного отношения к неудачам. В переходный и подготовительный периоды подготовки: анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения, подведение итогов соревнований, похвала. Форма проведения – совместная и индивидуальная; лекция-беседа совместно с тренером и психологом «Как научиться правильно принимать поражения»; систематические контрольные тренировки и поведение итогов деятельности гимнасток.

Организация работы по взаимодействию с родителями включает:

Психологическая поддержка родителями детей. В подготовительный период подготовки: проведение тематического родительского собрания «Психологическая поддержка детей в соревновательный период»; «Как помочь ребенку справиться с эмоциональным состоянием» (форма проведения групповая и индивидуальная). *Организация работы родителей с детьми вне тренировочного процесса.* В переходный период подготовки: проведение тематического родительского собрания «Как меньше уставать в условиях школы и активных тренировок и как правильно восстанавливать свои силы после тренировок и на выходных». переходный и подготовительный периоды подготовки: проведение тематической беседы совместно с родителями и детьми «Почему режим дня и питания так важен для юных гимнасток и как помочь им его наладить». *Совместная организация культурно-досуговых мероприятий, взаимодействие тренеров и родителей в организации культурно-досуговой деятельности гимнасток.* В соревновательный и переходный периоды подготовки: совместная культурно-просветительская программа в период выездных соревнований и УТС – походы в музеи и просмотры фильмов о художественной гимнастике. *Создание доверительных отношений тренера с гимнастками и родителями.* В переходный период подготовки: обсуждение родителей с тренерами результатов соревнований и дальнейшего плана работы; невмешательство в спортивно-тренировочный процесс со стороны родителей, невмешательство в принимаемые тренером решения, воздержание от критики.

С целью обоснования актуальности и значимости предложенных организационно-педагогических условий была проведена экспертная оценка. В оценке приняли участие 5 человек экспертов, из них 2 тренера по художественной гимнастике – МС и МСМК, профессорско-преподавательский состав РУС «ГЦОЛИФК», из них 2 кандидата педагогических наук и 1 доктор педагогических наук. Эксперты оценивали предложенные организационно-педагогические условия методом ранжирования от 1 до 8, где 1 – самая низкая оценка, 8 – самая высокая.

Результаты обработки результатов экспертной оценки предложенных педагогических условий представлены в таблице 1. В наибольшей степени

эксперты оценили следующие условия: «формирование положительного эмоционального и психологического настроя к занятиям» – 1-й ранг, «формирование благоприятных отношений к команде и тренеру» – 2-й ранг; «психологическая поддержка родителями детей» – 3-й ранг; «создание доверительных отношений тренера с родителями» – 4-й ранг; «формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом и спортивному успеху» – 5-й ранг; «Воспитание морально-волевых качеств, правильного отношения к неудачам» – 6-й ранг; «организация работы родителей с детьми вне тренировочного процесса» – 7-й ранг и «совместная организация культурно-досуговых мероприятий» – 8-й ранг. Коэффициент конкордации Кендалла (W) достоверно отличен от нуля, что выражает высокую степень согласованности мнения экспертов $W = 0,7$.

Таблица 1. – Результаты математико-статистической обработки данных экспертной оценки организационно-педагогических условий

Объекты оценивания	Перечень организационно-педагогических условий							
	Формирование положительного эмоционального и психологического настроя к занятиям	Формирование благоприятных отношений к команде и тренеру	Формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом и	Воспитание морально-волевых качеств, правильного отношения к неудачам	Психологическая поддержка родителями детей	Организация работы родителей с детьми вне тренировочного процесса	Совместная организация культурно-досуговых мероприятий	Создание доверительных отношений тренера с родителями
Сумма баллов	35	31	25	16	29	9	8	27
Средняя арифметическая сумма рангов (\bar{X}) $\bar{X} = 22,5$					Формула расчета $\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$			
Величина отклонений	12,5	8,5	2,5	-6,5	6,5	-13,5	-14,5	4,5
Величина отклонений сумм рангов от средней суммы рангов					Формула расчета $(x_i - \bar{x})^2$			
Квадраты отклонений	156,25	75,25	6,25	42,25	42,25	182,25	210,25	20,25
Сумма квадратов отклонений сумм рангов, приписанных каждому объекту оценивания, от средней суммы рангов $S = 735; 12S = 8820$					Формула расчета $S = \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2$			
$m = 5$ (количество экспертов); $m^2 = 25$ $n = 8$ (количество объектов оценки); $(n^3 - n) = 504$ $m^2(n^3 - n) = 12600$					Формула расчета $W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}$			
Коэффициент конкордации Кендалла $W = 0,700 P < 0,01$								

Выводы. По мнению экспертов, формирование положительного эмоционального и психологического настроя к занятиям; формирование благоприятных отношений к команде и тренеру, к цели занятий спортом и

спортивному успеху; психологическая поддержка родителями детей; создание доверительных отношений тренера с родителями является важными условиями для реализации комплексной системы воспитания юных спортсменов, что окажет положительное влияние на поддержание спортивной мотивации гимнасток на достаточном уровне. Результаты оценки показали, что все педагогические условия признаны актуальными и значимыми и могут быть успешно реализованы в процессе осуществления воспитательной работы со спортсменками.

Литература

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации // Омский научный вестник. – 2014. – No. 1 (125). С. 158-160.
2. Гогунев Е.Н., Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений/ Е.Н. Гогунев, Б.И., Мартыанов .– М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
3. Левченкова, Т.В. Воспитательная работа в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Т.В. Левченкова, Е.В. Киселева, Т.В. Аронова, Т.Н. Ольховик. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – 154 с.
4. Макаренко В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 75 с.

Горбачева Алиса Юрьевна, к.п.н., старший преподаватель кафедры педагогики, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Левченкова Т.В. д-р пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики, tatlev811@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Николаева Александра Александровна, студентка 4 курса кафедры педагогики, sania.n2001@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF A COMPREHENSIVE PROGRAM OF EDUCATION IN THE TRAINING PROCESS OF GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the rationale for pedagogical conditions that will allow organizing the interaction of a young athlete, coach and parents to form and maintain motivation for sports activities in conditions of unstable sports results. The main sections of educational work that need to be implemented to solve the problem of maintaining motivation for rhythmic gymnastics for girls aged 11-12 are described.

Keywords: education, rhythmic gymnastics, sports activity, sports motivation

Gorbacheva Alisa, Candidate of Sciences in Education, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Levchenkova Tatiana, Grand PhD in Pedagogic Sciences, head of the Department of Pedagogy, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The

Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Nikolaeva Alexandra Alexandrovna, 4th year student of the Department of Pedagogy, sania.n2001@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

References

1. Babushkin E. G. Formation of sports motivation // Omsk Scientific Bulletin. – 2014. – No. 1 (125). pp. 158-160.

2. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Psychology of physical education and sports: Proc. allowance for students. higher ped. textbook establishments. M.: Publishing Center "Academy", 2000. - 288 p.

3. Levchenkova, T.V. Educational work in the field of physical culture and sports: Textbook / T.V. Levchenkova, E.V. Kiseleva, T.V. Aronova, T.N. Olkhovik. - M.: RSUPES&YT, 2021. - 154 p.

4. Makarenko V.G. Educational work in the field of physical culture: teaching aid / V.G. Makarenko, G.P. Konyakhin. - Chelyabinsk: Publishing Center "Ural Academy", 2019. - 75 p.

УДК 37.01

КОМПЛЕКС ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ «ЗДОРОВАЯ СРЕДА» КАК ФОРМА ГРАЖДАНСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Гречанникова Н.В.

***Аннотация.** Актуальность статьи обусловлена изменениями в подходах к воспитанию у студенческой молодежи патриотического отношения к своей Родине, формированию гражданского самосознания. В статье описан опыт работы по внедрению интегрированных занятий как одной из формы воспитания гражданственности студентов. Данная форма организации воспитательной работы имеет практическую значимость для специалистов, работающих с молодежью в вузах.*

***Ключевые слова:** образовательно-воспитательная среда, интеграция, гражданское воспитание, «здоровая среда», студенческая молодежь*

Введение. До 2021 года воспитание студентов рассматривалось в контексте внеаудиторной деятельности. Во исполнении Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [1] по вопросам воспитания обучающихся с 2021 года воспитательная работа включена в образовательные программы по предметам на основе Концепции воспитательной работы и Календарного плана воспитательной работы в ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Поправки в Закон об образовании позволили решить сразу две задачи: во-первых, сформировать единый календарный план воспитательной работы вуза в целях создания единообразной системы организации мероприятий, направленных на развитие общекультурных компетенций обучающихся, в том числе, традиционных мероприятий кафедр и факультетов; во-вторых, определению единых подходов к воспитательной деятельности в рамках

основных образовательных программ и через построение образовательно-воспитательной среды в целях формирования компетенций будущих специалистов конкретного профиля подготовки.

Основная часть. Реализация потенциала личности является главной целью современной педагогической Концепции, которая имеет гуманистический характер. По мнению В.И. Загвязинского, Концепция дает понимание обучения как «развивающего и воспитывающего процесса, как средства развития личности в соответствии с социально обусловленными целями и образовательными запросами граждан». В.И. Загвязинский выделяет две функции обучения: социальную функцию, которая способствует формированию личности, ориентированной на реализацию общественных потребностей; и личностно-развивающую функцию, которая способствует саморазвитию и самореализации личности, формированию его нравственного становления [2]. Процесс интеграции системы образования в социальную сферу набирает «обороты», выполняя функции социальной защиты, поддержки, стабилизации, реабилитации, адаптации и др. Интеграционные процессы гармонично влились в образовательный процесс вузов, так как они способствуют дополнению учебного и научного потенциала, эффективному использованию ресурсов, усиливают социальную значимость проектов, реализуемых вузом, погружают в практическую деятельность, и как следствие, содействуют решению воспитательных задач.

Воспитательная миссия обучения состоит в том, что в процессе обучения у студентов формируется научное понимание законов развития природы и общества, принимаются правила социального поведения в обществе, почитаются принятые в обществе нравственные нормы. Воспитательные цели реализуются в процессе изучения всех учебных дисциплин, но особая роль отводится гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам, где происходит формирование у студентов вначале интереса к изучению социально-гражданских проблем, а затем и формирование собственной позиции в отношении политической и общественной жизни в стране. Для эффективного использования воспитательного потенциала учебных дисциплин преподаватели опираются на следующие принципы:

- профессиональной направленности: связи теории с практикой; включения студентов в деятельность спортивных, педагогических коллективов, формирование их профессиональной этики;

- социальной направленности: формирование в вузе социально-воспитательной среды, способствующей развитию личности обучающегося, ориентированной на служение людям, обществу, государству;

- гуманитарной направленности: приоритет гуманитаризации содержания образования, сочетание доброжелательности с разумной требовательностью к студентам, добровольное включение в социально-значимую деятельность.

В Университете интеграция учебной, воспитательной и социальной деятельности ярко представлена комплексом занятий просветительского, духовно-нравственного, гражданско-патриотического и спортивного содержания с привлечением всех студентов, сотрудников, преподавателей и

приглашенных спикеров, спортсменов, деятелей культуры, политики под названием – «Здоровая среда».

Данный комплекс сочетает в себя и проектную деятельность, и вовлечение в образовательно-воспитательный процесс сторонних, внешних спикеров – выдающихся спортсменов, героев труда, боевых действий, лидеров общественного мнения, деятелей культуры и искусства. «Здоровая среда» построена на основе интеграции образовательно-воспитательной и социально-значимой деятельности, организации социально-воспитывающей среды. «Здоровая среда» имеет двоякий смысл: с одной стороны – это создание образовательно-воспитательной среды с элективными микросредами, наполненной спортивными, оздоравливающими, социальными, гражданско-патриотическими активностями, в которой каждый участник образовательно-воспитательного процесса найдет дело, которое наиболее подходит с учетом разумного смысла и творческого самоопределения. С другой стороны – каждая третья среда месяца. В этот день учебный процесс организован в нестандартной форме. В рамках поточных лекций, с 8.30 до 11.30 проводится курс по гражданскому воспитанию «Мы россияне», затем обучающие семинары по выбору карьеры, здоровому образу жизни, обучение самоменеджменту. В рамках проекта «Я горжусь» в информационно-ресурсном центре проходят встречи с приглашенными Героями России (героями труда, боевых действий, общественными деятелями спортсменами, тренерами и др.). Для студентов, увлекающихся культурой, творчеством, – организуются встречи с творческими людьми в Музыкально-литературной гостиной. Во второй половине дня работают мастер-классы, тренинги для кураторов групп – в Школе куратора, для студентов - в Школе актива. В течение всего дня, по отдельному графику, проходят спортивные соревнования среди студентов и преподавателей в рамках внутривузовской Спартакиады. «Мы россияне» – междисциплинарный курс общественных лекций по граждановедению и патриотическому воспитанию, который сочетает в себе темы из истории, права, экономики. Целью курса является развитие у студентов ответственного отношения к родине, выполнение конституционных обязанностей гражданина, формирование гражданской позиции и гражданской устойчивости.

Участие студентов в общественных лекциях способствует развитию следующих компетенций:

- аналитическому осмыслению этапов и закономерностей развития общества в историческом контексте в целях для формирования гражданской устойчивости;

- толерантному принятию социальных, конфессиональных и культурных различий между представителями разных регионов России и иностранных граждан.

Трансляция традиционных нравственно-духовных ценностей происходит в процессе образовательной и воспитательной деятельности, путем приобщения вовлечения и приобщения к участию в этнокультурных, творческих и просветительских проектах.

Студенческий культурный центр является координатором реализации «Здоровой среды» этнокультурного направления. В течение года проводятся

микромероприятия по интересам этнокультурной направленности: конкурсы чтецов, мастерские по прикладным видам творчества, музыкальные квартирники и танцевальные вечера и поединки. Завершается вся многоплановая работа ежегодным Межвузовским фестивалем этнокультурного творчества «Творчество мира и согласия», который направлен на развитие студенческого творчества и приобщение к национальному искусству народов, проживающих в России.

Спортивную часть «Здоровой среды» представляет Спартакиада на кубок ректора среди студентов и сотрудников университета. Спартакиада на Кубок Ректора среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников (далее – Спартакиада) проводится в целях комплексного использования средств физической культуры и спорта для формирования у преподавателей и сотрудников Университета активной жизненной позиции к здоровому образу жизни и укрепления их здоровья, формирования коллективного духа, сплоченности. Проведение Спартакиады мы решаем следующие задачи: привлечение сотрудников Университета и профессорско-преподавательский состав к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование и популяризация здорового образа жизни; совершенствование работы в области развития физической культуры и массового спорта; повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО; формирование корпоративного командного духа.

Непосредственное проведение соревнований по видам спорта возлагается на судейскую коллегию из числа преподавателей и сотрудников кафедр, а также сотрудников спортивных объектов Университета, ответственных за проведение соревнований по видам спорта и членов студенческого спортивного клуба «Крылатые Барсы».

Выводы. Таким образом, интеграция образовательной, воспитательной и социально-значимой деятельности в реализации комплекса занятий «Здоровая среда» базируется на идее воспитания гражданственности в образовательном процессе опираясь на опыт студента и активную деятельность в социально-значимых проектах. Эффективность воспитательного процесса нацеленного на формирование гражданской позиции студентов увеличивается, когда используется воспитательный потенциал учебных дисциплин. Воспитательный потенциал заключается в содержании учебных предметов, так как на занятиях передаются знания предыдущих поколений. Знания, полученные в процессе обучения, затем подтверждаются личными практическими действиями студентов, постепенно переходят в убеждения, которые позволяют в дальнейшем делать собственные выводы и принимать решения в конкретных ситуациях, формируют устойчивость нравственную и гражданскую.

Интеграция образовательной, воспитательной и социально-значимой деятельности в реализации комплекса занятий «Здоровая среда» расширяет возможности освоения профессиональными компетенциями, способствует выработке духовно-нравственных ценностей, формирует активную гражданскую позицию, развивает нравственную, моральную и гражданскую устойчивость.

Литература

1. Федеральный закон от 31.07.2020 №304 «О внесении изменений в

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

2. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Уч. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Гречанникова Наталья Вадимовна, проректор по административной работе, социальной развитию и молодежной политике, ngrachannikova@yandex.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

A SET OF INTEGRATED «HEALTHY ENVIRONMENT» CLASSES AS A FORM OF CIVIC EDUCATION FOR UNIVERSITY STUDENTS

Grechannikova Natalya Vadimovna, Vice-Rector for administrative work, social development and youth policy, ngrachannikova@yandex.ru, Russia, Kazan, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism.

Abstract. The relevance of the article is conditioned by the changes in approaches to the education of students' patriotic attitude to their Motherland and formation of their civic consciousness. The article describes the experience of introducing integrated lessons as one of the forms of students' education of citizenship. This form of educational work organization has practical value for the specialists who work with youth in the universities and secondary vocational schools.

Keywords: educational and pedagogical environment, integration, civic education, "healthy environment", students

References

1. Federal Law of 31.07.2020 №304 "On Amendments to the Federal Law "On Education in the Russian Federation" on students education".

2. Zagvyazinsky V.I. Training Theory: Modern Interpretation: Manual for Students of Higher Education Institutions, _ М.: Publishing Center "Academy", 2001.

УДК 355.233.231.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Карпова Е.С.

Аннотация. В статье описаны способы патриотического воспитания молодежи с помощью физической культуры и спорта. Особое внимание уделено влиянию на патриотизм командных видов спорта, спортивных кумиров и спортивной символики. Рассмотренные аспекты физической культуры и спорта положительно влияют на отношение людей к своей стране.

Ключевые слова: патриотизм, физическая культура, спорт, командный спорт, спортивные кумиры, спортивная символика

В современном мире все более важной составляющей в обучении детей становится патриотическое воспитание молодого поколения. Актуальность данной темы набирает обороты не только из-за политической ситуации в мире и в нашей стране, но и по причине того, что нашим людям важно будущее каждого человека и страны в целом. Развитие и распространение патриотизма среди подрастающего поколения гарантирует процветание нашей страны в будущем.

Патриотизмом называется глубочайшее чувство человека, которое формировалось веками и тысячелетиями, то есть это социальное чувство, включающее в себя любовь к Родине, гордость за ее культуру и достижения, привязанность к Отечеству и стремление защищать ее интересы.

Немаловажную роль в патриотическом воспитании занимает физическая культура и спорт. Физическая культура – часть культуры, направленная на развитие физических, психофизических и интеллектуальных способностей человека. Спорт же является составной частью физической культуры и также включает в себя физическое воспитание детей путем соревновательной деятельности, на которой сравниваются и оцениваются возможности людей по различным критериям.

Сегодня в молодежных кругах ощущается спад патриотических настроений по сравнению с временами Советского Союза. К этому спаду привели популяризация иностранных культур, экономические проблемы после распада Союза, а также различные другие факторы. На эту проблему необходимо обратить особое внимание именно сейчас, когда она находится в стадии зародыша. И все же почему так важна физическая культура именно в патриотическом воспитании молодежи? Родина – это страна и люди в ней, это общество, коллектив, команда. А самый массовый и популярный спорт – командный спорт.

Когда мы говорим про развитие патриотизма, спорт высоких достижений играет далеко не первую роль. Любительские спортивные игры, да просто игры детей во дворах и на спортивных площадках в подавляющем большинстве являются массовыми и командными. При верной организации таких игр у детей будут развиваться такие важные качества, как взаимопомощь и взаимовыручка, поддержка, дружба и взаимопонимание. Дети учатся выходить из конфликтных ситуаций ради общей победы, мирно решать споры, распределять роли в команде для достижения максимальной эффективности.

Все эти качества играют первичную роль в патриотическом воспитании подрастающего поколения, так как составляют основу патриотизма в целом. Невозможно любить свою Родину и одновременно не любить или не уважать людей, живущих в ней рядом с тобой.

Правительство Российской Федерации в свою очередь разработало программу «Патриотическое воспитание граждан», в которой большая роль была выделена как раз командным соревнованиям, посвященным различным важным событиям в истории нашей страны. Работа в этом направлении активно ведется, выделяется финансирование, проводятся спортивные игры и мероприятия, повышается и развивается любительский командный спорт [1].

Помимо распространения командных игр и состязаний для развития патриотизма среди молодежи немаловажно рассказывать про спортсменов из нашей страны, достигших весомых результатов в своем виде спорта. За довольно небольшой промежуток времени в спортивной истории нашей страны накопилось огромное количество выдающихся спортсменов практически во всех видах спорта. Это и олимпийские чемпионы, и чемпионы мировых первенств, и обладатели мировых рекордов, а чаще всего просто достойные, честные и справедливые люди. Очень важно рассказать подрастающему поколению про таких людей. Рассказывать про биографию, жизненный путь, жизненные взгляды. Делать акцент на достигнутых результатах на мировой арене под флагом нашей страны. Это создаст кумиров в головах детей, будет способствовать популяризации различных видов спорта, развивать интерес к международным играм, а самое главное, к поддержке нашей страны на таких играх. И тогда более значимую роль в головах людей начинают играть символы нашей страны: флаг, герб, гимн [2].

Одним из важнейших составляющих в спорте, связанных с патриотизмом, является символика. Она позволяет спортсмену почувствовать себя частью большого общества, частью большой страны, частью семьи.

Патриотизм сильнее всего прививается в детстве, а практически каждый ребенок любит представлять себя кем-то известным, успешным, сильным и смелым. Наряду с рассказами о спортивных достижениях людей нашей страны в прошлом важно закрепить этих кумиров символами в головах подрастающего поколения. И сделать это возможно не просто значками или картинками, но вещами, которые люди будут использовать в повседневной жизни. Это может быть одежда, бытовые вещи или, например, рюкзаки.

В нашей стране спорт очень развит. В каждом городе, в каждой деревне люди занимаются спортом, организуют кружки и секции. Но использование символов нашей страны на спортивном инвентаре широко развито только в крупных городах и в больших спортивных клубах. Если распространить символику Родины на все без исключения спортивные кружки и секции, фитнес клубы, то это может серьезно повлиять на патриотическое воспитание молодежи. Люди начнут ассоциировать спорт, силу, здоровый образ жизни со страной и Родиной. Будут ощущать себя частью большой спортивной системы, даже занимаясь на любительском уровне. Не обязательно побеждать на олимпиаде и бить спортивные рекорды, чтобы чувствовать свою принадлежность к спортивной сборной своей страны. Символы могут создать это чувство в головах людей.

Спортивная символика может быть близко связана с повседневной жизнью. Хорошей практикой для воспитания патриотизма могли бы стать награды с символикой страны за небольшие и простые достижения в любительском спорте. Если создать систему, в которой в каждом виде спорта за определенные достижения спортсмен будет получать в награду вещи, которые он сможет использовать в повседневной жизни, то мысль о принадлежности человека к системе, к своей стране, будет закрепляться. Например, за присвоение очередного спортивного разряда награждать предметом одежды так, чтобы собрать комплект формы не составляло бы большого труда. Такой подход

должен стать массовым. Дети, глядя на своих старших товарищей, будут загораться желанием заслужить такую же форму, будут заниматься спортом и также постепенно закреплять в своих головах мысли о принадлежности к большой стране. Это и позволит воспитать у детей патриотизм [3].

Также необходимо обратить внимание на качество вещей и спортивного инвентаря, на которые нанесена символика нашей страны. Такие вещи не должны легко ломаться и портиться, так как в головах носящих их людей будут ассоциироваться с Родиной. Финансирование данной инициативы нельзя оставлять собственникам клубов и организаторам кружков. Это стоит взять на себя государству в рамках, например, программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Патриотизм среди молодежи в нашей стране стараются развивать, но есть ещё множество направлений, в которых эти старания несложно усилить. Одним из таких направлений является физическая культура и спорт.

Литература

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года N 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».

2. Великие российские спортсмены // sitekid.ru [Электронный ресурс] Режим доступа // https://sitekid.ru/sport/velikie_rossijskie_sportsmeny.html.

3. Как выглядит олимпийская форма российских спортсменов // sportrbc.ru [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://sportrbc.ru/news/607739e29a79479107b2f83e>.

Карпова Екатерина Сергеевна, студент кафедры землеустройство и кадастр, revarer12345ted@gmail.com, Россия, Вологда, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вологодский государственный университет».

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Karpova Ekaterina Sergeevna, student of the Department of Land Management and Cadastre, revarer12345ted@gmail.com, Vologda, Russia, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Vologda State University".

Abstract. The article describes the ways of patriotic education of young people with the help of physical culture and sports. Special attention is paid to the influence of team sports, sports idols and sports symbols on patriotism. The considered aspects of physical culture and sports have a positive effect on people's attitude to their country.

Keywords: patriotism, physical culture, sports, team sports, sports idols, sports symbols

References

1. Postanovlenie Pravitelstva Rossijskoj Federacii ot 30 dekabnja 2015 goda N 1493 «O gosudarstvennoj programme «Patrioticheskoe vospitanie gragdan Rossijskoj Federacii na 2016-2020 godi».

2. Velikie rossijskie sportsmeni // sitekid.ru [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa // https://sitekid.ru/sport/velikie_rossijskie_sportsmeny.html.

3. Kak vigljadit olimpijskaja forma rossijskih sportsmenov // sportrbc.ru [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa // <https://sportrbc.ru/news/607739e29a79479107b2f83e>.

ФОРМИРОВАНИЕ ГЕРОИКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОХРАНЕНИЯ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Коваленко А.М.

Аннотация. В статье показана важность формирования героико-патриотических ценностей российской молодежи средствами спорта в условиях сохранения исторической памяти о подвигах защитников Отечества в Великой Отечественной войне; раскрывается понятие «героико-патриотические ценности», его структура и выявлен механизм формирования и развития героико – патриотических ценностей у молодежи на основе спорта. Благодаря спорту у молодого человека формируется чувство ответственности, патриотизма, уважения перед Родиной и обществом в целом.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, стиль жизни, спорт, физическое воспитание, патриотическое воспитание, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, историческая память

Особую актуальность в системе патриотического воспитания российской молодежи приобретает проблема сохранения памяти о подвигах защитников Отечества, формирования духовно-нравственных и героико-патриотических ценностей у молодого поколения. Ценности служат своеобразным социальным индикатором качества жизни общества, выстраиваясь в систему, они образуют внутренний стержень индивидов.

Как отмечает Президент Российской Федерации Путин Владимир Владимирович, что «сохранение исторической памяти является гарантом единства общества и суверенитета государства, и одной из основных задач сформировать устойчивую мировоззренческую позицию молодежи по отношению к ключевым вехам нашей истории, прежде всего по отношению к Победе в Великой Отечественной войне» [4].

Действительно молодежь как социально-активная группа в период своего личностного, социального и профессионального становления подвержена влиянию сложных, а порою противоречивых событий современного мира, и оказывается наиболее уязвимой группой [5], нуждающейся в поиске устойчивого механизма формирования ценностной составляющей структуры мировоззрения.

Анализ данных социологических опросов, проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) показал: в 2022 г. для 65% опрошенных молодых людей «здоровье» как ценность важна и необходимо внимательно к нему относиться; в ходе исследования были выявлены ключевые жизненные ориентиры для молодежи, а именно: «высокий уровень благополучия» (58%); «безопасность» (54%) и «возможность быть полезным для общества, принимать участие в общественной и политической жизни» (26%) [3].

По результатам ВЦИОМ замечено, что 65 % опрошенных назвали День Победы самым важным праздником, который ассоциируется с «военным парадом» (63%), «георгиевской ленточкой» (58%), акцией «Бессмертный полк»

(54%), вечным огнем (45%) [2], что свидетельствует об актуальности научного исследования героико-патриотических ценностей молодежи и нахождение социокультурных механизмов их формирования в условиях сохранения исторической памяти.

Героико-патриотические ценности представляют собой значимые для человека идеалы и включают в себя мужество, героизм, уверенность в себе, целеустремленность, веру, смелость, чувство долга, трудолюбие, исполнительность.

Одним из ключевых социализационных механизмов, направленных на формирование героико-патриотических ценностей у личности выступает спорт, позволяющий передать молодым людям глубокое понимание веры в свою Родину, умение защищать интересы своего народа, постоять за свою семью и нести социальную ответственность перед обществом.

Благодаря участию молодых людей в спортивно-массовых мероприятиях, профессиональных соревнованиях происходит развитие чувства гордости за свою страну, ответственности, лидерства, формирование патриотических чувств. Струганов С.М., Грушко В.М., Глубокий В.А. отмечают, в основе процесса организации физической подготовки и спорта должны лежать следующие принципы, а именно: национальной осмысленности, гуманности, культурные традиции различных народов и этносов, что послужит основой для правильного формирования ценностной ориентации молодёжи [6].

Акцентируя внимание на эффективности спорта при конструировании и реализации жизненных проектов молодых людей, М.В. Герасимов считает, что в качестве эффективных мер по популяризации спорта и встраивания его в систему ценностей молодежи можно предложить строительство новых современных спортивных объектов, улучшать имеющуюся спортивную инфраструктуру в образовательных организациях всех уровней и институционализировать соревновательное пространство массового спорта [1].

В заключение отметим, что в современных российских реалиях необходимо уделять внимание формированию героико-патриотических ценностей как составной части мировоззрения молодежи, позволяющие адекватно реагировать на глобальные вызовы. Спорт позволяет сохранить устойчивость личности в изменяющихся, а порой и стрессовых ситуациях, и найти тот баланс, который обеспечит успешность выполнения возложенных на него жизненных задач.

Литература

1. Герасимов М.В. Ценность и доступность массового спорта в координатах жизненного проектирования российской молодежи (на материалах социологического опроса) // Гуманитарий Юга России. - 2021. - Т. 10. - № 2. - С. 83-93.

2. ВЦИОМ День Победы - 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/den-pobedy-2023> (дата обращения 14.06.2023).

3. ВЦИОМ Ценности молодежи [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cennosti-molodezhi> (дата обращения 14.06.2023).

4. Егорова В. Владимир Путин: Россия вовремя поставила заслон попыткам повлиять на ее суверенитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://rg.ru/2022/11/15/istoriia-bez-iskazhenij.html> (дата обращения 14.06.2023).

5. Коваленко А.М., Басанко Е.С., Тураева Н.П. Проблемы формирования и развития общегражданских и патриотических ценностей современной российской молодежи // Вестник Южно-Российского государственного технического университета (НПИ). Серия: Социально-экономические науки. - 2021. - Т. 14. - № 1. - С. 64-69.

6. Струганов С.М., Грушко В.М., Глубокий В.А. Формирование социокультурных ценностей молодёжи средствами физической культуры и спорта современном обществе // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. - 2020. - № 5 (8). - С. 175-179.

Коваленко Ангелина Мизаевна, к.с.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», kova.angel@mail.ru, Россия, Ростовская область, Новочеркасск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова».

SPORT IN THE SYSTEM OF VALUES OF RUSSIAN YOUTH IN THE CONDITIONS OF PRESERVATION OF HISTORICAL MEMORY

Kovalenko Angelina Mizeovna, candidate of sociological sciences, associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, kova.angel@mail.ru, Russia, Rostov region, Novocherkassk, Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI).

Abstract. The article shows the importance of the formation of heroic and patriotic values of Russian youth by means of sports in conditions of preserving the historical memory of the exploits of the defenders of the Fatherland in the Great Patriotic War; the concept of "heroic and patriotic values", its structure is revealed and the mechanism of the formation and development of heroic and patriotic values among young people based on sports is revealed. Thanks to sports, a young person develops a sense of responsibility, patriotism, respect for the Motherland and society as a whole.

Keywords: values, value orientations, lifestyle, sports, physical education, patriotic education, healthy lifestyle, student youth, historical memory

References

1. Gerasimov M.V. Cennost' i dostupnost' massovogo sporta v koordinatah zhiznennogo proektirovaniya rossijskoj molodezhi (na materialah sociologicheskogo oprosa) // Gumanitarij Juga Rossii. - 2021. - Т. 10. - № 2. - С. 83-93.

2. VCIOM Den' Pobedy - 2023 [Jelektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/den-pobedy-2023> (data obrashhenija 14.06.2023).

3. VCIOM Cennosti molodezhi [Jelektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cennosti-molodezhi> (data obrashhenija 14.06.2023).

4. Egorova V. Vladimir Putin: Rossija vovremja postavila zaslon popytkam povlijat' na ee suverenitet [Jelektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <https://rg.ru/2022/11/15/istoriia-bez-iskazhenij.html> (data obrashhenija 14.06.2023).

5. Kovalenko A.M., Basanko E.S., Turaeva N.P. Problemy formirovaniya i razvitija obshhegrazhdanskih i patrioticheskikh cennostej sovremennoj rossijskoj molodezhi // Vestnik Juzhno-

Rossijskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta (NPI). Serija: Social'no-jekonomičeskie nauki. - 2021. - T. 14. - № 1. - S. 64-69.

6. Struganov S.M., Grushko V.M., Glubokij V.A. Formirovanie sociokul'turnyh cennostej molodjozhi sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta sovremennom obshhestve // Nauchnyj dajdzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii. - 2020. - № 5 (8). - S. 175-179.

УДК 316

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Крджонян К.С., Желтов А.А.

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи. Описываются патриотические ценности и качества, которые формируются благодаря занятиям спортом. Спорт помогает развивать не только физические способности, но и дисциплину, упорство, командную работу и ответственность. Говорится, что государство должно уделять большое внимание развитию спорта и физической культуры среди молодежи для поддержания здоровья и развития патриотических чувств у будущих лидеров страны.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, патриотизм, молодежь, здоровье, дисциплина, упорство, командная работа, ответственность

Физическая культура и спорт играют огромную роль в патриотическом воспитании молодежи. Они не только помогают сохранить здоровье и развить физические способности, но и формируют патриотические ценности и качества, которые необходимы для успешной жизни в обществе.

Патриотизм – это любовь к Родине, уважение к ее истории, культуре и традициям. Физическая культура и спорт могут помочь молодежи лучше понять свою страну и ее историю. Например, занятия историческим фехтованием или рукопашным боем могут помочь молодым людям лучше понять традиции своей страны и ее боевую историю.

Наша страна нуждается в крепкой и здоровой молодёжи, и развитие этой темы не стоит на месте, в ВУЗах и иных учебных заведениях проводят множество соревнований между обучающимися, устраиваются различные флэш-мобы, направленные на увеличение физической активности. Физические нагрузки и занятие спортом в разы улучшают состояние организма человека. Например, при регулярном занятии спортом мышцы человека укрепляются, ткани и клетки всего организма снабжаются кислородом, улучшается состояние нервной системы, увеличивается быстрота и ориентировка, движения становятся координированными, сердце хорошо сокращается и начинает работать в хорошем режиме и многое другое.

С целью повышения физической подготовки учащейся молодёжи и формирования военно-прикладных навыков в процессе занятий физической культурой следует использовать следующие виды упражнений: различные виды

лазания, ползания, разновидности ходьбы и бега с преодолением препятствий; эстафеты с передачей предметов; стрельба; спортивное ориентирование на местности; плавание, спартакиады, туристические походы по местам боевой славы и другие спортивные мероприятия и военно – прикладные упражнения.

Спорт также учит дисциплине, упорству, терпению и самоконтролю – качествам, которые являются необходимыми для достижения успеха в любой сфере жизни. Благодаря спорту молодежь учится работать в команде, уважать своих партнеров и соперников, а также преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Кроме того, спорт может помочь развить чувство ответственности за свою страну и ее будущее. Участие в спортивных соревнованиях на международном уровне может помочь молодым людям понять, что они являются представителями своей страны и что их успехи и неудачи отражаются на всей стране. Это может стать мощным стимулом для развития патриотических чувств и желания добиваться успеха не только для себя, но и для своей страны.

В целом, физическая культура и спорт играют ключевую роль в патриотическом воспитании молодежи. Они помогают формировать патриотические ценности и качества, которые необходимы для успешной жизни в обществе. Поэтому государство должно уделять большое внимание развитию спорта и физической культуры среди молодежи, чтобы поддерживать здоровье и развивать патриотические чувства у будущих лидеров нашей страны.

Литература

1. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. – 276 с.

2. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивности физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры. В сборнике: Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. 54-57 с.

3. Глехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в ВУЗах. В сборнике: Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России. Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Киевского А.В. Пенза, 2022. 218-222 с.

4. Яткин И.В., Белова В.А. Использование технологий дополнительной реальности в процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В сборнике: Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021. 11-14 с.

5. Яткин И.В., Белова В.А. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в ВУЗах. В сборнике: Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и

технологические аспекты. Сборник научных статей по итогам круглого стола со всероссийским и международным участием. Соловьёв В.Б. ответственный редактор. Москва, 2021. 39-41с.

Крджонян Константин Сергеевич, Студент 2-го курса архитектурно-строительного факультета, kostyan478@outlook.com, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет.

Желтов Александр Алексеевич, Старший преподаватель кафедры физвоспитания, zhelto1907@gmail.com, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Krdzhonyan Konstantin Sergeevich, 2nd year student of the Faculty of Architecture and Construction, kostyan478@outlook.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University.

Zhelto1907@gmail.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University.

Abstract. The article discusses the role of physical culture and sports in the patriotic education of youth. Patriotic values and qualities that are formed through sports are described. Sport helps to develop not only physical abilities, but also discipline, perseverance, teamwork and responsibility. It is said that the state should pay great attention to the development of sports and physical culture among young people in order to maintain health and develop patriotic feelings among future leaders of the country.

Keywords: physical culture, sports, patriotism, youth, health, discipline, perseverance, teamwork, responsibility

References

1. Problems and prospects for the development of physical culture and sports in educational institutions: collection of materials of the IV All-Russian scientific and practical conference in Ufa, 2018) / ed. ed. S.T. Aslaev. - Ufa: RIC BashGU, 2018. - 276 p.

2. Pivnev O.Yu., Fedotova G.V., Fedosova L.P. The intensity of physical activity among students in physical education classes. In the collection: Actual problems of society, economics and law in the context of global challenges. Collection of materials of the XVI International Scientific and Practical Conference. St. Petersburg, 2022. 54-57s.

3. Tlekhurai D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. The relevance of the introduction of exercise therapy in the program of physical education in universities. In the collection: Formation of the professional orientation of the personality of specialists - the path to the innovative development of Russia. Collection of articles of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. Under the editorship of Kievsky A.V. Penza, 2022. 218-222s.

4. Yatkin I.V., Belova V.A. The use of augmented reality technologies in the process of teaching the discipline "Elective courses in physical culture and sports". In the collection: Modern trends in the development of science and the world community in the era of digitalization. Collection of materials of the International scientific-practical conference. Makhachkala, 2021. 11-14s.

5. Yatkin I.V., Belova V.A. Self-massage and muscle recovery, recommendations as part of physical education classes at universities. In the collection: Socialization, adaptation and rehabilitation of a person: humanitarian and technological aspects. Collection of scientific articles on the results of a round table with all-Russian and international participation. Solovyov V.B. responsible editor. Moscow, 2021. 39-41s.

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Литвинов С.В.

Аннотация. Статья посвящена изучению роли национальных видов спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи. Автор обосновывается актуальность и значимость темы исследования. Рассматриваются направления патриотического воспитания в современных ВУЗах, уточняются его цели и направления. Аргументируется положение о необходимости усиления спортивной компоненты в патриотическом воспитании обучающихся российских ВУЗов. Выдвигается предположение о возможности использования элементов национальных видов спорта как инструмента спортивно-патриотического воспитания с акцентом на культурно-этнический компонент, что согласовывается с задачами современного этапа целевого реформирования высшего образования. В качестве примера рассматривается национальный вид спорта Якутии мас-реслинг. Заключается о целесообразности органичного синтезирования предметной образовательной деятельности с иными направлениями вовлечения студенческой молодежи в иные виды деятельности, подразумевающие нравственно-патриотическое воспитание.

Ключевые слова: национальный вид спорта, патриотическое воспитание, реформа образования, национальная безопасность, студенческая молодежь, мас-реслинг, двигательные качества

Проблема патриотического воспитания детей и молодежи в настоящее время приобрела качественно новый и значительно более масштабный формат, чем в последние два десятилетия, что преимущественно обусловлено кардинальной сменой целевых установок и ценностных ориентиров органов публичной власти ввиду изменяющихся социально-политических условий развития нашей страны. Так, в конце сентября 2022 г. Президент России В.В. Путин провел встречу с представителями Совета Безопасности России, где обсудил вопросы организации патриотического и нравственного воспитания в учебных заведениях страны. По итогу было принято решение с 1 сентября 2023 г. скорректировать образовательные программы таким образом, чтобы главный акцент делался непосредственно на патриотическом воспитании, основной задачей которого является формирование у обучающихся системных знаний о месте России в мире, ее исторической роли и территориальной целостности. Как отмечается в Указе Президента РФ от 02.07.2021 №400 «О стратегии национальной безопасности России» [2], именно патриотизм станет препятствием для внутренних и внешних угроз безопасности страны. В качестве цели нравственно-патриотического воспитания студенческой молодежи определено «формирование гражданина, гордого за свою страну, любящего свой народ, почитающего историю страны и его культуру, имеющего чувство долга перед государством» [11].

С нашей точки зрения, даже исключая контекст, указанное решение принято вполне своевременно, о чем свидетельствуют тренды дисбаланса патриотических настроений, проявляющиеся в молодежной среде. К такому

заклучению пришли эксперты Федерального агентства по делам молодежи со ссылкой на данные социологического опроса ВЦИОМ, проведенного по заказу ФГБУ «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи» (2022). Так, отмечается, что среди опрошенных молодых граждан в возрасте от 14 до 35 лет безусловными патриотами считают себя только 27%. Около трети респондентов признали, что не проявляют открыто патриотические чувства, то есть не поют гимн Российской Федерации, не защищают государство в спорах и дискуссиях, не носят одежду с патриотической символикой и проч. Кроме того, отмечают эксперты, среди молодежи довольно высока доля тех, кто предпочел бы уехать из страны, имея такую возможность – 27% (35% для молодых людей в возрасте 14-16 лет) [9].

Становится очевидным тот факт, что в настоящее время назрела необходимость усиления патриотического акцента в образовательно-воспитательной практике молодого поколения. Безусловно, значимая роль отводится институтам дошкольного и общего образования, однако, как совершенное верно указала А.С. Нефедова, патриотическое воспитание должно продолжаться и в стенах ВУЗов, менять необходимо только подход [8]. В настоящее время целевое вовлечение обучающихся происходит через множество различных внеуниверситетских направлений, среди которых волонтерское и поисковое движение, проведение специальных акций, форумов, квестов и так далее. Как указывает А.М. Узоков, в своей совокупности они позволяют развивать основные формы (направления) патриотического воспитания молодежи [14]: духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, героико-патриотическое, волонтерско-патриотическое, военно-патриотическое, историко-краеведческое и спортивно-патриотическое. С нашей точки зрения, последнее направление следует рассматривать в качестве локомотива всей системы патриотического воспитания, так как в силу своей специфики, физическая культура и спорт, как указывается в Федеральном законе от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], не только обладает широким воспитательно-образовательным потенциалом, но и выступает мощным механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Более того, отмечает З.В. Сапронова, спортивно-патриотическое воспитание является одним из тех значимых и, одновременно с этим, сложных воспитания студенческой молодежи, в рамках которой «формируются соответствующие мировоззренческие ориентации, идеалы, принципы, замыслы и стремления, происходит становление физически и духовно-развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству» [13, с. 66].

Из этого следует, что на спортивную компоненту необходимо делать особый акцент при формировании ВУЗовской модели патриотического воспитания студенческой молодежи. Следует обратить внимание на то, что существует необходимость развития спортивно-патриотического подхода к воспитанию именно в рамках ВУЗа, через интеграцию концепта патриотического воспитания в образовательную модель соответствующей

дисциплины, так как в организации данного направления как общенационального (спортивные движения, акции, форумы и проч.) существует множество институциональных проблем. Так, О.В. Корестелев отмечает, во-первых, отсутствие современной концептуальной базы формирования спортивно-воспитательной системы; во-вторых, недостаточная осведомленность молодежи с формами работы, применяемыми для спортивно-патриотического воспитания и, как следствие, отсутствие сформированного представления о таком воспитании (молодежь не отождествляется участие в спортивных мероприятиях с проявление патриотизма; в-третьих, разрыв преемственности поколений по идеологическим и нравственным характеристикам; в-четвертых, недостаточность научных разработок, касающихся знаний и методик формирования патриотизма через занятия спортом; в-пятых, снижение общего образовательного-культурного уровня у молодежи [6, с. 307]. Для нивелирования данных проблем необходимо объединение усилий всех участников воспитательно-образовательной экосистемы, в т.ч. органы власти.

В настоящее время образовательными организациями иницируются различные меры по «патриотизации» спортивной деятельности – организуются соревнования, конкурсы, Олимпиады, профильные выставки, приуроченные к государственным праздникам, проводятся спортивно-развлекательными мероприятия, направленные на приобщение обучающихся к исконно русским видам спорта, привлечение к занятиям военно-прикладными видами спорта в секциях и так далее. Однако, анализ существующей практики организации такой деятельности позволил нам заключить, что практически незадействованным остается культурно-этнический аспект спортивно-патриотического воспитания, особое внимание на котором сделал акцент Президент России на встрече, о которой мы писали в начале статьи [3, 4, 10, 12]. Данной проблеме посвящены трудов многих крупных российских ученых, среди которых Ю.А. Аксенченко, М.А. Дауров, А.А. Захаров, А.В. Кыласов, Р.Р. Магомедов, Р.И. Платонова и другие. Все они сходятся во мнении о том, что этнокультурное воспитание – это упорядоченная связь поклонений, которая закладывает основу этнического и культурного самопознания личности. Следует согласиться в данном контексте с позицией Р.Ш. Имангулова и соавт. о том, что «правильная позиция относительно самоопределения как составной части этноса и чувство гордости за него, позитивное осознание истории, культуры, языка своего народа, а также толерантное отношение к представителям других этносов формирует грамотную передачу этнического и национального менталитета из поколения в поколение» [5, с. 99], что является одним из элементов патриотизма.

Одной из важнейших форм этнокультурного самоопределения личности, а следовательно и направлением формирования совокупности патриотических ценностей являются национальные виды спорта. Согласно положениям Федерального закона № 329-ФЗ, это такие виды спорта, которые исторически сложились в этнических группах населения, имеют социально-культурную направленность и развиваются в пределах одного региона. По мнению авторов одноименного информационного издания СРО ООД «Всероссийский межнациональный союз молодежи», национальные виды спорта – это своего

рода народное состязание, выражение народа, который в нее играет, отражение в целом истории его развития. Их широкий педагогический потенциал проявляется в решении воспитательных, военно-спортивных, ритуальных, зрелищно-эстетических, коммуникативных и иных задач. Принимая участие в таких народных играх, продолжают авторы, как дети, так и взрослые учатся общаться и ценить дружбу, получают межкультурный опыт взаимодействия, знания о других культурах и народах и проч. [7, с. 4]

Учитывая сказанное, полагаем, что внедрение элементов национальных видов спорта в программу спортивного обучения студентов позволит не только решать задачи патриотического воспитания, но и развивать нравственно-этические и культурно-познавательные качества их личности. Безусловно, занятия должны проводиться с учетом физических и психологических способностей студентов, так как многие национальные виды спорта основаны на принципах борьбы. В качестве интересного альтернативно-адаптивного примера национального вида спорта можно рассмотреть мас-рестлинг, национальный спорт Якутии, известный во всем мире и даже претендующий на включение в олимпийскую программу. В самом общем виде это общефизическая подготовка, направленная на развитие аэробных возможностей (общей выносливости), специальной выносливости (спринтерской), быстроты (показатели темпа движений, скорости одиночного движения), скоростно-силовых качеств, а также укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, ловкости, координации движений.

Для занятий мас-рестлингом не требуется дорогого оборудования, формы и даже занимаясь в рамках образовательной программы студенты могут удостоиться звания мастера спорта России или даже мастера спорта международного класса. Правила мас-рестлинга просты: два спортсмена садятся друг напротив друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств в перетягивании палки нет прямого контакта соперников, что обеспечивает безопасность тренировки: они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Выигрывает тот, кто имеет более сильные руки, цепкие пальцы и крепких хребет. Поединок длится без ограничения по времени, все зависит от упорства соперников.

В целом, проведенное исследование позволяет заключить о значительной роли физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи. Включение элементов национальных видов спорта и народных игр позволит переориентировать акцент спортивно-патриотического воспитания на культурно-этический компонент, что даст возможность достичь приоритетной цели – «формирование гражданина, гордого за свою страну, любящего свой народ, почитающего историю страны и его культуру, имеющего чувство долга перед государством». Ввиду достаточно широкого перечня национальных видов спорта и народных игр, в своем выборе спортивные педагоги не будут ограничены.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

2. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2021. № 27 (ч. II). Ст. 5351.
3. Алиев М. Н., Джандаров Д. З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник СВФУ. 2009. №3. С. 52-57.
4. Беланов А.Э., Федюкин А.В., Федюкина В.Г. Патриотическое воспитание студенческой молодежи средствами физической культуры // Научные междисциплинарные исследования. 2020. №8-2. С. 220-228.
5. Имангулов Р.Ш., Мугаттарова Э.Р., Хуснетдинова К.И., Тюленева А.А. Роль национальных видов спорта в этническом и физическом воспитании современной молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №3. С. 98-104.
6. Коростелев О.В. Совершенствование спортивно-патриотического воспитания молодёжи // Инновации и инвестиции. 2023. №1. С. 305-308.
7. Национальные виды спорта и игры народов России: информационное издание. – Екатеринбург: ВМСМ, 2021. – 68 с.
8. Нефедова А.С. Патриотическое воспитание студентов в современном вузе // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2018. №5. 71-76.
9. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации: методические рекомендации (утв. Экспертный советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022). – М.: Роспатриот, 2022. – 93 с.
10. Панков Р.Н. Исторический опыт организации и проведения военно-спортивной игры «зарница» в первой половине 1980-х гг. (на материалах Ульяновской области) // Современная научная мысль. 2023. №2. С. 181-185.
11. Патриотическое воспитание в 2022-2023 году // Комсомольская правда. – URL: <https://www.kp.ru/putevoditel/obrazovanie/patrioticheskoe-vospitanie/> (дата обращения: 20.05.2023)
12. Пащенко Л.Г., Менглиев Н.З. Решение задач спортивно-патриотического воспитания современной молодежи в условиях ВУЗа // АНИ: педагогика и психология. 2020. №4 (33). С. 191-194.
13. Сапронова З.В. Спортивно-патриотическое воспитание студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 66-68.
14. Узоков А.М. Направления воспитания патриотизма в современных условиях // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). С. 09-101.

Литвинов Сергей Владимирович, профессор, доктор исторических наук, glorys62@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE ROLE OF NATIONAL SPORTS IN PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

Abstract. The article is devoted to the study of the role of national sports in the patriotic education of students. The author substantiates the relevance and significance of the research topic. The directions of patriotic education in modern universities are considered, its goals and directions are specified. The position on the need to strengthen the sports component in the patriotic education of

students of Russian universities is argued. An assumption is made about the possibility of using elements of national sports as a tool for sports and patriotic education with an emphasis on the cultural and ethnic component, which is consistent with the tasks of the current stage of targeted reform of higher education. Mas-wrestling, the national sport of Yakutia, is considered as an example. It concludes on the expediency of organically synthesizing subject educational activities with other directions of involving student youth in other types of activities that imply moral and patriotic education.

Keywords: national sport, patriotic education, education reform, national security, student youth, mas-wrestling, motor skills

Litvinov Sergey Vladimirovich, professor, glorys62@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

References

1. Federalnyi zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ (red. ot 28.04.2023) «O fizicheskoi kulture i sporte v Rossiiskoi Federatsii» // *Sobranie zakonodatelstva RF*. 2007. № 50. St. 6242.
2. Ukaz Prezidenta RF ot 02.07.2021 № 400 «O Strategii natsionalnoi bezopasnosti Rossiiskoi Federatsii» // *Sobranie zakonodatelstva RF*. 2021. № 27 (ch. II). St. 5351.
3. Aliev M. N., Djandarov D. Z. Znachenie fizicheskoi kultury i sporta v patrioticheskom vospitanii uchasheisia molodezhi // *Vestnik SVFU*. 2009. №3. S. 52-57.
4. Belanov A.E., Fedikin A.V., Fedikina V.G. Patrioticheskoe vospitanie studencheskoi molodeji sredstvami fizicheskoi kultury // *Nauchnye mejdistsiplinarnye issledovaniia*. 2020. №8-2. S. 220-228.
5. Imangulov R.Sh., Mugattarova E.R., Husnetdinova K.I., Tuleneva A.A. Rol natsionalnykh vidov sporta v etnicheskom i fizicheskom vospitanii sovremennoi molodeji // *Izvestiia TulGU. Fizicheskaiia kultura. Sport*. 2020. №3. S. 98-104.
6. Korostelev O.V. Sovershenstvovanie sportivno-patrioticheskogo vospitaniia molodezhi // *Innovatsii i investitsii*. 2023. №1. S. 305-308.
7. *Natsionalnye vidy sporta i igry narodov Rossii: informatsionnoe izdanie*. – Ekaterinburg: VMSM, 2021. – 68 s.
8. Nefedova A.S. Patrioticheskoe vospitanie studentov v sovremennom vuze // *Uchenye zapiski ZabGU. Serii: Pedagogicheskie nauki*. 2018. №5. 71-76.
9. *Osnovy patrioticheskogo vospitaniia grazhdan Rossiiskoi Federatsii: metodicheskie rekomendatsii (utv. Ekspertnyi sovetom po patrioticheskomu vospitaniyu pri FGBU «Rospatriotsentr» 10.10.2022)*. – M.: Rospatriot, 2022. – 93 s.
10. Pankov R.N. Istoricheskii opyt organizatsii i provedeniia voenno-sportivnoi igry «zarnitsa» v pervoi polovine 1980-h gg. (na materialah Ulyanovskoi oblasti) // *Sovremennaia nauchnaia mysl*. 2023. №2. S. 181-185.
11. *Patrioticheskoe vospitanie v 2022-2023 godu // Komsomolskaya pravda*. – ULR: <https://www.kp.ru/putevoditel/obrazovanie/patrioticheskoe-vospitanie/> (data obrashcheniya: 20.05.2023).

УДК 316

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Мельников А.И., Бакоева З.А.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы патриотического воспитания учащейся молодежи в современных условиях. Влияние физической культуры помогает в формировании и воспитании патриотизма у молодежи. Выявлены эффективные формы и методы патриотического воспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, физическая культура, молодежь, спорт, методы физического воспитания

Во всех сферах человеческой жизни политическое и патриотическое воспитание имеет огромное значение для социального, духовного, одухотворенного и физического развития человека. Патриотизм – одна из составляющих государственной идеи Российской Федерации.

Патриотизм – это моральное убеждение, социальное чувство, основанное на любви, привязанности и преданности Отечеству, а также на готовности пожертвовать ради него собственными интересами. Патриотизм не передается по наследству, он формируется.

К сожалению, сегодня понятие "патриотизм" размыто среди молодежи, большинство проявляет меньший интерес к изучению истории Отечества. Физическая культура как одна из наиболее активных сфер общественной жизни может повлиять на эту проблему и стать первым руководством к мотивации [6].



Рисунок 1 – Задачи направления патриотического направления

Решение проблемы патриотического воспитания молодежи невозможно без учета прошлого и настоящего Родины. Кроме того, одной из особенностей образования является повышение значимости места, где родился человек. Молодые люди, которых наставляет учитель, часто проявляют большой интерес к истории своей страны, своего города и своего университета. Новые музеи, выставки, презентации, призыв к молодежи вести здоровый образ жизни и заниматься спортом – все это формы патриотического воспитания.

Формы организации патриотического воспитания:

1. Организация военной деятельности университетом.
2. Знакомство с жизнью воинских частей.
3. Участие в мероприятиях, посвященных знаменательным датам страны и Российской Федерации.
4. Участие в соревнованиях.

Преподавание физической культуры в университетах, включая основы бодибилдинга, помогает студентам улучшить свое физическое развитие и общее состояние здоровья, а также улучшить качество жизни студентов и их силовые способности. Силовые нагрузки повышают физическую выносливость, уровень психологической и эмоциональной устойчивости,

формируют осанку, улучшают самочувствие и функционирование сердечной мышцы и других систем организма [5].

Основной целью работы в процессе физического совершенствования является развитие личностных качеств гражданина, спортсменов, отвечающих национальным и государственным интересам России, формирование морально-психологической готовности трудиться на благо страны, активно и с энтузиазмом соревноваться в любых условиях экстремальных жизненных ситуаций.

Спортивный поединок во имя Родины, верности спортивному долгу, дисциплины и ответственности за принадлежность к национальной сборной государства Россия, регионов, обл., городов, образовательных учреждений. Улучшение благоприятного мотивационного климата, управление мотивацией студентов направлено на повышение качества высшего образования, улучшение спортивных результатов, популяризацию физической культуры, спорта и патриотизма [2].

Исходя из этого, главной задачей всей деятельности специалистов в области физической культуры и спорта должно стать обеспечение значимости государственного патриотизма у подрастающего поколения, формирование понимания зависимости судьбы государства от страны, от народа, от того, насколько что все они руководствуются патриотическим принципом в своем существовании.

Таким образом, в общественной жизни, в системе образования, в воспитании, в области организации труда, здорового образа жизни и досуга физическая культура демонстрирует свое педагогическое, воспитательное, медицинское, экономическое и культурное значение и способствует возникновению такого общественного течения, как спортивное движение, т.е. совместной деятельности люди за развитие культуры [3].

Литература

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе / И.А. Агапова. М.: Айрис-пресс, 2011. 240 с.
2. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения. Клименко А.А., Калашник Е.А., Яни А.В. с 74-78.
3. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся. Чуркин Н.А., Молдован В.А. с 63-65.
4. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов. Крамской С.И., Амельченко И.А., Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф. с 50-55.
5. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.
6. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350.

Мельников Алексей Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Бакоева Залиха Альбертовна, студентка факультета финансы и кредит, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Melnikov Alexey Igorevich, senior lecturer of the Department of Physical Education, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Bakoeva Zalikha Albertovna, students of the faculty of finance and credit, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. The article deals with the problems of patriotic education of students in modern conditions. The influence of physical culture helps in the formation and education of patriotism among young people. Effective forms and methods of patriotic education with the use of physical culture and sports are revealed.

Keywords: patriotic education, physical culture, youth, sports, methods of physical education

References

- 1. Agapova, I.A. Patriotic education at school / I.A. Agapova. M.: Iris-press, 2011. 240 p.*
- 2. Organization and management of long-term sports activities: problems and solutions. Klimenko A.A., Kalashnik E.A., Yani A.V. pp. 74-78.*
- 3. Sports and physical culture in higher educational institutions for the formation of physical and psychological health of students. Churkin N.A., Moldovan V.A. pp. 63-65.*
- 4. Biorhythmological foundations of optimization of the adaptive potential of the body of students. Kramskoy S.I., Omelchenko I.A., Churkin N.A., Kiyashko V.F. from 50-55.*
- 5. Fundamentals of special strength training of students of non-core universities / A. I. Usenko T, A. Ilnitskaya. With, V. Sen. Z, V. Kuznetsova. yu // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 3(193). – Pp. 430-433.*
- 6. Slavinsky, N. V. Investigation of the influence of physical culture on motivation in ordinary life / N. V. Slavinsky, Z. V. Kuznetsova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 6(208). – Pp. 348-350.*

УДК 37.035.6

О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ МБОУ СОШ №1 с УИОП г. ВОРОНЕЖА)

Мягкова С.А.

Аннотация. Основы патриотизма должны закладываться в детском возрасте. Лучшим местом для этого является школа. В большей мере для воспитания подходит внеурочная деятельность. Формы внеурочной деятельности. Мероприятия, особенно ценные для патриотического воспитания. Важнейшая и сложная составляющая – работа с родителями.

Ключевые слова: патриотизм, начальная школа, планирование, внеурочная деятельность, наиболее ценные мероприятия, спорт как форма воспитания патриотизма

Патриотизм – это состояние души, это постоянная потребность сопереживать с родиной, жить её радостями, горестями, уважать, ценить и любить её.

Полноводная река берёт начало с маленького ручейка. Мы часто об этом забываем. Нам понятнее её мощное течение, а питающие её ручейки нам некогда разглядеть. Так и любовь к родине, патриотизм питают ручьи различных чувств и сливаясь образуют глубокое гражданское чувство. младшего школьного возраста наиболее благоприятен для воспитания патриотизма. Ученик начальной школы доверяет взрослому, подражает ему, ребёнку этого возраста присуща внушаемость, отзывчивость, искренность чувств. Считаю, чтобы воспитывать патриотизм, нужно прививать любовь к родителям и родному дому, любовь к родному краю, знакомить детей с национальной культурой, изучать государственную символику, заниматься военно-патриотическим воспитанием.

Наша школа находится на территории так называемого Военного городка, жилого комплекса, построенного военнослужащих выводимых из-за границы воинских частей. Школе 27 лет. С самых первых дней её существования вся моя работа (и как классного руководителя, и как учителя-предметника) строилась на идее патриотизма. Готовясь к урокам гуманитарного цикла (лит. чтение, русский язык) и урокам математики, стараюсь в планирование внести материал о прошлом и настоящем нашей страны, воспитывать патриотические чувства через изучение материалов о семье, через осознание причастности к судьбе малой Родины, её прошлого, настоящего и будущего [1]. Говорю детям, что истинный патриот – это человек, который сердцем и душой принадлежит к своей родине, уважительно относится к другим культурам, людям других национальностей, толерантен к любым народам.

Хочу остановиться на внеурочной деятельности. Именно внеурочная деятельность в большей мере нацелена на помощь педагогу и ребёнку в патриотическом воспитании. Какие формы внеурочной деятельности я использую. Это беседы, классные часы, кружки, олимпиады, экскурсии, путешествия, праздник-утренник, игра, проектная деятельность [2].

Какие мероприятия особенно ценны для патриотического воспитания? Детям очень нравится следить за территорией школы. Мы регулярно проводим акцию «Земля-наш дом, не будем мусорить в нём». Большой интерес вызывает у детей изучение истории семьи. Ребята составляют родовое дерево, изучают семейный архив. Очень нравятся детям конкурсы патриотических стихов [3]. Невозможно сдержать слёзы, когда с большим чувством, с выражением и горячностью курносый первоклассник Андрюша Ванясов читает стихотворение «Мал ещё, но рассудить я в силе, и никто меня не упрекнёт – нет страны прекраснее России...». Или, когда из уст хрупкой девочки Катюши Мягковой мы слышим полные гордости слова: «Я русская, а это значит – во мне течет такая кровь...».

Хочется сказать и о курсе «Разговоры о важном». Его мы проводим по понедельникам. Начинаем мы этот день с исполнения гимна нашей Родины. С какой гордостью я смотрю на своих учеников, когда они поют: «Россия – великая наша держава!» С каким интересом дети слушают рассказы заслуженных людей о нашей великой стране!

Большой отклик вызвало в нашей школе воссоединение Крыма с Россией. Мои дети подготовили проект «Крым наш». Помогая детям готовить этот проект, я очень радовалась, что крымская земля вернулась домой (я родилась в Крыму). Но, к сожалению, на городском конкурсе мы заняли третье место. А победил проект о пепси-коле. (???) Было это, естественно, в 2014 году. Теперь всё, наконец, становится на свои места.

С большим уважением и почтением мы относимся к Великому Дню Победы. «Нет в России семьи такой, где б не памятен был свой герой». Мы поём военные песни, которые дети выбирают с большим энтузиазмом, проводим конкурс строя и песни, оформляем стену памяти.

К сожалению, сейчас очень тревожно в мире. 24 февраля 2022 года Верховный Главнокомандующий Вооруженными Силами обратился к россиянам и объявил о начале специальной операции на Украине. Я сочла своим долгом в доступной форме рассказать об этом детям. Мои ученики узнали, что целью операции является защита людей, которые на протяжении восьми лет подвергались издевательствам, геноциду со стороны киевского режима. Мы пишем ребятам письма на фронт, высылаем рисунки, выучили несколько песен, посвященных событиям на фронтах. (Особенно мои дети любят песню «333» – содержание песни им было мной объяснено). Когда я с детьми беседую о СВО, дети мне говорят, что современные герои встанут в один ряд со своими дедами, защитившими Родину в Великую Отечественную войну. Их подвиги навечно войдут в историю побед нашей армии. А ещё мы с ребятами оформили стенд, на котором написано: «Враг будет разбит! Победа будет за нами!». Мы с ребятами смотрели сюжет, в котором говорилось о совсем молодом мальчишке-танкисте, которого за подвиг наш президент наградили Звездой Героя. После просмотра ко мне подошли два мальчика и сказали, что они хотят стать танкистами. Считаю, что это уже небольшой, но результат нашей патриотической работы.

Мы очень любим спорт. Воронеж дал нашей Родине много замечательных спортсменов. На научной конференции моя ученица Катюша Корхова показала проект «История фигурного катания». Эта девочка – гордость моего класса, превосходная фигуристка, подающая большие надежды. А какие замечательные соревнования «Весёлые старты» у нас проводятся! Во время этих соревнований дети узнают очень много из истории спорта России, развивают дух соревновательности, волю к победе. А когда наша команда побеждает, мы не кричим «Вау», мы кричим русское Ура.

Приходится работать по патриотизму и с родителями. Есть у меня в классе такие взрослые, которые считают, что если ты переименовал свою частную гостиницу «Бремен» в гостиницу «Патриот», то ты уже им, патриотом, стал. (Реальный пример, гостиница рядом со школой). Или, что детям не надо рассказывать о СВО. Или, что их дети не должны участвовать в конкурсе патриотической песни и требуют «относиться к их решению с уважением». Вот и приходится вести с такими «господами» долгую убедительную беседу.

Патриотическое воспитание учеников начальной школы – процесс многогранный и сложный. Мы, педагоги, не должны забывать слова «Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить знаниями, а факел, который нужно

зажечь.» Я очень надеюсь, что мои ученики вырастут настоящими патриотами нашей страны, будут любить Родину так, как любили её их прадеды, будут стремиться сделать свою страну краше, богаче, счастливее [4]. И я низко кланяюсь своим коллегам – учителям, которые, как никто другой, честно служат нашему народу, а значит – нашей стране. «России не станет тогда, когда не станет последнего патриота»

Литература

1. Аверина, Н. Г. О духовно-нравственном воспитании младших школьников: уроки литературного чтения / Н. Г. Аверина // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 68-71.
2. Дмитриева Е.А., Мелихова Е. А., Лукьяновская С. В. «Патриотическое воспитание. 1-4 классы. Классные часы. ФГОС» –Учитель, 2020.
3. Шипов, К. Воспитание на исторических событиях Патриот Отечества. – 2013 – № 11 – с.34-36.
4. Елистратова Н.С. Патриотическое воспитание учащихся Начальная школа. – 2012 – № 12 – с. 7-8.

Мягкова Светлана Александровна, учитель начальных классов, sarabuz@mail.ru, Россия, Воронеж, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов.

ABOUT PATRIOTIC EDUCATION OF CHILDREN IN PRIMARY SCHOOL (ON THE EXAMPLE OF THE MOE SECONDARY SCHOOL NO. 1 with THE UIOP OF VORONEZH)

Myagkova Svetlana Alexandrovna, primary school teacher, sarabuz@mail.ru, Russia, Voronezh, Municipal budgetary educational institution Secondary School No.1 with in-depth study of individual subjects.

Abstract. The foundations of patriotism should be laid in childhood. The best place for this is the school. Extracurricular activities are more suitable for education. Forms of extracurricular activities. Events that are especially valuable for patriotic education. The most important and difficult component is working with parents.

Keywords: patriotism, primary school, planning, extracurricular activities, the most valuable activities, sports as a form of patriotism education

References

1. *Averina, N. G. O duhovno-nravstvennom vospitanii mladshih shkol'nikov: uroki literaturnogo chteniya / N. G. Averina // Nachal'naya shkola. – 2005. – № 11. – S. 68-71.*
2. *Dmitrieva E.A., Melihova E. A., Luk'yanovskaya S. V. "Patrioticheskoe vospitanie. 1-4 klassy. Klassnye chasy. FGOS" Uchitel', 2020.*
3. *SHipov, K. Vospitanie na istoricheskikh sobyitiyah Patriot Otechestva. – 2013 – № 11 – s.34 – 36*
4. *Elistratova N.S. Patrioticheskoe vospitanie uchashchihsya Nachal'naya shkola. – 2012 – № 12 – s. 7-8.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Назаров Н.В.

Аннотация. Физическая культура и спорт оказывают непосредственное влияние на патриотическое воспитание молодого поколения. Цели, средства, методы, которые используются в физическом воспитании, воздействуют на нравственные качества личности. Двигательная деятельность, которая имеет воспитательную функцию, развивает гармонизацию физического и духовного приобщения к физической культуре и спорту. Физическое совершенствование способствует развитию физических и духовных качеств личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, патриотизм, воспитание, общество

Время, развитие, диалог в культуре, в том числе физической культуре и спорте, как и во всех других сферах жизни, требовали от молодежи умения к сотрудничеству, толерантного отношения к миру, подлинного патриотизма в своей деятельности [1].

Социологические исследования показали, что физическая культура и спорт в большей степени, чем другие виды деятельности, являются носителями специфических отношений, поскольку в этой системе, как и в обществе в целом, можно различать агентов социализации, специфического поведения и социальных взаимодействий. Человек, занимающийся физической культурой и спортом, общающийся с людьми, имеющими с ним общие интересы, являясь членом определенной группы, носителем определенной субкультуры, не может избежать влияния норм поведения, принятых в этой группе. В этом общении он общается и принимает на себя определенные роли в процессе и в идентификации себя как личности [2].

Историзм признает развитие физической культуры и спорта с последующим его влиянием на нравственное воспитание как относительно целостную систему, наличие дискретных стадий развития, изменение которых определяется объективными законами общества. Древнегреческая культура представляла идеал человека как сочетание физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием. Известно, что гармоничное развитие личности, о котором особенно заботился Платон, состояло из таких факторов, как умственное, физическое, нравственное и эстетическое развитие, которые являлись составной частью общей культуры. Искусство Востока и его стили представляют собой четкую систему физических упражнений с философской и морально-этической основой, позволяющую не только физически, но и нравственно, психологически и духовно совершенствовать человека. Сегодня ясно, что культура, в том числе физкультура и спорт, процессы воспитания уходят корнями в глубину веков. Закономерности, отражающие тенденции развития нравственного воспитания средствами физической культуры, определяют динамику структуры социального объекта, переход от одного порядка отношений к другому. Для этапа долговременной адаптации

образовательного процесса, как свидетельствует историзм, характерно наличие ярко выраженных, во многом необратимых адаптационных реорганизаций. Этот процесс был трудным, и для достижения эффективных результатов требовались соответствующие знания, опыт, условия, цели, средства, формы, методы и т.д. Одним из наиболее эффективных средств, как показывает анализ, является физическая культура и спорт [3].

Для решения новых задач в области физической культуры, спорта и нравственного воспитания в России были созданы государственные и общественные структуры по управлению физкультурно-спортивным движением, в том числе нравственным воспитанием. Укрепление нравственных начал в жизни нашего общества требует самого серьезного внимания к формированию нравственных принципов личности. Процесс физической культуры и спорта является одной из форм человеческой деятельности, оказывающей большое влияние на нравственные качества. Важно постоянно помнить, что положительный воспитательный эффект физической культуры и спорта возможен только при умелом педагогическом использовании их воспитательных возможностей, при творческом подходе к использованию средств, способствующих воспитанию ценных личностных качеств. По мере развития общества деятельность организаций, занимающихся физической культурой в стране, всё больше охватывала ранее неисследованные сферы человеческой деятельности и вовлекала людей в занятия физической культурой и спортом. Взаимовыручка в коллективе, требовательность друг к другу, высокая дисциплина, умение адаптировать свои действия в интересах коллектива, высокое трудолюбие – все это можно воспитать в процессе занятий физической культурой и спортом. Спорт является одной из областей человеческой деятельности, где моральные нормы определяются в соответствии с его спецификой. Это связано с тем, что спортсмен находится в разноплановых и сложных отношениях с другими людьми. В условиях борьбы он действует с большой физической и моральной отдачей, что требует от него воспитанности, дисциплины, сдержанности и неукоснительного следования установленным нормам и правилам поведения. Роль физической культуры и спорта в развитии нравственного воспитания стала приобретать, с одной стороны, масштаб, с другой – полноценное значение. Чем выше уровень спортивного мастерства спортсменов, тем конкретнее и продуманнее их суждения о моральных ценностях [4].

Физическая культура является социальным фактором эффективного воздействия на процесс физического развития и совершенствования человека, позволяющим обеспечить целенаправленное формирование его жизненно важных физических качеств и способностей. Физически нормальное состояние человека является основой социальной активности человека. Физическая культура связана с особым видом физической активности. Этот вид физической, двигательной деятельности в виде физических упражнений имеет воспитательную функцию, он развивает не только организм субъекта, но и связан с его поведением как личности [5].

Следовательно, физическое в человеке играет роль механизмов, с помощью которых осуществляются его социальные функции. Только в том

случае, если физическая активность рассматривается с позиции человеческой значимости и ценности, она становится фактором подлинного культурного развития личности, гармонизации физического и духовного, устойчивого приобщения к физической культуре.

Процесс физического совершенствования выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию не только физических, но и духовных способностей личности.

Литература

1. Хохлов, М.А. Воспитание толерантного отношения у студентов высших учебных заведений средствами физической культуры и спорта / М.А. Хохлов, Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова // Автономия личности. – 2020. № 2 (22). – С. 90–94.

2. Курникова, М.В. Физическая культура и спорт как социальное пространство / М.В. Курникова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. – 2021. – Т. 21, № 2. – С. 175–181.

3. Денисова, Г.С. Спорт как фактор формирования нравственности / Г.С. Денисова, А.А. Тузова, Т.А. Гайдамака // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 4 (20). – С. 26–33.

4. Черепов Е.А. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования / Е.А. Черепов, А.В. Ненашева // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – Т. 14, № 3. – С. 5–18.

5. Локтионова Ю.Ю. Физическая культура как социальное явление, часть культуры общества и личности / Ю.Ю. Локтионова, Г.А. Шаньшина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 54. – С. 163–167.

Назаров Николай Вячеславович, студент магистратуры, nazarovv-74@mail.ru, Россия, Челябинск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)».

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE FORMATION OF PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNG GENERATION

Nazarov Nikolai Vyacheslavovich, master's student, nazarovv-74@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «South Ural State University (National Research University)».

Abstract. Physical culture and sports have a direct impact on the patriotic education of the younger generation. The goals, means, methods that are used in physical education affect the moral qualities of the individual. Motor activity, which has an educational function, develops the harmonization of physical and spiritual familiarization with physical culture and sports. Physical improvement contributes to the development of the physical and spiritual qualities of the individual.

Keywords: physical culture, sport, patriotism, education, society

References

1. Hohlov, M.A. *Vospitanie tolerantnogo otnosheniya u studentov vysshih uchebnyh zavedenij sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta* / M.A. Hohlov, N.V. Savkina, T.A. Tihomirova // *Avtonomija lichnosti*. – 2020. № 2 (22). – S. 90–94.

2. Kurnikova, M.V. *Fizicheskaja kul'tura i sport kak social'noe prostranstvo* / M.V. Kurnikova // *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Serija Sociologija. Politologija.* – 2021. – T. 21, № 2. – S. 175–181.

3. Denisova, G.S. *Sport kak faktor formirovanija nравstvennosti* / G.S. Denisova, A.A. Tuzova, T.A. Gajdamaka // *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta.* – 2020. – № 4 (20). – S. 26–33.

4. Cherepov E.A. *Sovremennoe sostojanie sistemy fizicheskogo vospitanija v Rossii: osnovnye problemy i puti sovershenstvovanija* / E.A. Cherepov, A.V. Nenasheva // *Chelovek. Sport. Medicina.* – 2014. – T. 14, № 3. – С. 5–18.

5. Loktionova Ju.Ju. *Fizicheskaja kul'tura kak social'noe javlenie, chast' kul'tury obshhestva i lichnosti* / Ju.Ju. Loktionova, G.A. Shan'shina // *Psihologija i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primenenija.* – 2016. – № 54. – S. 163–167.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Опанасюк А.С., Глинчикова Л.А.

Аннотация. В статье рассматривается использование возможностей физической культуры в формировании патриотически настроенных граждан в школе.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, формирование, физическая культура

Введение. На сегодняшний день проблема патриотического воспитания школьников является как никогда актуальной и значимой, так как «общество постоянно нуждается в подготовке квалифицированных, высоконравственных и верных государственным идеалам защитников» [4].

Имеющиеся в академической литературе методические исследования по применению средств физической культуры и спорта с целью решения вопросов патриотического обучения аргументировали собственную результативность в работе со школьниками, при этом необходимо абстрактное и методичное подтверждение разноаспектной трудности развития гражданственности и патриотизма учащихся в ходе физкультурно-спортивной работы [1].

В настоящее время мы пришли к тому, что у некоторой части молодежи призывного возраста деформированы патриотические чувства, практически отсутствуют нравственные устои, и нет представления о культуре поведения. У таких людей зачастую проявляются негуманные качества личности: нигилизм, цинизм, жестокость, безразличие, безответственность и т. д.

Актуальность темы исследования обусловлена снижением уровня патриотизма в обществе, недостаточной организацией работы по патриотическому воспитанию школьников в общеобразовательных учреждениях, недостаточным использованием возможностей физической культуры и спорта в формировании патриотически настроенных граждан.

Признаками благополучия воспитательной работы преподавателя считается динамичность учеников, самоконтроль, преимущество и желание к самосовершенствованию, сформированное ощущение своих плюсов, при совокупности нравственных свойств, понимание и справедливое самомнение детьми собственного Я как гражданина, патриота, человека [3].

Целью исследования является выявление эффективных средств, форм, методов патриотического воспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Объект исследования – патриотическое воспитание школьников.

Предмет исследования – средства, формы и методы патриотического воспитания школьников на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: изучить теоретические основы патриотического воспитания школьников средствами физической культуры и спорта; провести диагностику патриотической воспитанности школьников; разработать рекомендации по патриотическому воспитанию школьников на занятиях физической культурой и оценить их эффективность.

Гипотеза исследования: если использовать комплексно средства, формы и методы патриотического воспитания и средства физической культуры в сочетании с различными спортивными мероприятиями, то возможно повысить уровень патриотической воспитанности школьников.

Для практического подтверждения гипотезы было проведено экспериментальное исследование в МАОУ СОШ №36 г. Калининграда в течение 2021-2022 учебного года. В исследование приняло участие 30 учеников (15 юношей и 15 девушек) старших классов.

Мы провели диагностику патриотической воспитанности школьников, для чего использовали несколько известных методик. Результаты первичного исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты диагностики на констатирующем этапе

Уровень	Методика «Патриотизм и как я его понимаю» (Д.В. Григорьев [2])	Методика «Незаконченный тезис» (М.В. Шакурова [5])	Анкета «Гражданственность и патриотизм» (Д.В. Григорьев [2])
Высокий	35 %	25 %	15 %
Средний	35 %	55 %	50 %
Низкий	30 %	20 %	35 %

Результаты тестирования позволили оценить, насколько у школьников сформирована патриотическая и гражданская позиции, выяснилось, что многие дети не имеют четко сформированной позиции.

Формирующий этап педагогического эксперимента был посвящен разработке и реализации программы патриотического воспитания с применением средств физической культуры. Применение разработанной программы с применением круговой тренировки и игровых видов деятельности

школьников на уроке и во внеурочное время предоставило позитивные итоги. Степень патриотической и гражданской позиции повысилась (табл. 2), а также повысилась физическая подготовленность школьников.

Таблица 2. – Результаты диагностики на контрольном этапе

Уровень	Методика «Патриотизм и как я его понимаю» (Д.В. Григорьев [2])	Методика «Незаконченный тезис» (М.В. Шакурова [5])	Анкета «Гражданственность и патриотизм» (Д.В. Григорьев [2])
Высокий	48 %	63 %	56 %
Средний	52 %	37 %	44 %
Низкий	–	–	–

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Анализ литературных источников показал, что физическая культура обладает рядом средств и методов воспитания патриотизма, толерантности и национального единства. Спортивная деятельность развивает у обучающихся ответственность за спортивную подготовку и результат, уважение к сопернику. Следовательно, ее можно рассматривать как эффективное средство патриотического воспитания в школе.

Педагогические наблюдения показали, что большинство школ недостаточно используют средства физической культуры для повышения патриотических чувств и патриотического сознания обучающихся. Вследствие чего, среди юношей наблюдается снижение физических, волевых и военно-прикладных навыков, которые необходимы для прохождения службы в армии.

В результате тестирования мы выяснили, что учащиеся старших классов не имеют четко сформированной патриотической позиции, поэтому у молодежи иногда наблюдается тенденция уклонения от призыва в армию (некоторая часть учащихся не считают необходимой службу в армии, тем более в мирное время).

Практическая часть проводимого исследования доказала, что занятия физической культурой на постоянной основе, с использованием разработанной программы развивает физические навыки обучающихся, которые необходимы для прохождения службы в армии.

Проведенный эксперимент показал, что проведение занятий по физической культуре с военно-прикладной направленностью положительно влияет на уровень физической подготовки обучающихся и на их поведение. Разработанная программа использовалась как в учебное, так и в не учебное время. Результаты ее применения показали увеличение показателей по всем контрольным испытаниям. За время проведения экспериментальной работы наблюдается повышение числа обучающихся с высоким и вышесредним уровнем патриотической воспитанности и физической подготовленности.

Таким образом, проведенное исследование показало, что разработанная программа и система мероприятий по патриотическому воспитанию школьников положительно повлияла на физические показатели, привела к снижению уровня

агрессии, увеличению дисциплины. Среди учащихся сформировалось уважительное отношение к Родине и службе в армии.

Литература

1. Айол А.А., Кузьменко В.Н., Орлов И.И. Совершенствование военно-патриотического воспитания молодежи на современном этапе //Педагогика высшей школы. - 2016. - № 3-1 (6). - С. 20-23.

2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М.: Просвещение. – 2010. 48 с.

3. Невзоров Н.Н., Бундорович А.А., Давыдов Д.А. Патриотизм и военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях //Православная культура в современном обществе: проблемы и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова. - 2015. - С. 90-93.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / [В.Я. Кикоть и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с.

5. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога. М.: Академия. 2004. – 272 с.

Опанасюк Антон Сергеевич, студент 5 курса направления «Физическая культура» Высшей школы физической культуры и спорта, Россия, Калининград, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта».

Глинчикова Лариса Александровна, к.п.н., доц., доцент ОНК «Институт образования и гуманитарных наук», loraglin@mail.ru, Россия, Калининград, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PATRIOTIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Anton Sergeyeovich Opanasyuk, 5th year student of the direction "physical culture" of the Higher School of Physical Culture and Sports, Russia, Kaliningrad, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Immanuel Kant Baltic Federal University".

Larisa Glinchikova, PhD, Associate Professor of the ONC "Institute of Education and Humanities", loraglin@mail.ru, Russia, Kaliningrad, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Immanuel Kant Baltic Federal University".

Abstract. The article considers the use of physical culture opportunities in the formation of patriotic citizens at school.

Keywords: patriotic education, formation, physical culture

References

1. Ayol A.A., Kuzmenko V.N. Orlov I.And. Military-patriotic education in Europe and abroad. - 2016. - № 3-1 (6). - S. 20-23.

2. Grigoryev D.V., Stepanov P.V. Vneurochnichny shkolnikov. M.: Enlightenment. – 2010. 48 p.

3. Nevzorov N.N. Bundorovich A.A., D. D.A. Patriotism and military-patriotic education of youth in modern conditions // Orthodox culture in modern society: problems and prospects. All-Russian scientific and practical conferences. Ulianovsky State University of the Republic of Bulgaria And.N. Ulyanova. - 2015. - S. 90-93.

4. Physical Culture and physical training: a textbook / [C.Ja. Giggly, etc.]; in order. V.Ja. Giggling, E.S. Barchukova-M. UNITY-DANA, 2020. - 455 с.

5. Shakurova M.V. Methodology and technology of work of a social pedagogue. M.: Academy. 2004. – 272 p.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, И ОБЩЕСТВЕННО СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СПОСОБ ИХ РЕШЕНИЯ

Пенин Д.О., Карфик В.Р.

***Аннотация.** Патриотическая подготовка в системе физической подготовки играет важную роль в формировании личности молодого поколения. Она помогает развивать уважение к своей стране, к ее истории и культуре. Патриотическая подготовка способствует формированию чувства гражданской ответственности и участия в жизни общества, а также развитию духовных и моральных ценностей. В данной статье с помощью анализа научной литературы рассмотрены актуальные проблемы патриотического воспитания в современном обществе, а также предложены способы их решения.*

***Ключевые слова:** патриотическое воспитание, физическая подготовка, образование, воспитание, гражданское воспитание*

Патриотическое воспитание всегда являлось, и будет являться, одной из главных целей в воспитании молодёжи. Патриотически настроенная, физически, морально и умственно подготовленная молодёжь – это фундамент, на котором строится стабильность и процветание государства.

Для определения современных проблем патриотического воспитания стоит обратиться к исследованию "Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи" авторов Алиева М.Н. и Джандарова Д.З., в котором они обращают внимание на важность патриотической подготовки в системе физической подготовки учащейся молодежи [1].

Алиева и Джандаров отмечают, что физическая культура и спорт могут стать мощным инструментом формирования патриотических чувств учащихся. Они указывают на то, что занятия спортом и физической культурой помогают развивать уважение к своему телу, а также к своей стране и ее культуре.

Кроме-того авторы говорят о том, что занятия спортом и физической культурой способствуют развитию духовных и моральных ценностей учащихся. Они утверждают, что спортсмены, которые занимаются физической подготовкой, лучше понимают свою роль в обществе и принимают правильные решения.

Заключая, что патриотическая подготовка является неотъемлемой частью физической подготовки и должна быть организована с учетом всех аспектов физической подготовки и патриотического воспитания. Они считают, что только так можно достичь максимальной эффективности в этом процессе и помочь молодому поколению стать настоящими гражданами своей страны.

Алиева и Джандаров указывают, что по результатам опроса 80 процентов респондентов школьного возраста, 85 процентов студентов ВУЗ, и 95 процентов опрошенных родителей не желают, что бы их дети проходили воинскую службу. Исходя из результатов опроса, можно заключить, что большинство молодых людей не желают вступать в ряды вооруженных войск.

Для решения сложившейся проблемы можно обратиться к историческим источникам В.А. Сухомлинского, в которых он подчеркивал важность гражданского воспитания учащихся, которое должно осуществляться через систему образования и воспитания. Также автор считал, что главной целью гражданского воспитания является формирование у учащихся патриотических чувств, любви к родной стране, ее истории и культуре [2].

Сухомлинский В.А. утверждал, что гражданское воспитание должно быть не только теоретическим, но и практическим. Он считал, что учащиеся должны иметь возможность участвовать в различных социальных проектах, организованных на уровне школы или города. Это поможет им не только лучше понять свою роль в обществе, но и на практике показать свою любовь к родной стране.

Подводя итоги, можно говорить о важности изменения системы патриотического и военно-патриотического воспитания. Достаточно простым способом увеличения числа патриотически настроенных граждан в рядах молодёжи, может служить увеличение числа общественных мероприятий связанных с спортивно патриотической тематикой. Одним из способов повышения патриотического настроения является комплекс ГТО. Как следует из исследования Болдырева И.И. [3], комплекс ГТО даёт педагогические возможности к повышению уровня гражданско-патриотического воспитания молодёжи, её физической, психологической и морально-волевой подготовки. Таким образом, наиболее простым и достаточно эффективным способом повышения числа патриотично настроенной молодёжи может служить комплекс ГТО. В дальнейшем данный подход может повлиять на рост числа патриотично настроенной молодёжи.

Литература

1. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-patrioticheskom-vozpitanii-uchascheysya-molodezhi>.

2. Идеи В.А. Сухомлинского и гражданское воспитание Гревцева Г.Я. // Современная высшая школа: инновационный аспект [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/idei-v-a-suhomlinskogo-i-grazhdanskoe-vozpitanie>.

3. Педагогические возможности комплекса ГТО в процессе гражданско-патриотического воспитания подростков. Болдырев И.И.//Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена[Электронный ресурс]// <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-vozmozhnosti-kompleksa-gto-v-protssesse-grazhdansko-patrioticheskogo-vozpitanija-podrostkov>.

Пенин Денис Олегович, студент кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова, институт спорта, направление «Спортивная подготовка в циклических видах спорта», Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский ГУФКСиТ».

Карфик Владислав Рафаэлевич, преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова, karfik.vladislav@gmail.com, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский ГУФКСиТ».

CURRENT PROBLEMS OF PATRIOTIC EDUCATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING, AND PUBLIC SPORTS EVENTS HOW THE WAY OF SOLVING THEM

Penin Denis Olegovich, student of the Department of Theory and Methods of Athletics and Rowing Sports named after G.V. Tsyganov, Institute of Sports, direction "Sports training in cyclic sports", Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Povolzhsky GUFKSiT".

Karfik Vladislav Rafaelevich, lecturer at the Department of Theory and Methods of Athletics and Rowing Sports named after G.V. Tsyganov, karfik.vladislav@gmail.com, Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Povolzhsky GUFKSiT".

Abstract. Patriotic training in the system of physical training plays an important role in shaping the personality of the younger generation. It helps to develop respect for one's country, its history and culture. Patriotic training contributes to the formation of a sense of civic responsibility and participation in society, as well as the development of spiritual and moral values. In this article, using the analysis of scientific literature, the actual problems of patriotic education in modern society are considered, and ways to solve them are proposed.

Keywords: patriotic education, physical training, education, upbringing, civic education

References

1. Aliev M.N., Dzhandarov D.Z. Znachenie fizicheskoi kultury i sporta v patrioticheskom vospitanii uchashcheysya molodezhi // Vestnik Severo-Vostochnogo federalnogo universiteta im. M.K. Ammosova [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa // <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-patrioticheskom-vospitanii-uchascheysya-molodezhi>.

2. Idei V.A. Sukhomlinskogo i grazhdanskoe vospitanie Grevtseva G.Ya. // Sovremennaya vysshaya shkola: innovatsionnyi aspekt [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa // <https://cyberleninka.ru/article/n/idei-v-a-sukhomlinskogo-i-grazhdanskoe-vospitanie>.

3. Pedagogical capabilities of the TRP complex in the process of civil and patriotic education of adolescents. Boldyrev I.I.//Izvestia of the A. I. Herzen Russian State Pedagogical University [Electronic resource]// <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-vozmozhnosti-kompleksa-gto-v-protse-razvitiya-grazhdansko-patrioticheskogo-vospitaniya-podrostkov>.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Подлипская В.В., Федотова Г.В., Федосова Л.П.

Аннотация. Физическая культура и спорт всегда играли важную роль в формировании личности человека, их влияние распространяется не только на физическое здоровье. Не зависимо от того, является ли человек профессиональным спортсменом или нет, спорт и физическая культура влияет на личностное развитие. В данной статье будет раскрыта роль физической культуры и спорта в развитии личности человека и как сказывается физическая нагрузка на формировании характера человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность человека, характер человека, психическое здоровье

Физическая культура и спорт всегда были неотъемлемой частью человеческого общества. Их роль в формировании личности человека играет большое значение в ее становлении и является мощным средством социального становления человека [1]. Занятие любым видом спорта вырабатывает определенные качества у людей, то есть помогает им стать дисциплинированными, способствует их социализации в обществе и усовершенствованию их индивидуальных и профессиональных качеств. Участие в спортивных соревнованиях учит человека принимать победы и поражения с достоинством, работать в команде для достижения общей цели. Помимо этого, ученые выявили, что физическая активность помогает улучшить когнитивные функции, то есть повысить качество восприятия, памяти, внимания и интеллекта. Помимо этого, спорт и физическая нагрузка помогает снизить уровень стресса и тревоги и улучшить настроение. Так что независимо от того, является ли человек профессиональным спортсменом или он просто любитель, физическая культура и спорт позитивно влияют на становление личности человека. Таким образом, что спорт и физическая культура оказывают положительное влияние на формирование человеческой личности. Они не только способствуют развитию физической формы, но и оказывают значительное влияние на психическое и эмоциональное благополучие.

Физическая активность является важным фактором здорового образа жизни, ведь не зря в народе говорят, что «в здоровом теле – здоровый дух» [1]. Физическая нагрузка укрепляет мышцы тела, сердечно-сосудистую систему, улучшает выносливость человека и когнитивные функции [2]. Без регулярной физической активности, та же самая ходьба, человеческое тело становится более подверженным серьезным заболеваниям. Например, ожирение, диабет и болезни сердца. Помимо этого, недостаток физической активности может привести к плохому настроению, усталости и стрессу.

Разобравшись с физическим состоянием тела, стоит вернуться к главному вопросу, как всё-таки физическая культура и спорт помогают в становлении личности человека и его характера? Участие в спортивных соревнованиях и тренировочном процессе помогает развить множество навыков и качеств, которые необходимы для улучшения жизнедеятельности. К примеру, командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и так далее) могут помочь развить навыки работы в команде, лидерства и коммуникации. Помимо этого, они развивают чувство ответственности и дисциплины. Индивидуальные же виды спорта (теннис, легкая атлетика, гимнастика и так далее) помогают развивать самостоятельность, ответственность за выполнение своих действий, настойчивость и целеустремленность.

Рассмотрим более подробно роль командных видов спорта в становлении личности человека. Командная работа представляет из себя работу вместе, то есть в команде, для достижения общей поставленной цели. В том числе, в командных видах спорта развивается такое качество личности, как лидерство. Оно является

ключевым компонентом успеха в спорте. Помимо этого, лидерство выполняет функцию мотивации и вдохновения у других членов команды и болельщиков. Таким образом, можно сказать, что командная работа и лидерство являются ключевыми компонентами успеха в спорте. Они помогают человеку воспитать внутренние лидерские качества и развить чувство ответственности и дисциплины.

В спорте также присутствует свой этикет, то есть спортивный этикет учит побеждать и проигрывать с достоинством, уважать соперника и судей соревнований и следовать правилам игры. В момент соблюдения спортивного этикета у человека развивается характер, то есть он помогает выработать у человека чувство ответственности за свои действия, дисциплины и целеустремленности. Таким образом, спортивный этикет и развитие характера являются дополнительным фактором в игровом виде спорта и важным компонентом в нем.

Стоит рассмотреть, как физическая культура и спорт влияют на психическое здоровье человека. Физическое воспитание также имеет положительное влияние на психическое здоровье. Они помогают уменьшить уровень стресса и тревоги, улучшить настроение и даже улучшить когнитивные функции. Ученые доказали, что регулярная физическая нагрузка на человеческое тело помогает бороться с депрессией и другими психическими заболеваниями [3]. Таким образом, спорт и физическая культура оказывают глубокое влияние на психическое здоровье человека, то есть регулярная физическая активность способствуют выделению эндорфинов, которые являются естественными стимуляторами настроения.

Помимо положительных качеств в становление личности и формирование ее характера, физическая культура и спорт вызывает определенные трудности в продвижении. То есть некоторые люди не имеют доступа к спортивным объектам и оборудованию, а другие просто не мотивированы к занятиям спорта. У некоторых людей элементарно нет возможности совершать тренировки и малую физическую нагрузку. Например, инвалиды на колясках, они не могут ходить, бегать и так далее, но у них присутствует определенная мотивация, чтобы не чувствовать себя обделенными. Помимо этого, существует множество инициатив, направленных на продвижения физической культуры и спорта. Существует множество государственных поддержек, благодаря которым предоставляется финансовая поддержка субъектам государства для строительства уличных бесплатных спортивных объектов. Для того что бы у каждого человека была возможность заниматься физической активностью. Помимо этого, спортивные организации проводят спортивные соревнования и покрывают половину взноса для участия и проживания команд, это способствует увеличению заинтересованности для спортсменов и тренеров. Также, существуют множество приложений и онлайн-курсов, которые помогают заниматься спортом без оплаты работы тренеру и посещения спортивных залов. Таким образом, существует множество программ для развития физической культуры и спорта для людей. Главное, чтобы у человека было желание и мотивация для занятия физической активностью, ведь это не только подтянутое, красивое тело, но и успокоение души и психического состояние человека.

В заключение вышесказанному, стоит сказать, что роль физической культуры и спорта в становление личности человека невозможно недооценить. Физическая активность позволяет укрепить физические способности и психическое здоровье человека. Помимо этого, физическая нагрузка на организм человека помогает развить социальные и командных навыков, и качества, разрешения конфликтов. Эти качества необходимы для создания здоровых отношений и формирования социально ответственных людей. Даже не смотря на трудности, связанные с продвижением физического воспитания, существуют множество программ, направленных на призыв к спорту. Так что при занятии спортом человек получает множество преимуществ, которые помогают улучшить его жизнедеятельность.

Литература

1. Новиков В.А., Огарышев А.В., Воробьёв А. Н. Роль физической культуры и спорта в развитии личности / В.А. Новиков, А.В. Огарышев, А.Н. Воробьёва // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 282-287.

2. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – 2022. – С. 129-132.

3. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 482-484.

4. Желтов А.А., Федосова Л.П., Коломойцева В.А. Физическое воспитание студентов / А.А. Желтов, Л.П. Федосова, В.А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-6. – С. 116-118.

5. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350.

Подлипская Виктория Владимировна, студентка 2 курса юридического факультета, podlipskayaviktoria555@gmail.com, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, fedotova.g@kubsau.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, fedotova.l@kubsau.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FORMATION OF A PERSON'S PERSONALITY

Podlipskaya Victoria Vladimirovna, 2nd year student of the Faculty of Law, podlipskayaviktoria555@gmail.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Fedotova Galina Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, fedotova.g@kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. Physical culture and sports have always played an important role in the formation of a person's personality, their influence extends not only to physical health. Regardless of whether a person is a professional athlete or not, sports and physical culture affect personal development. This article will reveal the role of physical culture and sports in the development of a person's personality and how physical activity affects the formation of a person's character.

Keywords: physical culture, sport, human personality, human character, mental health

References

1. Novikov V.A., Ogaryshev A.V., Vorobyov A.N. The role of physical culture and sports in the development of personality / V.A. Novikov, A.V. Ogaryshev, A.N. Vorobyova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – №5(195). – Pp. 282-287.

2. Kuznetsova Z.V., Leonov I.E. Physical culture and sport in professional activity / Z. V. Kuznetsova, I. E. Leonov // Physical education and sport in higher educational institutions : Collection of articles of the XVIII International Scientific Conference. In 2 parts, Belgorod, April 14-15, 2022. Volume Part 1. – Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov. – 2022. – pp. 129-132.

3. Kuznetsova Z.V., Fedosova L.P. Breathing exercises in regulating the psycho-emotional and functional state of students / Z. V. Kuznetsova, L. P. Fedosova // Results of research work for 2021 : Materials of the Jubilee scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Kuban State Agrarian University, Krasnodar, April 06, 2022 / Ed. for the issue of A.G. Koshchaev. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2022. – pp. 482-484.

4. Zheltov A.A., Fedosova L.P., Kolomoitseva V.A. Physical education of students / A.A. Zheltov, L.P. Fedosova, V.A. Kolomoitseva // Trends in the development of science and education. – 2023. – No. 94-6. – pp. 116-118.

5. Slavinsky N.V., Kuznetsova Z.V. Investigation of the influence of physical culture on motivation in ordinary life / N.V. Slavinsky, Z.V. Kuznetsova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 6(208). – Pp. 348-350.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Подолоина А.Ю., Дудкина С.Н.

Аннотация. *Физическая культура является неотъемлемой частью общества. В статье рассматривается польза физической культуры и спорта, значение физической культуры для молодежи. Проведен опрос среди студентов 3 курса и выявлено значение спорта для них.*

Ключевые слова: *спорт, физическая активность, физическая культура, здоровье, мотивация*

За последнее десятилетие значение спорта заметно выросло. Все больше становится людей, которые выбирают здоровый образ жизни, находят себе активность по душе. Ведь без движения нет жизни. С другой стороны, современные условия – сидячий образ жизни, не развитая спортивная инфраструктура, компьютерная зависимость. Все это в совокупности мешает здоровому образу жизни.

Много людей на планете справились с лишним весом, ведь спорт значительно помогает в потере веса. Наиболее эффективным способом являются нагрузки средней и умеренной интенсивности, такие как ходьба и бег. В доказательство рассмотрим достижение Стива Соута. Мужчина, весом 180 кг, поставил цель похудеть с помощью физических нагрузок. По Соединенным Штатам с тяжелым рюкзаком прошел около 5000 км. За 13 месяцев он похудел на 50 кг [5].

Физическая активность на прямую связана с укреплением и сохранением здоровья человека [1]. Регулярная физическая активность улучшает физическое состояние. Результатом занятия спортом является улучшение координации, снижение уровня стресса, ускорение обменного процесса в мозге, защита от старения и заболеваний.

Современные ученые, такие как В.С. Хагай и И.В. Барсагаева, говорят, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, включая период экзаменов, на 5-7% успешнее закрывают сессию, чем игнорирующие это [2]. Физическому развитию нужно уделять не меньше времени, чем умственному. Именно поэтому физическая культура преподается на всех факультетах любого института.

Самым популярным видом спорта в мире является футбол, а так же хоккей, волейбол, баскетбол. Преимущества данных видов спорта заключается в том, что ими можно заниматься на любительском уровне, у них простые правила, не требуется специальное помещение (достаточно придти на ближайший стадион) и экипировка [3]. Данная активность, так как она связанная с бегом, хорошо развивает выносливость и силу воли. Бег имеет ряд положительных аспектов. Иммунная система укрепляется, становится устойчивее к вирусам и различным заболеваниям. Повышается работоспособность мозга, нервная система приходит в норму. После бега улучшается настроение из-за выработки эндорфина, серотонина и дофамина.

Было проведено анкетирование среди студентов 3 курса ЛГТУ института социальных наук экономики и права. Было опрошено 12 девушек и 12 юношей. Целью данного опроса является выяснение степени популярности спорта среди молодежи.

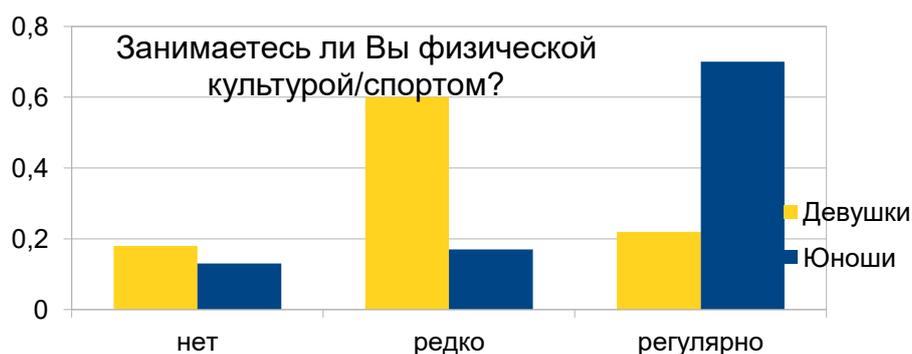


Рисунок 1 – отношения к физической культуре

По результатам опроса можно сделать вывод, что большинство занимаются спортом. Юноши больше уделяют времени регулярным тренировкам. Среди тех, кто вообще не любит активности, девушек больше.

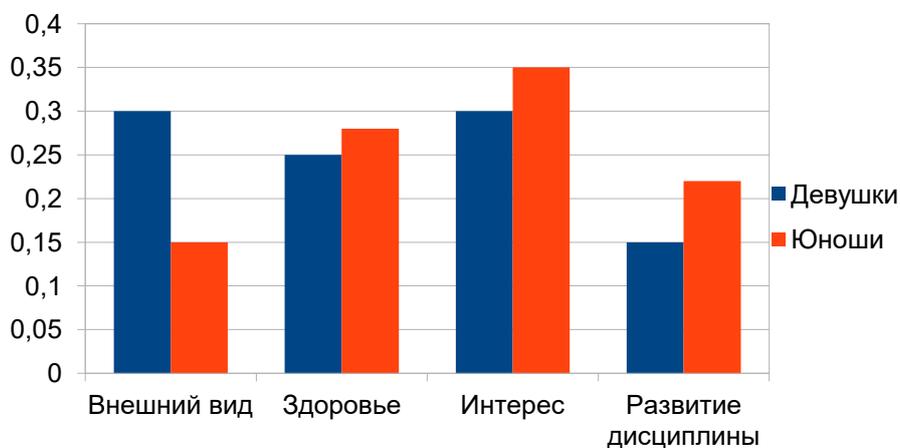


Рисунок 2 – Мотивации к занятиям

Из диаграммы мотивации к занятиям видно, что независимо от гендерной принадлежности, большинство мотивирует именно интерес к различным видам спорта. Среди девушек важной составляющей является внешний вид. Юноши уделяют больше внимания здоровью и развитию дисциплины, чем девушки.

Результаты доказывают, что физическая культура и спорт популярны среди молодежи. Систематические занятия повышают жизненный тонус, укрепляют организм и улучшают настроение.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что молодежь предпочтет здоровый образ жизни, чем пассивный отдых, распитие спиртных напитков и употребление наркотических веществ. Студенты занимаются спортом, не только в рамках программы института. Но не смотря на это в России недостаточно развита спортивная сфера. Кому-то не хватает инфраструктуры, достаточных знаний в данной сфере, кому-то отсутствие условий. Но мы можем наблюдать, что ситуация начинает исправляться. Правительство выделяет все больше финансовых ресурсов на создание оптимальных условий для развития спорта и привлечение к нему молодежи.

Литература

1. Роль физической культуры в жизни студентов // fundamental-research.ru URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6560> (дата обращения: 30.04.2023).

2. Барсагаева И.В., Хагай В.С. Культура личности студента: состояние проблемы формирования и характеристика компонентов / В сборнике: Современное гуманитарное знание о проблемах социального развития материалы XXIV Годичного научного собрания профессорско-преподавательского состава. - 2017. - С. [158-16] (дата обращения: 30.04.2023).

3. Какие виды спорта больше всего популярны в мире // mayaksbor.ru URL: https://mayaksbor.ru/news/sports/kakie_vidy_sporta_bolshe_vsego_populyarny_v_mire/ (дата обращения: 30.04.2023).

4. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // nvjournal.ru URL: <https://nvjournal.ru/article/82-rol-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-sovre/> (дата обращения: 30.04.2023).

5. 10 самых невероятных рекордов потери веса // unclinic.ru URL: <https://ферма-тоцких.рф/novosti/samoe-bystrree-pohudenie-v-mire-rekord-samyevpechatlyayushhie-rekordy-v-pohudenii-tyazheloe-nasledie-tolstyh-roditelej.html> (дата обращения: 30.04.2023).

Подолina Алина Юрьевна, студент кафедры экономики и финансов, alinapodolina@bk.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет».

Дудкина Светлана Николаевна, преподаватель кафедры физвоспитания, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет».

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR YOUNG PEOPLE

Podolina Alina Yurievna, student of the Department of Economics and Finance, alinapodolina@bk.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University".

Dudkina Svetlana Nikolaevna Lecturer of the Department of Physical Education, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University".

Abstract. Physical culture is an integral part of society. The article discusses the benefits of physical culture and sports, the importance of physical culture for young people. A survey was conducted among 3rd year students and the importance of sports for them was revealed.

Keywords: sport, physical activity, physical culture, health, motivation

References

1. Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni studentov // fundamental-research.ru URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6560> (дата обращения: 30.04.2023).

2. Barsagaeva I.V., Hagaj V.S. Kul'tura lichnosti studenta: sostoyanie problemy formirovaniya i karakteristika komponentov / V sbornike: Sovremennoe gumanitarnoe znanie o problemah social'nogo razvitiya materialy XXIV Godichnogo nauchnogo sobraniya professorsko-prepodavatel'skogo sostava. - 2017. - S. [158-16] (дата обращения: 30.04.2023).

3. Kakie vidy sporta bol'she vsego populyarny v mire // mayaksbor.ru URL: https://mayaksbor.ru/news/sports/kakie_vidy_sporta_bolshe_vsego_populyarny_v_mire/ (дата обращения: 30.04.2023).

4. Rol' sporta i fizicheskoy kul'tury v zhizni sovremennoj molodezhi // nvjournal.ru URL: <https://nvjournal.ru/article/82-rol-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-sovre/> (дата обращения: 30.04.2023).

5. 10 samyh neveroyatnyh rekordov poteri vesa // unclinic.ru URL: <https://ferma-tockih.rf/novosti/samoe-bystrree-pohudenie-v-mire-rekord-samyevpechatlyayushhie-rekordy-v-pohudenii-tyazheloe-nasledie-tolstyh-roditelej.html> (дата обращения: 30.04.2023).

СПОРТ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИСТОЧНИК И ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА, ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА

Попов А.В., Мягков Ю.Н.

Аннотация. Спорт – символ, отражающий силу народа и общества. Спортсмен – синоним подготовленного воина. Спорт превратился в инструмент нравственной консолидации общества. Наши геополитические соперники именно по этой причине наращивают давление и противодействие ведущим спортсменам и федерациям. Это вызвало обратный эффект – консолидацию и оздоровление нашего общества. Спортивные организации страны принимают активное участие в помощи участникам специальной военной операции. Как пример такого участия – деятельность ЦНВПГ «Рокот-Воронеж».

Ключевые слова: патриотизм, консолидация вокруг спорта, противодействие неолиберальным «ценностям», спортивная закалка как важнейший компонент при выполнении боевых задач, военно-патриотическая работа, волонтерство, начальная военная подготовка

Как известно, «патриотизм» как термин происходит от греческого *Patris* – «Отечество».

Спорт, всегда, со времен осознания спорта как процесса выявления победителя, являлся во всех уголках нашей планеты, во всех эпохах и государствах, общественных формациях, цивилизационных укладах и т.д. чем-то знаковым, символом, отражающим силу того народа или сообщества, который представлялся состязающимся спортсменом. Все спортсмены высокого класса на разных уровнях всегда были ориентирами, моделями развития, к которым стремились их соотечественники.

Практически до 21 века спортсмены являлись прямым синонимом образа подготовленного воина, а Олимпийское движение издревле создавалось как альтернатива смертоубийственной войне. Переводя состязания с плоскости непосредственного уничтожения соперника в плоскость соревнования систем, которые имеют возможность найти, отобрать, вырастить, подготовить лучшего представителя, явно демонстрирующего уровень развития общества или страны честь, которой он отстаивает.

С самого начала развития вновь создаваемого энтузиастами, во главе с Пьером де Кубертенем, Олимпийского движения именно представление спортсменами своих команд, стран, стало способствовать консолидации вокруг них соотечественников и росту патриотизма [1]. Спортсмены успешно стали тем центром, вокруг которого, без унижения других народов, их традиций, культурного уклада или конфессиональной принадлежности можно строить общественный прогресс.

Так спорт помимо утилитарной цели развития физических качеств стал инструментом выражения государственной идентичности.

Роль этого инструмента, как центра по созданию компетенций и морально нравственной консолидации общества отмечалась историками спорта и в периоды Первой мировой войны, и в Великой отечественной войны [2].

Говоря, например, о спортсменах, представляющих ныне, как и в более ранних периодах команду России на зарубежных соревнованиях, можно вспомнить и перефразировать выражение Василия Филипповича Маргелова – «Не важно какой оттенок нашей кожи или разрез глаз – для соперников мы все русские!» [3].

Ныне успех российских команд в спортивных состязаниях на международных соревнованиях воспринимается именно как победа России, победа модели развития, победа общества, идущего наперекор насаждаемым неолиберальным ценностям, общая победа всех народов, населяющих нашу страну, всего нашего общества, Отечества!

Такие успехи вызывают сильнейший подъём национального самосознания, патриотизма, желая идентифицировать себя с нашим обществом, курсом развития, нашими традиционными ценностями. Без сомнения, можно сказать что успехи наших спортсменов на Олимпиаде в Сочи принесли не меньшие плоды уверенности в правильности действий нашей страны чем возвращение Крыма в 2014 году.

Это важнейшее значение успехов и развития спорта в нашей стране, ранее чем нашим обществом было замечено структурами наших геополитических соперников и как следствие вызвало непрекращающуюся до сих пор оголтелую и беспардонную череду санкционного противодействия нашим ведущим спортсменам и федерациям. Прямые провокации и незаконные ограничения, однако не возымели того эффекта, на который рассчитывали инициаторы этой грязной борьбы. Наоборот, можно сказать, что это постепенно возрастающее откровенно подлое давление на наш спорт начало спланивать народ нашей страны, поскольку всем стало понятно, что для дисквалификации и предвзятого к тебе отношения зачастую достаточно просто быть представителем команды России.

Все это не только не оттолкнуло наше общество, наших соотечественников от лидеров Российского спорта, но наоборот вызвало рост популярности практически всех видов физической культуры и спорта.

Ни для кого не секрет, что практически все учащиеся спортивных школ имеют своими кумирами, моделями для развития построения своей жизни именно ярких спортсменов, которые смогли полностью реализовать себя в спорте и как следствие в последующей жизни.

В отличие от кумиров насаждаемых массовой культурой, практически полностью управляемой центрами из-за рубежа, большинство представителей спорта в период объявленной нашей стране санкционной войны и далее с начала проведения специальной военной операции, выразили четкую поддержку действиям нашей армии и правительства.

Эта четкая позиция спорта, в немалой степени, позволяет в условиях жесточайшей информационной войны не потерять набранного устойчивого центроостремительного движения к росту патриотизма и осознания нашей

государственной идентичности, стремления жить в обществе приверженном идеалам за которые сражались предки!

Именно тренеры и спортсмены своим участием в тренировках и состязаниях в тяжелейших условиях всевозможного давления всеми своими победами, и борьбой заставляют миллионы соотечественников соперничать им, и осознавать, что Родина – это не пустой звук.

Многие из величайших мастеров спорта отказались выступать на международных соревнованиях в знак несогласия с санкционной политикой, пытающейся отменить саму связь их достижений с Россией, с Родиной, с нашим Отечеством. Другие, пренебрегая возможной дисквалификацией, находят способы и возможность для демонстрации этих символов открыто и дерзко, что также находит самый горячий отклик в сердцах наших соотечественников. И эти искры гордости за негибаемый, непобедимый, упорный характер, возникающие в сердцах наших зрителей, ещё сильнее зажигают пламя патриотизма.

По всей стране растёт число межрегиональных, всероссийских турниров в память о событиях воинской славы и героях России. Проводимые под сенью памяти подвигов спортивные соревнования ещё сильнее способствуют изучению и осознанию истории нашей великой страны, дают подростку возможность связать себя с героизмом народа той страны в которой он родился и живет, осознать с кем и за какие ценности сражались его предки, делает его сопричастным этому.

Спортсмены и тренеры, в том числе и бывшие, как наиболее пассионарная часть народа, непосредственно выполняют просветительскую, координационную работу по пропаганде традиционных ценностей и здорового образа жизни, своим личным примером.

Многие спортсмены, оказавшись по мобилизационному призыву, или ещё ранее по призыву совести, в составе нашей Российской армии или добровольческих подразделений, на полях сражений за освобождение Донбасса, борьбы с неонацистами показывают высочайшую стойкость, героизм и убежденность в правильности сделанного ими и страной выбора.

Это становится возможным в том числе и потому, что любой спортсмен, даже средней квалификации, обладает уровнем развития физических качеств и двигательного интеллекта гораздо выше человека, не занимающегося спортом. Поскольку ПОДВИГ это – «Героический, самоотверженный поступок, требующий от человека предельного напряжения воли и сил, связанный с преодолением необычайных трудностей» [4], только занятия спортом могут подготовить человека к его совершению. В мирной жизни подойти к предельному напряжению воли и сил человек может, лишь участвуя в подготовке и самих соревнованиях, и чем лучше был подготовлен человек занятиями спортом, чем дальше он прошёл по соревновательному пути, тем более сильное напряжение, и трудности он сможет преодолеть, что принесет ему успех в выполнении задания и достижении победы.

Кроме того, когда человек в следствие закалки, полученной при занятиях спортом, при участии в многодневных тренировочных сборах, привыкший к организованному распорядку работы высочайшего напряжения, оказывается в

условиях армейского быта, он гораздо эффективнее и быстрее адаптируется к изменившимся условиям, переносит все стрессы с меньшими последствиями, и, как следствие, не впадает в уныние и не теряет бодрого расположения духа, что является важнейшим компонентом, обеспечивающим успех в выполнении боевых задач.

Ведущие федерации и спортивные школы оказывают деятельное содействие в организации работы по начальной военной подготовке граждан, координируют сборы, изготовление и доставку гуманитарной помощи военнослужащим.

Так, в Воронеже, на базе и тренерами Местной Общественной Спортивной Организации «ВОРОНЕЖСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО» под эгидой Всероссийского движения «Рокот», при поддержке администрации города Воронежа, организована Автономная некоммерческая организация «ЦЕНТР НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН «РОКОТ-ВОРОНЕЖ» проводящая курсы по начальной военной подготовке для гражданского населения.

В настоящее время ЦНВПГ «Рокот – Воронеж», на добровольных общественных началах делает всё возможное для оказания содействию победе нашей Родины, Российской Федерации в СВО, а также для подготовки взрослого населения к любым непредвиденным событиям и чрезвычайным ситуациям.

Мы занимаемся военно-патриотической работой и волонтерской деятельностью, набираем группы для занятий по начальной военной подготовке, навыкам самопомощи и спасения в условиях ЧС для гражданских лиц (взрослого населения), проводим занятия по углубленной программе для тех, кто готовится к призыву по мобилизации или добровольному участию в составе нашей Российской армии в СВО [5].

Кроме учебных занятий, ЦНВПГ «Рокот – Воронеж» активно помогает участникам СВО следующим образом.

- Сбор гуманитарной помощи: на фронт и в госпитали – теплые вещи, медикаменты, перевязочные материалы, сладости, детские письма. Переселенцам и пострадавшим в зоне СВО: одежда, постельное бельё, продукты питания.

- Производственная деятельность: волонтеры плетут из подручных средств маскировочные сети, изготавливают блиндажные (окопные) свечи и печки. Ведется разработка и изготовление (3D-печать) медицинских товаров: ампульниц, жгутов, турникетов и т.д.

- Инновационная деятельность: наши специалисты участвуют в процессе адаптации и ремонта гражданских БПЛА, применяемых для СВО, участие в разработке систем и компонентов сброса боеприпасов с БПЛА, и т.д.

Считаем, что наш небольшой вклад и помощь в проведении СВО позволит укрепить уверенность народа в то, что наше дело правое, враг будет разбит, победа будет за нами.

Литература

1. Кубертен, Пьер де // Большая олимпийская энциклопедия: В 2 т. / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. – Москва: Олимпия Пресс, 2006.

2. Положение о мобилизации спорта. Мобилизация спорта: Руководство для допризыв. подготовки к воен. службе, согласно выс. утв. 8 дек. 1915 г. Положения о мобилизации спорта. – 3-е изд. – Петроград: Главнаблюдатель за физ. развитием народонаселения Рос. империи, 1916. – 317, IX с.: ил.

3. Маргелов В. Ф. Советские Воздушно-десантные. – 2-е изд. – Москва: Военное издательство, 1986. – 64 с.

4. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А.П. Евгеньевой. – 4-е изд., стер. – Москва: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999.

5. Письмо Министерства науки и высшего образования РФ от 21 декабря 2022 г. №МН-5/35982 О направлении программы образовательного модуля «Основы военной подготовки» для обучающихся образовательных организаций высшего образования.

Попов Алексей Владимирович, руководитель организации, nvp.rokot36@yandex.ru, Россия, г. Воронеж, Автономная негосударственная организация «Центр начальной военной подготовки граждан «РОКОТ-ВОРОНЕЖ».

Мягков Юрий Николаевич, к.п.н., сотрудник организации, gs59@mail.ru, Россия, г. Воронеж, Автономная негосударственная организация «Центр начальной военной подготовки граждан «РОКОТ-ВОРОНЕЖ».

SPORT AS THE MOST IMPORTANT SOURCE AND TOOL OF PATRIOTISM EDUCATION, MORAL HEALTH OF SOCIETY

Popov Alexey Vladimirovich, head of the organization, nvp.rokot36@yandex.ru, Russia, Voronezh, Autonomous non-governmental organization «Center for Initial military Training of citizens «ROKOT-VORONEZH».

Myagkov Yuri Nikolaevich, PhD, employee of the organization, gs59@mail.ru, Russia, Voronezh, Autonomous non-governmental organization «Center for Initial military Training of citizens «ROKOT-VORONEZH».

Abstract. Sport is a symbol reflecting the strength of the people and society. An athlete is a synonym for a trained warrior. Sport has become an instrument of moral consolidation of society. It is for this reason that our geopolitical rivals are increasing pressure and opposition to leading athletes and federations. This caused the opposite effect – consolidation and improvement of our society. The country's sports organizations are actively involved in helping the participants of the special military operation. As an example of such participation, the activities of the Rokot–Voronezh Central Research Center are.

Keywords: patriotism, consolidation around sports, opposition to neoliberal "values", sports training as the most important component in the performance of combat missions, military-patriotic work, volunteering, initial military training

References

1. Kuberten, P'er de // Bol'shaya olimpijskaya enciklopediya: V 2 t. / Avtor-sostavitel' V. L. Shtejnbaht. – Moskva: Olimpiya Press, 2006.

2. Polozhenie o mobilizacii sporta. Mobilizaciya sporta: Rukovodstvo dlya doprizyv. podgotovki k voen. sluzhbe, soglasno vys. utv. 8 dek. 1915 g. Polozheniya o mobilizacii sporta. – 3-e izd. – Petrograd: Glavnonablyudayushchij za fiz. razvitiem narodonaseleniya Ros. imperii, 1916. – 317, IX s.: il.

3. Margelov V. F. Sovetskie Vozdushno-desantnye. – 2-e izd. – Moskva: Voennoe izdatel'stvo, 1986. – 64 s.

4. Slovar' russkogo yazyka: V 4-h t. / RAN, In-t lingvistich. issledovanij; Pod red. A. P. Evgen'evoj. – 4-e izd., ster. – Moskva: Rus. yaz.; Poligrafresursy, 1999.

5. Pis'mo Ministerstva nauki i vysshego obrazovaniya RF ot 21 dekabrya 2022 g. №MN-5/35982 O napravlenii programmy obrazovatel'nogo modulya «Osnovy voennoj podgotovki» dlya obuchayushchihся obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovaniya.

УДК 37.01

РАЗВИТИЕ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ (XVIII-XXI)

Порсева К.В., Евдокимова М.А.

***Аннотация.** В связи с международной политической обстановкой сегодня большое значение уделяется патриотическому воспитанию, военно-физической подготовке подрастающего поколения. То же самое было и в истории нашего государства, в сложные для страны время в образовательных программах появлялись новые дисциплины, связанные с военно-физической подготовкой обучающихся. Также появлялись различные организации, движения, кружки, которые вели подготовку в этом направлении, что мы видим и в наше время.*

***Ключевые слова:** военно-прикладная физическая подготовка, начальная военная подготовка, физическое воспитание*

Введение. Военно-прикладная физическая подготовка – вид физического воспитания, которое осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями, связанными с трудовой деятельностью, а также со службой в вооруженных силах [1].

Военное обучение в нашей стране начало осуществляться со времен правление Петра I. Были открыты первые военные школы, в которых уделялось внимание и физической подготовке обучающихся. Особое внимание в сухопутных заведениях уделялось верховой езде и фехтованию, что обуславливалось средствами ведения боевых действий в то время. В морских же школах внимание уделялось плаванию, парусному делу и гребле [6]. Что касается армии, то высокие требования к физической подготовке личного состава предъявлял Александр Васильевич Суворов, которые одним из первых ввел утреннюю зарядку. Особое внимание уделялось преодолению препятствий, таких как заборы и стены, рвы [11]. В XIX веке были открыты военные гимназии, в котором преподавал гражданский персонал и выпускники после окончания не обязательно должны были становиться военными. Единственное, что преподавалось в данных гимназиях для физического воспитания – гимнастика с выправкой и маршировкой, хотя особое внимание уделялось и укреплению здоровья, которое основывалось на диетическом питании и гигиене [2, 4]. Дальше была русско-японская война 1904-1905 г., которая закончилась неудачей для нашей страны, после чего появилась необходимость в массовом физическом и патриотическом воспитании молодежи. Помимо военных заведений распространение получили добровольческие организации, кружки, в которых уделялось внимание военно-физическому воспитанию [4]. С 1908 года одним из

примеров такой организации стало Скаутское движение, которое в нашей стране было основано на движении английского военачальника. Само слово «скаут» переводится на русский язык как «разведчик». Здесь развивались умственные и физические способности, а также уделялось внимание духовно-нравственному воспитанию [10]. Император Николай II лично поддерживал данное движение и считал, что оно очень полезно для воспитания молодого поколения. В связи с этим вступил в отряд и его сын – Алексей. Особенность обучения заключалась в том, что знания, умения и навыки, необходимые для довоенной подготовки отрабатывались и закреплялись на практике. Был разработан скаутский метод, который основывался на том, что все эти ЗУН отрабатывались в форме игры. Особое внимание было уделено ориентированию на местности, маскировке и физической подготовке. Скаутов 8-12 лет, помимо перечисленного, тренировали в длительных прогулках по лесу, ведению разведки. Более старших учили плавать, преодолевать водные преграды, стрелять [12, 16]. Помимо этого, скауты овладевали и определенными специальностями. В начале XX века были следующие специальности, которые подразумевали физическую подготовку: лодочник (управление при помощи весел лодкой), наездник (верховая езда и уход за лошадей), рулевой (управление парусной лодкой), велосипедист, стрелок (прицельная стрельба и определение дальности) [14].

Основная часть. После революции Скаутское движение было запрещено, но в молодой советской республике сразу же озаботились вопросом военной, физической подготовки, а также воспитания молодого поколения. Школьники занимались физической культурой, начальной военной подготовкой, велась активная пропаганда здорового образа жизни, по радио каждое утро звучала зарядка. Помимо школы, развивались различные военно-спортивные объединения, например, Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ), под крылом которого в 1927-1928 году был создан комплекс ГТО, что расшифровывалось как «готов к труду и обороне». Кроме того, у каждого была возможность заниматься в различных кружках и секциях.

На базе ОСОАВИАХИМа были созданы тир, стрельбища, военно-спортивные кружки и аэроклубы. Первый комплекс ГТО включал в себя [3]:

Таблица 1. – Первый комплекс ГТО

Теория	Практика
Военные знания и знания истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказание первой помощи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ бег на 100, 500 и 1000 метров; ▪ прыжки в длину и высоту; ▪ метание гранаты; ▪ подтягивание на перекладине; ▪ лазание по канату или шесту; ▪ поднятие патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров; ▪ плавание; ▪ умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; ▪ умение грести 1 км; ▪ лыжи на 3 и 10 км; ▪ верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

В конце 30-х годов XX века и особенно с началом Великой Отечественной войны на государственном уровне было принято решение о всеобщей военной подготовке граждан, в том числе школьников. Уже со школьной скамьи готовились резервные кадры для Красной Армии. Конечно, было увеличено количество часов физической культуры в школе. Проводились различные соревнования и кроссы. Для старшеклассников отдельно была разработана программа военной подготовки. Обучающиеся помимо общей физической подготовки учились плавать, переправляться через водные преграды. После приказа о допризывной подготовке обучающихся средних школ в 1941 году была разработана отдельная программа, которая носила военно-прикладной характер. Особое внимание уделялось следующим упражнениям: строевая и лыжная подготовка, бег на выносливость, прыжки, походы и марши, военно-физкультурные игры. Уделялось внимание и рукопашному бою, специально был разработан комплекс приемов защиты и нападения. Нормы ГТО стали обязательными, хотя количество испытаний и было уменьшено, но упор был сделан на метании гранат, штыковом бое, плавании, кроссах [7].

После окончания Великой Отечественной войны в школах была отменена военная подготовка школьников, остался предмет «физическая культура», однако каждый школьник к концу обучения должен был иметь значок ГТО. Программа по физической культуре в различные периоды включала в себя [15]:

Таблица 2. – Программа по физической культуре в различные периоды

1950-е	Учебный материал по физической культуре 1-2-х классов состоял из гимнастики и игр, 3-4-х классов – из гимнастики, игр и лыжной подготовки. Программа 5-7-х классов включала: гимнастику, легкую атлетику, подвижные игры, лыжную подготовку.
1960-е	Для 6-го класса по гимнастике были сформулированы четыре задачи: «1. Научить кувырку назад. Научить стойке на лопатках после седа с прямыми ногами. 2. Учить лазанию по канату в 2 приема. Научить лазанию в 3 приема. 3. Научить опорному прыжку ноги врозь. Учить опорному прыжку согнув ноги. 4. Учить простым висам и смешанным упорам». Далее в программе предлагался перечень различных упражнений: строевых, общеразвивающих, танцевальных, акробатических, лазаний, висов и упоров. Впервые выделен раздел «Легкая атлетика». Программа 5-7-х классов состояла из двух частей: первая включала общий для всех учебный материал по гигиене физических упражнений, гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, подвижным играм и баскетболу; вторая излагала материал углубленных занятий по одному избранному школой разделу программы.
1970-е	В 1975 г. была подготовлена и утверждена новая, усовершенствованная программа. В 9-10-х классах ею предусматривалось «...научить новым видам движений из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, классической (греко-римской) борьбы, спортивных игр, совершенствовать умение применять их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества». Впервые в послевоенное время вновь вводился кроссовый бег. Традиционно программный материал для старшеклассников увязывался с военно-физической подготовкой к службе в армии. Для обучения юношей умению реализовывать двигательные действия в различных усложненных условиях рекомендовалось соорудить стандартной полосы препятствий, т.е. полосы препятствий из комплекса ГТО, но дополненной препятствиями из наставления по физической подготовке Вооруженных Сил СССР.

1980-е	В 1983 г. была вновь подготовлена и утверждена очередная школьная программа по физической культуре для учащихся 4-10-х классов. Принципиальных изменений программа не претерпела. Однако некоторые изменения были: программа включила содержание теоретических требований, приводился перечень двигательных умений и навыков по традиционным разделам (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, кроссовая подготовка, конькобежная подготовка, плавание, борьба). В раздел спортивных игр дополнительно был включен футбол.
---------------	---

Как мы видим, лыжной подготовке по-прежнему уделяется большое внимание для всех возрастов.

С 1918 по 1947, а также с 1967 года в СССР проводилась начальная военная подготовка, в рамках которой проводилась физическая, строевая и огневая подготовка, а также тактическая, медицинская и защита от оружия массового поражения.

В настоящее время все это включено в предмет «основы безопасности жизнедеятельности». Также юноши проходят учебные сборы (5 дней, 35 часов). На физическую подготовку здесь отводится 5 часов: упражнения для утренней физзарядки, бег на длинные дистанции, упражнения на гимнастический снарядах и подтягивание, бег на 100 метров, на 1 км [5].

Согласно Постановлению Правительства РФ от 20 августа 2009 г. №695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в федеральных органах исполнительной власти, осуществляющим руководство и развитием этих видов спорта» к военно-прикладным видам спорта относятся [9]:

Таблица 3. – Военно-прикладные виды спорта

1	Бег в форме 100 м
2	Бег в форме 400 м
3	Бег в форме 1000 м
4	Бег в форме 3000 м
5	Военизированный кросс
6	Марш-бросок 5 км
7	Марш-бросок 10 км: индивидуально, в составе подразделения
8	Лыжная гонка в форме 5 км
9	Лыжная гонка в форме 10 км
10	Лыжный марш-бросок 5 км
11	Лыжный марш-бросок 10 км
12	Лыжный марш-бросок 20 км
13	Метание гранаты ГД (на дальность)
14	Метание гранаты ГТ (на точность)

Согласно программе по физической культуре за 11 класс, обязательными на 2022-2023 год являются следующие нормативы [13]:

Таблица 4. – Обязательные нормативы по физической культуре в 11 классе в 2022-2023 г.

1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)
2	Бег 30 м (сек)
3	Бег 100 м (сек)
4	Бег 2000 м (мин, сек)
5	Бег 3000 м (мин, сек)
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)
11	Прыжок в длину с места (см)
12	Подтягивание на перекладине (раз)
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)
14	Отжимания в упоре лежа (раз)
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)
19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)

Согласно нормативам комплекса ГТО для юношей и девушек 16-17 лет, включены следующие упражнения [8]:

Таблица 5. – Упражнения комплекса ГТО для юношей и девушек 16-17 лет

Обязательные испытания	
1.	Бег на 60 м (с)
2.	Бег на 100 м (с)
3.	Бег на 2000 м (мин, с)
4.	Бег на 3000 м (мин, с)
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)
11.	Рывок гири 16 кг (количество раз)
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
Испытания по выбору	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
16.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)/700г (м)
17.	Плавание на 50 м (мин, с)
18.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»
19.	Самозащита без оружия (очки)
20.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)

Согласно приведенным данным таблиц, можно сделать вывод, что при добросовестной физической подготовке в школе, а также сдаче нормативов ГТО, выпускник готов к службе в вооруженных силах Российской Федерации, многие упражнения, относящиеся к военно-прикладным им отработаны в рамках предмета «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», учебных сборах, также в различных соревнованиях и олимпиадах (бег на разные дистанции, лыжная подготовка, метание гранаты).

Выводы. Мы выяснили, что на протяжении многих веков уделялось внимание военно-физической и патриотической подготовке молодежи. Массовой такая подготовка стала с XX века. В настоящее время она регулируется: Федеральным законом от 28.03.1998 N53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», Указом Президента РФ от 20.10.2012 года №1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания», Постановлением Правительства РФ от 31.12.1999 №1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе».

Литература

1. Благуш, П. К. Теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. – Москва: Физкультура и спорт, 1972. - 162 с.
2. Военные прогимназии. - URL: <https://istoriirossii.ru/19-vek/470-voennye-progimnazii.html> (дата обращения: 12.05.2023).
3. ГТО. История ГТО: [сайт]. – 2023. - URL: <https://www.gto.ru/history> (дата обращения: 12.05.2023).
4. История становления и развития начальной военной подготовки в общеобразовательных школах. - URL: https://studwood.net/1984751/bzhd/istoriya_stanovleniya_razvitiya_nachalnoy_voennoy_podgotovki_obscheobrazovatelnyh_shkolah (дата обращения: 12.05.2023).
5. Кушниренко, С.В. Рабочая программа учебных сборов по «Основам военной службы» / С.В. Кушниренко. – Москва: Колледж МосГУ, 2019. – 25 с.
6. Лебедев, М.С. Физическая подготовка в системе военного образования России на исторических этапах (Допетровский период и период правления Петра 1) / М.С. Лебедев, А.С. Филь, П.А. Цымбрило // Научное обозрение. Исторические науки. – 2016. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016029575> (дата обращения: 12.05.2023).
7. Манукян, А.Р. Перестройка физического воспитания в общеобразовательных школах в первые годы Великой отечественной войны / А.Р. Манукян // Педагогика и просвещение. – 2017. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perestrojka-fizicheskogo-vozpitanija-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah-v-pervye-gody-velikoy-otechestvennoy-voyny> (дата обращения: 12.05.2023).
8. Нормативы ГТО // ГТО: [сайт]. - URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf> (дата обращения: 12.05.2023).

9. Перечень военно-прикладных видов спорта. - URL: http://vsf-tyumen.ru/f/voeyenno-prikladnyue_vidy_sporta_soderzhaniye.pdf (дата обращения: 12.05.2023).

10. Помелов, В.В. Скаутское движение: история и сегодняшний день / В.В. Помелов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skautskoe-dvizhenie-istoriya-i-segodnyashniy-den> (дата обращения: 12.05.2023).

11. Принципы военно-физической подготовки А.В. Суворова. - URL: https://studbooks.net/849662/turizm/printsipy_voенно_fizicheskoy_podgotovki_suвоrova (дата обращения: 12.05.2023).

12. Скауты Российской империи: чем занимались предшественники пионеров под патронажем Николая II. - URL: <https://kulturologia.ru/blogs/160321/49295> (дата обращения: 12.05.2023).

13. Таблица нормативов по физической культуре. - URL: <https://beguza.ru/normativy-po-fizkulture/> (дата обращения: 12.05.2023).

14. Тихоненков, Н.И. Справочник скаутских специальностей / Н.И. Тихоненков. – Волгоград: Сфера, 2015. – 168 с.

15. Физическое воспитание в СССР. - URL: <https://diplomba.ru/work/50606> (дата обращения: 12.05.2023).

16. Формирование скаутских организаций. - URL: <https://history.wikireading.ru/hhsrQM9jS8> (дата обращения: 12.05.2023).

Порсева Кристина Викторовна, старший преподаватель кафедры теории и методики ФКиС, kshnaider@mail.ru, Россия, Екатеринбург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет».

Евдокимова М.А., магистрант 1 курса, Россия, Екатеринбург, Институт естествознания, физической культуры и туризма Уральский государственный педагогический университет.

DEVELOPMENT OF MILITARY-PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF RUSSIA (XVIII-XXI)

Porseva Kristina Viktorovna, Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of FC and C, kshnaider@mail.ru, Russia, Yekaterinburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State Pedagogical University".

Evdokimova M.A., 1st year Master's student, Russia, Yekaterinburg, Institute of Natural Sciences, Physical Culture and Tourism Ural State Pedagogical University.

Abstract. Due to the international political situation today, great importance is paid to patriotic education, military and physical training of the younger generation. The same thing happened in the history of our state, in difficult times for the country, new disciplines related to military physical training of students appeared in educational programs. There were also various organizations, movements, circles that conducted training in this direction, which we see in our time.

Keywords: military-applied physical training, initial military training, physical education

References

1. Blagush, P. K. Theories of testing motor abilities / P.K. Blagush. – Moscow: Physical culture and Sport, 1972. - 162 p.

2. Military progymnasia. - URL: <https://istoriirossii.ru/19-vek/470-voennye-progimnazii.html> (accessed: 12.05.2023).

3. TRP. History of the TRP: [website]. – 2023. - URL: <https://www.gto.ru/history> (accessed: 12.05.2023).
4. The history of the formation and development of primary military training in secondary schools. - URL: https://studwood.net/1984751/bzhd/istoriya_stanovleniya_razvitiya_nachalnoy_voennoy_podgotovki_obscheobrazovatelnyh_shkolah (date of application: 12.05.2023).
5. Kushnirenko, S.V. The working program of training camps on "Fundamentals of military service" / S.V. Kushnirenko. – Moscow: Moscow State University College, 2019. – 25 p.
6. Lebedev, M.S. Physical training in the military education system of Russia at historical stages (the Pre-Petrine period and the reign of Peter I) / M.S. Lebedev, A.S. Fil, P.A. Tsymbriko // Scientific Review. Historical sciences. – 2016. – URL: <https://scienc>.
7. Manukyan, A.R. Perestroika of physical education in secondary schools in the first years of the Great Patriotic War / A.R. Manukyan // Pedagogy and education. – 2017. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perestroika-fizicheskogo-vospitaniya-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah-v-pervye-gody-velikoy-otechestvennoy-voyny> (accessed: 12.05.2023)
8. TRP standards // TRP: [website]. - URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf> (date of application: 12.05.2023).
9. List of military applied sports. - URL: http://vsf-tyumen.ru/f/voyenno-prikladnyye_vidy_sporta_soderzhaniye.pdf (date of address: 12.05.2023).
10. Pomelov, V.V. Scout movement: history and today / V.V. Pomelov // Bulletin of the Academy of Youth Tourism and Local History. – 2016. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skautskoe-dvizhenie-istoriya-i-segodnyashniy-den> (date of application: 12.05.2023).
11. Principles of military physical training of A.V. Suvorov. - URL: <https://studbooks.net/849662/tu>
12. Scouts of the Russian Empire: what did the predecessors of the pioneers do under the patronage of Nicholas II. - URL: <https://kulturologia.ru/blogs/160321/49295> (date of reference: 12.05.2023).
13. Table of standards for physical culture. - URL: <https://beguza.ru/normativy-po-fizkulture> / (date of reference: 12.05.2023).
14. Tikhonenkov, N.I. Handbook of Scout specialties / N.I. Tikhonenkov. – Volgograd: Sphere, 2015. – 168 p.
15. Physical education in the USSR. - URL: <https://diplomba.ru/work/50606> (date of application: 12.05.2023).
16. Formation of scout organizations. - URL: <https://history.wikireading.ru/hhsrQM9jS8> (accessed: 12.05.2023).

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Сень С.В., Гарькуша Е.М.

***Аннотация.** Рассмотрены проблемы патриотического воспитания обучающейся молодежи в современных условиях, формировании патриотического сознания, исследованы возможности физической культуры и спорта в воспитании патриотизма.*

***Ключевые слова:** патриотизм, патриотическое воспитание, патриотическое сознание обучающейся молодежи*

Патриотическое воспитание обучающейся молодежи в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость, т.к. является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства, готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку, культуре и лучшим традициям своего народа.

Патриотическое воспитание в современных условиях рассматривается как часть общегражданской культуры и общегражданского воспитания и как одна из основ духовно-нравственного единения общества, защиты прав и свобод личности. Оно направлено на воспитание патриотов России, граждан правового, демократического государства, способных к социализации в условиях гражданского общества, уважающих права и свободы личности.

К сожалению, приходится констатировать, что у значительной части молодежи деформированы патриотические чувства, нравственные устои и культура поведения.

Известно, что у физической культуры и спорта имеются большие возможности для патриотического воспитания и повышения физической подготовки молодежи. Готовность человека переносить большие физические и психические нагрузки является одним из решающих условий успеха военных действий.

Занятия физической культурой и спортом должны вырабатывать у будущих военнослужащих высокий уровень развития этих качеств. С помощью целенаправленно-организованной физической подготовки быстрее осуществляется адаптация молодежи к условиям военной службы.

В современном понимании функции физической культуры не должны ограничиваться лишь развитием физических качеств и воспитанием координационных способностей человека. Занятия физической культурой и спортом тесно связаны с воспитанием общей культуры человека, развитием его нравственно-духовной сферы и другими социальными процессами. Главная ценность занятий физической культурой и спортом заключается в том, что они являются сферой проявления высокой нравственности, духовности, гуманности, доброты, формирования культуры межнационального общения.

Активными субъектами образовательной политики и реализации основных направлений программы патриотического воспитания должны стать все граждане России, семья, родительская общественность, федеральные и региональные институты государственной власти, органы местного самоуправления, профессионально-педагогическое сообщество, научные и культурные центры, коммерческие и общественные институты.

Известно, что именно в физической культуре и спорте имеются большие возможности в воспитании патриотизма, дружбы между народами и формировании культуры межнациональных отношений. Спортивная деятельность, развивая нравственно-волевые и физические качества, способствует воспитанию патриотизма, формированию патриотических чувств у спортсменов. Участвуя в соревнованиях, спортсмены стремятся прославить свой коллектив, свою Родину высокими спортивными достижениями, что является одной из важнейших форм проявления патриотизма. Занятия физической культурой и спортом, спортивные соревнования объединяют и сближают различные народы,

воспитывают любовь и преданность к своей Родине и являются эффективными средствами нравственного и патриотического воспитания.

Формы и методы патриотического воспитания с использованием средств физической культуры могут быть самыми разнообразными.

Систематические занятия физической культурой и спортом с использованием упражнений военно-прикладной направленности способствуют воспитанию физических качеств, повышению физической подготовки обучающейся молодежи, формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни и развитию двигательных способностей, достижению более высоких результатов в контрольных нормативах.

Систематические занятия физическими упражнениями создают благоприятные предпосылки для физической и психологической подготовки обучающейся молодежи к воспитанию патриотизма, дружбы, любви к Родине, Отечеству, родному краю и повышения их готовности выполнить конституционные обязанности в мирное и военное время.

Занятия физической культурой и спортом способствуют патриотическому воспитанию учащейся молодежи, формированию морально-волевых качеств (честности, справедливости, ответственности, дисциплинированности, силы воли, смелости, решительности, терпеливости).

Физическая культура должна быть неотъемлемой частью каждого человека в современном обществе. Благодаря ей молодежь воспитывает в себе патриотические и лидерские качества.

Литература

1. Кузнецова З.В. 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 // З.В. Кузнецова, А.А. Овсиенко. – Краснодар, 2020. – С. 585–590.

2. 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.

Сень Сергей Викторович, доцент кафедры физвоспитания, Кубанский Государственный Аграрный Университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар, Россия.

Гарькуша Елизавета Михайловна, студентка 1 первого курса факультета Зоотехнии Кубанского Государственного Аграрного Университета им. И.Т. Трубилина.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Sen Sergey Viktorovich, Associate Professor of the Department of Physical Education, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Kuban, Russia.

Garkusha Elizaveta Mikhailovna, 1st year student of the Faculty of Animal Science of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. The problems of patriotic education of students in modern conditions, the formation of patriotic consciousness are considered, the possibilities of physical culture and sports in the education of patriotism are investigated.

Keywords: patriotism, patriotic education, patriotic consciousness of students

References

1. Kuznetsova Z.V. *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* // Z.V. Kuznetsova, A.A. Ovsienko. – Krasnodar, 2020. – pp. 585-590.

2. 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.* – M., 2003. – pp. 354-359.

УДК 355.233.231.1

ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Нестеров О.В.

Аннотация. В статье представлен обобщающий материал по вопросу актуальности исследовательской инициативы в рамках патриотического воспитания современной молодежи. Отмечается необходимость критериев ложного и истинного патриотического чувства. Представлены результаты исследования национальных культурных особенностей, которые могут быть драйвером эффективного воспитательного процесса.

Ключевые слова: воспитание, ценности, культура, патриотизм, мировоззрение, любовь к Родине, студенческая молодежь

Введение. Рассматривая вопрос о патриотизме необходимо ответить на два немаловажных вопроса. Во-первых, какое действие или поступки подтверждают истинный патриотизм. Ответ на этот вопрос поможет выбрать вариант развития истинного патриотического чувства, несущий в себе конструктивный и объединяющий потенциал. Во-вторых, необходимо ответить на вопрос: «какие духовно-нравственные установки являются основой позитивного патриотического чувства, и какие безнравственные проявления, наоборот, придают этому чувству негатив».

Отсутствие ответов на эти вопросы может привести к двум крайностям: а) консервация старых убеждений; б) копирование чужих моделей патриотизма в виде симуляции [1].

В первом случае позитивным ответом является необходимость устранения препятствий развитию патриотических особенностей личности. По своим эмоциональным особенностям большинство людей склонны сохранять ценности и убеждения традиционного характера, которые стали привычными [2]. Зачастую случается, что человек утверждая вектор развития патриотического чувства, старается смотреть в будущее, и при этом демонстрирует поведение

соответствующее устоявшимся традициям. Несоответствие рационального мышления и традиционных форм поведения указывает на доминанту укорененных в сознании представлений старого образца [3]. Таким образом, становится очевидным тот факт, что осознанная необходимость совершенствования моделей мышления и поведения с целью развития личности, входит в конфликт с прежними установками, которые препятствуют этому развитию.

Основная часть. Принимая во внимание, представленное во введении утверждения, можно утверждать, что истинный патриотизм – это добровольное самоограничение бывших установок, утративших свою конструктивную активность, в угоду новым реалиям и актуализированным целям.

Противоположность обозначает ложный патриотизм, который утверждается на осознанном выборе прошлого, с его ограничениями и пережитками.

Ответ на второй вопрос является не менее важным для разграничения понятий истинного и ложного патриотизма: «какие духовно-нравственные установки являются основой позитивного патриотического чувства, и какие безнравственные проявления, наоборот, придают этому чувству негатив».

Определение духовно-нравственных специфик, оказывающих принципиальное влияние, является сложной, масштабной и крайне важной задачей. Величина этой задачи определяется взаимосвязью между ценностной предрасположенностью личности и эффективностью воспитательных усилий семьи и общества [2]. Наличие такой связи раскрывает потенциал возможностей переноса конструктивных элементов духовно-нравственной культуры из наставнической среды в сообщество воспитуемых [4].

Однако ценностный перенос ограничивается тем фактом, что содержание воспитательных программ не всегда приживается на новой почве в силу активизации альтернативных воспитателей, имеющих деструктивные цели безнравственного характера. Поэтому возникает потребность в ревизии систем, берущих на себя смелость влиять на мировоззрение молодого поколения. Система воспитания без ревизии целей, методов и средств продуцирует конструкт симулятивного вида.

Итак, истинный, неповрежденный патриотизм – это способность к самоограничению привычных и комфортных условий, а также духовно-нравственное целеполагание на благо своего отечества и будущих поколений.

В процессе совершенствования системы воспитания патриотического чувства полезен поиск как тех духовно-нравственных ценностей, которые будут способствовать развитию, так и тех девиантных установок, которые могут оказаться теньным фактором препятствий и заблуждений. Наиболее конструктивной и неоспоримой патриотической установкой является «любовь к Родине».

Что же такое любовь? В Словаре русского языка есть определение любви. С точки зрения автора любовь - это чувство глубокой привязанности. Помимо этого любовь обладает горячей сердечной склонностью, внутренним стремлением, а также тяготением к объекту или субъекту влечения [6]. Интересные художественно-образные определения, которые никаких воспитательных критериев не содержат.

Из имеющихся в литературе определений любви, наиболее адекватным применительно к воспитанию патриотической нравственности является учение ап. Павла [3]: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит...» (1 послание Коринфянской церкви в 13 главе).

Заключение. Что касается действий или поступков, подтверждающих истинный патриотизм, то ими являются: долготерпение, милосердие, скромность. Помимо перечисленного, натуральная любовь к Родине не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, способна переносить трудности и трудиться на благо своих родственников и соотечественников.

В процессе духовно-нравственного воспитания истинного патриотического чувства к Родине нужно заботиться о том, чтобы достичь следующих целей: вера в успех, надежда на лучшее, любовь как жертвенность, позитивность и оптимистичность по отношению к будущему своей Родины.

Существует поверхностный уровень патриотизма. Он проявляется в виде привычки, привязанности и эмоциональной симпатии.

Очевидными девиациями лжепатриотизма являются: комформизм, ретретизм, новаторство, мятежный протест.

Литература

1. Алхасов А.А. Макс Шелер об иерархии ценностей //Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015. № 5 (55): в 2-х ч. Ч. 2. С. 13-15.

2. Кролевец, Ю. Л., Факторы конструктивного поведения в социальной группе: монография / Ю. Л. Кролевец, С. В. Скрыгин, Н. В. Галочкин. – Москва: КноРус, 2021. – 186 с.

3. Новый Завет в переводе с древнегреческого. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Рос. библейское о-во, 2007. – 608 с.

4. Нравственное воспитание студенческой молодежи. (Аспирантура, Бакалавриат, Магистратура). Монография. / Скрыгин С.В., Галочкин П.В.. - М.: КноРус, 2022. - 206 с.

5. Скрыгин С.В. Принципы нравственного воспитания на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Альманах мировой науки (Электронный научный журнал). – 2017. – № 2.-Ч.2.-С.58-59.

6. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой .- 4-е изд., стер. ... - М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999 . Т. 1. А - Й . - 795с.

Скрыгин Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», skrizalii2@yandex.ru, Россия, Москва, Финансовый Университет при Правительстве РФ.

Скрыгин Сергей Сергеевич, тренер, Средняя школа №25, городской округ, Россия, Химки.

Нестеров Олег Владимирович, учитель истории, Средняя школа №27, Россия, Химки.

IMPORTANT ASPECTS OF PATRIOTIC EDUCATION

Skrygin Sergey Vladimirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior lecturer of the Department of Physical Education, skrizalii2@yandex.ru, Russia, Moscow, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Skrygin Sergey Sergeevich, coach, secondary school No.25, city district, Russia, Khimki.

Nesterov Oleg Vladimirovich, history teacher, secondary school No.27, Russia, Khimki.

Abstract. The article presents a generalizing material on the relevance of the research initiative in the framework of patriotic education of modern youth. The necessity of criteria of false and true patriotic feeling is noted. The results of a study of national cultural characteristics that can be a driver of an effective educational process are presented.

Keywords: education, values, culture, patriotism, worldview, love for the Motherland, student youth

References

1. Alhasov A.A. Maks SHeler ob ierarhii cennostej //Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i yuridicheskie nauki, kul'turologiya i iskusstvovedenie. Voprosy teorii i praktiki. Tambov: Gramota, 2015. № 5 (55): v 2-h ch. CH. 2. C. 13-15.

2. Krolevec, YU. L., Faktory konstruktivnogo povedeniya v social'noj gruppe: monografiya / YU. L. Krolevec, S. V. Skrygin, N. V. Galochkin. – Moskva: KnoRus, 2021. – 186 s.

3. Novyj Zavet v perevode s drevnegrecheskogo. – Izd. 3-e, ispr. i dop. – M.: Ros. biblejskoe o-vo, 2007. – 608 s.

4. Nравственное воспитание студенческой молодежи. (Aspirantura, Bakalavriat, Magistratura). Monografiya. / Skrygin S.V., Galochkin P.V.. - M.: KnoRus, 2022. - 206 s.

5. Skrygin S.V. Principy нравственного воспитания на уроках физической культуры [Elektronnyj resurs] // Al'manah mirovoj nauki (Elektronnyj nauchnyj zhurnal). – 2017. – № 2.-CH.2.-S.58-59

6. Slovar' russkogo yazyka: V 4-h t. / RAN, In-t lingvistich. issledovanij; Pod red. A. P. Evgen'evoy . - 4-e izd., ster. ... - M.: Rus. yaz.; Poligrafresursy, 1999 . T. 1. A - J . - 795s.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Трофимова Ю.Д., Ильин В.В.

Аннотация. Спорт – один из самых эффективных инструментов воспитания патриотизма среди молодежи. Согласно исследованиям российских ученых, увлечение спортом связано с национальной идентичностью, уважением к родине и готовностью к ее защите. В данной статье мы рассмотрим влияние спортивной деятельности на патриотическое воспитание молодежи в России.

Ключевые слова: спорт, патриотическое воспитание, формирование характера, уровень культурности, мотивация

Спорт – это не только физическая активность, но и средство формирования характера. Он влияет на развитие молодых людей, помогая им стать уверенными

в своих силах, научиться работать в команде, уважать правила и решать проблемы. Взаимодействие с тренерами и товарищами по команде укрепляет духовные и культурные связи, создает новые дружеские отношения, что несомненно способствует формированию позитивной мотивации к Родине и патриотическому воспитанию.

Одним из главных факторов, влияющих на патриотическое воспитание, является командный дух. Спортивные команды объединяют людей разных возрастов, социальных групп и национальностей в едином стремлении к победе. Это помогает молодежи осознать, что они являются частью большой и сильной России, и вместе они способны достичь высоких результатов.

Кроме того, занятия спортом учат молодых людей дисциплине и уважению к правилам. В спорте невозможно достичь успеха без труда и усердия. Тренеры настраивают спортсменов на постоянное самосовершенствование и работу над своими недостатками. Это помогает молодежи понимать, что только упорный труд и настойчивость приводят к успеху, как в спорте, так и в жизни в целом [1].

Важным аспектом патриотического воспитания является уважение к своей истории и культуре. Спортивные мероприятия, проводимые в России, часто сопровождаются элементами национальной символики и традиций. Это помогает молодежи узнавать и ценить свою историю и культуру, а также формировать чувство гордости за свою страну [2].

Согласно опросу, проведенному Российским Центром Исследований Общественного Мнения (ВЦИОМ), патриотический дух в России растет. 80% опрошенных молодых людей выразили уверенность в своей приверженности к Родине. Немалую роль в этом играет и спорт. Он не только повышает физическую выносливость, но и развивает духовность, увеличивает уровень культурности и формирует гражданскую позицию. Железная характеристика спортсменов России, их национальная гордость и постоянное желание побеждать в любых условиях, примеры талантливых спортсменов, которые достигли высоких результатов, зарядили молодых спортсменов положительными эмоциями и доказали на собственном примере, что талант, настойчивость и целеустремленность помогают победить и достичь успеха [3].

Огромную роль в патриотическом воспитании молодежи играют Олимпийские игры и другие крупные спортивные мероприятия, которые проводятся в России. Проведение этих событий требует значительных затрат, но, по мнению экспертов, это окупается в долгосрочной перспективе. Спортивные площадки и объекты, выстроенные в городах, после создания инфраструктуры становятся настоящими развивающими центрами, которые способствуют физическому развитию молодежи, а также привлекают к спорту большое количество людей, что дает позитивный результат [4].

Помимо этого, многие российские спортивные команды представляют национальную силу на международной арене. Великие достижения атлетов вызывают чувства уважения и гордости у многих россиян. Специалисты отмечают, что такие события обладают не только спортивным значением, но и культурным, позитивно влияя на восприятие России в мировом сообществе.

В заключение, стоит сказать, что увлечение молодежи спортом способствует патриотическому воспитанию и помогает формировать гражданскую и национальную идентичность. В создании этой интегральной духовно-нравственной среды и культуры участвуют воспитанники, общество, и лидеры спортивных клубов. Данные исследований российских ученых, проведенных регулярно показывают, что спорт – это настоящий стимул к развитию более высоких качеств личности молодежи, формированию общественно значимых ценностей, и в перспективе способствует повышению потенциала России в целом.

Литература

1. Калугин А.О. Роль физического воспитания в процессе образования. В сборнике: Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации. Материалы I Всероссийской конференции. Москва, 2022. С. 343-346.

2. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

3. Кузнецова, З.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

4. 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, 2004. – С. 115-118.

Трофимова Юлия Дмитриевна, студентка 1-го курса факультета прикладной информатики, roelial@yandex.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Ильин Владимир Викторович, преподаватель кафедры физического воспитания, ilin_w@mail.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Trofimova Yulia Dmitrievna, 1st year student of the Faculty of Applied Informatics, roelial@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Ilyin Vladimir Viktorovich, teacher of the Department of Physical Education, ilin_w@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. Sport is one of the most effective tools for fostering patriotism among young people. According to research by Russian scientists, the passion for sports is associated with national

identity, respect for the motherland and readiness to defend it. In this article we will consider the impact of sports activities on the patriotic education of young people in Russia.

Keywords: sport, patriotic education, character formation, level of culture, motivation

References

1. Kalugin A.O. Rol' fizicheskogo vospitaniya v processe obrazovaniya. V sbornike: *Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii. Materialy I Vserossijskoj konferencii*. Moskva, 2022. S. 343-346.

2. Slavinskij, N. V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti / N. V. Slavinskij, Z. V. Kuznecova // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 2022. – № 6(208). – S. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

3. Kuznecova, Z.V. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti* / Z. V. Kuznecova, I. E. Leonov // *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnykh zavedeniyah: Sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. V 2-h chastyah, Belgorod, 14–15 aprelya 2022 goda. Tom CHast' 1.* – Belgorod: Belgorodskij gosudarstvennyj tekhnologicheskij universitet im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.

4. Aliev M.N. *Patrioticheskoe vospitanie uchashejsya molodezhi sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta // Tekhnologiya sovershenstvovaniya podgotovki pedagogicheskikh kadrov: teoriya i praktika: mezhvuzovskij sbornik nauchnykh trudov.* – Vyp. 3. – Kazan': KGU, 2004. – S. 115-118.

УДК 796.011.1

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ

Яткин И.В., Артамонов А.И., Колесник А.А.

Аннотация. *Поставлен вопрос о возможностях патриотического воспитания молодёжи, который реализован в рамках физической культуры и спорта в вузах. Сказано о значении патриотического воспитания и роли вузов в данном вопросе, отдельно рассматривается влияние на личность студентов. Представлены составляющие патриотического воспитания и их задачи. Рассматривается роль преподавателя в данном процессе и выделяются аспекты, сопутствующие более эффективному воспитанию.*

Ключевые слова: *физическая культура, патриотическое воспитание, нравственность, здоровье, личность, вузы*

Патриотическое воспитание – одна из главных задач высшей школы, так как молодые люди всё ещё подвержены личностным изменениям, но уже имеют своё понимание в различных сферах жизни. Патриотизм является частью всестороннего развития личности, представляя собой стремление человека стоять на стороне своей Родины как морально, так и физически, чувствовать гордость за неё и её народ, проявлять уважение к прошлому, настоящему и будущему страны. В настоящее время вопрос патриотизма особенно важен, так как мировое общество поглощают политические и экономические проблемы, разрушаются социальные связи не только между странами, но и в пределах одной страны, меняются нравственные устои, теряется понимание между людьми и рушатся личности.

Роль вузов в патриотическом воспитании заключается в обращении сознания обучающихся к идеалам отечественной истории, создании представлений о Родине, её развитии, целях в различных мировых событиях, о её народе и его ценностях. Высшая школа должна помогать студентам развить их личность, пробудить нравственность, определить ценности своей жизни, обрести чувство ответственности за свои поступки и за сохранение морали в обществе [2].

В рамках занятий физической культурой и спортом в вузах также затрагивается развитие личности обучающихся, в частности, достижение патриотичности. Дается понимание о роли физической культуры в развитии личности и ценностей человека, формировании его здорового образа жизни [4]. Патриотическое воспитание в процессе занятий складывается благодаря гражданско-патриотическому, нравственному, историко-краеведческому, спортивно-досуговому, здоровьесберегающему воспитанию.

Задачами гражданско-патриотического и нравственного воспитания являются: формирование понимания о государстве и его гражданах, приобретение гражданской позиции, изучение нравственных норм, сопутствующих им идей, приобретение своего морального стержня, развитие чувства ответственности, гордости, уважения, готовности служить своей Родине. На занятиях физической культурой в вузе данные задачи решаются благодаря проведению спортивно-массовых мероприятий не только в самом вузе, но и между вузами, а также при участии студентов в спортивных мероприятиях городского и мирового уровня. Гражданско-патриотическое воспитание в современном мире необходимо для достижения благополучного будущего родной страны. Становление патриотом – это постепенное формирование любви к Родине путём изучения всех её сторон в прошлом и настоящем.

Так, перед преподавателем физической культуры и спорта ставится обширный круг задач: физическое, психологическое, социальное, личностное развитие обучающихся, их оздоровление и др. [1]. Важно уделять внимание нравственному аспекту здоровья и уметь сочетать физическую нагрузку в процессе занятия с воспитанием обучающегося. Именно патриотическое воспитание в современном мире является очень важным, так как с течением времени традиционные идейные ценности теряются и развивается безнравственность. Также немаловажно уделять внимание здоровью студентов, особенно психоэмоциональному, физическая культура почти единственная дисциплина, которая может дать разгрузку обучающемуся и нормализовать его настрой [3]. Чем в большей расслабленности психика человека, тем разумнее он принимает решения и тем ближе ему становится патриотизм. А также неотъемлемой частью хорошего здоровья является достижение нормы двигательной активности, которую также может обеспечить физическая культура [6].

Практические занятия по физической культуре и спорту в вузах помогают достичь обучающемуся таких патриотических чувств и качеств как: скромность, благородство, честность, стремление делать добро и помогать окружающим, противостоять несправедливости, следить за проявлением морали, уважать других, защищать близких и Родину. Выполнение физических упражнений

помогает преподавателю достичь воспитательных целей [5]. Процесс воспитания патриотичной личности на занятиях по физической культуре и спорту в вузах становится наиболее эффективным при том, что: 1) студент понимает своё здоровье и личные качества как общественную ценность, так как его высокое здоровье и работоспособность могут повысить производительность его страны; 2) все участники образовательного процесса признают важность и необходимость физической культуры и спорта в образовании и уделяют им не меньшее внимания, чем другим предметам; 3) каждый студент участвует в предлагаемой преподавателем деятельности, которая касается не только плана занятия, но и другой деятельности (подготовка мероприятий, помощь в проведении занятий, подготовка инвентаря и др.); 4) студенты участвуют в спортивно-массовых мероприятиях своего вуза и на мероприятиях, куда вуз приглашён в качестве участника.

Особенный вклад в патриотическое воспитание вносит проведение дополнительных мероприятий вне учебного времени. Время, посвящённое физической культуре и спорту вне учебного времени, позволяет раскрыть личность студента, легко воздействовать на него в плане воспитания новых качеств и понимания в сфере физической культуры. Такие мероприятия помогают обучающемуся достичь собственного удовлетворения, социализироваться, проявить моральные и физические качества, показать свою личность [7]. Участие в соревнованиях является одной из форм проявления патриотических чувств, так как студент защищает честь своего вуза на спортивных мероприятиях, олимпийский спортсмен защищает честь своей Родины своими силами.

Можно сделать вывод, что в настоящее время патриотизм очень важен в нашей стране, одним из эффективных способов его воспитания являются занятия физической культурой и спортом в вузах. Занятия позволяют сблизить общество внутри страны и даже между народами, воспитать любовь к Родине, развить нравственность и другие положительные качества личности. Именно вузы дают возможность ещё молодому поколению сформировать эти необходимые чувства и качества личности. Примером влияния спорта на патриотичность человека могут стать российские олимпийские спортсмены, которые на каждом соревновании яро проявляют чувства своей Родине.

Литература

1. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187. – DOI 10.22450/9785964205166_1_182.

2. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98. – DOI 10.17513/spno.30755.

3. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 482-484.

4. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

5. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2022. – С. 54-57.

6. Удовицкая Л.У., Федосова Л.П. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 352-353.

7. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Исмелов Р.Н. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260. – DOI 10.22450/9785964205166_1_255.

Яткин Игорь Викторович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, yatkin.i@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Артамонов Алексей Игоревич, студент, norb995@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Колесник Анатолий Александрович, студент, anatoliy182003@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PATRIOTIC EDUCATION IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Yatkin Igor Viktorovich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, yatkin.i@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Artamonov Alexey Igorevich, student, norb995@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Kolesnik Anatoly Alexandrovich, student, anatoliy182003@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The question was raised about the possibilities of patriotic education of youth, which is implemented within the framework of physical culture and sports in universities. It is said about the importance of patriotic education and the role of universities in this matter, the influence on the personality of students is considered separately. The components of patriotic education and their tasks are presented. The role of the teacher in this process is considered and the aspects accompanying more effective education are highlighted.

Keywords: physical culture, patriotic education, morality, health, personality, universities

References

1. ZHeltov A.A., Naboka D.A. *Psichologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy: materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh.* – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 181-187. – DOI 10.22450/9785964205166_1_182.

2. Klimenko A.A., ZHeltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. *O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoy sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya.* – 2021. – № 2. – S. 90-98. – DOI 10.17513/spno.30755.

3. Kuznecova Z.V., Fedosova L.P. *Dyhatel'nye uprazhneniya v regulirovanii psihoemotsional'nogo i funkcional'nogo sostoyaniya studentov // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU.* – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 482-484.

4. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. *Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.

5. Pivnev O.YU., Fedotova G.V., Fedosova L.P. *Intensivnost' fizicheskikh nagruzok u studentov na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury // Aktual'nye problemy obshchestva, ekonomiki i prava v kontekste global'nyh vyzovov: sbornik materialov XVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Sankt-Peterburg: Pechatnyj cekh, 2022. – S. 54-57.

6. Udovickaya L.U., Fedosova L.P. *Beg truscoj kak sredstvo dvigatel'noj aktivnosti v period epidemiologicheskoy obstanovki // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 352-353.

7. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Ismelov R.N. *Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i lichnostnogo razvitiya // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy: materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh.* – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 254-260. – DOI 10.22450/9785964205166_1_255.

СЕКЦИЯ 4. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

УДК 796.011.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО ПИТАНИЮ И СПОРТУ В КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Агеева В.Д., Левшина Я.А., Поклад В.С., Ивлева А.Н.

Аннотация. В статье рассматривается эффективность мобильных приложений по питанию и спорту в концепции здорового образа жизни, а также факт ее активной пропаганды. Сегодня можно заметить появление множества центров, которые помогают людям бороться с наркоманией и алкоголизмом. Также появились различные мобильные приложения, в которых много упражнений для занятия спортом, как дома, так и в спортзале, советы по питанию, также в них можно отслеживать динамику здоровья, активности. Данные тенденции современности позволяют говорить об актуальности выбранной нами темы. Таким образом, мы наблюдаем, что с развитием человека происходит и развитие здорового образа жизни, а также его популяризация.

Ключевые слова: мобильные приложения, эффективность, ЗОЖ, спорт, концепция, тенденции

Введение. На сегодняшний день, многие люди вкладывают неверный смысл в термин «Здоровый образ жизни». Некоторые думают, что ЗОЖ – это избавиться от вредных привычек или то, что это занятие спортом. Но нельзя сказать, что спорт является главной составляющей здорового образа жизни. Человек, который занимается спортом ради успеха, популярности или денег, может причинить вред своему здоровью из-за неправильной нагрузки или использования неверной техники выполнения упражнений.

1. Концепция ЗОЖа в условиях современности и ее тенденции

В современном мире часто можно встретить подростка в состоянии депрессии. Люди стали менее устойчивы к внешней среде, более слабы. Молодежь ведет более хаотичный образ жизни. Вредными привычками страдают не только взрослые, но и подростки. Они ежегодно отравляют, убивают здоровье и уносят жизни тысячи людей. А самое печальное, что это все на добровольной основе, человек сам убивает свой организм и себя.

Также немало людей, которые зависимы от еды. Они даже не задумываются, что они едят, сколько и как часто. Все это негативно сказывается на нашу жизнь и не о каком здоровом образе жизни тут речи нет.

Стоит уделить время и интернет-зависимости. Многие людей страдают зависимостью от интернета, социальных сетей, видеоигр. Они могут играть днями и ночами, не замечая, сколько прошло времени, а это также сказывается на психологическом состоянии.

Но можно заметить, что в последние годы идет активная пропаганда ЗОЖ. В стране строятся спортивные клубы, оборудованные современными тренажерами, появляются разнообразные кружки для детей, подростков. В телевизоре или телефоне, часто можно увидеть рекламу спортивного питания или фитнес клуба. Также в фильмах, сериалах стали редко появляться сцены курения. Также появились различные мобильные приложения, в которых много упражнений для занятия спортом, как дома, так и в спортзале, советы по питанию, также в них можно отслеживать динамику здоровья, активности. По сравнению с ценами и временем, которые нужно уделять спортзалу, они наиболее экономичны [1].

Чем больше человек развивается и чем дальше идет время, тем больше здоровый образ жизни становится популярным в современном мире. Безусловно, останутся люди, которые имеют вредные привычки, но можно верить, что людей, которые ведут здоровый образ жизни будет становиться только больше.

2. Мобильные приложения по питанию и спорту, как инструмент ЗОЖа

Востребованность актуализации проблемы здорового образа жизни возникла еще во второй половине XX века и действует по сей день. Сегодня наблюдается активная пропаганда ЗОЖа, которая связана с популяризацией вопроса ценности здоровья, что является наиболее важным критерием для общества в данной концепции.

Однако нельзя сказать, что развитие технологий носит только негативную характеристику, поскольку так или иначе все электронные девайсы направлены на упрощение нашей жизни, что стимулировало развитие мобильных приложений, которые охватывают все ее сферы. Именно поэтому в число разработок вошли приложения для мобильных устройств, направленные на самостоятельные занятия спортом при помощи видео-тренировок и рекомендаций по питанию, что несомненно очень удобно, а также позволяет фиксировать, контролировать и отслеживать активность в течение дня [2].

Однако необходимо помнить, что недостаточно просто установить приложение, важно иметь силу воли и следовать его советам и рекомендациям для достижения желаемого результата или поддержание иммунитета и здоровья.

Примером такого рода приложений послужит следующий список, составленный нами в ходе проведенного анализа наиболее часто скачиваемых и используемых программ с положительными отзывами [3]: Fitness Online – рейтинг 4,8/5; Arise – рейтинг 4,8/5; «Худеем за 30 дней» – рейтинг 4,8/5; «Тренировки для дома» – рейтинг 4,8/5; FitnessView – рейтинг 4,6/5; «Фитнес» – рейтинг 4,5/5.

Помимо таких многофункциональных версий существуют также отдельные мобильные приложения с ограниченным функционалом, направленные исключительно на отдельные позиции для соответствия здорового образа жизни.

3. Анализ мобильных приложений по питанию и спорту

Для понимания внутренней системы мобильных приложений и их удобства в применении мы провели анализ некоторых из них. Так, первым было выбрано

приложение Arise, при установлении которого нас приветствует приятная картинка с вопросом, ориентированным на построение структуры его работы.

Узнав с какой целью человеком, было скачано приложение и определив критерии, по которым его можно будет мотивировать, далее нам необходимо выбрать пол: мужской или женский, после чего необходимо пройти простую регистрацию профиля с заполнением информации о дате рождения, росте и весе. Заполнив данные поля, приложение предлагает определить желаемый вес своей целью со скоростью работы с ним, учитывая установленные параметры и ориентируясь на нормы здоровья.

Далее приложение составляет индивидуальный план работы для достижения цели при помощи следующих позиций: индивидуального плана питания с доказанной эффективностью; полезными напоминаниями о регулярном приеме пищи и питье; забавных мотивирующих заданий, которые помогут добиться цели быстро и эффективно; четкого понимания отличий между разными типами продуктов и их калорийностью; наглядного обзора ежедневного бюджета калорий, приёмов пищи и тренировок; понятных таблиц, отражающих прогресс.

И наконец мы попадаем на главную страницу приложения, где отображается наш дневник, с внешне приятным и понятным интерфейсом.

В нем мы можем добавлять своё питание и питье в течение дня, а также отмечать тренировки. Стоит отметить, что меню программы включает в себя множество позиций и является достаточно разнообразным, что несомненно выступает преимуществом программы.

Важно понимать, что Arise можно использовать как платно, так и бесплатно, однако функционал приложения тогда становится ограниченным.

Бесплатная версия включает в себя: ведение дневника калорий; Фиксацию размеров порций; ежедневный анализ прогресса; счётчик воды для отслеживания уровня гидратации; шагомер.

Более 6 миллионов человек пользуются Arise, что говорит о качестве приложения и его эффективности. Таким образом, проанализировав программу, ее смело можно рекомендовать к использованию.

Следующим приложением для анализа было выбрано «Тренировки дома-фитнес тренер». При скачивании приложения нас встречает «Личный тренер», который поможет составить персональный план для вас. Эти вопросы являются базовыми, такие как пол, возраст, рост, вес, что именно нужно проработать, основная цель, какая форма тела сейчас, какую форму вы хотите, как быстро вы хотите достичь цели и как часто вы хотите тренироваться, ваш уровень активности. Также, хочется отметить, что данное приложение спрашивает были ли какие-то травмы.

Можно выбрать тренировки как для дома, так и для зала, что очень важно. К сожалению, персональный план является платным, но по сравнению с оплатой спортзала данное приложение является выгодным. Но вы также можете воспользоваться бесплатными тренировками, которые разделены по категориям «Новичок», «Продолжающий» и «Продвинутый».

В данном приложении присутствует «Счетчик шагов», «Количество, выпитой воды» «Калории» и также вы можете проходить небольшие испытания и вырабатывать полезные для здоровья привычки. Нам предлагаются такие полезные привычки, как «день без сахара», «ешьте зелень и фрукты», «ложитесь спать рано», «прогуляйтесь», «регулярные тренировки», «10 000 шагов в день», «проспите 7-8 часов», «пейте больше», «давайте растянемся», «день без алкоголя», «проведите время на природе», «откажитесь от жареной пищи», «никакой электроники перед сном», «откажитесь от курения», «ведите журнал благодарности» и многое другое.

Не во всех приложениях есть такая дополнительная функция, как помощь в вырабатывании полезных привычек, это довольно интересно и действительно хочется попробовать.

В целом приложение является простым и интересным в использовании. Также, там будут все ваши достижения, количество выполненных тренировок, что важно для собственного анализа. Приложение регулярно обновляется и добавляются различные функции. Проанализировав данную программу ее можно рекомендовать людям.

4. Эффективность использования мобильных приложений в концепции ЗОЖа

Нельзя недооценивать влияние спортивных мобильных приложений. Их эффективность отметила Всемирная организация здравоохранения. В 2022 году Всемирная организация здравоохранения, министерство здравоохранения Катара и ФИФА выпустили новое приложение, предназначенное для повышения физической активности и укреплению здоровья у подрастающего поколения, а также взрослых людей. Главным преимуществом данного приложения является технология отслеживания движений в сочетании с искусственным интеллектом (ИИ).

Для полного анализа мобильных приложений, связанных со здоровым образом жизни и понимания масштаба их влияния на общество, мы провели социологический опрос среди обучающихся нашего вуза, участие в котором приняли 94 человека.

Так, на вопрос «Устанавливали вы хоть раз мобильные приложения по питанию и спорту?» 60% респондентов ответили положительно. Интересным фактом является, что большинство из них принадлежало к женскому полу. Далее нас интересовало занимались ли участники опроса спортом согласно установленному приложению или просто ограничились его скачиванием, на что мнения разделились в процентном соотношении 70 на 30, из которых лишь 30% занимались спортом.

Кроме того, был задан вопрос «Считаете ли вы мобильные приложения по питанию и спорту эффективными?», на что все без исключения ответили «Да», положительно отзываясь о программах данного рода, но комментируя свое мнение отсудившем их использования, но уверенности в эффективности.

Таким образом, приложения по спорту и питанию помогают быстро, а главное удобно достичь результатов в поддержание физической формы или её

улучшении, но такие тренировки должны быть регулярными, а правильное питание должно быть на постоянной основе.

Выводы. Таким образом, пик популярности использования мобильных приложений по спорту и питанию, наблюдался в 2020 году во время пандемии, когда человечество столкнулось с такими проблемами, как переедание и малоподвижный образ жизни. Благодаря таким мобильным приложениям, как Fitness Online, Arise, «Худеем за 30 дней», «Тренировки для дома», FitnessView, «Фитнес» люди стали подвижнее, а также внимательнее относиться к своему рациону.

Многие мобильные приложения имеют чат с обратной связью, где специалисты подбирали рацион исходя из здоровья, запросов и желаний клиента. Также каждый желающий может легко найти тренировки по своим запросам, а именно на похудение, наращивание мышечной массы или поддержание формы. Таким образом, приложения по спорту помогают увеличить дневную активность, а также правильно составлять свой рацион.

Литература

1. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М. А. Лобанова. - Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). - Казань: Молодой ученый, 2022. - С. 61-65. - URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (дата обращения: 22.05.2023).

2. Андреевко Татьяна Александровна, Павленко Елена Павловна, Ситникова Марина Ивановна Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. №6 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 22.05.2023).

3. Пак Л. И., Польщикова Ю. А. Фитнес-трекеры в студенческой жизни // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. Пенза : Наука и Просвещение. 2019. С. 113114.

Агеева Валерия Денисовна, студент, agvald@mail.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия».

Левшина Яна Александровна, студент, yana.levshina.04@mail.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия».

Поклад Виктория Сергеевна, студент, poklad.victoriya2003@yandex.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия».

Ивлева Алена Николаевна, старший преподаватель кафедры, ivleva.alena2015@yandex.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия».

THE EFFECTIVENESS OF MOBILE NUTRITION AND SPORTS APPLICATIONS
IN THE CONCEPT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Ageeva Valeria Denisovna, student, agvald@mail.ru, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the state state educational institution of higher Education "Russian Customs Academy".

Levshina Yana Alexandrovna, student, yana.levshina.04@mail.ru, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the state state educational institution of higher Education "Russian Customs Academy".

Poklad Victoria Sergeevna, student, poklad.victoriya2003@yandex.ru, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the state state educational institution of higher Education "Russian Customs Academy".

Ivleva Alyona Nikolaevna, senior lecturer of the department, ivleva.alena2015@yandex.ru, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the state state educational institution of higher Education "Russian Customs Academy".

Abstract. The article examines the effectiveness of mobile nutrition and sports applications in the concept of a healthy lifestyle, as well as the fact of its active promotion. Today, you can notice the emergence of many centers that help people fight drug addiction and alcoholism. There are also various mobile applications that have a lot of exercises for sports, both at home and in the gym, nutrition tips, and you can also track the dynamics of health and activity in them. These trends of modernity allow us to speak about the relevance of the topic we have chosen. Thus, we observe that with the development of a person there is also the development of a healthy lifestyle, as well as its popularization.

Keywords: mobile applications, efficiency, healthy lifestyle, sports, concept, trends

References

1. Lobanova, M. A. The relevance of using mobile applications for physical education / M. A. Lobanova. – Text : direct // Research of young scientists : materials of XXXI International Scientific Conference (Kazan, January 2022). – Kazan : Young Scientist, 2022. – pp. 61-65. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (accessed: 05/22/2023).

2. Andrienko Tatiana Aleksandrovna, Pavlenko Elena Pavlovna, Sitnikova Marina Ivanovna THE USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION // Science-2020. 2021. №6 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy> (date of application: 22.05.2023).

3. Pak L. I., Polshchikova Yu. A. Fitness trackers in student life // Science and Education: Preserving the past, creating the future: collection of articles of the XXV International Scientific and Practical Conference. At 2 p.m. 2. Penza : Science and Education. 2019. p. 113114.

УДК 796

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД: ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Алексюк Д.А., Сибирцев А.В.

Аннотация. В этой статье мы рассмотрим, как технологический подход может стать эффективным инструментом пропаганды физической культуры среди молодежи. В современном мире технологии занимают важное место в жизни человека, поэтому отметим, какие гаджеты и новые технологии можно применить для мотивации молодого поколения к занятиям спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, пропаганда, мотивация, технологии, молодежь, здоровый образ жизни

Тема привлечение молодежи к здоровому образу жизни с каждым годом становится все более значимой, поскольку у молодого поколения огромное количество соблазнов к вредным привычкам. Так почему же не пропагандировать любовь к занятиям спортом через такую повседневную уже для каждого из нас вещь, как гаджеты.

В современном мире технологии стали занимать важную часть в жизни молодежи. Социальные сети, приложения, смартфоны – часть существования нового поколения. Пора начать воспринимать технологии по новому, не как препятствия для активного уклада жизни, а как магнит для привлечения молодежи к занятию спортом и поддержанию здорового образа жизни.



Рисунок 1 – Спортивные часы

Можно заметить, что на руках молодых людей появились умные часы и браслеты. Данные устройства предлагают ставить цели ориентированные на отслеживание здорового сна, тренировок и физической активности в течение дня. Умные часы и браслеты оснащены функционалом для мотивации, таким как достижения в виде наград и уведомления о достижении целей. Это создает игровой элемент, который стимулирует молодежь к активности и регулярным тренировкам. Также можно некоторые устройства позволяют участвовать в соревнованиях с друзьями или виртуальных сообществах, что способствует дополнительному стимулу и взаимодействию.

Новое поколение привязано к технологиям цифровизации, поэтому это нужно использовать и в такой же обыденной вещи как спорт. За рубежом любителям велоспорта компания Zwift предложила посмотреть на домашние тренировки по-новому. Пользователь, подключив к интернету приложение тренажера, может разнообразить тренировку по разным локациям, которые предлагает компания, или же поучаствовать в виртуальной велогонке.

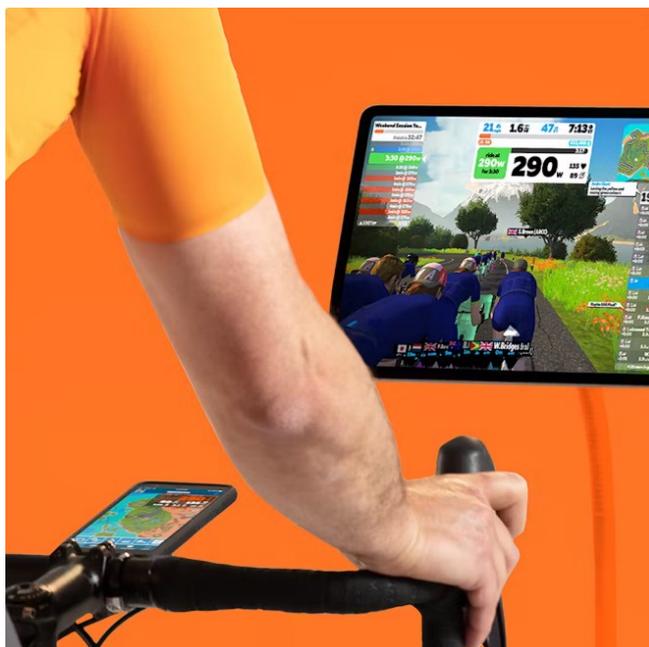


Рисунок 2 – Тренировка на велотренажере от компании Zwift

Социальные медиа платформы предоставляют площадку для молодежи, чтобы делиться своими тренировками, достижениями и вдохновением. Создание сообществ и хэштегов, связанных со спортом и здоровым образом жизни, позволяет молодым людям объединяться, взаимодействовать и получать поддержку от единомышленников. Это помогает создать позитивную атмосферу и стимул для занятий спортом.

Использование современных технологий может существенно усилить пропаганду физической культуры и спорта среди молодежи. Поскольку использование привычных гаджетов и технологий творчески и инновационно заметно увеличивает мотивацию, повышает интерактивность и удобство в занятиях спортом. Мобильные приложения, виртуальная и дополненная реальность, социальные сети и интерактивные тренажеры предоставляют уникальные возможности для привлечения молодежи к активным занятиям и здоровому образу жизни.

Литература

1. Грецов А.Г. Методика пропаганды ценностей здорового образа жизни: как разговаривать с молодежью о физической культуре // Наука-2020. – 2016. – №2(8). – С. 56-62.
2. Куров А. Как выглядит фитнес в расширенной реальности: ритм-игры, умные тренажеры и apps // Хайтек. – 2021. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://hightech.fm/2021/03/01/sport-xr>
3. Рафикова Р.Р., Шаймарданова Л.Ш. Привлечение интереса молодежи к спорту // NovaInfo. – 2016. – №57. – С. 445-451.

Алексюк Диана Андреевна, студент, dia_na_a@bk.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

Сибирцев Антон Владимирович старший преподаватель antonsibircev3@yandex.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

TECHNOLOGICAL APPROACH: ATTRACTING YOUNG PEOPLE TO SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE

Aleksyuk Diana Andreevna, student, dia_na_a@bk.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Sibirtsev Anton Vladimirovich senior lecturer antonsibircev3@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Abstract. In this article, we will look at how a technological approach can become an effective tool for promoting physical culture among young people. In the modern world, technology occupies an important place in a person's life, so let's note which gadgets and new technologies can be used to motivate the younger generation to play sports.

Keywords: physical culture, sports, propaganda, motivation, technology, youth, healthy lifestyle

References

1. Grecov A.G. Metodika propagandy tsennostey zdorovogo obraza zhizni: kak razgovarivat' s molodezh'yu o fizicheskoy kul'ture // Nauka-2020. - 2016. - No.2(8). - S. 56-62.

2. Kurov A. Kak vyglyadit fitnes v rasshirennoy real'nosti: ritm-igry, umnye trenazhery i apps // Khaytek. - 2021. [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa // <https://hightech.fm/2021/03/01/sport-xr>.

3. Rafikova R.R., Shaymardanova L.Sh. Privlechenie interesa molodezhi k sportu // NovaInfo. - 2016. - No.57. - S. 445-451.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ И ПРИЛОЖЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Андреев Т.А., Павленко Е.П., Сафонова А.С.

Аннотация. Данная статья рассматривает использование спортивных гаджетов в процессе физкультурной деятельности студентов. Исследование может быть полезным для тренеров и студентов, которые хотят обеспечить оптимальные условия для достижения их физических целей.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, гаджеты, студенты

Физическая культура – социальная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие способностей организма путём физического воспитания.

Любые физические нагрузки можно охарактеризовать термином «двигательная активность». Подобный вид деятельности является немаловажным аспектом в занятиях «культурой тела».

Небезызвестно, что регулярные физические нагрузки – залог здоровья, так как они нормализуют работу организма, укрепляя его. Исследования показывают, что начать заниматься физической культурой никогда не поздно – вне зависимости от возраста правильные активности внесут значительный положительный вклад в состояние различных систем организма. Однако не все люди вводят в свою жизнь спорт. Причиной тому может быть большая загруженность на работе или учёбе, медицинские противопоказания к определённым деятельности, отсутствие мотивации и негативный пример в семье [1].

В наше время темп жизни всё более ускоряется, повышаются негативные нагрузки на организм и ментальное здоровье. Пандемия Covid-19 только ухудшила эту ситуацию – из-за введённого локдауна стало возможным выполнять большую часть повседневных обязанностей, не выходя из дома, что резко снизило двигательную активность населения. Отсутствие регулярных нагрузок приводит к снижению иммунитета и уменьшению мышечной массы. К тому же, переболевшие вирусом столкнулись со значительным ухудшением здоровья и целым рядом нарушений в работе систем организма.

Текущие годы продолжают развивать сферу удалённого обслуживания, последствия Covid-19 всё ещё оказывают негативное влияние на здоровье человека. В этих условиях особенно важно поддерживать свою физическую форму. Самый простой способ для этого – использовать различные устройства и программы для занятий физической культурой и спортом [2].

Целью исследования определены эффективность применения спортивных гаджетов и их влияния на мотивацию занятий физической культурой и спортом у студентов.

Для определения влияния приложений и устройств на мотивацию к занятиям физической культурой, нами было проведено социологическое исследование. Мы провели опрос, который позволяет определить степень увлечения физической культурой и используемые средства в этих занятиях. В анкетировании приняли участие студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета в возрасте от 18 до 21 факультета математики, информатики и физики.

Результаты исследования. Первый вопрос был направлен на выявление физической активности среди опрошенных. Результат представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Сколько часов в неделю вы занимаетесь спортом или физической культурой?»

Так, 21% опрошенных студентов на постоянной основе не занимается физической культурой или спортом, в то время как остальные 79% имеют различные по продолжительности активности в своей жизни.

Второй и третий вопросы предназначались учащимся, которые в какой-либо степени занимаются «культурой тела» (34 человека из 43). Их целью являлся сбор информации об использовании мобильных приложений и смарт-устройств во время физической активности.

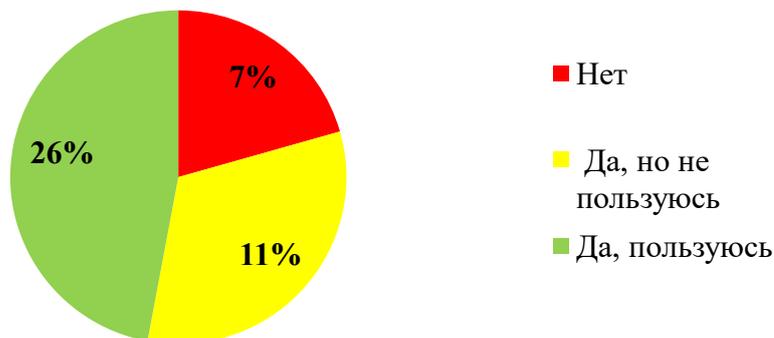


Рисунок 2 – «Установлены ли у вас мобильные приложения для занятия спортом или физической культурой?»

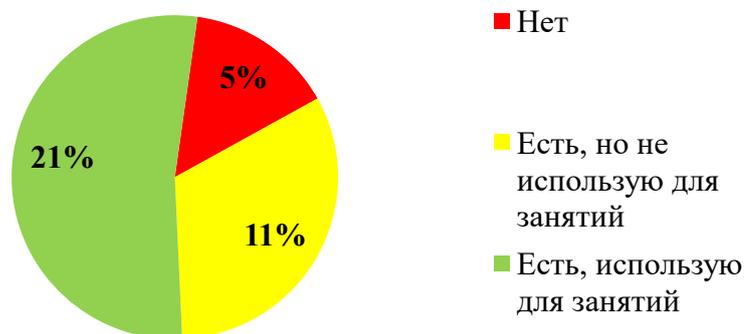


Рисунок 3 – «Есть ли у вас смарт-устройства и пользуетесь ли вы ими для занятий физической культурой?»

По результатам двух вопросов сделаем вывод: 47% опрошенных активно пользуются мобильными приложениями во время физической активности.

Почему использование мобильных приложений и устройств спортивной тематики так популярно? Игровая форма и подробная статистика достижений повышают интерес к физической активности; простота, удобство и доступность позволяют максимально экономить своё время; напоминания обеспечивают регулярность занятий; индивидуальные тренировки повышают эффективность.

Все эти условия позволяют сделать вывод о том, что мобильные приложения в современном занятии физической культурой могут стать хорошей альтернативой походам в спортзал, при этом занятия будут проводиться в свободное время пользователя, создавая минимальное количество неудобств в организации.

Литература

1. Андрееенко Т.А. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой / Т. А. Андрееенко, Е. П. Павленко, М.И. Ситникова // Наука-2020. – 2021. –№6 (51). – С. 88-94.

2. Андрееенко Т.А. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом / Т. А. Андрееенко, М.И Ситникова., Смирнова А.В. // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2022. – С. 359-362.

Андрееенко Татьяна Александровна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, tan4ik-82@mail.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

Павленко Елена Павловна, старший преподаватель кафедры физической культуры, pavl-75@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

Сафонова Алена Сергеевна, студентка факультета математики, информатики и физики, tan4ik-82@mail.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

THE INFLUENCE OF MODERN ELECTRONIC DEVICES AND APPLICATIONS TO MOTIVATE STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Andreenko Tatiana Aleksandrovna, PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture, tan4ik-82@mail.ru, Volgograd, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Socio-Pedagogical University"

Pavlenko Elena Pavlovna, senior lecturer of the Department of Physical Culture, pavl-75@yandex.ru, Volgograd, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Socio-Pedagogical University"

Safonova Alena Sergeevna, student of the Faculty of Mathematics, Computer Science and Physics, tan4ik-82@mail.ru, Volgograd, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Socio-Pedagogical University».

Abstract. This article examines the use of sports gadgets in the process of physical activity of students. The study can be useful for coaches and students who want to provide optimal conditions for achieving their physical goals.

Keywords: physical education, health, gadgets, students

References

1. Andreenko T.A. The use of mobile applications for physical education / T. A. Andreenko, E. P. Pavlenko, M.I. Sitnikova // Science-2020. – 2021. –№6 (51). – Pp. 88-94.

2. Andreenko T.A. Application of mobile applications for physical culture and sports / T. A. Andreenko, M.And Sitnikova., Smirnova A.V. // Actual problems of physical education, sports training, health and adaptive physical culture: materials of the XI All-Russian Scientific and practical conference. – Moscow, 2022. – pp. 359-362.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

Ардашев А.Е., Попова А.И., Виноградова А.В.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования отношения студентов вуза физической культуры к сдаче норм ВФСК «ГТО». Рассмотрены вопросы, связанные с мотивами подготовки и сдачи норм ГТО. Выявлены самые простые или наиболее сложные в выполнении нормативы.

Ключевые слова: студенты, нормы ГТО, подготовка к сдаче норм ГТО мотивация

Введение. Одна из главных целей федерального проекта «Спорт – норма жизни» является масштабное строительство новых точек притяжения для любителей здорового образа жизни – от дворовых площадок для воркаута и сдачи норм ГТО, до дворцов спорта международного уровня. На сегодняшний день в рамках проекта открыто более 368 спортивных объектов в разных уголках нашей страны. Миллионы жителей России регулярно занимаются спортом и сдают нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на более чем 1500 современных спортивных площадках, оборудованных необходимыми тренажерами и приспособлениями.

В связи с вышеизложенным, в 2022-2023 гг. был проведен опрос среди студентов 1-4 курсов ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» в городе Чайковский Пермского края, направленный на отношение молодёжи к подготовке и сдаче ВФСК «ГТО». Всего было опрошено 75 человек.

Целью исследования стало изучение отношения студентов вуза физической культуры к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Основная часть. Как показывает анализ научных публикаций, изучение отношения студентов к ВФСК «ГТО» является актуальным вопросом при планировании содержания образовательного процесса. Однако, имеющиеся публикации в основном касаются образовательных организаций педагогической и технической направленности. Проведенные исследования касаются изучения мотивации и определяющих её факторов, а также проблем, возникающих при подготовке к сдаче норм ГТО [1, 2, 3].

Среди студентов вуза физкультурно-спортивной направленности отношение к данному вопросу имеет схожую картину. Как и в других вузах, в целом, студенты положительно относятся к идее сдачи норм ГТО [3]. Опрос показал, что 57,7% опрошенных желают участвовать в этом процессе. Однако, около половины опрошенных (38,7%) ответили, что не желают подготовиться и сдать ВФСК «ГТО», что говорит о недостаточной заинтересованности молодёжи в физкультурно-спортивной деятельности.

На рисунках 1-3 представлены результаты ответов на основные вопросы анкеты.

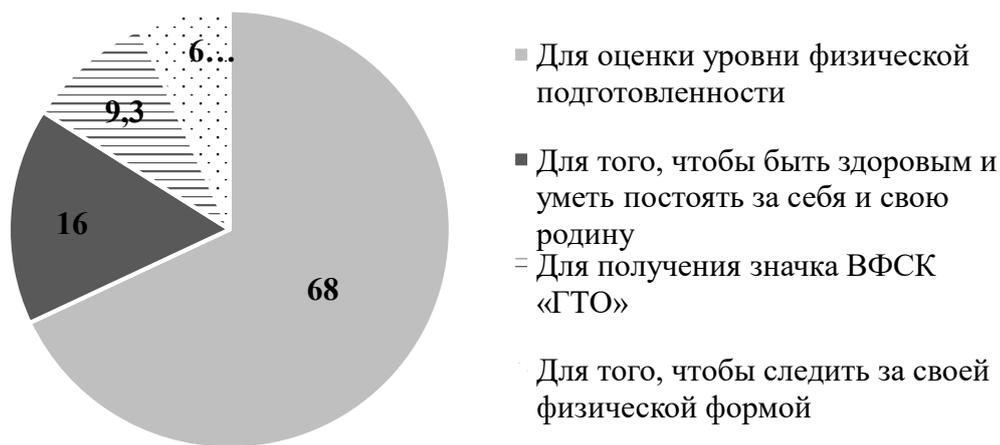


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос «Как вы думаете, для чего сдают нормы ГТО?» (в процентах)

Из рисунка 1 видно, что большинство студенты в основном связывают возможность сдачи норм ГТО с оценкой физической подготовленности (68%).

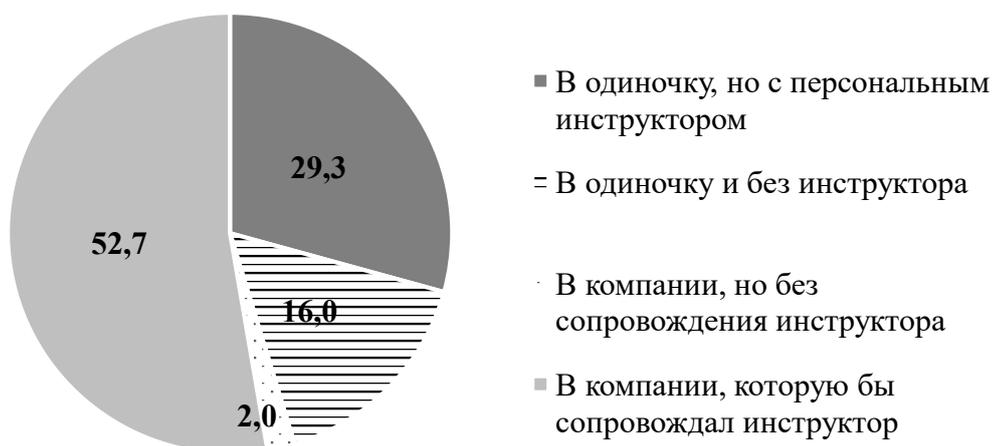


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос «Предположим, вы решились на сдачу ВФСК ГТО, Вам проще было бы готовиться в одиночку или в компании?» (в процентах)

При этом 52,7% опрошенных отметили, что им было бы проще готовиться в компании и сопровождении инструктора, 29,3% – в одиночку, но с персональным инструктором, и только 16% предпочли бы самостоятельную подготовку без инструктора.

Как видно из опроса, значительное количество молодых людей (54,7%) желали бы пройти процесс подготовки, но нуждаются в дополнительной мотивации, например: в качестве мотивации может выступать желание проверить себя (бросить вызов себе) (33,8%), заниматься в команде с инструктором (52,7%) или индивидуально с инструктором (29,3%).

Аналогичную картину отразили в своих исследованиях Е.А. Баталова, Г.И. Семёнова [2], А.Ю. Титлов, А.О. Рябченко [3], где выявили, что основным мотивом для студентов является повышение физической подготовленности, а

проблемы сдачи норм ГТО главным образом связаны с подготовкой к этому процессу, где молодёжь полагается на помощь наставников [3].

В качестве мотивирующего компонента 33,3% опрошенных отметили желание проверить себя и 28% – развитие физических качеств (рис. 3).



Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос «Какие мотивы, могут сподвигнуть Вас на сдачу ВФСК ГТО?» (в процентах)

Дополнительные баллы при поступлении в образовательные организации и материальные блага, например, скидки в магазинах, скидки на услуги на спортивных объектах, мотивируют в сумме около четверти опрошенной группы студентов.

Детальный анализ испытаний, которые при сдаче нормативов ГТО вас являются самими простыми или наиболее сложными в выполнении показал интересные результаты. Например, 57,3% студентов легко выполняют беговой норматив на короткие дистанции, около 30% справляются с нормативом «Прыжок в длину с места», «Бег на лыжах» и «Поднимание туловища», около 20% считают доступными нормативы «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

45% обучающимся тяжело даются нормативы, связанные с бегом на длинные дистанции и подтягиванием (для юношей). 30-35% испытывают трудности при сдаче нормативов по плаванию и стрельбе.

Выводы. Проведенные исследования показывают, что среди большого количества обучающихся 1-4 курсов ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС» наблюдается низкая мотивация в подготовке и сдаче нормативов ВФСК «ГТО». При этом большинство студентов отмечают важные мотивационные компоненты, которые можно было бы учитывать при построении дальнейшей работы при построении образовательного процесса. Так, например, учитывая мотив «проявить себя» можно предусматривать элементы соревнований в виде челенджей и рейтинговых мероприятий, а желание быть примером для подрастающего поколения реализовать в ходе воспитательных мероприятий с другими студентами вуза и школьниками города, формирования открытого портфолио и

фотостендов с победителями турниров ГТО на городском, региональной и всероссийском уровне.

Литература

1. Антонова Э. Р., Никольская О. Б., Фомина Л. Б. Формирование отношения студентов к здоровому образу жизни на основе введения комплекса норм ГТО // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2017. – №. 6. – С. 9-14.

2. Баталова Е. А., Семёнова Г. И. Исследование отношения студентов Уральского федерального университета к внедрению и сдаче норм ГТО // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, 24-27 ноября 2016 г. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 348-350.

3. Титлов А. Ю., Рябченко А. О. Мотивация студентов к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №. 1. – С. 70-72.

Ардашев Александр Евгеньевич, к.м.н., доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, alear74@mail.ru, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

Попова Анна Ивановна, к.п.н., доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, lab.chifk@yandex.ru, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

Виноградова Анна Владимировна, студентка 3 курса кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, annavin200@gmail.com, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

STUDYING THE ATTITUDES OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY TOWARDS THE «GTO» NORMS

Ardashev Aleksandr Evgen'evich, k.m.n., docent kafedry Adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i mediko-biologicheskikh disciplin, alear74@mail.ru, Russia, CHajkovskij, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «CHajkovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul'tury i sporta».

Popova Anna Ivanovna, k.p.n., docent kafedry Adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i mediko-biologicheskikh disciplin, lab.chifk@yandex.ru, Russia, CHajkovskij, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «CHajkovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul'tury i sporta».

Vinogradova Anna Vladimirovna, studentka 3 kursa kafedry Adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i mediko-biologicheskikh disciplin, annavin200@gmail.com, Russia, CHajkovskij, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «CHajkovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul'tury i sporta».

Abstract. This article presents the results of the study of the attitude of students of physical culture to passing the norms of the All-Russian sports federation "TRP". The questions connected

with the motives of preparation and passing of norms of TRP are considered. The simplest or the most difficult in the performance of the norms are revealed.

Keywords: students, TRP norms, preparation for TRP norms motivation

Reference

1. Antonova E. R., Nikol'skaya O. B., Fomina L. B. Formirovanie otnosheniya studentov k zdorovomu obrazu zhizni na osnove vvedeniya kompleksa norm GTO // Vestnik YUzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. – 2017. – №. 6. – S. 9-14.

2. Batalova E. A., Semyonova G. I. Issledovanie otnosheniya studentov Ural'skogo federal'nogo universiteta k vnedreniyu i sdache norm GTO // Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 85-letiyu KNITU-KAI, 24-27 noyabrya 2016 g. – Kazan': Foliant, 2016. – S. 348-350.

3. Titlov A. YU., Ryabchenko A. O. Motivaciya studentov k sdache norm kompleksa GTO na osnove zanyatij po fizicheskoy kul'ture // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2021. – №. 1. – S. 70-72.

УДК 796

СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Беда С.И., Яткин И.В.

Аннотация. Данная статья описывает методы и приемы, которые могут быть использованы для того, чтобы привлечь студентов к занятиям спортом и физической культурой. Каждый из методов рассматривается более подробно и предлагаются конкретные рекомендации и советы для их эффективного применения с целью привлечения и удержания студентов на занятиях спортом и физической культурой.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студент, способы

Физкультурное образование является важной частью образовательной системы, поскольку оно активно способствует формированию и поддержанию здоровья и физического благополучия учащихся. Спорт, в том числе, является важной составляющей физкультурного образования, которое является ключевым компонентом в социальном и физическом развитии каждого индивидуума. Спорт помогает формированию здорового образа жизни и сильного физического состояния. А в настоящее время, по словам Кузнецовы З.В. и Леонова И.В., занятия спортом студентам, как для будущих специалистов, неопределимо важны, ведь «в ходе занятий формируется тезис необходимости поддержания здорового образа жизни, а также постоянного личностного и физического самосовершенствования» [1]. Однако, по статистике, у студентов вузов имеются проблемы с регулярной физической активностью.

Как отмечают в своей работе Епанчин Д.К. и Желтов А.А., «на фоне снижения общего качества здоровья студентов вытекают следующие проблемы: большая подверженность стрессам, непредвиденные изменения в самочувствии,

утомляемость, а также рост уровня заболеваемости при сезонных переменах» [2]. Эти проблемы вызваны рядом причин...

Во-первых, часть студентов просто не заинтересована в занятиях физической культурой и спортом. Это связано как с недостатком мотивации со стороны самих студентов, так и с тем, что режим жизни в университете не всегда позволяет выделить достаточно времени на занятия спортом.

То есть одной из главных проблем является недостаточная мотивация студентов. Это связано с разными факторами, такими как некоторые виды спорта могут показаться скучными и непривлекательными для студентов, или недостаточность информации о том, как спорт может помочь им в развитии. Чтобы решить эту проблему, необходимо более активно пропагандировать физическую активность и спорт в университетах, создавать различные спортивные клубы и команды, проводить различные соревнования и мероприятия, которые могут заинтересовать студентов.

В статье «Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом» Яткин И.В., Чуркин Н.А. и Кияшко В.Ф. приходят к выводу, что даже те студенты, чье здоровье нельзя назвать крепким, и те, что не посвящают достаточно времени занятиям физической культурой, имеют желание начать тренироваться [3]. И основным решением по привлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом может стать подход ведения занятий с учетом индивидуально-личностных потребностей. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом важно. Для этого можно использовать различные виды спорта и занятий, а также различные формы организации занятий, например, проводить их на свежем воздухе и в неформальной обстановке. Также можно предоставлять студентам возможность участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Во-вторых, в некоторых университетах отсутствуют достаточные материально-технические условия для проведения занятий физической культурой и спортом.

Создать командный дух и мотивационные программы – лучший способ привлечь студентов к занятиям спортом. Разумеется, в начале у студентов не может быть большого желания заниматься физическими упражнениями, особенно после насыщенного рабочего дня в университете. Но если вы быстро сможете создать благоприятную атмосферу, то появится возможность постепенно прокачивать их интересы и увлечения. Одним из способов для привлечения студентов может стать проведение еженедельных футбольных или волейбольных игр, соревнований по баскетболу, теннису и тому подобное. Такие действия, помимо смекалки, позволят создать командный дух и укрепят здоровье и физическую форму учащихся. Помимо простых физических упражнений, следует предоставить студентам возможность выбора между традиционным спортом, акробатикой, йогой и другими интересными направлениями. Длительность занятий тоже должна быть пересмотрена на счет сокращения, чтобы студентам было не скучно. Возможно стоит привлечь профессиональных тренеров, которые помогут выполнить интересные и эффективные тренировки и дадут для начала отличный мотивационный толчок.

Основные способы привлечения студентов к занятиям спортом в университете:

1. Разнообразие программ занятий: предлагайте разные виды спорта, разные уровни интенсивности и длительности занятий, чтобы каждый студент смог выбрать именно то, что ему подходит.

2. Организация групповых занятий: многие студенты любят заниматься в компании, так как это весело и мотивирует на большую активность.

3. Создание возможности формирования индивидуальных тренировок: некоторые студенты предпочитают тренироваться по своему графику и в удобное для них время.

4. Создание системы мотиваторов: организуйте конкурсы, распределите награды и поощрения, чтобы стимулировать студентов на регулярные занятия.

5. Популяризация спорта через социальные сети: публикуйте фотографии и видео с занятий, делитесь информацией о преимуществах занятий спортом и мотивируйте студентов присоединиться к вам.

6. Создание дружественной атмосферы: студенты должны чувствовать себя комфортно и принимаемыми на занятиях, чтобы они хотели приходить к вам снова и снова.

Вкратце, использование разнообразных способов привлечения студентов к занятиям спортом в университете поможет реализовать их потенциал, повысить дисциплину и духовную гармонию, а также укрепить здоровье.

Однако, не все студенты, ввиду своих физических способностей могут уделять время настоящему спорту. Для них существует ряд методик и подходов, которые могут помочь в решении этих проблем. В частности, важной составляющей занятий физической культурой и спортом являются дыхательные упражнения, о важности которых говорят Кузнецова З.В. и Федосова Л.П. – «дыхательные упражнения, которые могут помочь студенту справиться с трудностями в любой момент» [4], и йога. Они способствуют улучшению дыхательной системы, снятию стресса и усталости, а также укреплению иммунной системы.

Дыхательные упражнения и йога являются дополнительными методами развития физической культуры студентов. Они могут помочь студентам справиться со стрессом и повысить энергию. В университете могут проводиться занятия по йоге и дыхательным упражнениям, которые помогут студентам улучшить свои знания о своем теле и здоровье, научиться расслабляться и концентрироваться.

А занятия йогой, на примере Кубанского государственного аграрного университета, по словам Федосовой Л.П. и Удовицкая Л.У., «может также практиковаться в вузах при дистанционном обучении, так как несет в себе ряд положительных для здоровья и духа обучающихся качеств» [5].

В целом, развитие физической культуры студентов в университетах очень важно для создания здорового общества. Для этого необходимо совершенствовать методы мотивации студентов, пересматривать учебный план и создавать благоприятную среду для занятия спортом. Дополнительные методы,

такие как дыхательные упражнения и йога, могут помочь студентам улучшить свое здоровье и повысить эффективность их учебы.

Литература

1. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

2. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения Епанчин Д.К., Желтов А.А. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 76-79.

3. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф., Яткин И.В. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №4 (194). С. 455-459.

4. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. За выпуск А.Г. Кощаев. Краснодар, 2022. С. 482-484.

5. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 354-355.

Беда Сергей Игоревич, студент, zaz123zaz4@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Яткин Игорь Викторович, Старший преподаватель, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

WAYS TO ATTRACT STUDENTS TO SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Beda Sergey Igorevich, student, zaz123zaz4@gmail.com Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Vyatkin Igor Viktorovich is a senior lecturer, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. This article describes methods and techniques that can be used to attract students to sports and physical education. Each of the methods is considered in more detail and specific recommendations and tips are offered for their effective application in order to attract and retain students in sports and physical education.

Keywords: sport, physical culture, student, methods

References

- 1. Kuznetsova, Z. V. Physical culture and sport in professional activity / Z. V. Kuznetsova, I. E. Leonov // Physical education and sport in higher educational institutions : Collection of articles of the XVIII International Scientific Conference. In 2 parts, Belgorod, April 14-15, 2022. Volume Part 1. – Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2022. – pp. 129-132.*
- 2. Problems of physical culture development among students of higher educational institution Epanchin D.K., Zheltov A.A. In the collection: Actual problems of physical education of students. Materials of the International Student Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2023. pp. 76-79.*
- 3. Assessment and formation of students' motivation to engage in physical culture and sports. Churkin N.A., Kiyashko V.F., Yatkin I.V. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No.4 (194). pp. 455-459.*
- 4. Breathing exercises in regulating the psycho-emotional and functional state of students. Kuznetsova Z.V., Fedosova L.P. In the book: Results of research work for 2021. Materials of the Jubilee scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Kuban State Agrarian University. Rel. For the release of A.G. Koshchaev. Krasnodar, 2022. pp. 482-484.*
- 5. Physical culture and yoga in the conditions of a pandemic, on the example of the Kuban State University. Fedosova L.P., Udovitskaya L.U. In the collection: Modern methodological approaches to teaching disciplines under epidemiological restrictions. Collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference. Krasnodar, 2021. pp. 354-355.*

УДК 378

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бирюкова В.С., Гржебина Л.М.

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития коммуникативных способностей и сплоченности баскетболисток на тренировочном этапе спортивной подготовки. Проводится исследование с внедрением разработанной методики состоящий из комплекса коммуникативных игр и тренинговых занятий для повышения показателя индекса групповой сплоченности и коммуникативных способностей баскетболисток.

Ключевые слова: 378, межличностные отношения, коммуникативные способности, групповая сплоченность

Введение. Коммуникативные навыки являются неотъемлемой частью успеха в командных видах спорта, включая баскетбол. Коммуникация на площадке позволяет эффективно координировать действия игроков, принимать быстрые решения и успешно выполнять тактические задачи. Умение правильно и эффективно общаться способствует укреплению командного духа, повышению мотивации и достижению совместных целей. Результативность игры зависит не только от уровня владения приемами игры, но и от развития коммуникативных способностей и групповой сплоченности баскетболисток. В возрасте 11-12 лет

спортсменки находятся в стадии активного развития и формирования личности. Совершенствование коммуникативных навыков имеет долгосрочное значение для их личностного роста и адаптации в обществе. Умение эффективно общаться и коммуницировать с партнерами по команде не только помогает на площадке, но и развивает навыки, которые будут полезны в их личной и профессиональной жизни. Коллектив как специально организованное объединение учащихся формируется не сразу [4]. О формировании групповой сплоченности тренер должен заботиться в течение всего спортивного пути своих воспитанников и помнить, что укрепление воли, повышение моральных качеств не имеют предела. Находить всё новые приемы формирования групповой сплоченности игроков и умело применять их – одна из важных обязанностей тренера [1, 2, 3].

Основная часть. Развитию коммуникативных способностей в настоящее время уделяется недостаточно внимания несмотря на то, что баскетбол – командный вид спорта, взаимодействие в команде имеет очень важное значение. Очевидно, что основное внимание тренеры уделяют технической, физическим и тактической подготовке

Исходя из вышесказанного, исследование развития коммуникативных способностей является актуальной проблемой. В связи с чем, нами было проведено исследование, *цель которого* – разобрать методику развития коммуникативных способностей баскетболисток на тренировочном этапе спортивной подготовки. *Объектом* исследования выступил процесс спортивной подготовки юных баскетболисток на тренировочном этапе, *предметом* исследования выступила методика развития коммуникативных способностей баскетболисток на тренировочном этапе спортивной подготовки.

В исследовании были использованы следующие **методы**:

- *методика «Коммуникативные способности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС);*
- *метод анкетирования уровня коммуникативных навыков;*
- *методика определения индекса групповой сплочённости (К.Сишора).*

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 14 баскетболисток 11-12 лет. Для реализации цели была разработана и апробирована методика развития коммуникативных способностей, которая включала в себя: 16 коммуникативных игр и два тренировочных занятия. Тренировочные занятия проводились один раз в месяц продолжительностью двух часов. Коммуникативные игры проводились трижды в неделю продолжительностью 1,5 часа. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 г. по апрель 2023г. По окончании эксперимента мы проанализировали динамику коммуникативных способностей в выборке испытуемых.

Результаты, полученные по тесту КОС, отображены на рисунке 1.

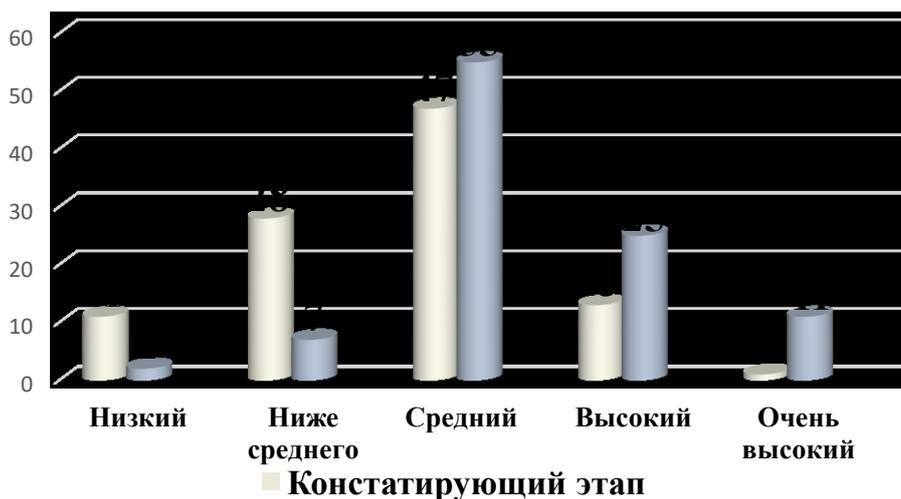


Рисунок 1 – Динамика коммуникативных способностей у юных спортсменов экспериментальной группы на разных этапах эксперимента по результатам методики теста «КОС»

Результаты тестирования юных баскетболисток по методике КОС на констатирующем этапе показали, что для группы был характерен средний уровень коммуникативных способностей. Часть команды имели уровень ниже среднего 28%. После внедрения методики при повторном тестировании мы получили существенное повышение уровня коммуникативных способностей. Очень высокий уровень увеличился с 1% до 11%, высокий уровень увеличился с 13% до 25%, средний уровень увеличился с 47% до 55%, уровень ниже среднего понизился с 28% до 7%, низкий уровень так же понизился с 11% до 2%.

Анализируя результаты первичного и вторичного исследования уровня развития ответственности каждого участника группы за качество выполнения общего задания, мы получили существенное улучшение результатов. Высокий уровень увеличился с 14% до 22%, средний уровень был 45%, увеличился до 55%, низкий уровень составлял 41%, а затем уменьшился до 23%.

Уровень взаимодействия на констатирующем этапе достигал низкой оценки. На контрольном этапе в группе испытуемых произошли существенные изменения, понизился низкий уровень развития взаимодействия участников и значительно повысился высокий уровень с 9 % до 17%.

Уровень психологического комфорта на констатирующем этапе имел среднюю низкую оценку. В группе присутствовала высокая напряженность, конфликтность отношений, непонимание и недоверие друг к другу. На контрольном этапе уровень развития психологического комфорта увеличился с 10% до 18%, средний уровень с 52%, увеличился до 60%, низкий уровень с 38%, уменьшился до 22%.

На констатирующем этапе в группе испытуемых преобладал средний уровень включенности в совместную работу. При повторном тестировании высокий уровень включенности в совместную работу повысился с 11% до 20%, средний уровень с 54%, увеличился до 60%, низкий уровень с 35%, уменьшился до 20%.

При анализе измерения индекса групповой сплоченности, положительным уровнем считался – уровень «высокий» и «средний», отрицательным – уровень «низкий» и «критический». на констатирующем этапе доминировал «низкий» уровень групповой сплоченности 46.7%.

Результаты динамики уровней групповой сплоченности индекса Сишора на разных этапах эксперимента отображены на рисунке 2.

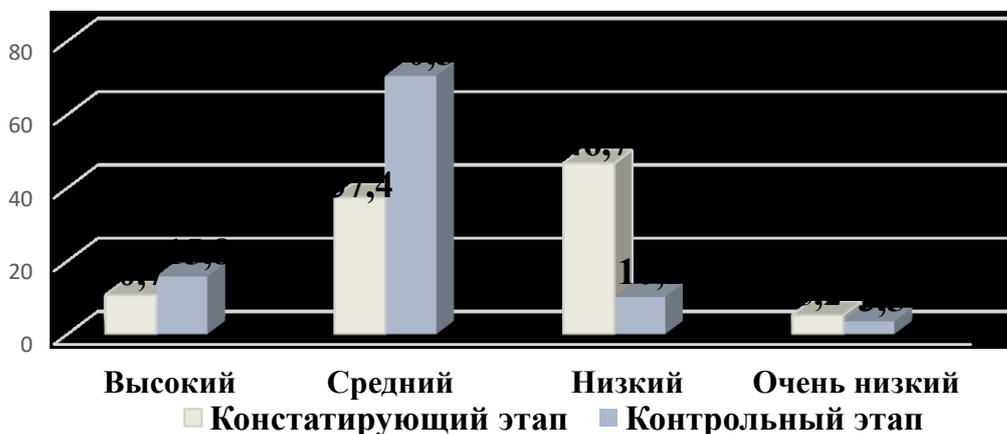


Рисунок 2 - Динамика результатов измерения уровней индекса групповой сплоченности «Сишора»

Показатели изменились следующим образом: уровень сплоченности с 10,7%, увеличился до 15,8%, средний уровень развития групповой сплоченности с 37,4%, вырос до 70,5%, низкий с 46,7% уменьшился до 10,2%, очень низкий с 46,7% уменьшился до 10,2%, очень низкий с 5,2% уменьшился до 3,5%.

Выводы. Таким образом, разработанная методика развития коммуникативных способностей баскетболисток на тренировочном этапе спортивной подготовки оказалась эффективной. Результаты эксперимента подтверждают, что целенаправленное включение коммуникативных игр и тренировочных занятий даёт возможность команде повысить индекс групповой сплочённости и уровень коммуникативных способностей.

Литература

1. Берестов, С.В. Формирование групповой сплоченности команды, обусловленное индивидуальными психологическими характеристиками игроков: методическая разработка / С.В. Берестов. – Константиновка, 2013. – 46 с.
2. Вавилов, А.Л. Влияние групповой сплоченности и индивидуальной подготовленности баскетболистов на результаты выступления команды / А.Л. Вавилов // Современные образовательные направления в физической культуре: сб. науч. тр. – СПб: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена, 2000. – С. 131–133.
3. Вавилов, А.Л. Анализ тестов для идентификации успешности действий игроков в студенческом баскетболе / А.Л. Вавилов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб, 2000. – Ч. 1. – С. 219–220.

4. Галкина, Т.Э. Управление формированием сплоченности юных спортсменов командных видов спорта / Т.Э. Галкина, Е.А., Урванцева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы VI междунар. науч.-практич. конф. – Пенза, 2017. – С. 85–87.

5. Эксакусто, Т. В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития / Т. В. Эксакусто. – Изд. 2-е – Ростов н/Д. : Феникс, 2016.– 254 с.

Бiryukova Veronika Sergeevna, студентка 3-ого курса, gukina@mssuor1.ru, Россия, Москва, ГБПОУ г. Москвы МССУОР №1.

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, к.с.н, доцент кафедры психологии, философии и социологии, luksemig@ya.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

METHODS OF DEVELOPING THE COMMUNICATIVE ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

Biryukova Veronika Sergeevna, 3rd year student, gukina@mssuor1.ru Russia, Moscow, Moscow Secondary Special School of the Olympic Reserve No. 1.

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, luksemig@ya.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article deals with the problem of the development of communicative abilities and cohesion of basketball players at the training stage of sports training. A study is being conducted with the introduction of the developed methodology consisting of a complex of communicative games and training sessions to increase the index of group cohesion and communicative abilities of basketball players.

Keywords: communication, communication skills, interpersonal relationships, communication skills, group cohesion

References

1. Berestov, S.V. Formation of team group cohesion due to individual psychological characteristics of players: methodological development / S.V. Berestov. – Konstantinovka, 2013. – 46 p.

2. Vavilov A. L. influence of group cohesion and individual preparation of basketball players on the results of team performance / A. L. Vavilov // modern Educational Directions in Physical Culture: SB. science. TR. - St. Petersburg: Russian state publishing house. PED. UN-Ta ум. A. I. Herzen, 2000. - P.131-133.

3. Vavilov, A.L. Analysis of tests to identify the success of players' actions in student basketball /A.L. Vavilov // Physical culture and sport at the turn of the millennium: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference – St. Petersburg, 2000. – Part 1. – pp. 219-220.

4. Galkina, T.E. Management of the formation of cohesion of young athletes of team sports / T.E. Galkina, E.A., Urvantseva // Modern education: current issues, achievements and innovations: materials of the VI International Scientific and Practical Conference - Penza, 2017. – pp. 85-87.

5. Eksakusto, T. V. Group psychocorrection: trainings and role-playing games, exercises for personal and professional development / T. V. Eksakusto. – 2nd edition – Rostov n/A : Phoenix, 2016.– 254 p.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Борецкая М.А.

Аннотация. В данной статье анализируется роль физической культуры и спорта в воспитании личности и жизни студента.

Ключевые слова: роль спорта в жизни человека, духовное воспитание, сила воли, физическая культура

С появлением автоматизированного производства и компьютеров, студенты, в большинстве своём, стали уделять спорту мало времени и перешли на сидячий образ жизни. Данный образ жизни не может привести ни к чему хорошему: малоподвижность развивает многие сердечно-сосудистые заболевания, способствует ожирению и гипертонии, а также неправильная поза во время сидения может привести к искривлению осанки и даже к сколиозу.

Человеческому организму просто необходимы постоянные небольшие физические нагрузки. Стоит только начать, вставая по утрам, уделять несколько минут зарядке, как вы заметите улучшение вашего самочувствия и даже кожи. Также, занятия спортом повлияют на ваше тело и даже моральную составляющую. На примере студентов из своей группы могу сказать, что после упражнений, выполненных на занятиях по физической культуре, абсолютно все систематически участвующие в занятиях заметили улучшения в качестве сна, самочувствия и здоровья в целом.

Ученые рекомендуют заниматься спортом с малых лет, так как помимо физической составляющей, спорт также способствует развитию личности и многих навыков и черт характера. Таких, как:

- **Лидерство.** Искусство наставлять людей, направлять и организовывать гармоничную работу команды не приходит после прочтения книг, а требует практики. Спорт – это отличный метод выработать в себе качества лидера.

- **Целеустремлённость.** Спорт учит целеустремлённости с помощью необходимости ставить перед собой цели и, в итоге, добиваться их.

- **Настойчивость.** Через победы и поражения, настойчивость, выработанная в спорте, учит человека не сдаваться после первых неудач, учиться на ошибках и двигаться дальше; как в спорте, так и в жизни.

- **Ответственность.** Командный вид спорта способствует прививанию ответственности, как перед самим собой, так и перед командой, ведь победа на соревнованиях зависит как от всех, так и от каждого в частности.

Также, заниматься спортом можно и находясь у себя дома, необходимо лишь проконсультироваться с вашим преподавателем по физической культуре, взять у него указания по выполнению заданий, или спросить обо всём онлайн.

В целом, спорт воспитывает в человеке личность. Учит отстаивать своё мнение и защищать личные границы – это, в свою очередь, просто необходимо

каждому из нас, ведь в настоящее время уровень культуры общества определяется степенью его развития, раскрытия и использования индивидуальных способностей человека.

И только с помощью дисциплины, выработанной в спорте, и желания победить, можно воспитать в себе личность. Только с помощью поражений можно научиться не сдаваться, и только с помощью побед можно увидеть результат, которого ты достиг благодаря своим стараниям.

Однако спорт не заканчивается одними лишь победами или поражениями – он продолжается всю жизнь. Человек существует в движении, существует в возможностях, в личных достижениях и мотивации – мы учимся и совершенствуемся, взлетаем и падаем, отступаемся и идём дальше. Спорт воспитывает в человеке силу духа и волю к движению, улучшает самочувствие и здоровье, и именно для этого он и необходим.

Израильский ученый Моше Фельденкрайз однажды сказал: «Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте качество процесса, и вы усовершенствуете саму жизнь». Так что, дорогие студенты, только начните заниматься спортом и через некоторое время вы увидите результат, который точно будет того стоить!

Литература

1. Влияние спорта на физической и психологическое состояние человека. Исупов М.А., Удовицкая Л.У.
2. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У.
3. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Кулак А.А., Удовицкая Л.У.

Борецкая Мария Алексеевна, студентка факультета прикладной информатики, Россия, Краснодар, ФГБУ ВО КубГАУ им. И.Т. Трубилина.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PERSONALITY EDUCATION

Boretskaya Maria Alekseevna, student of the Faculty of Applied Informatics, Russia, Krasnodar, FGBU VO KubSAY named after I.T. Trubilin.

Abstract. This article analyzes the role of physical culture and sports in the upbringing of the personality and life of every person.

Keywords: the role of physical culture and sports in human life, spiritual education, willpower, physical culture and sports

References

1. *The influence of sports on the physical and psychological state of a person. Isupov M.A., Udovitskaya L.U.*
2. *Digital technologies in the process of teaching physical culture. Kuznetsova Z.V., Udovitskaya L.U.*
3. *The value of physical culture and sports in human life. Kulak A.A., Udovitskaya L.U.*

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Борисова Д.Р.

Аннотация. В данной статье представлены результаты проведенного анкетирования среди студентов 4 курса направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» РУС «ГЦОЛИФК» на определение интереса к занятиям командными видами спорта. Выявлены характерные особенности студенческого возраста, а также сформулированы рекомендации, которые позволяют повысить интерес у учащихся к занятиям командными видами спорта.

Ключевые слова: командные виды спорта, интерес, студенческий возраст, анкетирование, физическая культура, спорт

Введение. У студентов ведущей деятельностью является учебная, но немало времени в их жизни занимает внеучебная деятельность. Для студенческого возраста характерен пик интеллектуального, творческого и физического совершенствования, но занимаясь исследовательской деятельностью, у студентов моральное и физическое благополучие уходит на второй план [1].

Командные виды спорта могут служить эффективным средством для эмоциональной разгрузки и физического совершенствования [2]. В нашем понимании, командные виды спорта – это совместная деятельность, в которой происходит соперничество между командами, и главной целью является победа над соперниками с учётом соблюдения правил. Благодаря своим особенностям - являются интересным средством поддержания физической формы и укрепления здоровья; в них происходит совместная работа в команде; способствуют развитию социального взаимодействия с другими участниками; наличие соревновательного метода привлекает молодых и амбициозных студентов - они могут быть интересны студентам 4 курса направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» РУС «ГЦОЛИФК» [3].

Несмотря на все достоинства командных видов спорта, у студентов может быть недостаточно развит к ним интерес, чтобы уделять им свободное время.

С точки зрения Б.И. Додонова интерес – «это особая потребность личности в определенных предметах и видах деятельности как источник желанных переживаний и средствах достижения желанных целей» [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Студент является уже взрослой осознанной личностью, которая выбирает для себя траекторию индивидуального развития профессиональной деятельности на основе осознанного интереса.

Цель. Определить наличие интереса к командным видам спорта у студентов 4 курса направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» РУС «ГЦОЛИФК» методом анкетирования.

Методика и организация исследования. Метод исследования, который мы использовали – анкетирование.

Нами была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов для студентов 4 курса кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК». Анкета направлена на выявление интереса к занятиям командными видами спорта и участия в них в данный период жизни. Анкетирование прошли студенты в количестве 31 человека.

Результаты исследования и их обсуждения. В связи с тем, что за время обучения в высшем учебном заведении многие студенты вносят изменения в свой образ жизни и приобретают новое хобби, нам было необходимо узнать, занимаются ли они физической культурой и спортом. Полученные результаты показали, что 18 человек занимаются спортом, 12 человек физической культурой и 1 человек ничем не занимается.

Необходимо было уточнить всем ли знакомы командные виды спорта. Мы получили 100% положительный ответ. Но из них 90,3% студентов раньше участвовали в командных играх; 6,5% иногда участвовали и 3,2% никогда не принимали участие в командных играх.

Следующий вопрос был направлен на интерес к командным видам спорта. На него 87,1% обучающихся ответили, что они заинтересованы в участии в командных видах спорта, но 12,9% обучающихся данный вид деятельности неинтересен.

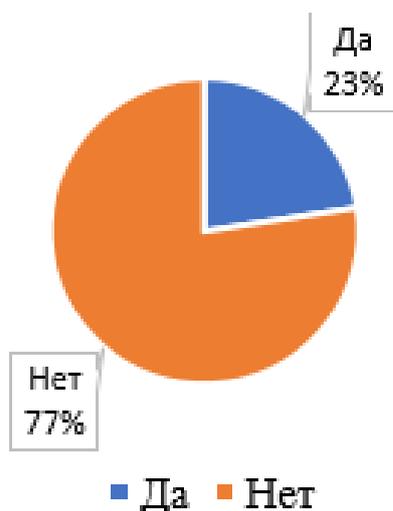
Так как каждый студент участвует в разных командных видах спорта, в зависимости от его предпочтений, мы сформулировали данный вопрос: «Какие(ая) командные(ая) игры(а) вам нравя(и)тся?». Результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты на вопрос анкеты: «Какие(ая) командные(ая) игры(а) вам нравя(и)тся?»

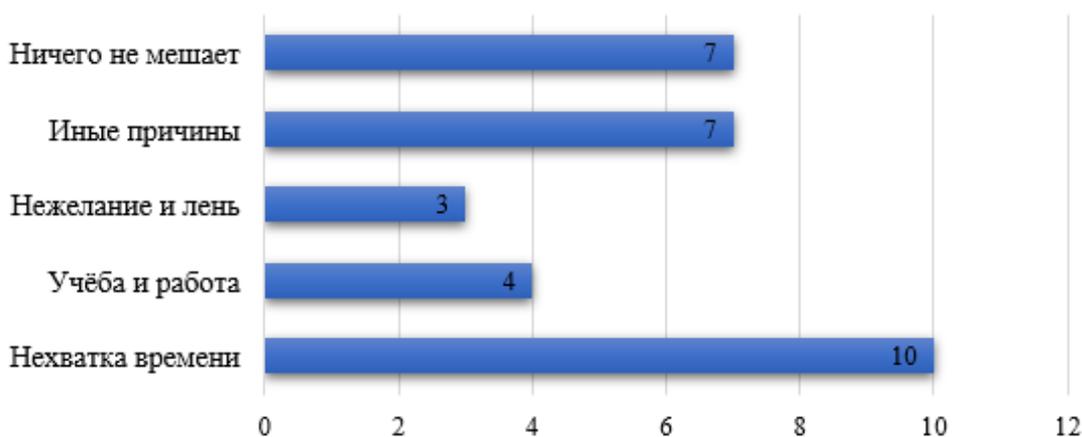
Следует сделать вывод о том, что наибольшей популярностью у студентов 4 курса пользуется игра волейбол, так как игра подходит для любого возраста и любого уровня физической подготовленности.

В ходе анкетирования необходимо было узнать участвуют ли опрошиваемые в командных играх в своё свободное время. Выяснилось, что 23% студентов принимают участие в различных командных играх, но 77% не играют в командные игры (рис. 2).



**Рисунок 2 – Результаты на вопрос анкеты:
«Вы участвуете в командных играх в свободное время?»**

В связи с данными ответами, потребовалось выяснить причину того, что многие из студентов 4 курса не принимают участия в командных играх. Полученные результаты представлены на рисунке 3.



**Рисунок 3 – Результаты на вопрос анкеты:
«Что вам мешает принимать активное участие в командных играх?»**

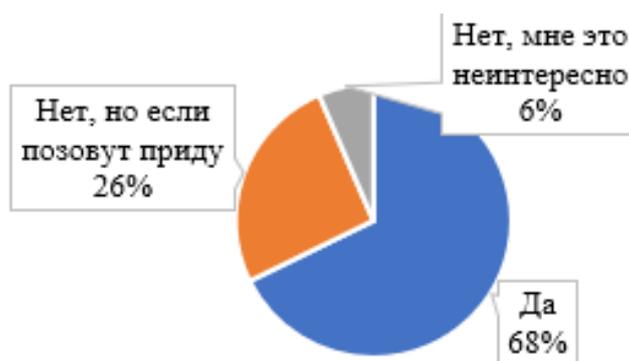
На рисунке 3 мы видим, что основная причина неучастия студентов в командных играх – это отсутствие времени в плотном графике дня обучающихся. Так же имеют место быть нежелание и иные причины – травма, отсутствие команды и иной вид деятельности.

При составлении анкеты мы предположили, что в близком окружении студентов нет тех, которым бы были интересны командные игры и поэтому студенты не выделяют на них свободное время. Но ответы на вопрос: «Ваше близкое окружение может быть заинтересовано в командных играх?», смогли опровергнуть наше предположение (рис. 4).



**Рисунок 4 – Результаты на вопрос анкеты:
«Ваше близкое окружение может быть заинтересовано в командных играх?»**

Завершающим вопросом в анкете нужно было определить, готовы ли опрашиваемые быть инициаторами в проведении и участии в командных играх, для того чтобы понимать сформирована ли у них мотивация к данному виду деятельности (рис. 5).



**Рисунок 5 – Результаты на вопрос анкеты:
«Вы могли бы быть инициатором в проведении командных игр и в их участии?»**

Исходя из полученных ответов, большинство студентов 4 курса готовы взять на себя организацию командных игр и принять в них участие.

Выводы. Из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что студенты 4 курса направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» РУС «ГЦОЛИФК» заинтересованы в участии в различных командных видах спорта, преимущественно в игре волейбол, и хотели бы больше играть, если бы могли выделить на это свободное время. Большая часть из них готовы собрать команды и организовать данное мероприятие, для того чтобы принять участие. Интерес к командным видам спорта у студентов сформирован.

Мы изложили рекомендации о командных видах спорта, которые могут повысить интерес студентов активно принимать в них участие:

1. Благодаря командным играм можно поддерживать работоспособность и улучшать физическую форму.

2. Командные игры способствуют развитию коммуникативных и организаторских умений.

3. Командные игры позволяют отвлечься от повседневных проблем, психологически перезагрузиться.

4. Командные игры формируют позитивную самооценку человека.

5. На командные игры достаточно выделять 1 час в день или в несколько дней.

6. Существуют разные виды командных игр, которые имеют свои особенности, поэтому для каждого человека можно подобрать свою игру.

7. Для того, чтобы собрать команду, достаточно узнать у своего окружения заинтересованы ли они в участии в командных играх.

Литература

1. Егоров, А. В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.В. Егоров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2019. – №11-2. – С. 174-176.

2. Щербинина, Н.П. Влияние командным игр на личностное развитие студентов / Н.П. Щербинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №12-5. – С. 206-208.

3. Ермакова, Е.Г. Роль командной игры в формировании важных качеств студента на занятиях физической культуры / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №1-1. – С. 119-121.

4. Куликов, Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия / [сост.] Л. В. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб: Питер, 2009. - 460 с.

Борисова Диана Рустамовна, студент 4 курса кафедры Педагогике, ms.olya.borisova.1974@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

PECULIARITIES OF STUDENTS INTEREST IN TEAM SPORTS

Borisova Diana Rustamovna, 4th year student of the Department of Pedagogy, ms.olya.borisova.1974@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. This article presents the results of a survey among students of the 4th year of training direction 44.03.01 "Pedagogical education" RUS "GTSOLIFK" to determine interest in team sports. The characteristic features of student age are revealed, and recommendations are formulated that will increase students' interest in team sports.

Keywords: team sports, interest, student age, questioning, physical culture, sports

References

1. Egorov, A.V. Motivation of students for physical education / A.V. Egorov // Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference "Science and Society". - 2019. - No. 11-2. - S. 174-176.

2. Shcherbinina, N.P. Influence of team games on the personal development of students / N.P. Shcherbinina // International Journal of the Humanities and Natural Sciences. - 2022. - No. 12-5. - S. 206-208.

3. Ermakova, E.G. *The role of a team game in the formation of important qualities of a student in the classroom of physical culture* / E.G. Ermakova // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. - 2021. - №1-1. - S. 119-121.

4. Kulikov, L.V. *Psychology of personality in the works of Russian psychologists: reader* / [ed.] LV Kulikov. - 2nd ed., revised. and additional - St. Petersburg: Piter, 2009. - 460 p.

УДК 797.212

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Брынько С.В., Гороненкова А.А., Овчаренко Е.В., Тарапата О.Г.

Аннотация. В данной статье изложены результаты внедрения разработанного нами анкетирования, которое предлагалось студентам вузов непрофильных специальностей, после каждого посещенного занятия по физической культуре (плавание) для самостоятельной оценки приобретенных знаний, умений и навыков. Проведение анкетирования способствовало повышению мотивации к систематическим занятиям плаванием среди студентов вузов.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, мотивация, студенты, высшее учебное заведение, анкетирование, опрос

Введение. Одной из наиболее главных проблем в обучении в физической культуре является проблема формирования мотивации к систематическим занятиям. Данная проблема остро стоит среди студентов вузов непрофильных специальностей. Это связано с тем, что у студентов, у которых не сформирована потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропадает интерес так как действуют множество сбивающих факторов.

В связи с этим целью исследования стало: формирование мотивации у занимающихся к систематическим занятиям плаванием студентов вузов непрофильных специальностей с помощью внедрения в тренировочный процесс по обучению плаванию анкетирования.

Основная часть. Исследовательская работа проводилась в бассейне спортивного комплекса ГБОУ школы №1741, расположенный по адресу г. Москва, ул. Никулинская, д. 5. В исследовании принимали участие студенты Московского педагогического государственного университета в возрасте от 18 до 23 лет в количестве 26 человек по направлению «История и право».

Нами было разработано анкетирование: испытуемые посещали занятия 2 раза в неделю согласно учебному расписанию, тренировочное занятие длилось 45 минут.

Для определения уровня мотивации на начальном этапе проводился опрос, который позволил распределить обучающихся на равные по мотивационной составляющей группы (КГ и ЭГ). Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

В педагогическом исследовании приняли участие 77% девушек и 33% юношей из 26 испытуемых.

Какая главная цель поставлена на данные тренировочные занятия?

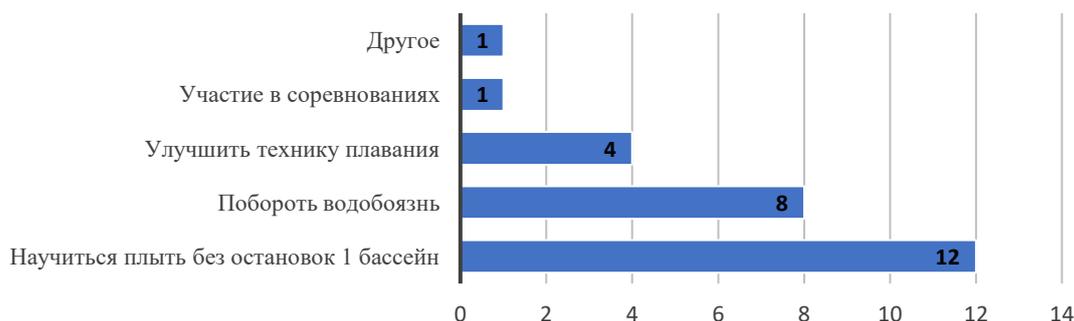


Рисунок 1 – Определение целевых установок на тренировочные занятия (март 2023, n=26)

Из представленной информации на рисунке 1 отметим, что 46,1% студентов посещают занятия по плаванию с целью научиться проплыть 25-метровый бассейн без остановок, 30,7% – справиться с водобоязнью, 15,4% – улучшить технику плавания различными стилями и по 3,9% мнения разделились: между участием в соревнованиях и другими целями.

Какой уровень ожидания от данных тренировочных занятий? Дать ответ от 1 до 5, где 1 – очень низкий уровень ожидания, 5 – очень высокий уровень ожидания?

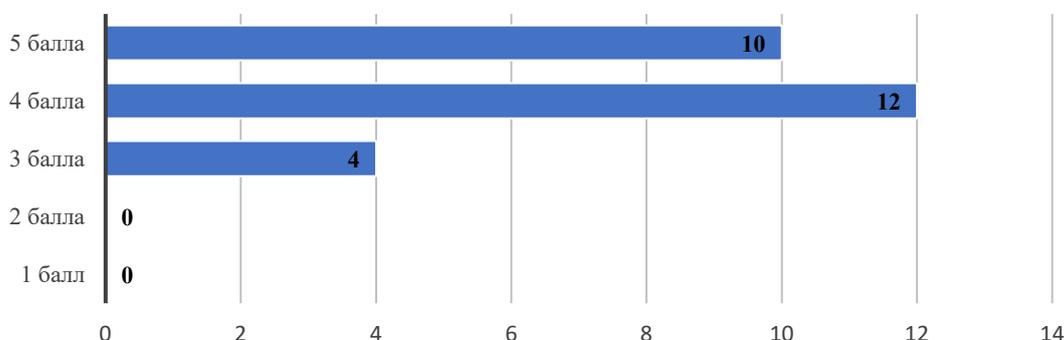


Рисунок 2 – Уровень ожидания от тренировочных занятий (март 2023, n=26)

Из представленной информации на рисунке 2 отметим, что уровень ожидания от тренировочных занятий составил 38,5% – 5 баллов, 46,1% – 4 балла, 15,4% – 3 балла.

В процессе проведения педагогического эксперимента в ЭГ применялось разработанное анкетирование и педагогические беседы, способствующие повышению мотивации к занятиям плаванием. В КГ применялась только педагогическая беседа в процессе всего педагогического исследования.

Для определения уровня мотивации на заключительном занятии в мае 2022г. в КГ и ЭГ также проводился опрос. Полученные результаты опроса КГ и ЭГ зафиксированы на рисунках 3,4 и 5.



Рисунок 3 – Уровень достижения поставленной цели в КГ и ЭГ (май 2023, n=26)

На рисунке 3 отметим, что в ЭГ: полностью достигли поставленной цели 61,5%, частично – 30,8%, 7,7% – не достигли. в КГ: полностью достигли поставленной цели 38,5 %, частично – 46,2%, 15,3% опрошенных – не достигли.

Соответствует ли уровень ожидания от данных тренировочных занятий с поставленной целью? Дать ответ от 1 до 5 , где 1 - полностью не соответствует , 5 - полностью соответствует

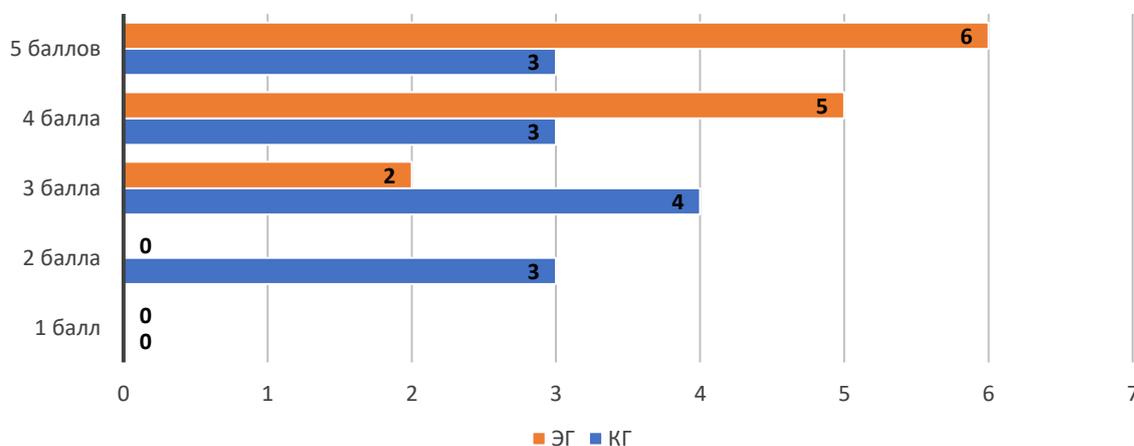


Рисунок 4 – Соотношение уровня ожидания от полученных результатов в КГ и ЭГ (май 2023, n=26)

Из представленной информации на рисунке 4 видно, что соотношение уровня ожидания от тренировочных занятий составил в ЭГ: 46,1% – 5 баллов, 38,5% – 4 балла, 15,4% – 3 балла. в КГ: 23% – 5 баллов, 23% – 4 балла, 31% – 3 балла, 23% – 2 балла. В ЭГ соответствие уровня ожидания на заключительном занятии оказался существенно выше, чем в КГ.

Готовы ли Вы продолжать занятия в сформированной группе?

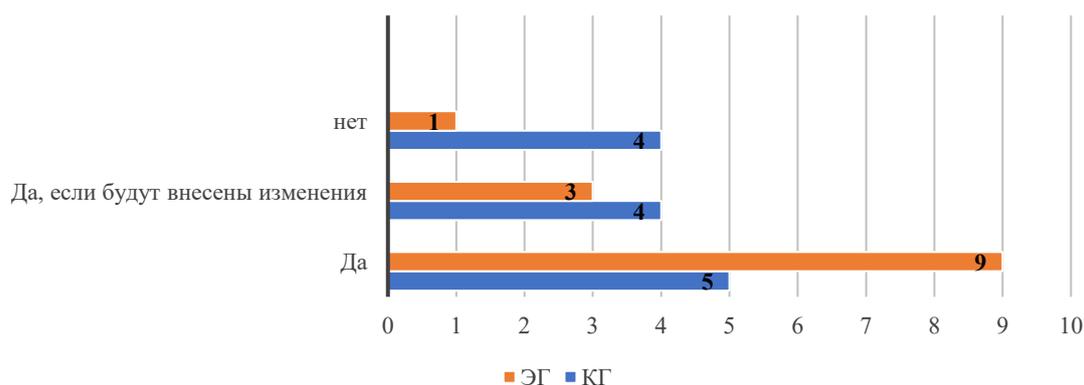


Рисунок 5 – Уровень готовности в КГ и ЭГ (май 2023, n=26)

По рисунку 5 сделаем вывод, что уровень готовности продолжать занятия по предложенной методике, направленной на повышение мотивации к систематическим занятиям в ЭГ и КГ существенно различаются. Таким образом, что в ЭГ: 69,2% – готовы, 23% – готовы, если будут внесены корректировки и 7,8% – не готовы. А в КГ: 38,5% – готовы, 30,7% – готовы, если будут внесены корректировки и 30,7% – не готовы.

Выводы. Внедрение анкетирования в учебно-тренировочный процесс по плаванию для студентов вузов непрофильных специальностей позволило повысить мотивацию к систематическим занятиям плаванием и готовность продолжать занятия.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. –179 с.
2. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учеб. пособие. Майкоп: «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 480 с.

Брынько Светлана Вячеславовна, магистрант, sv_brynko1@student.mpgu.edu, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет».

Гороненкова Александра Андреевна, студент, goron01@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет».

Овчаренко Елизавета Владановна, магистрант, ev_ovcharenko1@student.mpgu.edu, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет».

Тарапата Ольга Гарибовна, магистрант, tarapata90@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет».

INCREASING MOTIVATION TO TAKE UP SWIMMING AMONG UNIVERSITY STUDENTS OF NON-CORE SPECIALTIES

Brynko Svetlana Vyacheslavovna, Master's student, sv_brynko1@student.mpgu.edu, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education, Moscow Pedagogical State University.

Goronenkova Alexandra Andreevna, student, goron01@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education, Moscow Pedagogical State University.

Ovcharenko Elizaveta Vladanovna, Master's student, ev_ovcharenko1@student.mpgu.edu, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education, Moscow Pedagogical State University.

Tarapata Olga Garibovna, Master's student, tarapata90@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education, Moscow Pedagogical State University.

Abstract. This article presents the results of the implementation of the developed questionnaire, which was offered to university students of non-core specializations, after each physical education class (swimming) attended for self-assessment of acquired knowledge, skills and abilities. The survey helped to increase motivation for systematic swimming lessons among university students.

Keywords: recreational swimming, motivation, students, higher education institution, questionnaire, survey

References

- 1. Babushkin G.D. Formation of sports motivation / G.D. Babushkin, E.G. Babushkin. – Omsk: SibGAFK, 2000. – 179 p.*
- 2. Bagadirova S.K. Materials for the course «Sports psychology»: studies. stipend. Maykop: «Magarin O. G.», 2014. – 243 p.*
- 3. Kholodov Zh.K. Theory and methodology of physical education and sports: Textbook for students. higher. studies. institutions // J. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. – M.: Academy, 2018. – 480 p.*

УДК 613.95/.96: [613.2:796]

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Булгатова М.А., Калашникова Р.В.

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы здоровья, здорового образа жизни. Представлены основные проблемы формирования здорового образа жизни среди молодежи. Рассматриваются главные составляющие здорового образа жизни и их влияние на организм человека. Выделены наиболее эффективные методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, молодёжь, физические нагрузки, пропаганда*

На сегодняшний день одной из приоритетных направлений государственной политики в нашей стране является оздоровление населения, так как здоровье является главной ценностью в жизни человека. Государство разрабатывает множество программ, которые ориентированы на улучшение здоровья населения, но самым важным составляющим являются активный образ жизни, занятия физической культурой, спортом и отсутствие вредных привычек.

Здоровый образ жизни – это многогранный подход к улучшению физического, нравственного и психического здоровья, который защищает организм от неблагоприятных воздействий окружающей среды [1]. Значимость здорового образа жизни вызвана увеличением нагрузок на человека, усложнением общественной и социальной жизни. В биологическом смысле речь о возможностях человека адаптироваться к воздействиям окружающей среды и изменениям внутренней среды организма.

Вопросы здорового образа жизни остаются проблемой уже ни одного поколения, и это объясняется комплексным воздействием различных факторов, одним из которых стремительное развитие цивилизации. Малоподвижный образ жизни, неблагоприятное состояние окружающей среды, неполные знания населения в вопросах сохранения здоровья - все эти факторы влияют на рост заболеваемости. Именно поэтому проблемы, связанные со здоровым образом жизни, становятся не столько медицинской проблемой, сколько проблемой государства, так как от успешного решения данных вопросов зависит здоровье всего общества.

Рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни. Во-первых, это питание. Питание играет важную роль в нашей жизни. Необходимо придерживаться основных принципов рационального питания, включающего в себя обеспечение баланса энергии, которая поступает с пищей и расходуется в процессе жизнедеятельности; удовлетворение потребности организма в определенных микро- и макроэлементах; соблюдение режима питания [2]. Таким образом, основу питания составляют продукты, богатыми белками, витаминами и минералами. Во-вторых, к факторам здорового образа жизни относятся физические нагрузки. Регулярная физическая активность помогает укрепить мышцы, улучшает работу всех органов и систем, а также уменьшает риск развития различных заболеваний. Рекомендовано заниматься физической активностью 40-60 минут в день, включая упражнения на выносливость, силовые упражнения и растяжку. В-третьих, это отказ от вредных привычек, который может принести значительные пользы для здоровья. Курение связано с развитием многих заболеваний, включая различные опухоли, сердечно-сосудистые заболевания, болезни дыхательных путей. Алкоголь также может являться причиной различных патологий, таких как цирроз печени, панкреатит и другие. Отказ от курения и алкоголя может улучшить качество жизни, повысить энергию и жизненный тонус, а также увеличить продолжительность жизни [3]. Кроме того, важно следить за своим эмоциональным и психологическим здоровьем, включая управление стрессом, разумное сочетание труда и отдыха, достаточный сон, посещение медицинских учреждений с целью

профилактических осмотров и диспансеризации, а также выполнение медико-профилактических рекомендаций.

Пропаганда здорового образа жизни включает в себя большой спектр деятельности, направленный на привлечение внимания общественности к проблемам сохранения здоровья. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи является неотъемлемым компонентом современного общества [4]. Очень важно, чтобы молодое поколение ответственно относилось к вопросам улучшения физического состояния, так как подрастающее поколение является фундаментом страны [5]. Для достижения этих целей необходимо проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. К ним относятся:

- социологические исследования, включающие в себя опросы, анкетирования с целью выявления вредных для здоровья привычек, на основании проведенных исследований осуществление анализа для формирования приоритетных направлений в молодежной сфере;

- научные конференции и семинары на различные темы, касающиеся здоровья, разработка и внедрение разнообразных методических рекомендаций и материалов;

- активное развитие спортивных клубов во всех образовательных учреждениях, обустройство спортивных комплексов и площадок.

Необходимо постоянно сотрудничество с молодежными организациями для проведения всевозможных выступлений, лекций о негативных последствиях употребления алкоголя, курения, а также размещение информационных стендов; привлечение различных по профилям учреждений с целью активного просвещения здоровья. Помимо этого, важна организация работы со средствами массовой информации, издание и распространение печатной продукции о здоровом образе жизни, организация социальной рекламы. Для большего охвата молодого поколения по вопросам здоровья необходима организация волонтерской работы в образовательных учреждениях. Это направление помогает общественным организациям осуществлять воспитательную работу в виде проведения лекций и тренингов. Организация профилактической помощи является необходимым этапом для решения семейных проблем по вопросам здоровья и оказания помощи родителям, которые столкнулись с подростковой наркоманией и алкоголизмом.

Таким образом, пропаганда здорового образа жизни в современном обществе является необходимым условием для сохранения здоровья нации. Благодаря внедрению основных мероприятий, способствующих распространению физического воспитания и формированию активного образа жизни, каждый человек может узнать о том, как сохранить свое здоровье, улучшить качество своей жизни и создать культуру здорового образа жизни.

Литература

1. Ростовцев, В.Н., Винокурова, С.П. Культура здоровья: структура и формирование / В.Н. Ростовцев, С.П. Винокурова // Здравоохранение. – 2001. – 27 с.

2. Накарякова В.И. Формирование у населения России культуры потребления биологически активных добавок. // Рациональное питание: пищевые добавки и биостимуляторы, 2015, No1. С.103-111.

3. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. М.: Медицина, 1984. – С. 85

4. Воробьева И.Н., Бабаева Н.Б. Здоровый образ жизни как важная составляющая формирования активной стилизированной позиции. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. // Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015. - С. 46-50.

5. Пилушенко А.В. Ценностно-смысловые ориентации здорового образа жизни. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. // Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014. - С. 132-134.

Булгатова Мария Александровна, студент, bulgatova15@mail.ru, Россия, Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Калашикова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, raisa14@mail.ru, Россия, Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES AMONG YOUTH

Bulgatova Maria Alexandrovna, student, bulgatova15@mail.ru, Russia, Irkutsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Kalashnikova Raisa Viktorovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education, raisa14@mail.ru, Russia, Irkutsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Abstract. This article deals with issues of health, a healthy lifestyle. The main problems of forming a healthy lifestyle among young people are presented. The main components of a healthy lifestyle and their impact on the human body are considered. The most effective methods of promoting a healthy lifestyle among young people have been identified.

Keywords: healthy lifestyle, health, youth, physical activity, propaganda

References

1. Rostovcev, V.N., Vinokurova, S.P. Kul'tura zdorov'ya: struktura i formirovanie / V.N. Rostovcev, S.P. Vinokurova // Zdravoohranenie. – 2001. – 27 s.

2. Nakaryakova V.I. Formirovanie u naseleniya Rossii kul'tury potrebleniya biologicheskii aktivnykh dobavok. // Racional'noe pitanie: pishchevye dobavki i biostimulyatory, 2015, No1. S.103-111.

3. Zaporozhchenko V. G. Obraz zhizni i vrednye privychki. M.: Medicina, 1984.- S. 85

4. Vorob'eva I.N., Babaeva N.B. Zdorovyj obraz zhizni kak vazhnaya sostavlyayushchaya formirovaniya aktivnoj stilezhiznennoj pozicii. Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i yuridicheskie nauki, kul'turologiya i iskusstvovedenie. // Voprosy teorii i praktiki. Tambov: Gramota, 2015. - S. 46-50.

5. Pilyushenko A.V. Cennostno-smyslovyie orientacii zdorovogo obraza zhizni. Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i yuridicheskie nauki, kul'turologiya i iskusstvovedenie. // Voprosy teorii i praktiki. Tambov: Gramota, 2014. - S. 132-134.

О НЕГАТИВНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ГИПОДИНАМИИ НА СТУДЕНТОВ

Величко Я.В., Александров С.Г.

Аннотация. В данной статье рассматривается современная проблема – гиподинамия. Выявлены причины ее возникновения у студентов, ее влияние на них, а также ее профилактика. Представлены результаты социологического опроса студентов.

Ключевые слова: студенты, спорт, физкультура, физическая активность, гиподинамия, профилактика

Результаты исследования и их обсуждение. Основная часть студентов высшего учебного заведения подвержена повышенным интеллектуальным и психологическим нагрузкам. Им необходимо неподвижно находиться большое количество времени, а это, в свою очередь, требует повышенной внимательности, усидчивости, сообразительности, выдержки, организованности и самообладания [2, 4].

В целом можно отметить такой факт, что студенты в основном ведут «сидячий» образ жизни. Результат такого образа жизни, несомненно, приводит к ухудшению здоровья, переутомляемости и выгоранию [1].

Занятия физической культурой и спортом является обязательными для каждого студента. На данный момент наблюдается снижение двигательной активности среди молодого поколения. У многих студентов отсутствует желание посещать занятия по физической культуре. В результате малоподвижного образа жизни происходит уменьшение или ограничение двигательной активности, развитие гиподинамии [3].

Это заболевание возникает, когда у студента нет времени на занятия спортом из-за перегруженности домашними заданиями, быстрой эмоционально-психологической утомляемости. Причиной развития гиподинамии можно считать неправильную организацию образа жизни, нахождение за компьютером либо на учебных занятиях в вузе более 7-8 часов в день.

В целом, помимо недостаточной физической активности, факторами риска развития гиподинамии являются вредные привычки, нервные и соматические заболевания. Гиподинамия влияет не только на физическое, но и интеллектуально-психологическое состояние студента.

Гиподинамия характеризуется рядом функциональных проявлений: быстрой утомляемостью, общей слабостью, учащенным сердцебиением, нарушением сна, возникновением бессонницы, болями разной локализации, раздражительностью [5].

К негативным последствиям гиподинамии относят нарушение сердечного ритма, расстройство дыхания, замедление обмена веществ, ожирение. Длительная гиподинамия может привести к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, расстройству пищеварения и дыхания.

Для уменьшения риска развития гиподинамии необходима профилактика. Так, если студент осознает серьезность возникающей проблемы и хочет избежать вышеперечисленных заболеваний, вызванных гиподинамией, ему необходимо вести здоровый образ жизни.

Для этого он должен: не меньше 30 минут в день заниматься физической активностью, отказаться от вредных привычек, соблюдать питьевой режим. Немаловажным считается нахождение или прогулка на свежем воздухе не менее 1-2 часов в день. Питания должно быть сбалансированное. Необходим правильный режим сна, составляющий 8-9 часов в сутки. Важно чередовать умственную и физическую нагрузку.

Необходимо выполнять силовые и аэробные нагрузки. Студент нуждается в тренировках не менее 2-3 раз в неделю.

Эффективны массаж, физиотерапия и дыхательная гимнастика.

Для того, чтобы понять отношение студентов к проблеме гиподинамии, проведен социологический опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова в количестве 45 человек: 21 юноши и 24 девушек.



Рисунок 1 – Ответ студентов на вопрос: «Занимаешься ли ты каким-либо видом спорта в свободное время?»

Большая часть (45%) отметила, что имеет мало свободного времени по причине большой загруженности по учебе. 35% ответили, что занимаются спортом в свободное время, так как видят в этом необходимость. Студенты считают, что занятие спортом помогает поддерживать и улучшать здоровье организма, понижает риск развития заболевания. Остальная часть – 20%, посещает лишь занятия по физической культуре в пределах учебного заведения.

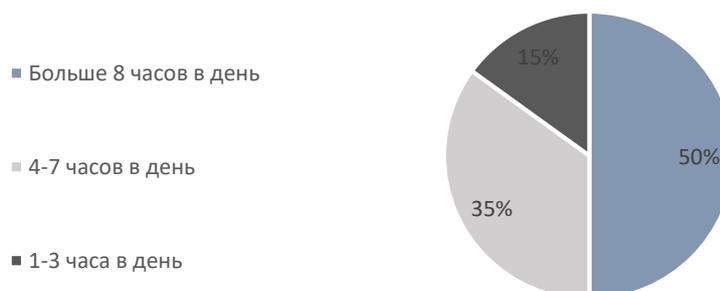


Рисунок 2 - Ответ студентов на вопрос: «Сколько времени ты проводишь за компьютером/ноутбуком и телефоном?»

Половина респондентов – 50%, «сидит» за телефоном или компьютером больше 8 часов в сутки. Другая часть – 35% – 4-7 часов. 15% используют гаджеты 1-3 часа.

Заключение. Гиподинамия отрицательно влияет на организм. В настоящее время многие студенты имеют различные симптомы последствий гиподинамии. Для их профилактики и предотвращения студентам следует посещать занятия по физической культуре и вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физкультурой и спортом студентов вузов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. - 87 с.

2. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: Сборник лекций. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

3. Ворона А.А. Гиподинамия – болезнь современности // Международный школьный научный вестник. – 2019. – № 3-3.

4. Пермяков, О. М. Влияние двигательной активности на здоровье обучающихся /О. М. Пермяков. Текст: непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. Омск: Изд-во Омский гос. Аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2020. С. 74-76.

5. Коробко А.Д., Александров С.Г. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность // VI Международная межвузовская научно-практическая конференция преподавателей и студентов «Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий». Сборник научных трудов студентов. 2022. С. 194-203.

Velichko Yana Vladimirovna, студентка 3 курса очной формы обучения по направлению «Экономика», velichko1720@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

Александров Спартак Геннадиевич, к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления, spartak-2010@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

ABOUT THE NEGATIVE IMPACT OF PHYSICAL INACTIVITY ON STUDENTS

Velichko Yana Vladimirovna, 3rd year full-time student in the direction of "Economics", velichko1720@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Education Plekhanov Russian University of Economics».

Aleksandrov Spartak Gennadievich, PhD, Associate Professor of the Department of Corporate and Public Administration, spartak-2010@mail.ru, Krasnodar, Russia, Krasnodar Branch of the Plekhanov Russian Economic University.

Abstract. This article will consider such a problem – physical inactivity. The causes of its occurrence in students, its impact on them, as well as prevention to eliminate it will be revealed. At the end, the results of a sociological survey among university students will be presented.

Keywords: students, sports, physical education, physical activity, physical inactivity, prevention, consequences

References

1. Aleksandrov S.G. Organizaciya samostoyatel'nykh zanyatii fizkulturoi i sportom studentov vuzov. Uchebno-metodicheskoe posobie. – Krasnodar. IP Tasalov A.V. 2021. – 87 s.
2. Aleksandrov S.G., Belinskii D.V. Fizicheskaya kultura i sport. Sbornik lektsii. – Krasnodar. Krasnodarskii kooperativnyi institut. 2018. – Ch. 1. – 149 s.
3. Vorona A.A. Gipodinamiya – bolezn sovremennosti // Mejdunarodnii shkolnii nauchnii vestnik. – 2019. – № 3_3.
4. Permyakov O. M. Vliyanie dvigatel'noi aktivnosti na zdorove obuchayuschihsya /O. M. Permyakov. Tekst neposredstvennoi // Fizicheskaya kultura v sisteme professional'nogo obrazovaniya. idei, tehnologii i perspektivi. Omsk. Izd. vo Omskii gos. Agrarnii universitet imeni P.A. Stolipina. 2020. S. 74–76.
5. Korobko A.D., Aleksandrov S.G. Ob aktivizatsii vovlechenosti studentov vuzov v fizkulturno-sportivnuyu deyatelnost // VI Mejdunarodnaya mejvuzovskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya prepodavatelei i studentov «Sovremennye tendentsii i problemi nauki v razvitii cifrovih i innovatsionnykh tehnologii». Sbornik nauchnykh trudov studentov. 2022. S. 194–203.

УДК 613.95

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Григорян А.Э., Желтов А.А.

Аннотация. Сегодня, когда у нас есть безграничные возможности выбора, молодежь часто склоняется к небрежному отношению к своему здоровью, не уделяя достаточного внимания правильному питанию и регулярным физическим нагрузкам. Однако, здоровый образ жизни и физическая культура играют огромную роль в сохранении здоровья человека, укрепления иммунитета и повышения самочувствия. В этой статье мы обсудим мотивационные аспекты, которые можно использовать при пропаганде здорового образа жизни и физической культуры среди молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, пропаганда, мотивация, спорт

Основная часть. Физическая культура – это совокупность физических упражнений и занятий спортом, направленных на укрепление здоровья человека. Она является одним из главных компонентов здорового образа жизни и важным инструментом для профилактики различных заболеваний. К физическим упражнениям относятся ходьба, плавание, бег, метание мяча, езда на велосипеде и т.д., то есть те виды физической активности, которые предполагают активную двигательную работу [3].

Множество исследований показывают, что регулярные занятия физической культурой могут значительно улучшить здоровье. Упражнения улучшают кровообращение, уменьшают риск заболеваний сердца и сосудов, снижают риск развития диабета, укрепляют кости и мышцы, а также повышают выносливость и улучшают настроение.

Как бы великолепна и полезна ни была физическая культура, если не будет мотивации, то любая попытка использовать ее в работе с молодежью будет бесполезной. Мотивация играет очень важную роль в достижении целей и улучшении здоровья. В отношении школьного образования, мотивацию следует различать на внутреннюю и внешнюю, общую и специфическую. Внешняя мотивация молодого человека может быть крайне непостоянной, она обоснована эмоциональными порывами, вызванными случайными обстоятельствами или внешними стимулами. Какими бы ни были стимулы, вероятность формирования устойчивого интереса выше, если он вызван внутренней мотивацией. Внутренняя мотивация у студента формируется тогда, когда его возможности совпадают с внешними целями и мотивами, когда ученик испытывает удовлетворение от занятий [1]. Успешная реализация собственных целей создает интерес и стимул к продолжению занятий физической культурой. Также ключом к заинтересованности и тяготению к занятиям является тесная связь взаимоотношений с участниками спортивной группы.

Существует множество способов мотивации, среди которых могут быть индивидуальные и коллективные подходы. Один из наиболее эффективных индивидуальных подходов - оценка и планирование личных достижений. Люди, которые могут планировать свои достижения и измерять их успех, могут быть наиболее успешными в достижении их целей. Для этого можно установить индивидуальные цели и измерять прогресс с помощью специальных приложений или регулярных замеров. Оценка и планирование личных достижений являются важным аспектом мотивации, поскольку они позволяют человеку определить цели, которые он стремится достичь, и разработать план действий для их достижения. Оценка личных достижений предполагает оценку того, что человек уже достиг в жизни, а также его сильных и слабых сторон. Это позволяет ему научиться лучше понимать себя, а также разработать более реалистичные и эффективные цели, которые он может достигнуть. Планирование личных достижений, с другой стороны, помогает человеку разработать конкретные шаги, которые он должен сделать, чтобы достичь своих целей. Этот процесс обычно включает в себя определение конкретных действий, мероприятий и сроков, а также оценку ресурсов, необходимых для их реализации. При правильной оценке и планировании личных достижений, человек может стать более мотивированным, поскольку он видит, что его цели достижимы, и он имеет ясное понимание того, как их достичь. Это помогает ему сохранять фокус на своих целях, преодолевать препятствия и продолжать двигаться вперед, даже когда он сталкивается с трудностями [4].

Ещё одним способом мотивации может быть общение и работа в команде. Создаваемая социальным окружением система порицаний и ободрений, ожиданий и ценностей оказывает влияние на становление мотивации занимающихся физической культурой и спортом [2]. Коллективные занятия спортом могут помочь мотивировать молодых людей, так как они дают возможность участникам получать поддержку от товарищей и ощущать чувство принадлежности к команде. Это может вдохновлять победы и продвижение вперед. Кроме того, наличие тренера или опытного инструктора может обеспечить дополнительное

моральное поддержку и помочь усовершенствовать технику выполнения упражнений, повысить уровень мотивации и довести до успеха.

Важнейшим компонентом пропаганды здорового образа жизни среди молодежи должно стать формирование убеждения, что правильное питание и регулярные занятия физической культурой – это не только полезно, но и модно и модный тренд в течение всей жизни.

Успешная пропаганда здорового образа жизни и физической культуры среди молодежи основывается на создании убеждения, что здоровье – это самое ценное, что человек имеет в своей жизни. Использование информационных технологий, интернет-ресурсов и социальных сетей может ускорить процесс информирования молодежи и мотивировать их, показав примеры молодых людей, которые приобрели крепкое здоровье.

Вывод. Сегодня, когда молодежь проводит все больше времени за компьютерами, мобильными устройствами и нет никаких гарантий, что тело не претерпит вредных изменений, очень важно пропагандировать здоровый образ жизни и физическую культуру среди молодежи. Важность мотивации при этом нельзя недооценивать. Молодые люди должны понимать, что здоровое тело – это успех и благополучие в жизни. Сегодня многие исследования показывают, что правильное питание и регулярная физическая активность помогают преодолеть стресс и приводят к общему улучшению качества жизни. Пропаганда и мотивация молодежи к здоровому образу жизни и физической культуре являются насущно необходимыми задачами нашего времени и должны быть продолжены и развиваться в дальнейшем.

Литература

1. Саракаева Сусанна Александровна, Сокаев Хасан Михайлович Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // БГЖ. 2018. №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-povysheniya-u-podrostkov-ustoychivoy-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>

2. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С. А. Печерский, А. А. Ахматгатин, А. И. Усенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12. p406-408. – EDN KZAVST.

3. Тлехурай, Д. Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д. Р. Тлехурай, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развития России : Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 21 декабря 2022 года – 22 2023 года / Под редакцией А.В. Киевского. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 218-222. – EDN LBPVGE.

4. Федотова, Г. Д. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. Д. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических

условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 484-487. – EDN QFRLOP.

Григорян Артур Эдуардович, студент 1-го курса архитектурно-строительного факультета, arturgrigage@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Желтов Александр Алексеевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, zheltov1907@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

MOTIVATIONAL ASPECTS IN THE PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES AND PHYSICAL CULTURE AMONG YOUNG PEOPLE

Grigoryan Artur Eduardovich, a 1st year student of the Faculty of Architecture and Civil Engineering, arturgrigage@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Zheltoy Alexander Alekseevich, senior lecturer of the Department of Physical Education, zheltov1907@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. Today, when we have limitless choices, young people often tend to be careless about their health, not paying enough attention to proper nutrition and regular physical activity. However, a healthy lifestyle and physical activity play a huge role in maintaining one's health, strengthening the immune system and improving one's well-being. In this article, we will discuss motivational aspects that can be used in promoting healthy lifestyles and physical culture among young people.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, promotion, motivation, sport

References

1. Sarakaeva Susanna Aleksandrovna, Sokaev Hasan Mikhailovich The main directions of increasing adolescents' sustainable motivation for healthy lifestyles // BGS. 2018. №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-povysheniya-u-podrostkov-ustoychivoy-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>

2. Influence of favorable motivational climate on the performance of students in higher education / S. A. Pechersky, A. A. Akhmatgatin, A. I. Usenko [et al] // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. - 2022. - № 12(214). - С. 406-408. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12. p406-408. - EDN KZAVST.

Tlekhurai D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. The relevance of introduction of physical training in program of physical education in high schools / D.R. Tlekhurai, G.V., Fedosova L.P. // Professional Direction Formation of Personality of Specialists - the Way to Innovative Development of Russia: collection of articles of IV All-Russian Scientific-Practical Conference, Penza, December 21, 2022 - 22 2023 / edited by A.V. Kievsky. - Penza: Penza State Agrarian University, 2022. - С. 218-222. - EDN LBPBGE.

4. Fedotova G. D., Fedosova L. P., Plishkina K. R. Characteristics of the motivational structure of an individual sportsman within the training process and competitive activities / G. D. Fedotova, L. P. Fedosova, K. R. Plishkina // Actual problems of physical training and sports in modern social-economic conditions: Materials of International Scientific-Practical Conference, Cheboksary-Tashkent, January 21, 2022. - Cheboksary-Tashkent: Chuvash State Agrarian University, 2022. - С. 484-487. - EDN QFRLOP.

МОТИВАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ РГГУ

Громова Е.С., Греков Ю.А.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию уровня и особенностей мотивации у студентов Историко-архивного института Российского государственного гуманитарного университета к занятиям физической культуры. Проведено анкетирование, на основе результатов которого были установлены особенности мотивации у студентов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, мотивация, студенты

Введение. Всем давно известно, что занятия физкультурой и спортом являются неотъемлемой частью жизни здорового человека. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни необходимо соблюдать равнозначные по степени важности аспекты: правильное питание, сбалансированный распорядок дня, качественный сон и физическую активность. Но для того, чтобы заниматься физической активностью необходима мотивация. Мотивация – это психологический толчок человека, который побуждает добиваться установленных перед ним целей. А мотивация к занятиям физической культурой – уникальные обстоятельства состояния личности для достижения оптимального уровня физической подготовки и работоспособности [4].

Как никогда актуальным стал вопрос о мотивации к занятиям физкультурой у молодежи, ведь молодежь – это будущее поколение, и без здоровой молодежи этого будущего может и не наступить. Основополагающая составляющая здоровья – это физическая активность.

Всё большее количество молодежи сталкивается с хроническими заболеваниями. Это происходит из-за ряда факторов, одним из которых является малоподвижный образ жизни [1]. Всё больше и больше видов деятельности выполняется сидя за компьютером и, из-за нехватки физической активности, появляются проблемы со здоровьем.

Для решения данной проблемы нами было принято решение провести исследование и выявить уровень мотивации к занятиям физической культуры у студентов РГГУ, и на основе полученных данных выявить оптимальное решение проблемы мотивации студентов.

Таким образом, целью исследования являлось выявление реальных места и роли мотивации у студентов РГГУ.

Для рассмотрения поставленной цели нами были выделены следующие задачи:

1. Выяснить уровень и особенности мотивации у студентов РГГУ к занятиям физической культуры.

2. Выяснить общее представление о ведении здорового образа жизни и их личного уровня образа жизни.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование студентов, сравнение и анализ результатов анкетирования.

Организация и результаты исследования. В качестве исследования было проведено анкетирование студентов факультета архивоведения и документоведения Российского государственного гуманитарного университета. Было опрошено 52 студента 2-4 курсов. Эта анкета включает в себя стандартные статистические данные (пол, возраст) и касается непосредственно мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Теоретическим основанием для разработки анкеты стал анализ социологических исследований молодежи об их отношении к физической культуре и спорту [2, 3, 5]. На основе количественного подсчета и ранжирования показателей была проведена обработка анкеты. Данные полученные при анкетировании представлены в процентном соотношении.

Большинство опрошенных студентов (71%) занимаются физической культурой и спортом не только во время университетских занятий по физической культуре, но и вне этих занятий. И это не удивительно, с учетом того, что начиная со второго курса учебное занятие по физической культуре проводится всего 1 раз в две недели, что как минимум в 4 раза меньше рекомендованной ВОЗ объема физической активности. Остальная же часть респондентов (29%) занимается спортом только в стенах университета. На вопрос, где занимаются студенты спортом или физической культурой, самым популярным ответом был ВУЗ (79%), так как почти вся группа студентов имеет группу здоровья, которая может заниматься на занятиях по физической культуре. Следующим по популярности ответом было – самостоятельное занятие физической культурой и спортом дома (50%). Эти показатели дают основание предполагать, что мотивация у студентов к занятиям физической культурой и спортом не настолько сильная, чтобы специально выйти куда-то из дома и потратить свое время на передвижение к фитнес центру или спортивной секции. Так как в фитнес центре занимается лишь 19% опрошенных и еще 2% – в спортивных секциях университета (которые тоже находятся не в месте основной дислокации вуза). Небольшое количество студентов (6%) не занимаются спортом вовсе.

Наиболее популярными мотивами у студентов к занятиям физической культурой и спортом являются: желание похудеть (44%), потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью (37%) и, конечно, чувство долга из-за необходимости получить зачет. Таким образом, общая мотивация студентов сводится к необходимости заниматься физической культурой и спортом для поддержания внешних эстетических характеристик тела. Однако также довольно большая часть студентов занимается спортом из-за стремления стать сильным, здоровым, для поддержания здоровья (31%). Менее популярными ответами стали: Стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни (15%), потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе (8%), потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности (23%).

Для выяснения личного уровня образа жизни студентов РГГУ им были предложены вопросы о их самочувствии во время и после занятий физической культурой. Во время занятий респонденты чаще всего ощущают усталость и тяжесть (39%), ощущают радость от движения 35%. Одинаковые значения получили ответы: ощущаю прилив бодрости и энергии и ничего не ощущаю (по

20% соответственно). 10% ощущают болевые ощущения во время занятий, 2% ощущают неловкость из-за того, что в зале много людей.

После занятий физической культурой и спортом большинство студентов ощущают приятную усталость (45%), чувствуют приятное ощущение достижения цели (37%), чувствуют прилив энергии (28%). Также студенты чувствуют спокойствие (18%), упадок сил (24%) и тяжесть (16%). Таким образом, у большинства опрошенных студентов сложено положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом и несмотря на то, что многие ощущают усталость и тяжесть во время занятий, большинство испытывают положительные эмоции после завершения тренировки. А это значит, что приятные ощущения после занятий могут также стать мотивацией к дальнейшим занятиям физической культурой, для продолжения получения этих ощущений.

Выводы. По проведенному анкетированию мы можем сделать вывод, что большинство студентов занимаются физической культурой и спортом в том числе и вне университетских занятий, предусмотренных расписанием. Следовательно, студенты РГГУ стараются поддерживать физическую активность. Главной мотивацией для занятия спортом можно выделить необходимость эстетического удовольствия от собственного тела, достигаемого занятиями физическими упражнениями. Следовательно, студенты имеют довольно поверхностную мотивацию для занятий физической культурой и не имеют верного представления о том, что физическая активность является основой здорового организма человека и хорошего самочувствия. Для получения верного представления у студентов о важности физической культуры для поддержания здорового образа жизни, необходимо проводить обучающие занятия, раскрывающие эту тему.

Большинство студентов испытывают приятные ощущения во время и после занятий физической культурой, что может стать новой мотивацией для дальнейших занятий. Однако, так же есть студенты, которые испытывают неприятные ощущения. Для поддержания мотивации к физической культуре и спорту у таких студентов необходимы дальнейшие исследования в выявлении факторов, не позволяющим им получать удовольствие от занятий физической активностью, чтобы в дальнейшем корректировать организацию учебных занятий и проводить их в комфортной обстановке для всей группы студентов.

Литература

1. Били-Лазарь, А. А. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи / А. А. Били-Лазарь, Э. В. Хлебутина, В. В. Вольский // Проблемы педагогики. – 2017. – № 4(27). – С. 58-59.

2. Зорина, С. Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / С. Д. Зорина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 34. – С. 183-187.

3. Коломийченко, Е. В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / Е. В. Коломийченко // Северо-кавказский психологический вестник. – 2010. – Т. 8, № 4. – С. 11-15.

4. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов физкультурного профиля / А. В. Родионов. – Москва: Фонд Мир, 2004. – 570 с. – (Учебник для вузов).

5. Смирнова, Г. А. Способы повышения мотивации студентов РУТ (МИИТ) к двигательной активности в условиях самоизоляции / Г. А. Смирнова, С. А. Никитина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт», Москва, 20–21 октября 2021 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2021. – С. 171-175.

Громова Екатерина Сергеевна, студент 2 курса ФАД ДиА ЭОиРД, katasofe2002@gmail.com, Россия, Москва, Историко-Архивный институт РГГУ.

Греков Юрий Алексеевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности grek_of@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ).

MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AMONG RSUH STUDENTS

Gromova Ekaterina Sergeevna, 2nd year student of FAD DiA EOIRD, katasofe2002@gmail.com, Russia, Moscow, Historical and Archival Institute of RSUH.

Grekov Yuriy Alekseevich, the candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of physical culture, sports and life safety, grek_of@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University for the Humanities (RSUH).

Abstract. This article is devoted to the study of the level and characteristics of motivation among students of the Historical and Archival Institute of the Russian State University for the Humanities to physical education classes. A questionnaire was conducted, based on the results of which the peculiarities of motivation among students were established.

Keywords: physical culture and sports, motivation, students

References

1. Bili-Lazar', A. A. Prichiny uhdsheniya sostoyaniya zdorov'ya studencheskoj molodezhi / A. A. Bili-Lazar', E. V. Hlebutina, V. V. Vol'skij // *Problemy pedagogiki*. – 2017. – № 4(27). – S. 58-59.

2. Zorina, S. D. Motivaciya studentov k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj / S. D. Zorina // *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemy praktičeskogo primeneniya*. – 2013. – № 34. – S. 183-187.

3. Kolomijchenko, E. V. Motivaciya studentov vuza k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom kak komponent razvitiya fizicheskoj kul'tury lichnosti / E. V. Kolomijchenko // *Severokavkazskij psihologičeskij vestnik*. – 2010. – T. 8, № 4. – S. 11-15.

4. Rodionov, A. V. *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta : uchebnik dlya studentov vuzov fizkul'turnogo profilya / A. V. Rodionov. – Moskva : Fond Mir, 2004. – 570 s. – (Uchebnik dlya vuzov).*

5. Smirnova, G. A. *Sposoby povysheniya motivacii studentov RUT (MIIT) k dvigatel'noj aktivnosti v usloviyah samoizolyacii / G. A. Smirnova, S. A. Nikitina // Aktual'nye problemy razvitiya i sovershenstvovaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya dlya podgotovki specialistov v transportnoj otrasli : Sbornik materialov III Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii, posvyashchyonnoj 90-letiyu kafedry «Fizicheskaya kul'tura i sport», Moskva, 20–21 oktyabrya 2021 goda. – Moskva: Rossijskij universitet transporta, 2021. – S. 171-175.*

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ, ЧЕРЕЗ СОБЛЮДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ (НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИН ТЕННИСА)

Давыдова Е.Ю.

Аннотация. Распространенное мнение о том, что спортсмены ведут здоровый образ жизни не всегда сопоставимо с действительностью, когда речь идет о допинге. К сожалению, нарушения которые присутствуют в спорте в общем и в теннисе в частности, бывают связаны с отсутствием должного внимания к обучающим семинарам, проводимым РАА «РУСАДА». Знания правил и особенностей их соблюдения влияет не только на спортивный результат, но и на здоровье самого атлета, а также на пропаганду здорового образа жизни для всех поклонников спортсмена.

Ключевые слова: антидопинг, теннис, пляжный теннис, допинг, РУСАДА

Теннис – это спортивная игра маленьким мячом, который перебрасывается ракеткой через сетку, разделяющую площадку [7].

В вид спорта «теннис» входят несколько дисциплин:

- теннис;
- пляжный теннис;
- теннис на колясках;
- любительский теннис.

Ассоциация теннисистов профессионалов впервые ввела выборочный допинг-контроль на своих турнирах в 1990 году. В 2002 году ITF заключила соглашение с Всемирным антидопинговым агентством (World Anti-Doping Agency, WADA) о проведении допинг-тестов, в том числе и во внесоревновательный период (все тесты проводятся без предварительного уведомления) [5].

На данный момент на сайте ITIA (организация, отвечающая за реализацию Антидопинговой программы в теннисе на международном уровне) публикуется список теннисистов, входящих в ITRP (Международный регистрируемый пул тестирования) только по первым трём дисциплинам указанным выше.

Цель исследования: Сопоставить зависимость допинговых нарушений в теннисе, как нарушений здорового образа жизни, среди российских спортсменов с их участием в обучающих семинарах РАА «РУСАДА».

Методы и организация исследования: был произведен анализ информации, представленной на сайтах ITIA, ITF (Международной федерации тенниса), ФТР (Федерации тенниса России), РУСАДА (Российское антидопинговое агентство).

Проведем обзор статистики антидопинговых нарушений в теннисе (в соответствии с данными ITF, ITIA и опросом экспертов). Всего, существует 11 нарушений антидопинговых правил. Это:

- наличие запрещенной субстанции в пробе;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода;

- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы;
- нарушение трех правил доступности в течении 12 месяцев;
- фальсификация или попытка фальсификации;
- обладание запрещенной субстанцией или методом;
- распространение или попытка распространения;
- назначение или попытка назначения;
- соучастие;
- профессиональное сотрудничество;
- препятствование информированию о допинге.

За рассматриваемый период, у спортсменов нашей страны были зафиксированы следующие нарушения Антидопинговой программы в теннисе: 2.1 (присутствие запрещенной субстанции), 2.2. (использование), 2.3.

При анализе дел о нарушениях антидопинговых правил, приведенных на сайтах ITF и ITIA, объяснения, данные спортсменами (или их защитой) можно сгруппировать следующим образом:

1. Недомогания в поездках (простуды, головные боли, аллергии) – добавки, известные одноименные препараты с отличиями в составе у разных производителей в разных странах;
2. Родители, использовали для спортсмена – ребенка свои препараты, перепутанные препараты при травмах и повреждениях кожного покрова;
3. Действия медицинского персонала, не специализирующегося на лечении спортсменов;
4. Экзотические напитки при поездках;
5. Канабиноиды (отдых, развлечение).

Отметим, что за период 2022 в мире в теннисе года было 15 дисквалификаций, в 2021 – 17, 2020 – 1, 2019 – 7, в 2023 на данный момент уже 10.

Особенности в статистике за период 2021-2023 гг.:

- увеличение количества нарушений в годовом измерении;
 - увеличение числа нарушений среди молодых и несовершеннолетних спортсменов относительно общего количества;
 - увеличение количества нарушений, связанных с анаболическими агентами
- подавляющее большинство нарушений, зафиксированных в 2022 году;
- уменьшение общего числа нарушений, признанных впоследствии ненамеренными;
 - увеличение числа нарушений среди российских спортсменов (за рассматриваемый период 6 дел: 5 дисквалификация, 1 – оправдательное решение, с использованием мельдония – 2)

Кратко проанализируем количество наших спортсменов в Международном пуле тестирования: В 2020 году в пуле 18 теннисистов и первый раз 10 пляжных теннисистов, в период 2021-2022 года: Теннис – 14 чел.; Пляжный теннис – 11 чел; Теннис на колясках – 5 чел; в 2022 году все теннисисты-колясочники и спортсмены-пляжники были исключены из пула тестирования, но к началу 2023 года уже наметилась тенденция по постепенному обратному добавлению в пул спортсменов этих дисциплин.

Международный стандарт по образованию (МСО) составляет неотъемлемую часть Всемирного антидопингового кодекса и является обязательным к применению Международным стандартом, разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы. МСО был подготовлен совместно с Подписавшимися сторонами, государственными органами и иными соответствующими заинтересованными лицами [2].

Международный стандарт по образованию гласит, что национальные федерации с антидопинговыми агентствами должны осуществлять образовательную деятельность в области антидопинга. Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ (Терапевтическое исключение) и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами» [3].

Рассмотрим более подробно классический теннис. Это олимпийский индивидуальный вид спорта. К нему приковано внимание как зрителей, прессы, так и со стороны антидопинговых нарушений. В теннисе из всех, приведенных выше дисциплин, гораздо большее количество тестирований, в связи, прежде всего, с наибольшим количеством атлетов.

Таблица 1. – «Количество спортсменов сборных команд РФ по двум дисциплинам тенниса, участвующих в семинарской программе РУСАДА в 2022 г.» [6]

Дисциплины тенниса*	Кол-во он-лайн семинаров для спортсменов за 2022 г.	Кол-во чел в сборной РФ** в 2022 г.	Кол-во посещений семинаров за 2022 год
Теннис	4	238	64
Пляжный теннис	2	82	107

* Теннис на колясках, мы не рассматриваем, т.к. за обучение спортсменов отвечает Паралимпийский комитет России, с экспертами данной организации беседы не были проведены.

**Приведено количество основного и резервного состава

По приведенным в таблице 1 данным, можно сделать вывод, что спортсмены сборной РФ по пляжному теннису более активно участвуют в антидопинговых семинарах, проводимых отделом Антидопингового обеспечения Федерации тенниса России, совместно с РУСАДА в 2022 году [1, 4, 6]. Некоторые спортсмены участвовали в целой серии семинаров несколько раз в 2022 году, видя для себя заинтересованность в знаниях по данной тематике. В дисциплине «теннис» наблюдается обратная тенденция. К сожалению, у более популярного тенниса, внимания среди спортсменов, уделяется антидопинговым компетенциям гораздо меньше, нежели чем в пляжном теннисе [1].

Также данный факт может быть связан и с тем, что каждый год по Приказу Президента ФТР Тарпищева Ш.А. каждый спортсмен, входящий в основной и резервный состав сборной РФ обязан проходить Антидопинговое обучение и

тестирование на сайте РУСАДА. По мнению экспертов, нередко спортсмены проходят данную процедуру весьма формально, кроме того, у многих игроков остаются конкретные вопросы, не освещенные в курсе. Поэтому, по нашему мнению, участие в подобных семинарах дает возможность как самим спортсменам, так и персоналу спортсмена, получить ответы на все интересующие вопросы при личном общении со специалистами РУСАДА.

Отсутствие нарушений в пляжном теннисе, может быть связано, с тем, что:

– небольшое количество спортсменов, входящих в международный пул тестирования и небольшое количество взятия проб на допинг в рамках крупных турниров;

– спортсмены знают Антидопинговые правила и не нарушают их.

Отметим, что большая часть нарушений в теннисе, являются «не преднамеренные», т.е. те, которые возникают по незнанию [1].

Вывод. Поведение антидопинговых семинаров положительно сказывается на повышении антидопинговых компетенций у спортсменов, и как итог отсутствие антидопинговых нарушений у спортсменов дисциплины пляжный теннис, активно посещающих данные обучающие программы. Отсутствие нарушений положительно скажется на пропаганде здорового образа жизни среди спортсменов и поклонников данного вида спорта.

Литература

1. Давыдова Е.Ю. «Влияние обучающих семинаров РУСАДА на количество антидопинговых нарушений (на примере дисциплин тенниса) «Теория и практика физической культуры» №7 2023 г.

2. Международный стандарт по образованию – Всемирное антидопинговое агентство, 2021 г.

3. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом №464 Минспорта России от 24.06.2021 г. <https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/> (дата обращения 03.06.2023 13.30)

4. Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/> (дата обращения 02.06.2023 11:00)

5. Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/vokrug-i-okolo-tennisa/doping-v-tennise-sluchai-upotrebleniya-narkotikov-i-stimulyatorov.html> (дата обращения 03.06.2023 13.20)

6. Федерация тенниса России www.tennis-russia.ru (дата обращения: 01.06.2023 12:00]

7. Ayto J. The Oxford Dictionary of Slang / J.Ayto. - Oxford : Oxford University Press, 1998.

Давыдова Екатерина Юрьевна, ст. преподаватель каф. Менеджмента и экономики спорта, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта».

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR ATHLETES THROUGH COMPLIANCE WITH ANTI-DOPING RULES (BY THE EXAMPLE OF TENNIS DISCIPLINES)

Davydova Ekaterina Yurievna, senior lecturer of the Faculty. Management and Economics of Sports, Russia, St. Petersburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health".

Abstract. A common misconception is that healthy athletes don't believe in certainty when it comes to doping. Unfortunately, the violations that are present in general sports and in tennis, in particular, arise with the lack of proper attention to the training seminars conducted by RAA RUSADA. Knowledge of the rules and features of their assessment not only for sports performance, but also for the health of athletics itself, as well as for promoting a healthy lifestyle for all fans of the athlete.

Keywords: anti-doping, tennis, beach tennis, doping, RUSADA

References

- 1. Davydova E.Yu. "The impact of RUSADA training seminars on the number of anti-doping violations (on the example of tennis disciplines) "Theory and Practice of Physical Culture" No. 7, 2023*
- 2. International Standard for Education - World Anti-Doping Agency 2021*
- 3. All-Russian anti-doping rules approved by order No. 464 of the Ministry of Sports of Russia dated 06/24/2021 <https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/> (date of access 06/03/2023 13.30)*
- 4. Russian Anti-Doping Agency <https://rusada.ru/> (accessed 02.06.2023 11:00)*
- 5. Tennis Encyclopedia of Igor Ivitsky: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/vokrug-i-okolo-tennisa/doping-v-tennise-sluchai-upotrebleniya-narkotikov-i-stimulyatorov.html> (accessed 03.06.2023 13.20)*
- 6. Russian Tennis Federation www.tennis-russia.ru (date of access: 06/01/2023 12:00)*
- 7. Ayto J. The Oxford Dictionary of Slang / J. Ayto. - Oxford: Oxford University Press, 1998.*

УДК 378

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Дейкова Т.Н., Мылова Т.В.

Аннотация. В работе проведена оценка мотивации студентов к здоровьесберегающей деятельности. Результаты показали, что студенты имеют представление о валеологической составляющей здоровья, однако мотивация здоровьесбережению низкая, так как слишком юный возраст и отсутствие болезней создают видимость неограниченного запаса здоровья.

Ключевые слова: здоровьесбережение, сохранение здоровья, мотивация к здоровьесбережению

Введение. В настоящее время в России насчитывается более 4 млн. студенческой молодежи. Это будущее поколение трудоспособного населения, которое будет определять будущее социально-экономическое развитие страны. Высокая работоспособность человека на прямую зависит от его состояния здоровья, основы которого закладываются в детстве и претерпевают изменения на протяжении всей жизни. Здоровьесбережение невозможно без устойчивой мотивации к его ведению здоровьесберегающей деятельности.

Основная часть. С целью определения уровня мотивации студентов к здоровьесбережению нами было проведено исследование.

Первый этап заключался в анализе научной литературы, определению цели и задач исследования.

Второй этап состоял из проведения опроса по методике Березовской Р.А. для выявления уровня сформированности мотивации у студентов к здоровьесбережению [1].

Студентам было предложено пройти анонимный опрос, состоящий из 10 вопросов. Распределение вопросов «Отношение к здоровью» было по шкалам:

- когнитивная – 3,4,5;
- эмоциональная – 6,7;
- поведенческая – 8,10;
- ценностно-мотивационная – 1,2,9.

Каждому вопросу соответствует набор утверждений, с которыми респондент мог согласиться, не согласиться или согласиться частично. Каждое утверждение было оценено опрашиваемыми в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1 – совершенно неважно (никогда);
- 2 – не важно (практически никогда);
- 3 – скорее не важно, чем важно (редко);
- 4 – не могу ответить;
- 5 – скорее важно, чем нет (иногда);
- 6 – очень важно (часто);
- 7 – безусловно важно (всегда).

Анализ результатов проводился на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных по двум параметрам:

- анализ данных проводился по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
- каждый блок вопросов или шкала также были рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Критериями к оценке утверждений по блокам были:

- *на когнитивном уровне:* степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- *на поведенческом уровне:* степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;
- *на эмоциональном уровне:* оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;
- *на ценностно-мотивационном уровне:* высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Выводы. В опросе были представлены вопросы из разных блоков мотивации: когнитивный, эмоциональный, поведенческий, ценностно-мотивационный. Проанализировав ответы, можем сделать выводы по каждому блоку.

Когнитивный блок включил в себя вопросы под номером 3,4,5. В целом ответы на вопросы показывают, что студенты понимают, что такое здоровый образ жизни и могут оценить влияние внешних и внутренних факторов на здоровье. Различные средства информации пользуются малым спросом, так как сейчас никто не читает намеренно о своем здоровье и не считает нужным смотреть и слушать различные источники.

Следующий блок эмоциональный, состоящий из 6 и 7 вопроса. Ответы показали больше безразличное отношение респондентов к благополучному здоровью и нездоровью. Мы склоняемся к выводу, что у студентов нет времени замечать какие эмоции они испытывают при недугах, так как чаще всего не обращаются за медицинской помощью при незначительных ухудшения здоровья. При благополучном здоровье студенты не испытывают каких-то особых чувств, так как большая часть ощущает себя здоровыми и это состояние является привычным и не вызывает какие-либо эмоции.

Поведенческий блок представляет 8 и 10 вопрос. Ответ показали, что у студентов присутствуют физические нагрузки, но не в большом объеме, под этим ответом скорее имелись в виду занятия физической культурой во время учебы. В случае ухудшения здоровья студенты не планируют обращаться к врачу, но при этом планируют обращать внимание на состояние своего здоровья и будут заниматься самолечением, используя имеющийся опыт. Большинство студентов позиционирует себя очень занятыми и не имеющими свободного времени на какие-либо дополнительные занятия.

Ценностно-мотивационный блок составили 1,2,9. Ответы респондентов позволяют заключить, что у большинства студентов есть более важные ценности, чем здоровье, но в тоже время, его не обесценивают и многие выбирают его важным составляющим терминальных и инструментальных ценностей.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что у респондентов адекватная оценка своего здоровья. Многие осведомлены о здоровом образе жизни, здоровье в целом и способах его сохранению. Однако для данной возрастной категории здоровье не является высшей ценностью и не имеет смысла прикладывать усилия для его сохранения.

Литература

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002 – 256 с.

Дейкова Татьяна Николаевна, к. хим. н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, tfetis@mail.ru, Россия, Екатеринбург Российский государственный профессионально-педагогический университет.

Мылова Татьяна Викторовна, студент факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Россия, Екатеринбург Российский государственный профессионально-педагогический университет.

RESEARCH OF MOTIVATION OF STUDENTS TO HEALTH PRESERVATION

Deikova Tatyana Nikolaevna, Ph.D. PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, tfetis@mail.ru, Russia, Yekaterinburg, Russian State Vocational and Pedagogical University.

Mylova Tatyana Viktorovna, student of the Faculty of Sports and Life Safety, Russia, Yekaterinburg Russian State Vocational and Pedagogical University.

Abstract. The work assessed the motivation of students to health-saving activities. The results showed that students have an idea about the valeological component of health, but the motivation for health conservation is low, since too young age and the absence of diseases create the appearance of an unlimited supply of health.

Keywords: health saving, health preservation, motivation for health saving

References

1. Nikiforov G.S. Psychology of health. St. Petersburg: Speech, 2002 - 256 p.

УДК 378

ОЦЕНКА УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дейкова Т.Н., Подойникова Е.С.

***Аннотация.** В работе проведена сравнительная оценка умственной и физической работоспособности студентов факультета спорта и безопасности жизнедеятельности и студентов факультета психолого-педагогического образования.*

***Ключевые слова:** умственная работоспособность, физическая работоспособность, оценка уровня работоспособности, Гарвардский степ-тест, проба Руфье, методика Э. Крепелина*

Введение. Возрастание роли человеческого фактора в эпоху стремительно меняющихся технических и информационных условий окружающей среды определяет необходимость усиления внимания к решению ряда теоретических и прикладных проблем физиологического обеспечения высокой работоспособности человека и сохранения его здоровья, как в студенческие годы, так и в будущей профессиональной деятельности.

Проблема поддержания хорошей умственной и физической работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, учебного года является актуальной для большинства учащейся молодежи. Однако особенно значима данная проблема для студентов первых курсов, которые проходят период адаптации обучения в вузе.

Чтобы составить адекватное представление о своих физических и умственных возможностях, а, соответственно, и о состоянии своего здоровья, важно уметь оценивать собственную работоспособность, то есть определять, как организм реагирует на качественно и количественно разные виды нагрузки.

Основная часть. В нашей работе было проведена оценка уровня физической и умственной работоспособности студентов первых курсов

факультета психолого-педагогического образования (ФППО) и факультета спорта и безопасности жизнедеятельности (ФСБЖ).

Поскольку умственная и физическая работоспособность связаны между собой, мы предположили, что студенты ФСБЖ, большая часть из которых занимаются тем или иным видом спорта или ведут двигательный образ жизни, должны обладать более высокой и умственной и физической работоспособностью.

Для оценки умственной работоспособности используется методика, предложенная немецким психиатром Эмилем Крепелиным. Методику можно использовать также для изучения устойчивости внимания, переключаемости внимания, умственной работоспособности и психического темпа.

Для оценки физической работоспособности были выбраны следующие тесты:

- Гарвардский степ-тест;
- Проба Руфье [2].

Гарвардский степ-тест позволяет оценить уровень физической подготовки человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Проба Руфье – простой метод оценки физической работоспособности человека путем измерения пульса до и после физической нагрузки.

Оценка уровня физической и умственной работоспособности проводилась дважды в день, на 1 и 4 паре. Для интерпретации данных были взяты средние значения двух измерений.

Всего в исследовании приняли участие 35 студентов. Полученные результаты представлены в сводной таблице 1.

Таблица 1. – Результаты оценки умственной и физической работоспособности студентов

Факультет	Оценка физической и умственной работоспособности			
	Уровни			
	Ниже среднего	Средняя	Высокая	
ФППО	70%	25%	5%	
ФСБЖ	20%	60%	20%	
	Уровни физической работоспособности (Гарвардский степ-тест)			
	Средняя	Хорошая	Отличная	
ФППО	10%	75%	15%	
ФСБЖ	–	15%	85%	
	Уровни физической работоспособности (Проба Руфье)			
	Плохая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая
ФППО	40%	40%	20%	–
ФСБЖ	–	34%	40%	26%

При рассмотрении полученных результатов оценки умственной работоспособности студентов можно сделать следующие **выводы**:

1. 70% студентов ФППО имеют низкий уровень умственной работоспособности, при этом 40% имеют удовлетворительный (хороший) уровень физической работоспособности; 5% имеют высокий уровень

умственной работоспособности, согласно пробе Руфье хорошая работоспособность в данной группе студентов отсутствует, однако 15% справились на отлично с Гарвардским степ-тестом.

2. Большинство студентов ФСБЖ (60%) обладают средним уровнем умственной работоспособности, что находится в соответствии с результатами тестов определения физической работоспособности, т.к. 75% имеет хорошую работоспособность согласно Гарвардскому степ-тесту и 66% средний и хороший уровень работоспособности согласно пробе Руфье.

Таким образом, у студентов ФСБЖ уровень умственной и физической работоспособности превышает данные показатели студентов ФППО, что объясняется более высокой тренированностью организма.

Литература

1. Елисеев, О.П. Оценка умственной работоспособности по Э.Крепелину / О.П. Елисеев: практикум по психологии личности. – СПб., 2003. – С. 199-200.

2. Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д., Пузин С. Н. / Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко, С. Н. Пузин, О. А. Султанова, Е. А. Таламбум Врачебный контроль в физической культуре. М.: ООО «Триада – Х», 2012. 130 с

Дейкова Татьяна Николаевна, к. хим. н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, tfetis@mail.ru, Россия, Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет.

Подойникова Елена Сергеевна, студент факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Россия, Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF MENTAL AND PHYSICAL WORKABILITY OF STUDENTS

Deikova Tatyana Nikolaevna, Ph.D. PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, tfetis@mail.ru, Russia, Yekaterinburg, Russian State Vocational and Pedagogical University.

Podoynikova Elena Sergeevna, student of the Faculty of Sports and Life Safety, Russia, Yekaterinburg, Russian State Vocational and Pedagogical University.

Abstract. In the work, a comparative assessment of the mental and physical performance of students of the Faculty of Sports and Life Safety and students of the Faculty of Psychological and Pedagogical Education was carried out.

Keywords: mental performance, physical performance, assessment of the level of performance, Harvard step test, Ruffier's test, E. Kraepelin's technique

References

1. Eliseev, O.P. Evaluation of mental performance according to E.Kraepelin / O.P. Eliseev: workshop on personality psychology. - St. Petersburg, 2003. - S. 199-200.

2. Achkasov E. E., Runenko S. D., Puzin S. N. / E. E. Achkasov, S. D. Runenko, S. N. Puzin, O. A. Sultanova, E. A. Talambum Medical control in physical culture. M.: ООО "Triada - X", 2012. 130 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ КАК КОМПОНЕНТЫ ПОВЕДЕНИЯ ФИГУРИСТОВ

Димура И.Н., Косалапова Д.А.

***Аннотация.** Эстетические виды спорта - флагман изучения образа тела спортсмена, который осознается с помощью когнитивного подхода, уместно апеллирующий, ориентируясь на поведенческие компоненты изучения профессионализма атлета к его артистизму. Эти компоненты отражаются непосредственно в использовании психологических защит, которые своеобразно «маркируют» экспрессивную составляющую деятельности представителей эстетических видов спорта.*

Ведущими психологическими защитами оказались у юных фигуристок реактивное образование, интеллектуализация, компенсация, отрицание, проекция, регрессия, подавление, замещение. Умеренная активация механизмов невротического типа (компенсации, рационализации, реактивного образования) препятствуют разрушению психологической целостности и благополучия, ограждая от травмирующих переживаний и возбуждений демобилизующего характера.

***Ключевые слова:** психологическая защита, гиперкомпенсация, выразительность, поведенческое воплощение защит, фигурное катание*

Актуальность: Становление атлета в большом спорте направлено и на стремление к совершенству в профессиональной сфере, и на преодоление себя и своих природных возможностей. Спортсмены выходят за рамки предрасположенностей своего организма, пытаются влиять на органические изменения (пубертатный период, взросление), трансформации во время стрессовых и других кризисных ситуаций. Психологическая защита быстро помогает свести к минимуму травмирующие переживания, адаптировав их к жизни. Впервые термин «защита» появился у З. Фрейда: «Защитный механизм актуализируется автоматически и неосознанно в попытке достичь разрешения эмоционального конфликта, освобождения от эмоционального напряжения и облегчения тревожности. Данный механизм появляется как средство для того, чтобы справиться с сознательно интолерантными ситуациями» [8]. «Автоматизм» в спорте, как правило, признак высокого класса технического мастерства спортсмена, в том числе, порой и в психологическом контексте. Однако эстетические виды спорта питаются не только физической подготовкой спортсмена, но и выразительными компонентами его профессиональной деятельности. Экспрессивность и психологизм, соединяясь с телесными спортивными практиками, рожают искусство в спорте. Подверженность атлетов критическим нагрузкам увязана с психологией их деятельности, поэтому осознание «защит», авторское, активное отношение к ним может стать инструментом работы.

Профессия спортсмена, в частности, фигуриста напрямую детерминирована не только работой над физическими качествами тела, но и его эстетизацией, выразительностью, а также экспрессией, напрямую отраженным во второй

компонентной оценке выступлений. Осмысленность деятельности выражается всегда в самоотношении, что обуславливает эффект тренировочного процесса.

Материалы и методы исследования: опрос выявлял психологические защиты (февраль 2023 г.), основанный на методике В.В. Бойко в сопоставлении с тестом «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др. [8]. В тестировании участвовали ($n = 12$) девушек-фигуристок, имеющих разряды 2-й взрослый (33 %), 1-й взрослый (42 %), КМС (25 %), в возрасте 10-15 лет. Спортсменки являются одногруппницами.

Результаты исследования и их обсуждение: Данные тестирования оказались противоречивы. Выявленные психологические защиты являются поведенческим аспектом нашего следующего исследования, предметом которого будет выразительность. Сейчас мы считаем важным актуализировать именно поведенческий параметр деятельности фигуристок, концентрирующийся непосредственно на действии.

По методике В.В. Бойко ведущей психологической защитой оказалась «миролюбие» (75%); у остальных – «избегание». Избегание носит психогенный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида (ригидные эмоции, посредственный ум). Возможно, человек обладает от рождения мощным интеллектом, чтобы уходить от напряженных контактов, не связываться с теми, кто досаждают его Я, обладает при этом крепкой нервной системой, волей. Стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера – весьма высокие требования к личности. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле [7].

Подобные результаты уместно иметь в виду, учитывая вид спорта – фигурное катание. Именно выразительность, экспрессивность, работа над хореографической составляющей программы, над образом, композицией позволяют активировать интеллектуализацию как основную форму психологической защиты, неосознаваемый контроль над своими эмоциями, чувствами и желаниями посредством размышления, рассуждения вместо их непосредственного переживания.

Подробнее особенности работы «защит» у спортсменок эстетического вида спорта раскрыл теста-опросника «Индекс жизненного стиля» [7]. Данные показали, что ведущей психологической защитой у респонденток является реактивное образование (71%), далее – интеллект (65%), компенсация (63%), отрицание (58%), проекция (53%), регрессия (45%), подавление (44%), замещение (35%). Интересна сама их композиция.

Примитивные психологические защиты регулируют переживание, экспрессию и поведение на базе эмоций: регрессия - удивления, замещение - гнева, отрицание - принятия, вытеснение - страха. Частое переживание этих эмоций и использование соответствующих защит формируют определенных черты характера: регрессия (форма защиты) - удивление (эмоция) - наивность и непоследовательность (черты личности); замещение - гнев - агрессивность; отрицание - принятие - социабельность и доверчивость; вытеснение - страх - неуверенность.

Основная защита фигуристок – **реактивное образование, или гиперкомпенсация**. Эстетическим видам спорта вполне свойственно, поскольку личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия [3]. Фигурное катание – очень яркий вид спорта. За три минуты на льду спортсмен должен показать всё, над чем работала целая команда несколько спортивных сезонов. Выразительность здесь – один из основных компонентов успеха. Такая предубежденная свойственность подобной «защиты» для фигуристов четче выступает на примере противопоставления со спортсменами других видов спорта.

Выявлена взаимосвязь между интеллектуализацией и высокой степенью зависимости от семьи [6], чем ниже уровень просоциального поведения, тем реже используется механизм защиты «интеллектуализация» [6]. Чем выше тревожность, эмоциональные симптомы и интернальные проблемы, тем реже обращение к механизмам защиты «вытеснение», «компенсация» и «замещение» [6]. У группы со средним показателем напряженности выявлены наибольшие показатели по механизмам «регрессия», «компенсация», «проекция», «замещение» [6]. Факторный анализ выявил положительную взаимосвязь механизма «отрицание» и стратегий дружелюбия и альтруистичности, зависимости и подчиненности в межличностных отношениях [6]. Имеющиеся данные предрасполагают к созданию психологического профиля юных фигуристок, включающего зависимость от мнения значимых других, высокий уровень просоциального поведения, зависимость и подчиненность, тревожность, эмоциональная симптоматика, о чем свидетельствуют наши предыдущие исследования [5].

В проведенном исследовании [1] выявлено, что для легкоатлетов ($n=43$) главным доминирующим видом защиты является «отрицание». Именно эта защита обеспечивает лучшую помехоустойчивость сознания и защиту «Я-концепции» легкоатлетов от сбивающих влияний факторов соревновательного стресса, способствует включению волевых усилий, блокирующих в моменты преодоления трудностей тревоги и страха неудачи, что психологически обеспечивает и рост их спортивного мастерства [1].

Также исследователи [2] выяснили, что женщины-спортсменки чаще используют отрицание, компенсацию и реактивные образования, чем мужчины. Девушки в большей степени, нежели юноши, обладают развитой и адекватной оценкой себя и результатов своей деятельности и поведения. Они более склонны к изменению системы саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий [2].

Необходимо контролировать и отслеживать использование психологических защит, отслеживая критические ситуации в тренировочном процессе. Рефлексия, самоанализ, самоконтроль, работа над эмоциональным интеллектом позволят спортсменом не просто организовывать своё рабочее

пространство, но и повышать своё профессиональное мастерство. Важно воспитывать в спортсмене адекватное отношение к собственной деятельности, формируя тем самым и адекватную самооценку. Признак низкой самооценки и даже самоутраты характерен для меланхолического сознания, нуждающегося в поддержке, внешних опорах и гарантиях [4]. Подобные проявления характеризуют именно защиту «избегания».

Установлено влияние спортивного мастерства на особенности психологических защит спортсменов. С ростом спортивного мастерства использование защит атлетами снижается. «Отрицание» оказывает существенное влияние на рост спортивного мастерства [1].

Интересен с этой точки зрения корреляционный анализ, позволяющий обнаружить отсутствие – наличие взаимосвязи психологических защит спортсменов эстетических видов спорта, их композиции, «ядра» где наличие защит характеризует поведенческий компонент, в то время как интеллектуальную и эмоциональную деятельность отражают работа с публикой, самоотношение, удовлетворенность тренировочным процессом, а также его результатом. Каждый компонент – неотъемлемая составляющая образа тела спортсмена, планируемый рассматривать с точки зрения когнитивного подхода. Гиперкомпенсация в этом ассамбляже может олицетворять поиск замены реального тела идеальным. Не секрет, что фигуристки, гимнастки, танцовщицы на протяжении всей спортивной карьеры безукоризненно следят за своими внешними данными, следствием чего является расхождение реального и идеального тела в их представлении. В эстетических видах спорта это провоцирует отклонение от адекватного восприятия себя с возможными РПП, диетами, которые не могут соответствовать физическим нагрузкам. Подобный отход от реальности воспитывает в спортсмене восприятие себя как рабочего инструмента.

Заключение. Ведущими психологическими защитами оказались у юных фигуристок реактивное образование, интеллектуализация, компенсация, отрицание, проекция, регрессия, подавление, замещение. Умеренная активация механизмов невротического типа (компенсации, рационализации, реактивного образования) препятствуют разрушению психологической целостности и благополучия, ограждая от травмирующих переживаний и возбуждений демобилизующего характера.

Литература

1. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: автореф. дис.. канд. психол. наук / Андреев Владимир Витальевич. – Санкт-Петербург, 2006. – 21 с.
2. Босенко Ю.М. Особенности формирования индивидуальной системы психологической защиты у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт- наука и практика, 2009. – №1. – С. 37-40.
3. Вассерман Л. И. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005 стр.
4. Димура И.Н. Искусство чувственности: концерт тела. Том 2. СПб: Изд-во Спецпроект, 2022 – 404 с.

5. Димура И.Н., Косалапова Д.А. Роль образа тела в телесных практиках фигуристок. В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. С. 239-245.

6. Кудряшова О.В. Связь механизмов психологической защиты студентов-психологов с удаленностью от семьи // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1269-1273.

7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.

8. Фрейд, З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд. – М.; Пг.: Госиздат, 1923. – С. 6.

Димура Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, dimoora@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Косалапова Дарья Анатольевна, магистрант, кафедра психологии, kosalapova.darya@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

PSYCHOLOGICAL PROTECTIONS AS COMPONENTS OF SKATING BEHAVIOR

Dimura Irina Nikolaevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, dimoora@mail.ru, Russia, St. Petersburg, National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft.

Kosalapova Darya Anatolyevna, undergraduate, Department of Psychology, kosalapova.darya@yandex.ru. Russia, St. Petersburg, National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft.

Abstract. Aesthetic sports are the flagship of the study of the athlete's body image, which is realized with the help of a cognitive approach, appropriately appealing, focusing on the behavioral components of the study of the athlete's professionalism to his artistry. These components are reflected directly in the use of psychological defenses, which in a way "mark" the expressive component of the activity of representatives of aesthetic sports.

The leading psychological defenses in young figure skaters turned out to be reactive education, intellectualization, compensation, denial, projection, regression, suppression, substitution. Moderate activation of neurotic type mechanisms (compensation, rationalization, reactive formation) prevent the destruction of psychological integrity and well-being, protecting from traumatic experiences and excitations of a demobilizing nature.

Keywords: psychological defense, hypercompensation, expressiveness, behavioral implementation of defenses, figure skating

References

1. Andreev V.V. Individual features of the psychological protection of the individual in sports activities: author. dis. cand. psychol. Sciences / Andreev Vladimir Vitalievich. - St. Petersburg, 2006. - 21 p.

2. Bosenko Yu.M. Features of the formation of an individual system of psychological protection for athletes of different sexes // Physical culture, sports science and practice, 2009. - No. 1. - S. 37 - 40.

3. Wasserman L. I. et al. Psychological diagnostics of the life style index. St. Petersburg: NIPNI im. Bekhtereva, 2005 page.

4. Dimura I.N. *The art of sensibility: a concert of the body. Volume 2. St. Petersburg: Special Project Publishing House, 2022 - 404 p.*

5. Dimura I.N., Kosalapova D.A. *THE ROLE OF BODY IMAGE IN THE BODY PRACTICES OF FIGURES. In the collection: Tasks and prospects for the development of physical culture and sports in modern conditions. materials of the IXX All-Russian Scientific and Practical Conference. Kemerovo, 2022, pp. 239-245.*

6. Kudryashova O.V. *Communication of the mechanisms of psychological protection of students-psychologists with remoteness from the family. Izvestiya of the Penza State Pedagogical University. V.G. Belinsky. 2012. No. 28. S. 1269-1273.*

7. Raygorodsky D. Ya. *Practical psychodiagnosics. Methods and tests. Textbook.-Samara: Publishing House "BAHRAKH", 1998-672 p.*

8. Freud, S. *Lectures on introduction to psychoanalysis / S. Freud. - M.; Pg. : Gosizdat, 1923. - p. 6.*

УДК 796.034.2

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Догот М.П., Яковлев Л.С.

Аннотация. Рассматриваются механизмы пропаганды ценности занятий спортом как ключевого условия продвижения здорового образа жизни. Представлен кейс женской футбольной команды села Ершовка (Саратовская область). Обосновывается высокая эффективность вовлечения в командно-игровые виды спорта как инструмента мотивации занятий спортом.

Ключевые слова: спортивная деятельность молодежи, мотивации вовлечения молодежи в здоровый образ жизни, женский футбол

Проблемы пропаганды спорта, и, шире, здорового образа жизни, прямо определяются характером и инструментарием мотивации участия молодёжи в соответствующих видах деятельности. Осознанная забота о собственном здоровье предполагает достаточно высокий уровень дисциплины и самоконтроля. Такой уровень, сам по себе, требует определенных, последовательных и долговременных, действий, в свою очередь, предполагающих наличие мотивации к ним. Как правило, такая мотивация не возникает спонтанно.

Рассматриваемые нами проблемы получили определенное освещение в современной научной литературе. Кочерьян М.А., Тихомирова А.М., Сидоров Р.В., [4] Мамонова В.Д. [5] характеризуют позиционирование молодежи в отношении занятий спортом, Самыгин П.С., Самыгин С.И. [6] – его роль в социализации молодежи. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Рыкова Н.Ф., Корчуганова Л.Н. [2] анализируют формы пропаганды этой деятельности. Соловьева Н.В., [7] Валавичюте Д.Г. [3] останавливаются на перспективах развития женского футбола. Абрамченко Д.А., Сазонтов М.Д., Пономарев В.В. [1] анализируют вопросы взаимодействия семьи, как агента социализации, со

средой, создаваемой женским футболом. В целом, существует хорошая теоретическая база для дальнейших исследований в данной области.

Нами реализован кейс изучения практик вовлечения молодёжи в занятия спортом через футбольную секцию на материале села Ершовка Аткарского района Саратовской области. Село это, в определённой степени, не является абсолютно типичным, поскольку здесь, на протяжении ряда лет, действует опорный пункт РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева. Это, разумеется, означает несколько более высокий уровень публичности деятельности местных структур управления [8]. Однако, такая связь не предполагает наличия существенно больших, в сравнении с другими поселениями, капиталовложений в социальную сферу. Так, в своё время Ершовская сельская библиотека создавалась при поддержке Московской сельхозакадемии, книжный фонд был передан из неё, и составлял он примерно 1-1,5 тысяч экземпляров, что количественно не превышает обычных показателей сельских библиотек. Обычным является и набор объектов социального, культурного назначения, в целом. Учхоз добивался, прежде всего, успехов в деле повышения культуры земледелия, подъема урожайности основных сельскохозяйственных культур и продуктивности животноводства. Он используется как экспериментальная база, площадка для студенческих практик [9]. Поэтому можно сказать, что особый статус Ершовки повлиял, в том числе, на процесс возникновения футбольной секции, но лишь в общекультурном плане, а не в организационном.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни, занятиям спортом, может быть следствием масштабного, комплексного воспитательного воздействия, фундаментально преобразующего сознание человека, но, во всяком случае, в отношении спорта, может оказываться результатом действия более простых механизмов. Прежде всего, это касается непосредственного воздействия на человеческое сознание соревновательного начала. Спорт апеллирует к соревновательному началу, как одной из базовых социально-психологических установок. При этом здесь нет противоречия с тезисами относительно значимости кооперации, сотрудничества, как необходимых компонентов социальности. Социум представляет собой не механическое единство однородных элементов, а сложную интеграцию в целостное сообщество индивидуумов, обладающих собственными идентичностями. И эти идентичности должны быть сформированы, развиваться, что предполагает осознание своего «я», невозможное без, в определённом смысле, противопоставления его «другим». Конкуренция не есть универсальная, абсолютная характеристика человеческих взаимодействий, но она необходима, как антитеза сотрудничеству, обеспечивая его эффективность.

В контексте нашей темы особый интерес представляют командные спортивные игры. Это обусловлено не только тем, что, в отличие от индивидуальных игровых видов спорта, они предоставляют существенно более широкий круг возможностей для моделирования социальных взаимодействий. Важен и экономический аспект. Индивидуальные игровые виды спорта, как правило, требуют существенно больших затрат на единицу времени для

участника. Не только гольф, но и теннис правомерно рассматривать как элитарный вид спорта в плане требуемых капиталовложений.

Напротив, среди популярных в РФ командных игровых видов спорта только хоккей с шайбой, потенциально (если исходить из их потребности в крытой площадке с искусственным льдом), оказывается совместим с теннисом или гольфом по затратности (в расчёте на одного спортсмена). В реальных практиках, однако, даже в NHL сохранилась реликтовая форма выставочных матчей на открытых площадках, официально включённых в соревновательный календарь. Что же касается не спорта высоких достижений, а массовой физической культуры, открытые площадки, разумеется, абсолютно преобладают. Конечно, при этом хоккей становится сезонным видом спорта. Впрочем, в советскую эпоху даже на уровне игроков сборных имелись примеры сезонного сочетания занятий хоккеем и футболом (и, кстати, лишь чуть больше десяти лет назад футбол в России официально перестал быть летним видом спорта в отношении соревновательного календаря). Для профессионального спортсмена, конечно, подобное сегодня может быть лишь экзотическим исключением, но в массовой физической культуре в принципе возможно.

Оптимальным командно-игровым видом спорта в контексте пропаганды занятий спортом среди молодежи является футбол. Он предполагает очень удачное сочетание индивидуальных и групповых форм деятельности, интуитивно понятных и требующих изучения компонентов. У этой игры есть огромный потенциал тактических решений, она достаточно сложна в плане конструирования психологического фона. При этом, если до относительно недавнего времени футбол не был гендерно нейтрален, воспринимался как преимущественно мужская игра, сейчас ситуация изменилась.

Нами рассмотрен кейс женской футбольной команды села Ершовка (Саратовская область), неоднократного победителя и призёра региональных соревнований. Проведённые с игроками интервью позволяют сделать выводы о характере мотиваций вовлечения в занятия спортом. «В деревне как таковых развлечений нету, тем более в летний период, когда в школу не надо и единственное развлечение – это игры с друзьями. И вот однажды к нам, с одноклассницами, подошёл наш будущий тренер-ветеран спортивного движения Аткарского района Толмачев Александр Михайлович. И мы сразу же согласились попробовать себя в чем-то новом», рассказывают девушки. «После нашего первого неудачного раза, мы стали тренироваться целый день и каждый день, что бы добиться мастерства на поле. Мы начали вслушиваться во все рекомендации тренера, разбирать наши ошибки и работать над ними. Помню, когда тренер увидел в нас этот азарт, желание играть он решил сделать нам подарок. Так как никакой финансовой поддержки у нас не было, Александр Михайлович ходил в администрацию и вместе с ними решил подарить нам профессиональную спортивную форму. Это был самый дорогой подарок и жест с его стороны, мы тогда почувствовали, что в нас верят. И следующая наша игра прошла в новой форме, и конечно же как в самых лучших фильмах мы выиграли все матчи и заняли свое заслуженное первое место. Эмоции конечно же были непередаваемые – простые девушки из небольшой деревни смогли выиграть у

городских команд. Вот тогда началась та самая игра, о которой мы мечтали после первого поражения».

Респонденты рефлексиируют специфику женского футбола: «девушки чаще всего на поле проявляют мужские качества: мужество, храбрость, целеустремленность. На поле у девушек проявляется соперничество, во время которого и проявляются все качества. В мужском футболе, как правило, вращаются большие деньги, поэтому из спорта в чистом виде он превратился как правило в индустрию. Спортсмены в этом не виноваты, но все же. Девушки же играют в футбол по любви, тем более в деревне, где спонсорства нету от слова совсем. Когда ты занимаешься тем, чем действительно увлечен, то симулировать не будешь – если девушка лежит на поле, значит ей действительно больно». Осмысляются жизненные перспективы: «Играть к сожалению, через 4 года стало не так просто, потому что начались экзамены и времени оставалось на футбол все меньше. Последним нашим достижением была победа на последних наших соревнованиях и получение 1 юношеского разряда. На этом наша футбольная история, к сожалению, подошла к концу. Мы все поступили в разные вузы и начали уже строить свои будущие карьеры. В институте мы еще занимались немного футболом, но к сожалению, не получилась получить тех эмоций, которые мы испытывали своей командой. Многие девушки из команды уже стали прекрасными мамами, а кто-то занимается карьерой. Но нас всех объединяет наша история, наша игра в футбол».

Максимально эффективны, в мотивационном плане, игровые виды спорта. Игровая деятельность, сама по себе, является важнейшим компонентом социализации, причем, как можно судить на основании сравнительных данных зоопсихологии, с самых ранних стадий социоантропогенеза. Это первичная, но, при этом, развитая и сложная, форма моделирования процессов самого различного формата. Спортивные игры, разумеется, непригодны для моделирования социально-экономических, политических процессов (если говорить собственно о поведении участников, а не о создаваемой, вокруг соревнований, организационной, экономической, культурной среде). Но ряд значимых поведенческих механизмов эксплицируются в игровой деятельности.

Литература

1. Абрамченко Д.А., Сазонтов М.Д., Пономарев В.В. Отношение родителей девочек к занятиям футболом в аспекте социологического анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 6. С. 59-60.

2. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Рыкова Н.Ф., Корчуганова Л.Н. Популяризация спорта и здорового образа жизни у студентов // Современный ученый. 2022. № 3. С. 238-242.

3. Валавичюте Д.Г. Роль средств массовой информации в популяризации женского футбола в России // Молодой ученый. 2022. № 3 (398). С. 109-112.

4. Кочерьян М.А., Тихомирова А.М., Сидоров Р.В. Социологический анализ отношения студентов к здоровью, занятиям спорта и физической культурой в университете // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 391-399.

5. Мамонова В.Д. Отношение современной молодежи к занятиям физкультурой и спортом // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 11-15 (79). С. 160-171.

6. Самыгин П.С., Самыгин С.И. Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта // Гуманитарий Юга России. 2020. Т. 9. № 4. С. 73-88.

7. Соловьева Н.В. К вопросу популярности женского футбола // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 1-3 (64). С. 17-20.

8. АО «УЧХОЗ «Муммовское» Мсха имени К.А. Тимирязева» // [Электронный ресурс]: Электрон, текстовые данные. - rusprofile.ru - Режим доступа: <https://www.rusprofile.ru/id/10583086>.

9. ФГУП «Учебно-опытное хозяйство «Муммовское» им. К.А.Тимирязева» // [Электронный ресурс]: Электрон, текстовые данные. - Аткарские новости. - Режим доступа: <https://atcarsk.moyaokrug.ru/DirectoryObject.aspx?id=1372>.

Догот Мария Павловна, студент, d0got@yandex.ru, Россия, Саратов, Российская Академия народного хозяйства и государственной службы, Поволжский институт управления.

Яковлев Лев Сергеевич, профессор, д.с.н., профессор кафедры социологии и социальной политики, lionel1801@gmail.com, Россия, Саратов, Российская Академия народного хозяйства и государственной службы Поволжский институт управления.

WOMEN'S FOOTBALL AS A FACTOR OF RURAL YOUTH SOCIALIZATION

Dogot Maria Pavlovna, student, d0got@yandex.ru, Russia, Saratov, Russian Academy of National Economy and Public Administration, Volga Institute of Management.

Yakovlev Lev Sergeevich, Professor, Doctor of Social Sciences, Professor of the Department of Sociology and Social Policy, lionel1801@gmail.com, Russia, Saratov, Russian Academy of National Economy and Public Administration Volga Institute of Management.

Abstract. The mechanisms of promotion of the value of sports as a key condition for promoting a healthy lifestyle are considered. The case of the women's football team of the village of Ershovka (Saratov region) is presented. The high efficiency of involvement in team sports as a tool for motivating sports is substantiated.

Keywords: youth sports activities, motivations for youth involvement in a healthy lifestyle, women's football

References

1. Abramchenko D.A., Sazontov M.D., Ponomarev V.V. The attitude of parents of girls to football in the aspect of sociological analysis // *Physical culture: education, education, training*. 2022. No. 6. S. 59-60.

2. Borisova M.V., Musokhranov A.Yu., Rykova N.F., Korchuganova L.N. Popularization of sports and a healthy lifestyle among students // *Modern scientist*. 2022. No. 3. S. 238-242.

3. Valavichyute D.G. The role of the media in popularizing women's football in Russia // *Young scientist*. 2022. No. 3 (398). pp. 109-112.

4. Kocheryan M.A., Tikhomirova A.M., Sidorov R.V. Sociological analysis of students' attitude to health, sports and physical culture at the university // *Pedagogical journal*. 2019. V. 9. No. 5-1. pp. 391-399.

5. Mamonova V.D. The attitude of modern youth to physical education and sports // *Actual scientific research in the modern world*. 2021. No. 11-15 (79). pp. 160-171.

6. Samygin P.S., Samygin S.I. Features of the socialization of modern Russian youth in the field of sports // *Humanitarian of the South of Russia*. 2020. V. 9. No. 4. S. 73-88.

7. Solovieva N.V. To the question of the popularity of women's football // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2022. No. 1-3 (64). pp. 17-20.

8. JSC "UCHHOZ "Mummovskoye" Moscow Agricultural Institute named after K.A. Timiryazev" // [Electronic resource]: Electron, text data. - rusprofile.ru - Access mode: <https://www.rusprofile.ru/id/10583086>.

9. Federal State Unitary Enterprise "Training and Experimental Farm" Mummovskoye "named after. K.A. Timiryazev" // [Electronic resource]: Electron, text data. - Atkar news. - Access mode: <https://atkarsk.moyaokruga.ru/DirectoryObject.aspx?id=1372>.

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВУ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Донец Т.М.

Аннотация. Физическая культура – это не только занятия спортом и фитнесом, это систематизированный комплекс упражнений, целью которого является не только поддержание тела в форме, но и формирование личности. У студентов особенно важно заниматься физической культурой, потому что это период жизни, когда формируются основы мировоззрения и характера.

Одной из главных ценностей физической культуры является дисциплина. Участие в спортивных командах, тренировки и соревнования на протяжении нескольких лет требуют постоянной самодисциплины и упорства. Эти качества помогают студентам добиваться успехов в других сферах жизни, таких как учеба и работа.

Ключевые слова: личность, студент, физическая культура, физическая активность, спорт, физическое воспитание

Актуальность данного исследования состоит в том, что на протяжении всей жизни человека, физическая активность является одной из важнейших её составляющих, являясь не только средством поддержания физической формы, но и средством формирования личности, благодаря которому можно развить необходимые черты характера [1].

Следует отметить, что участие в занятиях по физической культуре не только помогает формировать личность, но и может стать основой для развития профессиональных навыков студентов в будущем. Например, многие специалисты в области спорта начинают свою карьеру с прохождения курсов по физической культуре в университетах и колледжах [1].

При организации процесса физического воспитания упускается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры личности студента. Решаются лишь вопросы частых проблем физического воспитания путем воздействия на физические качества и способности человека и практически совсем не затрагиваются проблемы «собственной физической культуры». А между тем, физическую культуру следует рассматривать в двух

аспектах: как подсферу культуры личности и в аспекте ее отражения в образе жизни и физическом облике человека [2].

Одной из главных ценностей физической культуры является дисциплина. Участие в спортивных командах, тренировки и соревнования на протяжении нескольких лет требуют постоянной самодисциплины и упорства. Эти качества помогают студентам добиваться успехов в других сферах жизни, таких как учеба и работа [2].

Следующая важная ценность, которую формирует физическая культура у студентов, это коммуникативные навыки и способность работать в команде. Участие в спортивных командах требует взаимодействия с другими людьми, взаимопонимания, умения слушать и уважать чужую точку зрения. В свою очередь, эти навыки способствуют развитию личности студента и формированию культуры межличностных отношений [3].

Еще одним важным аспектом физической культуры является формирование у студентов трудолюбия и уверенности в себе. Регулярные тренировки и соревнования помогают им понимать, что труд плодотворен, и учат их верить в свои силы. Наличие уверенности в себе является ключевым фактором успеха во всех сферах жизни [4].

Наконец, физическая культура помогает студентам сохранять психологическое здоровье. Регулярные занятия спортом укрепляют иммунную систему, снижают уровень стресса и улучшают настроение. Это позволяет студентам лучше адаптироваться к жизни в современном мире и обеспечивает им успех в других сферах жизни [4].

В заключении, можно сказать, что физическая культура имеет не только физический, но и психологический эффект на студентах. Она формирует личность, помогает развивать сильные стороны и навыки, а также учиться преодолевать трудности. Безусловно, занятие физической культурой должно быть включено в образовательную программу университетов, чтобы помочь студентам достигнуть успеха в профессиональной и личной жизни.

В рамках данной темы необходимо выяснить, есть ли у студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова мотивация заниматься физической культурой с целью формирования полезных черт характера (77 студентов-респондентов).

На первый вопрос: «Любите ли вы заниматься физкультурой?» – 64,5% студентов ответили «Да», 19,4% ответили отрицательно и 16,1% студентов иногда любят заниматься спортом.

Любите ли вы заниматься физкультурой?
31 ответ

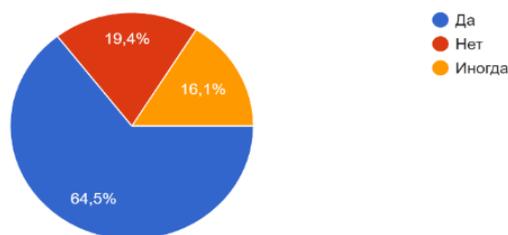


Рисунок 1 – Отношение студентов к физкультуре

На второй вопрос «Какая из черт характера, формируемая физической культурой по вашему мнению самая важная?» – 25,8% ответили, что для них важна коммуникативность, 22,6% считают необходимым формирование трудолюбия и уверенности, 22,6% предпочитают лидерство, 25,8% студентов выбирают психологическую устойчивость, остальные не согласны с необходимостью данных навыков.

Какая из черт характера, формируемая физической культурой по вашему мнению самая важная?
31 ответ



Рисунок 2 – Какие качества студенты считают важными

В третьем вопросе: «Хотели бы вы заниматься физкультурой с целью формирования полезных черт характера?» – 64,5% студентов ответили «Да» и 35,5% высказались отрицательно.

Хотели бы вы заниматься физкультурой с целью формирования полезных черт характера?
31 ответ

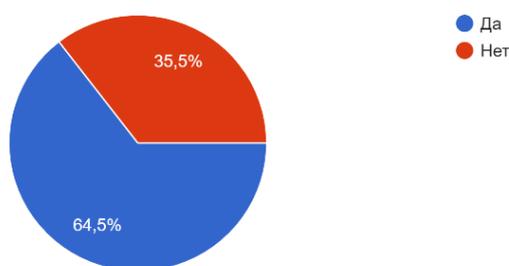


Рисунок 3 – Желание студентов формировать личностные качества

Изучив полученные данные, можно сделать вывод, что большая часть студентов считает нужным заниматься физической культурой и формировать с помощью этого нужные им качества.

Получив нужные знания и обработав их, можно сделать вывод, что физическая культура является необходимым компонентом личностного развития и успешного завершения образовательного процесса. Регулярные занятия спортом обеспечивают поддержание здоровья, формирование лидерских качеств, укрепление характера, а также помогают открыть в себе новые интересы и навыки. Они являются основой для личностного роста и достижения успеха в будущем.

Литература

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Издательство Центросоюза РФ, 2014. - С. 114-121.
2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. - 87 с.
3. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки // Актуальные проблемы современной науки: Материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. - С. 280-282.
4. Александров С.Г., Белинский Д.В. Теоретико-прикладные аспекты применения казачьих подвижных игр в физическом воспитании студентов кооперативных образовательных учреждений // Бизнес. Образование. Право. - 2019. - № 3 (48). - С. 333-336.

Донец Татьяна Михайловна, студент факультета экономики, менеджмента и торговли, направление подготовки «Менеджмент», T.donets003@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

TO THE QUESTION OF PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SHAPING THE PERSONALITY OF STUDENTS

Donets Tatiana Mikhailovna, student of Economics, Management and Trade Department, "Management" direction of training, T.donets003@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher «Education Plekhanov Russian University of Economics».

Abstract. Physical education is not just sports and fitness, it is a systematic set of exercises, the purpose of which is not only to keep the body in shape, but also to form a personality. In students, it is especially important to engage in physical education, because it is a period of life, when the foundations of the worldview and character are formed.

One of the main values of physical culture is discipline. Participation in sports teams, training and competition over several years requires constant self-discipline and perseverance. These qualities help students succeed in other areas of life, such as school and work.

Keywords: personality, student, physical culture, physical activity, sports, physical education

References

1. *Alexandrov S.G. Humanization Model of Student Personality and Physical Education // Development of Innovative Economy in the Modern World. - Moscow: Centrosoyuz RF Publishing House, 2014. - С. 114-121.*
2. *Alexandrov S.G. Organization of independent physical training and sports students of higher education: Manual / S.G. Alexandrov. - Krasnodar: IP Tasalov A.V., 2021. - 87 с.*
3. *Aleksandrov S.G. Physical training of students of high schools with orientation on use of traditional Cossack training means // Actual problems of modern science: Materials of VII International scientific-practical conference of young scientists, post-graduate students, undergraduates and students. - Krasnodar: KKI (RUK), 2019. - С. 280-282.*
4. *Alexandrov S.G., Belinsky D.V. Theoretical and applied aspects of the application of Cossack mobile games in the physical education of students of cooperative educational institutions // Business. Education. Law. - 2019. - № 3 (48). - С. 333-336.*

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ НИУ «БЕЛГУ» НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Дрога М.А., Воронков А.В.

Аннотация. Статья посвящена вопросам технической подготовки студентов Белгородского государственного национального исследовательского университета на этапе совершенствования их спортивной формы. Особое внимание уделяется обучающимся на факультетах неспортивного профиля. В работе речь идет о возможностях, предоставленных студентам университета: о формах совершенствования физической подготовки, а также оздоровления организма.

Ключевые слова: подготовка, спортивное совершенствование, метод, студенты

Введение. В НИУ «БелГУ» реализуется программа физического воспитания студенческой молодежи. В состав Педагогического института входит факультет физической культуры. В свою очередь, в университете представлены кафедра спортивных дисциплин, кафедра физической культуры, кафедра теории и методики физической культуры, кафедра физического воспитания и кафедра волейбола. Цель работы – представить методику технической подготовки студентов неспортивных специальностей.

Методы. В работе основным методом исследования является метод наблюдения. Также использовались статистический метод, квантитативный (количественный) прием – для подсчета количества студентов и метод эксперимента, позволяющий собрать информацию, необходимую для анализа.

Основная часть. Безусловно, университет располагает мощным инструментарием в подготовке будущих чемпионов. Студенты НИУ «БелГУ» ежегодно становятся победителями престижных соревнований, проводят тестирования физкультурного комплекса ГТО, занимают призовые места в различных видах спорта. При этом действующие спортсмены не забывают родные пенаты. В их числе Геннадий Шипулин, Федор Емельяненко (выпускник Старооскольского филиала университета), Светлана Хоркина, Сергей Тетюхин и многие другие.

В университете также учатся студенты различных специальностей, не имеющих отношения к спортивной карьере. Так, в вузе реализуется огромное количество программ, вовлекающих молодых людей в спортивную жизнь. Так, вуз имеет волейбольную команду, составленную из студентов нефизкультурных профессий. В группах студентов, занимающихся волейболом, занятия проводятся по методике спортивного совершенствования. Их формирование происходит в соответствии с состоянием готовности студента, учитывается и его личное желание. Лидеры команды принимают участие в вузовских соревнованиях, а также в состязаниях между учебными заведениями. «Организация учебно-тренировочной работы в секциях волейбола проводится по

принципу спортивного совершенствования и направлена на совершенствование технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовленности» [1].

Следующий вид спорта, активно привлекающих студентов, настольный теннис. В последние пять лет количество играющих в пинг-понг девушек и юношей увеличилось. Так, в вузе обучается достаточно большое количество иностранных студентов, китайцы вносят свою лепту в развитие этого вида спорта, занимая призовые места как в личных, так и в командных соревнованиях. Причем тренировки по настольному теннису проходят по утвержденному графику, в просторных спортивных залах с новейшим оборудованием (столами, ракетками, мячами и т.п.). Особенностью подготовок является то, что тренером является преподаватель, воспитавший не одно поколение победителей.

Если мы говорим о технологиях тренировочной деятельности во внеурочное время, то стоит упомянуть и о баскетболе, набирающем обороты среди подростков и студентов. По сути дворовая игра (на установленных баскетбольных площадках) превратилась в активный вид, распространяющийся на молодежные группы. В спортивном комплексе им. Светланы Хоркиной еженедельно проходят занятия по баскетболу для студентов, куда могут приходиться все равнодушные к этому виду спорта. В 2023 году почетные грамоты и награды получили иностранные студенты из Китая и студентка из Сирии, принимавшие участие в любительских баскетбольных играх.

Особое положение занимает футбол как самый популярный вид активного времяпровождения молодых людей. Студенты медицинского института не раз достигали высоких результатов, отбираясь в городские футбольные команды, в футбольные клубы и секции. Методика технической подготовки отличается тем, что в университете обучаются более 3 тысяч иностранных студентов из 98 стран мира, а значит, равнодушных к футболу практически нет. В связи с изоляцией российских спортсменов начали проводить товарищеские матчи со спортсменами из дружественных стран. Эту практику переняли и в нашем университете, так как русские парни имеют возможность практиковаться и играть с ребятами из Камеруна, Египта, Бразилии, Колумбии, Ганы и других «футбольных» стран. При этом они не испытывают языковых трудностей, так как тактическая и обучающая игра объединяет всех, независимо от национальности.

В Белгородском государственном национальном исследовательском университете есть уникальная возможность для занятий плаванием. Уроки физической культуры проходят в 50-метровом плавательном бассейне, позволяющем проводить одновременно занятия (элективные курсы) в нескольких группах (разделенных по группе здоровья студента). Известна хорошая практика обучения плаванию, так как студенты из стран Африки зачастую не умеют держаться на воде. Как правило, нескольких занятий со специальным оборудованием и опытными тренерами дают положительный результат. Также в бассейне студент может отработать пропущенные за учебный год занятия, тем самым не допустив снижения успеваемости. В показательном отношении очень запоминающимися становятся ежегодные старты по плаванию

с участием студентов иностранных землячеств. Отметим, что плавание как обязательный вид входит в программу испытаний ГТО.

Еще одним видом, о котором необходимо сказать, является дартс. Этот относительно молодой вид спорта тоже набирает обороты, привлекая все новых и новых участников. Соревнования по дартсу среди студентов всегда получаются яркими и захватывающими.

Для развития интеллектуальных видов спорта в НИУ «БелГУ» создан шахматно-шашечный клуб. Здесь сильными оказываются студенты физико-математических специальностей. Подготовку проводит опытный тренер, готовый прийти на помощь ребятам. Причем в соревнованиях по шахматам принимают активное участие студентки вуза [2].

В нашем университете есть и конноспортивная школа, которая ежегодно готовит любителей верховой езды. Студенты этой школы становятся победителями состязаний, достойно представляя свой университет.

Выводы. В вопросе укрепления здоровья студентов и общей физической подготовки базовым элементом является функционирование в вузе спортивных и фитнес-залов. Так, в вузе работает спортивный комплекс «Буревестник», зал единоборств, оздоровительный комплекс «Нежеголь» (на территории которого есть теннисный корт, спортивные площадки и зона для купания), а также спортивный комплекс Светланы Хоркиной, где проводится в том числе и подготовка студентов по гимнастике и акробатике, армрестлингу, стрельбе [3]. В новом общежитии, а также в спортивном комплексе открыты двери для занятий силовыми видами, для любителей железа и гантелей. Оборудование в спортивных залах совершенствуется с каждым сезоном, администрация вуза развивает новые направления для развития спорта среди студентов. Появляются новые спортивные площадки, игровые зоны, рекреации и других спортивные объекты.

Литература

1. Груцян Н.Б. Волейбол в неспортивном вузе: тенденции развития // Слободжанский научно-спортивный вестник. – 2015. № 2 (46). – С. 62-65.

2. Жесткова Ю.К., Мутаева И.Ш., Шарифуллина С.Р. Сравнительный анализ технических действий студентов-бадминтонистов с учетом свойства темперамента и мониторинга показателей частоты сердечных сокращений // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15. № 1. – С. 15-23.

3. Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2017.

Дрога Марина Анатольевна, кандидат филологических наук, доцент, магистрант, доцент кафедры русского языка, профессионально-речевой и межкультурной коммуникации НИУ «БелГУ», droga84@rambler.ru, Россия, Белгород, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет».

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин НИУ «БелГУ», voronkov@bsu.edu.ru, Россия, Белгород,

METHODS OF TECHNICAL TRAINING IN VARIOUS SPORTS AT THE STAGES OF SPORTS IMPROVEMENT OF STUDENTS OF THE NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY "BELSU" OF NON-PHYSICAL EDUCATION SPECIALTIES

Droga Marina Anatolievna, PhD, Associate Professor, Master's student, Associate Professor of the Department of Russian Language, Professional Speech and Intercultural Communication of the National Research University "BelSU", droga84@rambler.ru, Russia, Belgorod, Belgorod State National Research University.

Voronkov Alexander Vladimirovich, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Sports disciplines of the National Research University "BelSU", voronkov@bsu.edu.ru, Belgorod, Russia, Belgorod State National Research University.

Abstract. The article is devoted to the issues of technical training of students of Belgorod State National Research University at the stage of improving their sports form. Special attention is paid to students at the faculties of non-sports profile. The paper deals with the opportunities provided to university students: the forms of improving physical fitness, as well as improving the body.

Keywords: preparation, sports improvement, methods, students

References

1. Grucyak N.B. Volejbol v nesportivnom vuze: tendencii razvitiya // Slobozhanskij nauchno-sportivnyj vestnik. – 2015. № 2 (46). – S. 62-65.

2. Zhestkova YU.K., Mutaeva I.SH., SHarifullina S.R. Sravnitel'nyj analiz tekhnicheskikh dejstvij studentov-badmintonistov s uchetom svojstva temperamenta i monitoringa pokazatelej chastoty serdechnyh sokrashchenij // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2020. – T. 15. № 1. – S. 15-23.

3. Teoriya i metodika podgotovki v prakticheskoy strel'be, drugih strelkovykh vidah sporta i strelkovykh disciplinah v mnogobor'yah // Materialy III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, 2017.

УДК 613

**ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

Дулунц А.А.

Аннотация. Данная статья исследует роль пропаганды физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди молодежи.

Ключевые слова: пропаганда физической культуры, пропаганда спорта, здоровый образ жизни, молодежь, физическая активность, медиа и спорт, социальные сети и спорт, образование и спорт, эффективность пропаганды, вовлеченность молодежи

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи. Активный образ жизни способствует физическому и психическому развитию, повышению иммунитета, укреплению сердечно-сосудистой системы и общему благополучию молодых людей.

Регулярные занятия физической активностью способствуют укреплению мышц, улучшению координации движений и гибкости тела. Они также помогают снизить риск развития различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение. Кроме того, спорт развивает навыки работы в команде, усиливает самодисциплину и помогает развивать стрессоустойчивость.

Современная молодежь сталкивается с различными факторами, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на их активность и интерес к спорту. Одним из таких факторов является медиа и социальные сети. Молодежь получает информацию о спорте и здоровом образе жизни из различных источников, и эффективное использование медиа может способствовать формированию положительного восприятия спорта. Кроме того, образовательная среда играет важную роль в повышении осведомленности молодежи о пользе физической активности и спорта.

Методы и подходы к пропаганде физической культуры играют важную роль в привлечении молодежи к активному образу жизни. Вот некоторые из них:

1. Образовательные программы и мероприятия. Организация специальных программ и мероприятий, направленных на повышение осведомленности молодежи о пользе физической активности и спорта. Это могут быть лекции, семинары, тренинги, спортивные фестивали, соревнования и другие мероприятия, которые помогут молодежи понять важность здорового образа жизни.

2. Рекламные кампании и пропагандистские материалы. Создание рекламных кампаний, публикаций, роликов и других материалов, которые акцентируют внимание на пользе физической культуры и спорта. Эти материалы могут распространяться через различные каналы коммуникации, включая телевидение, радио, интернет и социальные сети.

3. Вовлечение молодежи в мероприятия. Активное включение молодежи в планирование и организацию спортивных мероприятий и активностей. Демократический подход, позволяющий молодым людям принимать решения и выражать свои предпочтения, может сделать физическую культуру и спорт более привлекательными для них.

4. Партнерства с образовательными учреждениями. Сотрудничество с учебными заведениями, вузами и школами для внедрения программ физической культуры и спорта в учебный план и внеклассную деятельность. Это позволит молодежи иметь доступ к спортивным возможностям и занятиям на регулярной основе.

5. Использование позитивных образов. Пропаганда физической культуры и спорта должна основываться на позитивных образах и результатах. Показывать успешные примеры молодежи, занимающейся спортом, и их достижения может вдохновить других молодых людей и побудить их присоединиться к физической активности.

Пропаганда, направленная на формирование здорового образа жизни среди молодежи, является важным аспектом социальной работы. Активный образ жизни среди молодежи не только способствует физическому развитию, но и влияет на их психологическое благополучие, социальную адаптацию и успешность.

Результаты исследований показывают, что методы и подходы, используемые в пропаганде спорта среди молодежи, имеют значительное влияние на их мотивацию и участие в физической активности. Образовательные программы и мероприятия, рекламные кампании, вовлечение молодежи, партнерства с образовательными учреждениями и использование позитивных образов – все эти методы играют важную роль в привлечении молодежи к спорту и здоровому образу жизни.

В Краснодарском крае существует ряд инициатив и программ, направленных на пропаганду физической культуры среди молодежи. Например, организуются спортивные мероприятия, фитнес-клубы и тренировки, доступные для молодых людей. Также проводятся информационные кампании и лекции о важности физической активности и здорового образа жизни.

Один из успешных пример программ пропаганды физической культуры в Краснодарском крае – это «Молодежный спортивный форум». Это ежегодное мероприятие, которое собирает молодежь со всего края для участия в различных спортивных мероприятиях, соревнованиях и тренировках. Форум также включает образовательные семинары и мастер-классы, посвященные здоровому образу жизни, питанию и физической активности.

Другой инициативой является создание молодежных спортивных клубов и студий в разных районах Краснодарского края. Эти клубы предлагают различные виды спорта и физических активностей, такие как футбол, баскетбол, волейбол, танцы и фитнес. Они создают командный дух и способствуют активному образу жизни у молодежи.

Однако, пропаганда физической культуры также сталкивается с некоторыми вызовами. Большое количество информации, доступной через медиа и социальные сети, может привести к негативному влиянию и снижению интереса к физической активности. Поэтому, необходимо уделять особое внимание разработке качественного и достоверного контента, способного привлечь и вдохновить молодых людей.

В заключение, пропаганда физической культуры и спорта, направленная на молодежь, имеет важное значение для создания здорового общества. Она помогает молодежи осознать важность физической активности и спорта, а также вовлечь их в активные занятия. Постоянные усилия и совместная работа государства, общественных организаций, образовательных учреждений и медиа могут сделать пропаганду физической культуры и спорта более эффективной и доступной для молодежи, помогая им создавать здоровое будущее для себя и общества в целом.

Литература

1. Влияние спорта на физическое психологическое состояние человека. Исупов М.А., Удовицкая Л. У.
2. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий. Федотова Г.Д» Федосова Л.П., Плишкина К.Р.

3. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятия физической культуры. Ливнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П.

4. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах. Тлехурой Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П.

Дулунц Анна Араратовна, студентка факультета прикладной информатики, Россия, Краснодар, ФГБУ ВО КубГАУ им. И.Т. Трубилина.

*PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE
AMONG YOUNG PEOPLE*

Dulunts Anna Araratovna, student of the Faculty of Applied Informatics, Russia, Krasnodar, FGBU VO KubSAY named after I.T. Trubilin.

Abstract. This article explores the role of the promotion of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle among young people.

Keywords: promotion of physical culture, promotion of sports, healthy lifestyle, youth, physical activity, media and sports, social networks and sports, education and sports, effectiveness of propaganda, youth involvement

References

1. The influence of sports on the physical and psychological state of a person. Isupov M.A., Udovitskaya L. U.

2. Characteristics of the motivational structure of the athlete's personality within the framework of the training process and competitive events. Fedotova G.D." Fedosova L.P., Plishkina K.R.

3. Intensity of physical activity among students for physical culture classes. Livnev O.Yu., Fedotova G.V., Fedosova L.P.

4. The relevance of the introduction of physical therapy in the program of physical education in universities. Tlekhurai D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P.

УДК 796

**РОЛЬ ПЕДАГОГА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СОЦИАЛИЗАЦИИ
ЧЕЛОВЕКА В ФОРМИРОВАНИИ ОСОЗНАННОСТИ И
ВОВЛЕЧЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Егорова Л.А., Соловьева А.В.

Аннотация. В статье актуализирована тема значимости, важности и влияния педагога на различных этапах социализации человека: детский сад, школа, колледж, ВУЗ и т.д., его роль в формировании осознанности и вовлеченности учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура, мотивация учащихся, социализация личности

Физическая культура – важная составляющая успешной, продуктивной и качественной жизнедеятельности. Благодаря занятиям физическими

упражнениями активизируется деятельность всех систем организма. Идет благоприятное воздействие на работу опорно-двигательного аппарата, что выражается в красивой осанке. Сухожилия, связки и кости становятся прочнее, также улучшаются обменные процессы в мышцах, улучшается работа сердечнососудистой системы. У людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, пульс реже, что способствует отдыху сердечной системы. Положительное влияние занятиями физической культурой можно перечислять бесконечно. И в данной статье я хотела бы поднять тему важности и значимости педагога в формировании осознанности и вовлеченности учащихся к занятиям физической культурой.

Со стороны государства реализуются различные программы по популяризации физической культуры и спорта, строятся бассейны, физкультурные комплексы, проводится множество мероприятий и как раз во многом задача педагога сформировать у детей заинтересованность к занятиям физической культурой, сделать ее важной и неотъемлемой составляющей их жизнедеятельности не только в период обучения в школах, колледжах и ВУЗах, но и во внеучебное время и после окончания обучения в обычной повседневной жизни.

Деятельность педагога – это не просто набор упражнений под счет. Его работа намного масштабней и обширней. Хочу поднять ряд составляющих в профессиональной деятельности педагога, которые напрямую влияют на формирование и желание у детей посещать занятия и в принципе заниматься физической культурой.

1. Атмосфера на занятиях. Очень важной является эмоциональная составляющая при посещении занятий: когда на занятиях царит доброжелательная атмосфера, когда дети педагога не боятся или не воспринимают серьезно, а любят и уважают, когда им комфортно идти на занятия.

2. Вовлечение в учебный процесс. Когда в учебном процессе происходит диалог, где учащийся может проявить инициативу, смекалку, высказать свое мнение и при этом чувствовать себя уверенно и спокойно. Даже, если он оказался не прав, никто не будет смеяться, а наоборот все вместе коллективно примут верное решение. Таким образом у учащихся будут формироваться уверенность, смелость принятия решений, инициативность – такие качества, которые ему пригодятся в жизни.

3. Заинтересованность в результатах своих учеников. Каждый ребенок в силу своих физических особенностей показывает разные результаты. Так вот в задачах педагога видеть сильные стороны в каждом ребенке, отмечать его достижения, даже, если они совсем небольшие, радоваться вместе его победам и улучшением показателей при сдаче тех или иных нормативов, либо просто в учебном процессе, когда ребенок показал какой-то свой личный результат.

4. Компетентность. Также одна из важных составляющих успешного учебного процесса. Когда у педагога есть потребность в получении новых знаний, совершенствовании уже имеющихся, в повышении квалификации. Это говорит о том, что в своей деятельности он будет применять максимально актуальные методики. Даже наличие такой потребности уже говорит о том, что он максимально заинтересован в качестве своей педагогической деятельности.

5. Разнообразие занятий. Через разнообразные занятия каждому учащемуся предоставляется возможность найти свои сильные стороны и также определить те области, которые нуждаются в дополнительной тренированности. Также разнообразные занятия помогают формировать интерес к занятиям физической культурой.

6. Занятия носят образовательный характер. Когда в процессе обучения педагог помимо определенных упражнений и заданий параллельно объясняет учащимся зачем, для чего и почему делается именно так, какие механизмы происходят в организме, как работают мышцы при выполнении тех или иных упражнений. Когда ребенок получает параллельно еще и знания, как устроено его тело, как оно работает.

7. Соревновательная составляющая. Когда учащиеся могут продемонстрировать свои способности через соревновательную механику: например, между классами в школе по лучшим показателям сдачи нормативов. Через такую механику формируется у учащихся чувство сопричастности к чему-то важному и общему для жизни класса.

8. Личный пример. Как говорится в одной пословице «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Несмотря на то, что здесь речь идет больше про родительство, к педагогу все равно очень она применима. Через личный пример, участие в различных мероприятиях, активность на занятиях, вовлеченность в учебный процесс и не только, педагог без лишних слов показывает учащимся свое отношение к физической культуре и спорту, что в свою очередь влияет на формирование того, как они будут относиться к физической культуре и спорту.

Выводы. На основании вышесказанного хочется резюмировать следующее:

1. Педагог – значимый человек в жизни ребенка на этапе его социализации. Он – наставник, мотиватор и проводник. И от него во многом зависит формирование заинтересованности к занятиям физической культурой у учащихся не только во время учебного процесса, но и после. Педагог не должен забывать ту роль, которую он играет в жизни ребенка.

2. Включать в занятия по физической культуре образовательную составляющую для формирования понимания того, что делает учащийся, зачем и для чего.

3. Заинтересованность в результатах учащихся и личный пример способствуют формированию мотивации и осознанности к занятиям.

4. Компетентность и потребность в получении новых знаний со стороны педагога, как залог максимально качественного проведения занятий.

5. Разнообразие занятий и нагрузок, как одна из составляющих формирования интереса к физической культуре.

Литература

1. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 350-354.

2. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.

3. Комплекс ГТО - основа оптимизации двигательной активности и важный компонент формирования мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников / Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, Г. В. Сытник [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2(64). – С. 54-61.

4. Комплекс ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни у студентов вузов (к 90-летию комплекса ГТО) / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, А. Б. Новиков // Спортивный психолог. – 2021. – № 3(60). – С. 4-8.

5. Сытник, Г. В. Практико-ориентированный подход в привлечении студентов и сотрудников вузов в реализации комплекса ГТО / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2021. – № S3. – С. 116-121.

6. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с

7. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Молодой ученый. – 2017. – №15. – С. 688-691.

Егорова Лидия Алиевна, Россия, Тула, аналитик сектора аналитической работы отдела информационной политики и корпоративных коммуникаций в Управлении Спортивными Сооружениями при Министерстве спорта в г. Тула.

Соловьева Анастасия Витальевна, доцент кафедры ФВиС, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

THE ROLE OF A TEACHER AT VARIOUS STAGES OF HUMAN SOCIALIZATION IN THE FORMATION OF AWARENESS AND INVOLVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION

Egorova Lidiya Aliевна, Russia, Tula, is an analyst of the analytical work sector of the Department of Information Policy and Corporate Communications in the Management of Sports Facilities under the Ministry of Sports of the Tula Region.

Solovieva Anastasia Vitalievna, Associate Professor of the Department of FIS, Russia, Tula, Tula State University.

Abstract. The article actualizes the topic of the significance, importance and influence of the teacher at various stages of human socialization: kindergarten, school, college, university, etc., his role in the formation of awareness and involvement of students in physical education and sports.

Keywords: educational process, physical culture, motivation of students, socialization of personality

References

1. Formation of healthy lifestyle competencies among university students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi [et al.] // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 8(210). – Pp. 350-354.

2. *Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – pp. 1-11.*

3. *The TRP complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of the formation of motivation for a healthy lifestyle of high school students / N. S. Fedyuk, V. P. Sorokin, G. V. Sytnik [et al.] // Extreme human activity. – 2022. – № 2(64). – Pp. 54-61.*

4. *The TRP complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (for the 90th anniversary of the TRP complex) / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, A. B. Novikov // Sports psychologist. – 2021. – № 3(60). – S. 4-8.*

5. *Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the TRP complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. - 2021. – № S3. – pp. 116-121.*

6. *Barchukov I.S. Physical culture and sport: methodology, theory, practice: studies. manual for students. higher. studies. institutions / I.S. Barchukov, A.A. Nesterov; under the general editorship of N.N. Malikov. – 3rd ed. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2009. – 528 p.*

7. *Shcherbatenko M. V. The role of physical culture and sports in the education of a student's personality // Young scientist. – 2017. – No. 15. – pp. 688-691.*

УДК 330

ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ РЫНКА СПОРТИВНОГО ТОВАРА

Ермилова Н.В., Фролко М.С.

***Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного исследования спортивного товара на примере экипировки для бокса. Основная задача разработанного проекта заключается в изучении потребителей спортивной экипировки и популяризации бокса как вида спорта. В исследовании определен основной потребитель рынка товаров для бокса, выявлены наиболее популярные и конкурентоспособные бренды спортивной экипировки для бокса.*

***Ключевые слова:** проект, бокс, спортивный рынок, потребитель, экипировка*

Введение. На сегодняшний день бокс является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта, которым занимаются люди разных возрастов и профессий. Соответственно, товары для бокса пользуются большим спросом. Исследование рынка экипировки для бокса является актуальным в условиях многообразия спортивных товаров и высокой конкуренции на этом рынке. Ключевым моментом проведенного исследования являются потребности потребителей спортивной экипировки для бокса, а также товары для бокса.

Методы, которые применялись при проведении исследования: опрос, наблюдение, статистические методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Респондентами были определены 68 человек, занимающихся в боксерском клубе «Восток». Проведенный опрос, был направлен на выявление основных потребителей экипировки для бокса, а также анализе востребованных брендов спортивной экипировки. На рисунке 1 представлен «портрет» потребителя.

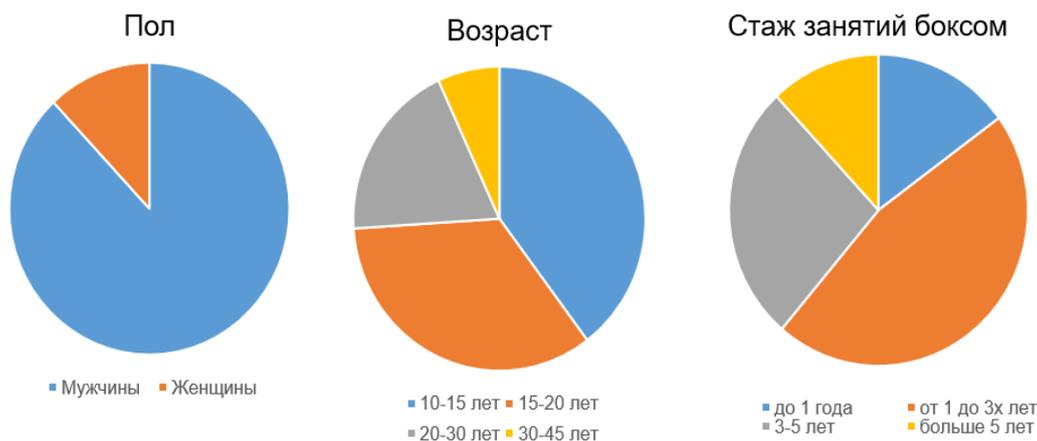


Рисунок 1 – Характеристика потребителей товаров для бокса

В соответствии с результатами рисунка 1, выделены категории потребителя: мужчины – 88% от общего числа потребителей, женщины – 12%. Опрошенные в возрасте от 10-15 лет составляют 40% от общего числа, 34% в возрасте от 15-20 лет, 19% от 20-30 лет и 7% от 30-35 лет. Стаж занятий боксом у 15% опрошенных составляет меньше одного года, 43% – стаж занятий боксом от 1 года до трех лет, 27% от 3 до 5 лет, и 12% более 5 лет. Таким образом, основные потребители экипировки для бокса являются мальчики 10-15 лет, которые занимаются от одного года до 3-х лет.

Далее респондентами были определены основные конкурирующие товары для бокса (рис. 2).

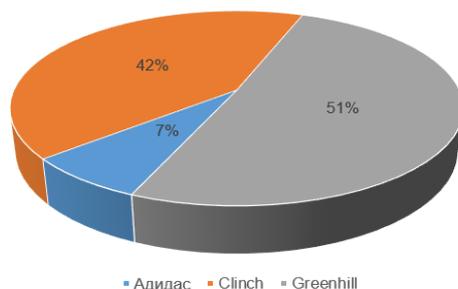


Рисунок 2 – Брендвое соотношение товаров для бокса

Исходя из данных на рисунке 2, можно сделать вывод, что наибольшей популярностью среди потребителей пользуются спортивные товары марки «Greenhill». Товарами бренда, согласно опросу, пользуются 42% опрошенных, занимающихся в спортивной секции. Экипировкой от производителя «Clinch» пользуются 42%, и 7% предпочитают спортивные товары бренда «Adidas».

Ключевой позицией для выбора экипировки является срок эксплуатации товара, данные опроса представлены на рисунке 3.

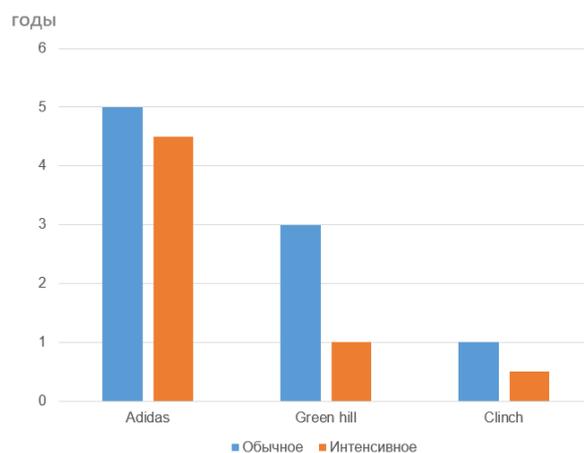


Рисунок 3 – Сроки эксплуатации при различных условиях пользования

Данные на рисунке 3 показывают, что средний срок эксплуатации экипировки от производителя «Adidas», по мнению опрошенных, составляет от 4 до 5 лет, от производителя «Greenhill» от 1 до 3-х лет, а от производителя «Clinch» до 1 года. Исходя из этого, определено, что товары «Adidas» являются самыми износостойкими и долговечными, «Greenhill» производит товары со средним сроком использования, экипировка «Clinch» быстро выходит из «строя» и становится непригодной для использования.

Ценовая политика также является важной составляющей для покупателей, далее, был проведен анализ цен исследуемых производителей (рис. 4).

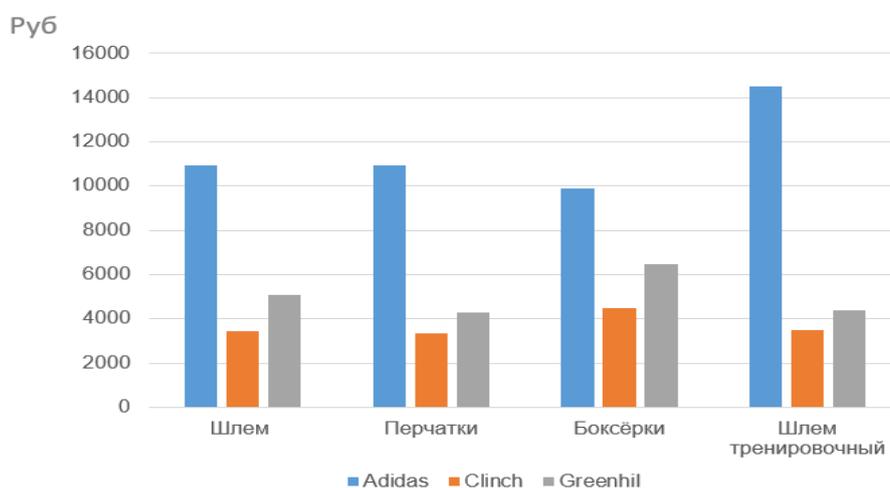


Рисунок 4 – Средняя цена за единицу продукции (тыс. рублей)

Данные диаграммы на рисунке 4 отражают средние цены на различные товары для бокса от разных производителей. Самым дорогостоящим сегментом экипировки для бокса являются товары «Adidas», цены на товары этого бренда значительно выше конкурентов, средний диапазон цен представлен брендом «Greenhill», более доступная ценовая категория товаров представлена брендом «Clinch».

Выводы. Исследование потребителей спортивной экипировки для бокса и анализ товаров наиболее популярных брендов для бокса позволил определить, какие товары пользуются спросом у различных категорий потребителей. Начинающие спортсмены чаще всего выбирают товары производителя «Clinch», вследствие невысокой цены и низких требований к экипировке, в то время как более опытные спортсмены отдают предпочтение товарам «Greenhill», так как снаряжение «Clinch» не может выдержать продолжительных тренировок, то есть не удовлетворяет потребность данной категории потребителей. Полупрофессионалы и профессионалы выбирают экипировку «Adidas», так как она является самой качественной и предназначена для высокоинтенсивных тренировок и долгого использования.

Развитие маркетинга в спортивной индустрии является неотъемлемой составляющей успешного взаимодействия спортивных организаций и потребителей. В условиях насыщенного рынка и более требовательных потребителей необходимо производить качественную продукцию, развивать маркетинговые стратегии (стратегии импортозамещения), которые помогут привлечь и удержать клиентов, повысить уровень продаж и расширить рынок сбыта, тем самым создать позитивное отношение своих потребителей, повысить интерес к избранному виду спорта.

Ермилова Надежда Владимировна, студент 2 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, ermiln04@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

Фролко Марина Сергеевна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, marinafs13@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

SPORTS GOODS MARKET RESEARCH PROJECT

Ermilova Nadezhda Vladimirovna, 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V.Kuzin, ermiln04@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK)".

Frolko Marina Sergeevna, Senior Lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, marinafs13@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK)".

Abstract. The article presents the results of a study of a sports product on the example of boxing equipment. The main objective of the developed project is to study consumers of sports equipment and popularize boxing as a sport. The study identified the main consumer of the boxing goods market, identified the most popular and competitive brands of sports equipment for boxing.

Keywords: project, boxing, sports market, consumer, equipment

ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД УПРАВЛЕНИЯ БРЕНДОМ ФИТНЕС КЛУБА

Есин С.А., Логинова О.А.

Аннотация. В статье рассмотрены основные элементы, принципы, этапы проектного подхода управления брендом фитнес клуба. Проектный подход к управлению брендом фитнес клуба представлен как эффективный метод для привлечения большей аудитории и увеличению доходов спортивной организации, направленный на установление доверительных отношений с клиентами и укреплению конкурентных позиций на рынке.

Ключевые слова: бренд, фитнес клуб, стратегия, проектный подход, спортивная организация

Введение в проблему. Современный рынок услуг фитнес индустрии является одним из наиболее динамично развивающихся секторов экономики. С каждым годом количество фитнес клубов увеличивается, а конкуренция между ними становится все более жесткой. В таких условиях необходимо применять эффективные методы управления брендом, которые позволят выделиться на фоне конкурентов и привлечь больше клиентов.

Проектный подход к управлению брендом фитнес клуба является одним из наиболее эффективных методов, который позволяет создать уникальный и привлекательный образ фитнес клуба, а также оптимизировать внутренние процессы и повысить уровень сервиса.

Основные направления исследования. «Современное толкование понятия «бренд» включает все ассоциации потребителя, возникающие в связи с товаром в результате приобретения собственного опыта, одобрения общественности и советов окружающих. Сознание потребителя формирует образ, объединяющий различные характеристики бренда, связанные с его названием, символом, упаковкой, рекламным персонажем, мелодией, организацией коммуникаций в месте продажи, опытом предыдущих покупок и степенью удовлетворения качеством товара, а также чувствами и эмоциями, вызываемыми рекламными слоганами» [1].

Значение бренда для фитнес-клуба заключается в следующем:

1. Привлечение новых клиентов. Качественный бренд привлекает внимание потенциальных клиентов и стимулирует их выбрать фитнес-клуб.

2. Удержание текущих клиентов. Хороший бренд создает у клиентов чувство лояльности и привязанности к фитнес клубу.

3. Создание уникального образа. Бренд помогает создать уникальный образ фитнес клуба, который отличает его от конкурентов и делает его более привлекательным для клиентов.

4. Повышение доходов. Качественный бренд повышает стоимость услуг фитнес клуба и позволяет увеличить доходы.

Проектный подход к управлению брендом фитнес клуба включает в себя следующие принципы:

1. Анализ рынка. Прежде чем начать создавать бренд, необходимо провести анализ рынка, изучить конкурентов и определить уникальные преимущества создаваемого фитнес клуба.

2. Разработка стратегии бренда. На основе анализа рынка необходимо разработать стратегию бренда, которая определит его ценности, миссию, целевую аудиторию и уникальное предложение.

3. Создание визуальной идентичности. Визуальная идентичность – это название, логотип, цветовая гамма и другие элементы, которые помогают создать уникальный образ фитнес клуба.

4. Оптимизация внутренних процессов. Проектный подход к управлению брендом фитнес клуба также включает оптимизацию внутренних процессов, чтобы повысить уровень сервиса и удовлетворенность клиентов.

5. Маркетинговые кампании. Для продвижения бренда необходимо проводить маркетинговые кампании, которые помогут привлечь новых клиентов и удержать текущих.

Эффективность проектного подхода к управлению брендом фитнес клуба. Проектный подход к управлению брендом фитнес клуба является эффективным методом, который позволяет создать уникальный и привлекательный образ фитнес клуба, повысить уровень сервиса и привлечь больше клиентов. Он позволяет оптимизировать внутренние процессы и повысить качество услуг, что способствует удержанию клиентов и увеличению доходов. Однако, чтобы проектный подход был эффективным, необходимо проводить постоянный мониторинг рынка и анализировать результаты маркетинговых кампаний. Также необходимо постоянно совершенствовать внутренние процессы и повышать квалификацию сотрудников, чтобы обеспечить высокий уровень сервиса и удовлетворенность клиентов.

Проектный подход в управлении брендом фитнес клуба предполагает создание бренда как проекта, который имеет определенные цели, сроки и бюджет. В рамках проектного подхода используются специальные методы и инструменты, такие как SWOT-анализ, анализ конкурентов, определение целевой аудитории и т.д. Особенности проектного подхода в управлении брендом фитнес клуба:

1. Целенаправленность. Проектный подход позволяет определить конкретные цели и задачи, которые необходимо достигнуть для создания и продвижения бренда.

2. Ориентация на результат. Проектный подход предполагает оценку эффективности действий и достижение конкретных результатов.

3. Многоплановость. Проектный подход позволяет рассматривать бренд как комплексное явление, включающее в себя не только визуальную идентичность, но и качество обслуживания, маркетинговые кампании и внутренние процессы

4. Гибкость. Проектный подход позволяет изменять стратегию и тактику в зависимости от изменения рыночной ситуации и потребностей клиентов

5. Командная работа. Проектный подход предполагает взаимодействие между различными специалистами, которые работают над созданием и продвижением бренда

В целом, проектный подход в управлении брендом фитнес клуба позволяет создать уникальный и привлекательный образ фитнес-клуба, повысить уровень сервиса и удовлетворенность клиентов, а также увеличить доходы. Однако, для достижения эффективных результатов необходимо постоянно совершенствовать внутренние процессы и адаптироваться к изменяющейся рыночной ситуации [3].

Выводы. Проектный подход в управлении брендом фитнес клуба является эффективным инструментом для создания и продвижения уникального образа клуба, повышения качества обслуживания и удовлетворенности клиентов, а также увеличения доходов. Он предполагает определение конкретных целей и задач, ориентацию на результаты, комплексный подход к созданию бренда, гибкость и командную работу. Однако, для достижения эффективных результатов необходимо постоянно совершенствовать внутренние процессы и адаптироваться к изменяющейся рыночной ситуации. В целом, проектный подход позволяет создать успешный бренд фитнес клуба, который будет привлекательным для потенциальных клиентов и прибыльным для владельцев. Бренд – это не просто название, это ценности, миссия и образ жизни. При проектном подходе создается четкий и понятный план действий, который позволяет разработать бренд-стратегию, определить целевую аудиторию и выбрать подходящие инструменты для продвижения на рынке. Соответственно, используя проектный подход к управлению брендом, фитнес клубы могут привлекать большую аудиторию и увеличивать доходы, создавая уникальный бренд, который будет способствовать установлению доверительных отношений с клиентами и укреплять позиции на рынке.

Литература

1. Брендинг: учеб. пособие / А. А. Иванов. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 74 с.

2. Белоковаленко О. П. Применение концепции маркетинг-микс как инструмент проектирования бренда фитнес-клуба // Финансовые рынки и банки. 2021. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-kontseptsii-marketing-miks-kak-instrument-proektirovaniya-brenda-fitness-kluba> (дата обращения: 14.06.2023).

3. Белоковаленко О.П. Управление брендом фитнес-клуба: концептуальная модель и типы целевых аудиторий // Фундаментальные исследования. – 2021. – № 12. – С. 55-59; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=43153> (дата обращения: 14.06.2023).

Есин Степан Артемович, студент 2 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, stpnesin@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Логина Ольга Александровна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, 5066097@gmail.com, Россия, Москва,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

FITNESS CLUB BRAND MANAGEMENT DESIGN APPROACH

Yesin Stepan Artemovich, 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, stpnasin@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Loginova Olga Alexandrovna, Senior Lecturer at the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, 5066097@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the main elements, principles, stages of the project approach to managing the fitness club brand. The project approach to managing the fitness club brand is presented as an effective method for attracting a larger audience and increasing the income of a sports organization, aimed at establishing trusting relationships with customers and strengthening competitive positions in the market.

Keywords: brand, fitness club, strategy, project approach, sports organization

References

1. *Breeding _ucheb. posobie / A. A. Ivanov. – Komsomolsk_na_Amure_FGBOU VPO «KnAGTU»_2013. – 74 s.*

2. *Belokovalenko Oksana Petrovna PRIMENENIE KONCEPCII MARKETING_MIKS KAK INSTRUMENT PROEKTIROVANIYa BRENDА FITNES_KLUBA // Finansovie rynki i banki. 2021. №12. URL_ https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie_kontseptsii_marketing_miks_kak_instrument_proektirovaniya_brenda_fitnes_kluba_data_obraschen*

3. *Belokovalenko O.P. UPRAVLENIE BRENDOM FITNES_KLUBA_KONCEPTUALNAYa MODEL I TIPI CELEVIH AUDITORII // Fundamentalnie issledovaniya. – 2021. – № 12. – S. 55_59; URL_ https://fundamental_research.ru/ru/article/viewid=43153_data_obrascheniya_14.06.2023.*

УДК 796/799

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Жмырко И.Н., Заводова В.М.

Аннотация. В статье рассматривается тема пропаганды физической культуры среди молодежи. Подчеркивается необходимость ведения здорового образа жизни, участие в спортивных мероприятиях и физкультурных занятиях. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи – это не просто призыв к занятию спортом, а процесс изменения менталитета и формирования положительных и практических навыков, которые будут действовать на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: пропаганда, здоровый образ жизни, физическая культура, упражнения, средства массовой информации

Сегодня физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, обеспечивают полноценное функционирование всех органов и систем организма. Они помогают не только укрепить мышцы и кости, повысить выносливость, улучшить координацию движений и общую физическую форму, а также улучшить социальную адаптацию и коммуникативные навыки. Однако, несмотря на все положительные аспекты физической культуры и спорта, многие молодые люди уклоняются от занятий спортом. Поэтому необходимо проводить пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. Кроме того, регулярные тренировки могут предотвращать развитие многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертония и другие. Таким образом, спортивный образ жизни важен для поддержания здоровья и лучшего качества жизни [1].

Выделяют некоторые принципы пропаганды физической культуры и спорта:

1. Вовлечение всех возрастных групп и социальных категорий населения в занятия физической культурой и спортом.

2. Создание привлекательной обстановки для занятий спортом и организация интересных мероприятий.

3. Постоянное информационное обеспечение и распространение полезных знаний о физической культуре и спорте среди населения.

4. Развитие спортивной инфраструктуры и создание условий для занятий физической культурой и спортом во всех регионах страны.

5. Формирование здорового образа жизни, в том числе через привлечение к занятиям спортом и оздоровительными мероприятиями.

6. Организация массовых спортивных мероприятий и соревнований, которые бы способствовали развитию спортивной культуры и повышению престижа спорта.

7. Поддержка талантливых и успешных спортсменов, участие в международных соревнованиях и олимпийских играх.

8. Сотрудничество с образовательными и научными учреждениями для развития научной основы физической культуры и спорта.

9. Популяризация спорта и создание положительного имиджа у населения.

10. Регулярное изучение и анализ эффективности пропагандистских мероприятий и корректирование стратегии, если необходимо [2].

Пропаганда физической культуры и спорта должна начинаться с семьи, школы и других образовательных учреждений. Необходимо разрабатывать программы, которые включали бы в себя различные виды физических упражнений, а также занятия спортом. Это должно быть доступно для всех. Кроме того, пропаганда должна проводиться через средства массовой информации, социальные сети, а также через специальные мероприятия, такие как спортивные соревнования, фестивали и т.п. Пропаганда может проводиться через знаменитых спортсменов, которые являются лучшими примерами того, что здоровый образ жизни дает определенный успех. Наконец, родители и учителя также могут играть важную роль в пропаганде здорового образа жизни. Они должны не только поощрять своих детей и учеников к занятиям физической культурой и спортом, но и стать для них примером здорового образа жизни. В

целом, пропаганда здорового образа жизни среди молодежи - это задача, которая имеет критическую важность для общества. Она является необходимой для того, чтобы создать здоровое, сильное поколение.

Пропаганда спорта сегодня происходит в различных форматах и каналах.

Один из основных каналов – телевидение, на котором регулярно показываются спортивные события и передачи, повествующие о жизни спортсменов, их подготовке и достижениях.

Также существуют различные интернет-ресурсы, где публикуются новости и статьи о спорте, видео-репортажи и интервью с успешными спортсменами.

Отдельно стоит выделить социальные сети, которые представляют собой огромную площадку для спортивной пропаганды. Здесь публикуются как новости и интересные факты из мира спорта, так и личные истории успешных спортсменов и их тренировочные программы, что может стать вдохновением для начинающих спортсменов.

Также пропаганда спорта происходит через организацию профильных мероприятий, например, спортивных фестивалей, турниров и соревнований.

Значительное влияние на популяризацию спорта оказывают также специализированные магазины, производители спортивного инвентаря и спортивной одежды, которые выступают в роли спонсоров и поддерживают различные спортивные проекты.

Кроме того, популяризации спорта способствуют здоровый образ жизни и экологические инициативы, связанные, в том числе, с различными видами спорта [3].

Пропаганда играет важную роль в развитии физической культуры и здорового образа жизни в современной России. Она помогает привлечь внимание общества к проблемам здоровья и активного образа жизни, формирует позитивное отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также помогает распространять информацию о различных спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Пропаганда здорового образа жизни заключается в постоянном напоминании о важности здоровья и физических упражнений для сохранения его. К примеру, государственные кампании, такие как «Выбирай жизнь!» или «Спортивная Россия», направлены на профилактику заболеваний, повышение активности населения и поддержку спорта в массах [4].

Пропаганда также помогает развивать физическую культуру на всех уровнях общества: от детей до пожилых людей. Государственные программы по развитию спорта в школах, университетах и профессиональных школах создают условия для развития спортивных талантов и формируют полезные навыки и привычки для здорового образа жизни.

В целом, пропаганда играет важную роль в развитии физической культуры и здорового образа жизни в России и помогает создавать благоприятные условия для занятия спортом и физической активностью.

И сейчас, в век nano технологий, когда уже все перешли в электронный ресурс, цифровизация влияет на занятие спортом несколькими способами:

1. Доступность информации о спортивных мероприятиях и тренировках: благодаря интернету можно найти расписание и информацию о любом

спортивном мероприятии, найти онлайн-тренера, обменяться опытом и советами с другими спортсменами.

2. Смарт-технологии: продвинутое приложения и устройства для тренировок, которые могут отслеживать Ваш прогресс и помогать повышать результаты, например, устройства для измерения пульса или трекеры активности.

3. Виртуальная реальность: подобные технологии позволяют создавать спортивную атмосферу в помещении, где Вы можете тренироваться, имитируя реальные условия, что делает занятия спортом более интересными и эффективными [5].

Кроме того, цифровизация может стимулировать спортивную культуру в целом, например, через социальные сети и различные спортивные соревнования онлайн. Это может быть полезно для мотивации людей заниматься физическими упражнениями и дополнительно стимулировать развитие спортивных трендов и технологий.

В современном мире здоровый образ жизни стал модным трендом, и все дело в том, что люди все больше начали понимать, что здоровье – это самое важное богатство. Для того чтобы поддерживать свое здоровье, необходимо заниматься спортом. Пропаганда занятия спортом и здорового образа жизни играет ключевую роль в обществе, так как это помогает людям осознать, что забота о собственном здоровье – это необходимость, а не прихоть.

Пропаганда занятия спортом охватывает широкую аудиторию людей всех возрастов и профессий, начиная от детей и заканчивая пожилыми людьми. Она предоставляет информацию о типах физических упражнений, правильном питании и здоровом образе жизни, а также повышает самооценку и уверенность в себе. Пропаганда занятий спортом способствует формированию положительных привычек, которые сопровождают человека на протяжении всей жизни.

Литература

1. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт: учебник для студентов средних и высших заведений. — М.: Владос-пресс, 2002. [ст. 202]

2. 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”.

3. Шорохова, Л.Б. Пропагандистская деятельность в спортивных и образовательных учреждениях / Л.Б. Шорохова // Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях: проблемы и пути их решения: тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский, 2007. - С. 91-94.

4. Виноградов, П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры, 1998. - № 7. - С. 24-26, 39-40.

5. Фураев, А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / А. Н. Фураев // Теория и практика физической культуры, 1996, № 11.

Жмырко Инна Николаевна, преподаватель кафедры Физической подготовки, izhmyrko@mail.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Российская таможенная академия, Ростовский филиал.
Заводова Валерия Максимовна, студентка 2 курса Юридического факультета, valeriya28zavodova@gmail.com, Россия, Ростов-на-Дону, Российская таможенная академия, Ростовский филиал.

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, HEALTHY
LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Zhmyrko Inna Nikolaevna, teacher of the Department of Physical Training, izhmyrko@mail.ru, Russia, Rostov-on-Don, Russian Customs Academy, Rostov branch.

Zavodova Valeria Maksimovna, 2nd year student of the Faculty of Law, valeriya28zavodova@gmail.com, Russia, Rostov-on-Don, Russian Customs Academy, Rostov branch.

Abstract. The article discusses the topic of promoting physical culture among young people. The necessity of maintaining a healthy lifestyle, participation in sports events and physical education classes is emphasized. Promoting a healthy lifestyle among young people is not just a call to go in for sports, but a process of changing the mentality and forming positive and practical skills that will work throughout life.

Keywords: propaganda, healthy lifestyle, physical culture, exercises, mass media

References

1. Smirnov V.N., Dubrovsky V.I. Physiology physical education and sport: textbook for students of secondary and higher institutions. — M.: Vldos-press, 2002. [Article 202]

2. The Order of the Government of the Russian Federation dated 24.11.2020 N 3081-r "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030".

3. Shorokhova, L.B. Propaganda activity in sports and educational institutions / L.B. Shorokhova // Physical culture and sport in educational institutions: problems and ways to solve them: abstracts of reports of the All-Russian Scientific and practical Conference. - Tchaikovsky, 2007. - pp. 91-94.

4. Vinogradov, P.A. A new stage in the development of physical culture and sports work among students / P. A. Vinogradov, V. P. Mochenov // Theory and practice of physical culture, 1998. - No. 7. - pp. 24-26, 39-40.

5. Furaev, A.N. On the issue of computerization of the analysis of the performance of sports exercises / A. N. Furaev // Theory and Practice of Physical Culture, 1996, No. 11.

УДК 796.012

**АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С
ПОМОЩЬЮ РАЗРАБОТАННОЙ WEB-ПРОГРАММЫ**

Жмыхова А.Ю., Гладенкова В.П., Шишкина Ю.П.

Аннотация. Созданная web-программа предназначена для диагностики и оценки физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, формирование навыков здорового образа жизни, достижение целостности знаний об организме человека, решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры, специфики

организации учебного процесса, а также как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, web-программа, студенты, тестирование, физическое развитие, физическая подготовленность

Актуальной становится проблема поиска идей обновления занятий физической культурой и спортом в вузе с целью мотивации к занятиям, укрепления здоровья студентов, а также к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [2].

По дисциплине «Физическая культура и спорт» в Астраханском техническом государственном университете был разработан и создан web-сайт для оценки индивидуального уровня самостоятельного освоения дисциплины, а также результативности образовательного процесса на основе динамики показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов.

Созданный нами web-сайт позволяет тестировать: уровень развития физических и функциональных кондиций, суточный расход энерготрат, проводить оценку физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы, оценивать уровень физического развития по соматометрическим показателям, проводить оценку специальной (прикладной) физической подготовленности. Отслеживать уровень общей физической подготовленности студентов на протяжении всего курса элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» [1].

Цель исследования: пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни в техническом университете, с помощью учебного web-сайта.

Состоит web-сайт из теоретических и практических заданий, отражающих содержание выполнения тестов для студентов всех специальностей и направлений высшего образования (рис. 1).

SportLife – это учебный сайт, который предоставляет упрощенное взаимодействие между студентом и преподавателем на занятиях физической культуры. Web-программа состоит из следующих разделов: главная, тесты, ОФП, о сайте, контакты.

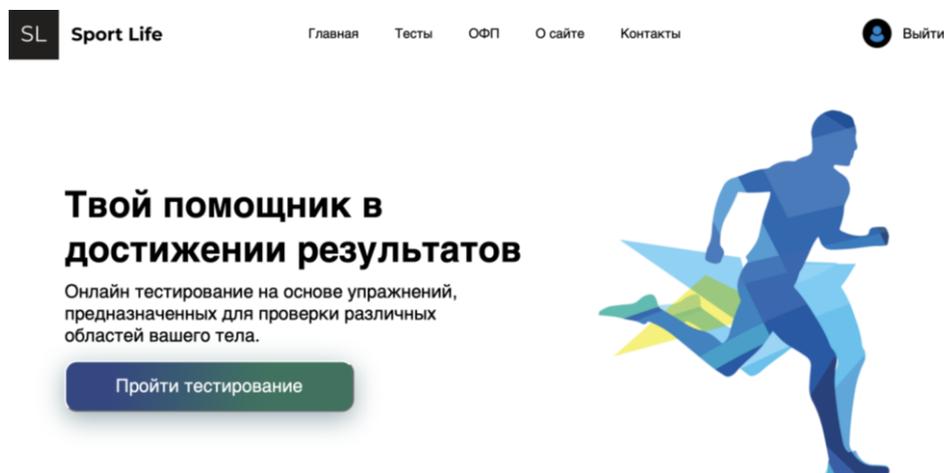


Рисунок 1 – Учебный сайт SportLife

В разделе «Главная» – студенты проходят регистрацию и видят список всех разделов. В верхней части страницы располагается навигационное меню. На нем отображен весь доступный функционал сайта. Студенту доступна возможность прохождения теста.

Раздел «Тесты» – состоит из 6 тестовых заданий, которые студенты выбирают и проходят по заданию преподавателя (рис. 2).

Выбор нужного теста

Тест №1
Название: Оценка собственного уровня физической кондиции
Описание: В данном тесте оценивается собственный уровень физической кондиции

Тест №2
Название: Оценка собственного уровня функционального состояния.
Описание: В данном тесте оценивается собственный уровень функционального состояния

Тест №3
Название: Тесты оценки специальной (прикладной) физической подготовленности
Описание: С помощью теста определяются физические качества студента, на основе выполнения и дальнейшей оценки выполненных заданий.

Рисунок 2 – Раздел «Тесты»

Каждый тест имеет название и описание выполнения задания, при необходимости имеется таймер, графа – введите результат, в конце теста программой подсчитывается результат теста, который выводится на экран, отражая результаты нормы и фактический результат студента. При прохождении тестирования необходимо выполнять упражнения и вводить ответы в точности как указано в задании. Это позволит достигнуть успешного результата при выводе результатов, которые обязательно отображаются по окончании выполнения теста, а также в профиле.

В разделе ОФП – даны нормативы испытаний (тесты) общей физической подготовки, которые входят во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Данные нормативы позволяют оценить подготовленность студента к физическим нагрузкам. Во вкладке «ОФП» студенту необходимо ввести свои результаты по сданному нормативу (рис. 3).

Журнал нормативов

ФИО студента	Бег 2000м/ 3000м (мин.,с)	Прыжок с разбега (см)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3 по 10 (сек.)	Подтягивания на перекладине низкая/ высокая (кол-во раз)	Метание гра 500г/ 700г (
Плеусимиу Эфес			130	8,7		
о Анастасия Александровна						
мова Амина Растьямовна						
Мондесир Висланд						
ва Ирина Александровна			180	8		
ева Азалия Дамировна			155	8,4		
канова Диана Равильевна			150	8,5		
ева Валерия Алексеевна			135	9,5		

Рисунок 3 – Раздел «ОФП»

В разделе «О сайте» описывается инструкция работы (основные функции) сайта (тестирование, результаты тестирования, открытие доступа к тесту, заполнение результатов ОФП (ГТО), просмотр статистики).

После прохождения теста студент получает результаты тестирования и лишается возможности снова проходить тест без разрешения преподавателя. Преподавателю необходимо выбрать в профиле строку с содержанием соответствующего теста и студента, после чего откроется страница с результатами. На этой же странице преподаватель может открыть доступ студенту к тесту.

Результаты, полученные студентами за все время, укомплектованы (размещены) на странице «Статистика». Для того, чтобы просмотреть эту страницу, преподавателю необходимо зайти в свой профиль и нажать на кнопку над правым верхним углом таблицы результатов студентов. На странице преподаватель может отобразить статистику по выбранному факультету/группе и полу (рис. 4).

В завершающем разделе «Контакты» даны: адрес, график работы, телефон, электронная почта кафедры «Физвоспитания».

Результаты тестирования

Тест	Результат	НВП	Оценка
Задание 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания выполняются юношами от пола, девушками от предметов не выше 50 см).	4.00	16	-0.75
Задание 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	20.00	21	-0.05
Задание 3. Наклон вперед из положения сидя.	0.00	13	-1
Задание 4. Удержание упора лежа на полусогнутых руках.	15.00	60	-0.75
Задание 5. Ловля падающей линейки.	12.00	20	-0.4
Задание 6. Длительность удержания статического равновесия.	22.00	21	0.05
Задание 7. Теплинг-тест (оценивает силу нервной системы на основе определения ее функциональной выносливости и психомоторной работоспособности).	51.00	73.5	-0.31

Общий уровень развития физических кондиций

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{ПТ} + \text{Н} + \text{У} + \text{ЛЛ} + \text{УР} + \text{ТТ}) : 7 = -0.46 \text{ Удовлетворительно}$$

Рисунок 4 – Статистика

Созданный нами web-сайт по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволяет оценить индивидуальный уровень самостоятельного освоения, результативность образовательного процесса на основе динамики показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния студентов, а также анализа, как средства достижения физического совершенства и мониторинга в условиях учебной деятельности студентов.

Литература

1. Жмыхова А.Ю. Анализ физического развития и физической подготовленности студентов технического университета / А. Ю. Жмыхова, О. А. Ерохина, Л. В. Антипкина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 154-158.
2. Прокопенко Л.А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Л.А. Прокопенко // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 9 – С. 130-134.

Жмыхова Алевтина Юрьевна, к.п.н., доцент, кафедра физвоспитания, alevtinajm@mail.ru, Россия, Астрахань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный технический университет».

Гладенкова Виктория Павловна, к.п.н., доцент, кафедра технология спортивной подготовки и прикладная медицина, victoriagl@mail.ru, Россия, Астрахань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный технический университет».

Шшикина Юлия Петровна, к.п.н., доцент, кафедра технология спортивной подготовки и прикладная медицина, j.shishkina@mail.ru, Россия, Астрахань, Федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный технический университет».

*ANALYSIS AND EVALUATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH THE HELP OF
THE DEVELOPED WEB-PROGRAM*

Zhmykhova Alevtina Yurievna, Ph.D., Associate Professor, Department of Physical Education, alevtinajm@mail.ru, Russia, Astrakhan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Astrakhan State Technical University".

Gladenkova Victoria Pavlovna, PhD, Associate Professor, Department of Sports Training Technology and Applied Medicine, victoriagl@mail.ru, Russia, Astrakhan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Astrakhan State Technical University".

Shishkina Yuliya Petrovna, PhD, Associate Professor, Department of Sports Training Technology and Applied Medicine, j.shishkina@mail.ru, Russia, Astrakhan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Astrakhan State Technical University".

Abstract. The created web-program is designed to diagnose and evaluate physical qualities, motor skills and abilities necessary for professional activities, the formation of healthy lifestyle skills, the achievement of the integrity of knowledge about the human body, the solution of the problems of teaching students the skills of physical self-training, self-improvement by means of physical culture, the specifics of the organization of the educational process, as well as a means of social formation of future specialists, the active development of their individual and professionally significant qualities.

Keywords: physical culture and sports, web program, students, testing, physical development, physical fitness

References

1. Zhmykhova A.YU. Analiz fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov tekhnicheskogo universiteta / A. YU. Zhmykhova, O. A. Erohina, L. V. Antipkina [i dr.] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 5(207). – S. 154-158.

2. Prokopenko L.A. Testirovanie fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza na osnove normativov fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» / L.A. Prokopenko // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. – 2017. – № 9 – S. 130-134.

УДК 796

ПРОПАГАНДА И ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА СТУДЕНТА

Зайченко Ю.А.

***Аннотация.** Баскетбол очень увлекательный вид спорта, а также отличная форма физической активности. Данный вид спорта положительно сказывается на общем состоянии организма человека. Поэтому баскетбол очень популярный и любимый вид спорта среди студентов. В данной статье рассмотрена пропаганда и влияние баскетбола на студентов.*

***Ключевые слова:** спорт, баскетбол, здоровье, психологическое состояние человека, физическое состояние человека, физкультурные упражнения*

Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире. Он был изобретен в конце 19 века.

В 1890-х в Соединенных Штатах Америки национальный интерес к спорту был велик и физкультурное движение достигло своего пика. В это время многие люди заботились о своем здоровье и искали новые способы по его улучшению. Находясь в такой оживленной обстановке, педагог и тренер Джеймс Нейсмит предложил игру, которая смогла бы сочетать в себе как умственные упражнения, так и физическую активность.

Названием такой игры было баскетбол. Данная игра своего рода спортивное соревнование, которое можно проводить как в помещении, так и на улице вне зависимости от времени года. Первые правила игры, разработанные Джеймсом Нейсмитом, были опубликованы в январе 1892 года, в которых использовались две корзины и мяч. Корзины должны располагаться на высоте 3 метров от земли, а мяч необходимо бросать в корзину.

Быстрыми темпами баскетбол начал набирать свою популярность, особенно среди студентов. Уже в 1895 году была создана первая организация, занимающаяся проведением и организацией соревнований по баскетболу. А в 1932 году была создана Национальная баскетбольная организация, которая лежит в основе современной Национальной баскетбольной ассоциации.

Весомую роль играет физическая подготовка в данном виде спорта. Для того чтобы быть сильным и хорошим игроком, нужно иметь быстрые рефлексы, хорошую физическую форму, а также чувство координации. Также немаловажно иметь как тактический, так и стратегический склад ум. Все это позволит добиться высоких результатов в этом виде спорта [1].

Броски и подбор мяча важнейшие навыки в баскетболе. Мяч необходимо бросать как внутри трехочковой линии, так и из-за границы поля, а также нужно уметь быстро и хорошо передвигаться по полю, обманывать соперника и, конечно же, принимать верные решения в трудных ситуациях. Игроки должны освоить все эти навыки, для того чтобы научиться хорошо играть в баскетбол.

Для того, чтобы улучшить свою физическую форму, а также повысить производительность на поле игрокам, может помочь физкультурные упражнения. К таким упражнениям можно отнести, к примеру, силовые тренировки или же бег. Как и в любом виде спорта, чтобы достичь успеха необходимо правильное питание и режим отдыха, это поможет поддерживать физическую форму, а также избежать травмы [3].

Баскетбол сочетает в себе такие элементы как индивидуальные достижения, а также элементы командной игры. От игроков требуется хорошая физическая подготовка и выносливость, а также тактический ум и стратегическое мышление. С каждым годом данный вид спорта только развивается и улучшается.

Рассмотрим влияние баскетбола на организм человека. К одному из основных эффектов игры в баскетбол можно отнести повышение кардиоваскулярной выносливости. Так как баскетбол считается интенсивным видом спорта, то он требует от игроков быстрой скорости, реакции, а также выносливости. Играя в баскетбол, игроки чаще всего совершают резкие и быстрые движения, которые являются очень энергозатратными. Это может

помочь ускорить метаболизм, повысить уровень кислорода в крови и, что немаловажно, улучшить работу сердечно-сосудистой системы [4].

Положительное влияние баскетбол может оказывать и на костную ткань. Удары ногами, многочисленные прыжки все это выполняют игроки во время игры. Это может способствовать увеличению плотности костей и их укреплению. Особенно это важно для студентов и людей в целом, у которых есть риск остеопороза. Также баскетбол может способствовать улучшению как координации, так и балансу и гибкости. Игроки выполняют движения тела, которые могут помочь укрепить суставы и мышцы, что также немаловажно для оздоровительного эффекта. В целом, игра в баскетбол очень полезна для всех людей, особенно для тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Как и любой вид физической активности, баскетбол имеет психологическое воздействие на студентов. Повышение самооценки, снижение стресса, улучшение настроения все это может дать игра в баскетбол. Также немаловажно и то, что баскетбол – это командная игра, которая развивает у игроков навыки общения, сотрудничества, а также социальной адаптации.

Не стоит забывать, что при неправильном подходе к данному виду спорта, можно нанести вред своему здоровью. К примеру, травмы коленных суставов. Суставы во время игры подвергаются перегрузкам из-за резких изменений направления движения и прыжках.

Всегда следует соблюдать технику и правила игры, во избежание травм. Разминка перед игрой и растяжка после нее являются неотъемлемой частью правильного подхода к игре и собственному здоровью. Правильно подобранная обувь и определенная защита в виде налокотников и наколенников, также может помочь избежать травмы при игре в баскетбол [6].

Перед началом занятия любым видом спорта необходимо проконсультироваться с врачом и выявить есть ли у вас противопоказания или нет. Это очень важно, чтобы не нанести вред своему здоровью.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что баскетбол очень интересный и популярный вид спорта среди студентов. Он оказывает положительное влияние на организм человека, а именно: улучшает костную ткань, кардиоваскулярную выносливость, координацию, баланс, гибкость, а также психологическое состояние. Как и к любому виду спорта, к баскетболу нужно подходить с умом и соблюдать технику и правила игры, а также перед началом тренировок проконсультироваться с врачом во избежание травм.

Литература

1. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 327 с.
2. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 853 с.
3. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной

научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. за выпуск А.Г. Кошаев. Краснодар, 2022. С. 482-484.

5. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 136 с.

6. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.

Зайченко Юлия Алексеевна, студентка экономического факультета, yulia.zaich@icloud.com, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет.

Удовицкая Людмила Устиновна, старший преподаватель физического воспитания, Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет.

PROPAGANDA AND INFLUENCE OF BASKETBALL ON THE STUDENT

Zaychenko Yulia Alekseevna, student of the Faculty of Economics, yulia.zaich@icloud.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University.

Abstract. Basketball is a very exciting sport, as well as an excellent form of physical activity. This sport has a positive effect on the general condition of the human body. Therefore, basketball is a very popular and favorite sport among students. This article examines the propaganda and influence of basketball on students.

Keywords: sports, basketball, health, psychological state of a person, physical condition of a person, physical exercises

References

1. Basketball. Rules of competition. - M.: Physical culture and sport, 2018. - 327 p.

2. Guba, V.P. Features of selection in basketball / V.P. Guba. - M.: Physical culture and sport, 2015. - 853 p.

3. John, R. Wooden Modern basketball / John R. Wooden. - M.: Physical Culture and sport, 2018. - 256 p.

4. BREATHING EXERCISES IN REGULATING THE PSYCHO-EMOTIONAL AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS. Kuznetsova Z.V., Fedosova L.P. In the book: Results of research work for 2021. Materials of the Jubilee scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Kuban State Agrarian University. Rel. for the release of A.G. Koshchaev. Krasnodar, 2022. pp. 482-484.

5. Kuzin, V. V. Basketball / V.V. Kuzin, S.A. Polievsky. - M.: Physical culture and sport, 2015. - 136 p.

6. Rapp, Adolf Bolshoy basketball / Adolf Rapp. - M.: Physical culture and sport, 2016. - 224 p.

УДК 796

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ МОЛОДЕЖЬ В ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

Зырянов И.А., Мокиевский Ф.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема пропаганды физической культуры среди молодежи и методы привлечения молодых людей к занятиям спортом. Основная часть статьи охватывает несколько ключевых аспектов: значимость физической активности для здоровья, вызовы, с которыми сталкиваются молодые люди при выборе спорта, и стратегии, которые могут помочь привлечь молодежь к регулярным физическим тренировкам.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, спорт, пропаганда, здоровье, доступность, образование

Введение. На момент написания Минспорт отчитался о массовом спорте в России за 2022 год – по официальным цифрам он равен 53%, также было заявление о достижении числа людей занятых спортом до 70% к 2030 году [1]. Физическая культура играет важную роль в нашей жизни, обеспечивая физическое и психологическое благополучие. И мне стало интересно узнать почему число людей занимающихся им такое и как можно его увеличить. Однако, современная молодежь В данной статье мы рассмотрим, каким образом можно заинтересовать молодежь в физической культуре и спорте, Какие испытания могут стать преградой на пути к занятию спортом сталкивается люди, и какие стратегии пропаганды могут быть применены для достижения этой цели.

Основная часть. Значимость физической активности для здоровья и благополучия. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Еще в прошлом был хорошо известен надежный и универсальный способ улучшения здоровья, увеличения долголетия человека, это – спорт. Спорт, это способ поддержания и улучшения здоровья не требующий дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желания и небольших усилий над самим собой.

Физические упражнения могут легко помочь нам справиться с физическими и моральными, умственными нагрузками, с которыми мы сталкиваемся. Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, сердечно-сосудистую систему, силу и выносливость, положительно влияют на иммунитет, здоровье, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы [2].

Также физические упражнения способствуют улучшению психического здоровья, поскольку они способствуют выработке эндорфинов и гормонов, которые улучшают самочувствие. Часто для решения проблем психического здоровья бывает необходимо вмешательство специалистов. Однако порой могут помочь физические упражнения – они могут улучшить по крайней мере некоторые состояния. Физическая нагрузка помогает справиться со стрессом, повысить самооценку, улучшить качество и продолжительность сна, что, в свою очередь, оказывает дополнительное положительное влияние на здоровье. Если вы будете уделять некоторое время своему физическому здоровью и фитнесу, то также сможете сформировать ряд положительных привычек, которые внесут свой вклад в улучшение вашего психического здоровья, например, улучшить питание, а также качество, время и количество сна [3]. Однако если спорт так полезен, то почему большинство молодежи не занимаются им?

Вызовы при выборе спорта. При желании посещения будь то секций или занятий молодежь сталкивается с проблемами. Малое количество секций, оборудование не самым лучшее, почти весь инвентарь нужно покупать самостоятельно, квалификация тренеров тоже зачастую оставляет желать лучшего. В конце концов, вы можете найти занятие, которое вам нравится, но со временем вы можете охладеть к нему. Причины этого различны, возможно это из-за дискомфорта от упражнений – с непривычки тело будет болеть, слишком большими ожиданиями, чтобы добиться заметного прогресса всего за неделю или банально низкой мотивацией и усталостью от занятий [4]. В результате даже

заинтересованные подростки часто разочаровываются и теряют мотивацию к занятиям спортом. Но, при большом желании, можно попытаться это исправить.

Стратегии пропаганды физической культуры. Для привлечения молодежи к занятиям спортом необходимо разработать эффективные стратегии пропаганды, как пример учесть особенности нашей страны как это сделали финны, которые проложили несметное количество лыжных трасс по всей стране. Жители могут гордо описать как можно проехать по этим трассам всю Финляндию с севера на юг, с запада на восток и во всех других направлениях [5]. Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидющего поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть "нездоровым".

За годы своего существования наша страна создала очень богатую спортивную базу. Знания и методики тренировок есть, не зря же наши соотечественники завоевали множество международных титулов и медалей. Чтобы молодое поколение переняло традиции, ее нужно заинтересовать. Самый простой способ сделать это – создание доступных и привлекательных условий для занятий физической культурой, такие как современные спортивные сооружения и оборудование, доступные цены на абонементы и тренировки, организация мероприятий и демонстрационных занятий, привлечение самой молодежи в разработку и принятие решений, повышение роли тренеров не только как наставника, но и как человека, что может поддержать. Также можно сделать первые занятия бесплатными, чтобы дать возможность человеку проверить, его это или нет. Кроме того, необходимо проводить информационные кампании с использованием современных средств коммуникации, чтобы охватить большее количество молодых людей [6].

Выводы. Пропаганда физической культуры среди молодежи имеет большое значение для общего здоровья и благополучия общества. Для того чтобы заинтересовать молодых людей в занятии спортом, необходимо обеспечить доступность и привлекательность условий для физической активности, а также информировать молодежь о пользе и ценности регулярной физической активности. Для эффективной пропаганды необходимо разработать и применять стратегии, которые учитывают местные особенности и потребности молодежи. Необходимо также помнить, что образование и поддержка играют важную роль в развитии физической культуры среди молодежи. Благодаря совместным усилиям общества и государства можно привлечь больше молодых людей к здоровому образу жизни через участие в спорте.

Литература

1. Как похорошел наш спорт в 2022-м по отчетам Министерства: занимается 53% населения, а денег больше на 129 млрд // sports.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/allresp/3128721.html> (дата обращения: 20.05.2023).

2. Юркова Г.В. Влияние спорта на здоровье человека // 16-я городская клиническая поликлиника. [Электронный ресурс]. URL: <https://16gp.by/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5/%D0%B0%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F/document-6723.html> (дата обращения: 20.05.2023).

3. Физическая активность и психическое здоровье // Спортивное питание MYPROTEIN [Электронный ресурс]. URL: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovye/> (дата обращения: 20.05.2023).

4. Как начать заниматься спортом? Почему это мне дается труднее, чем другим? // CogniFit. [Электронный ресурс]. URL: <https://blog.cognifit.com/ru/%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC/> (дата обращения: 20.05.2023).

5. Кононов И.В. Опыт зарубежных государств в популяризации физической культуры среди населения // Современные научные исследования и инновации. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/10/96783> (дата обращения: 20.05.2023).

6. Мальцева, А.В. К вопросу о популяризации физической культуры и спорта среди молодежи в сообществах социальной сети «В КОНТАКТЕ» // Молодежь в новом тысячелетии: Проблемы и решения. 2017. №144-150. С. 132-137. (дата обращения: 20.05.2023).

Зырянов Иван Александрович, студент 1 курса ИВТ, zyryanoffvanya@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

Мокиевский Филипп Викторович, преподаватель кафедры физического воспитания, fil12mok@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE, HOW TO GET YOUNG PEOPLE INTERESTED IN SPORTS

Zyryanov Ivan Alexandrovich, 1st year student of IVT, zyryanoffvanya@mail.ru, Novosibirsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Mokievsky Philip Viktorovich, teacher of the Department of Physical Education, fil12mok@mail.ru, Novosibirsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Abstract. This article discusses the problem of promoting physical culture among young people and methods of attracting young people to sports. The main part of the article covers several key aspects: the importance of physical activity for health, the challenges that young people face when choosing sports, and strategies that can help attract young people to regular physical training.

Keywords: physical culture, youth, sports, propaganda, health, accessibility, education

References

1. Kak poxoroshel nash sport v 2022-m po otchetam Ministerstva: zanimaetsya 53% naseleniya, a deneg bol'she na 129 mlrd // sports.ru [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/allresp/3128721.html> (data obrashheniya: 20.05.2023).

2. Yurkova G.V. Vliyanie sporta na zdorov'e cheloveka // 16-ya gorodskaya klinicheskaya poliklinika. [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://16gp.by/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5/%D0%B0%D0%B7%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F/document-6723.html> (data obrashheniya: 20.05.2023).

3. Fizicheskaya aktivnost` i psixicheskoe zdorov'e // Sportivnoe pitanie MYPROTEIN [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovyе/> (data obrashheniya: 20.05.2023).

4. Kak nachat` zanimat'sya sportom? Pochemu e`to mne daetsya trudnee, chem drugim? // CogniFit. [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://blog.cognifit.com/ru/%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC/> (data obrashheniya: 20.05.2023).

5. Kononov I.V. Opy`t zarubezhny`x gosudarstv v populyarizacii fizicheskoy kul'tury` sredi naseleniya // Sovremennyye nauchny`e issledovaniya i innovacii. [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/10/96783> (data obrashheniya: 20.05.2023).

6. Mal`ceva, A.V. K voprosu o populyarizacii fizicheskoy kul'tury` i sporta sredi molodezhi v soobshhestvax social`noj seti «V KONTAKTE» // Molodezh` v novom ty`syaचेletii: Problemy` i resheniya. 2017. №144-150. S. 132-137. (data obrashheniya: 20.05.2023).

УДК 796/799:378

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИТ-НАПРАВЛЕНИЙ

Ивакина М.Г.

Аннотация. Статья рассматривает пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди студентов ИТ-направлений. Автор подчеркивает проблемы недостаточной активности и неправильного образа жизни у молодых ИТ-специалистов. В статье предлагаются информационные кампании, интеграция физической активности в учебный процесс и поддержка спортивных инициатив. Пропаганда физической культуры способствует эффективности, здоровью и развитию лидерских навыков студентов ИТ-направлений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, популяризация, здоровье, молодежь, спорт, отдых, компьютеры

Современный мир стал свидетелем стремительного развития информационных технологий (ИТ) и их все большего влияния на различные сферы жизни. Одной из таких сфер является здоровье и физическое благополучие молодежи, особенно студентов ИТ-направлений. В связи с интенсивным образом жизни и множеством часов, проводимых перед компьютером, молодые ИТ-специалисты часто сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью и неправильным образом жизни. В этой статье мы рассмотрим важность пропаганды физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни среди студентов ИТ-направлений и возможные способы их реализации.

Стиль жизни современных студентов ИТ-направлений часто ассоциируется с долгими часами работы за компьютером и малым количеством физической активности. Однако, забота о физическом здоровье и спорте имеет непосредственное отношение к их успеху и эффективности в профессиональной деятельности. Физическая активность и занятия спортом способны принести большие преимущества для студентов ИТ-направлений, таких как:

1. **Повышение энергии и улучшение концентрации:** Регулярные физические тренировки способствуют улучшению кровообращения и доставке кислорода к мозгу, что способствует повышению концентрации и улучшению памяти.

2. **Улучшение общего физического здоровья:** Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общую физическую выносливость и снизить риск развития различных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни.

3. **Повышение продуктивности и творческого мышления:** Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, гормонов радости, которые способствуют улучшению настроения, снижению уровня усталости и стимулируют креативное мышление.

4. **Формирование командного духа:** Участие в спортивных мероприятиях и командных играх помогает развить навыки коммуникации, сотрудничества и лидерства, что является важным аспектом для будущих ИТ-специалистов, работающих в коллективе.

Для эффективной пропаганды физической культуры и спорта среди студентов ИТ-направлений необходимо использовать разнообразные подходы и инструменты. Ниже приведены несколько практических рекомендаций:

1. **Создание информационных кампаний:** Организация информационных кампаний и мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, спорта и физической активности. Это может быть проведение спортивных фестивалей, здоровых семинаров, лекций и тренингов.

2. **Интеграция физической активности в учебный процесс:** Введение физических пауз и занятий спортом в рамках учебной программы. Например, можно организовать спортивные секции или проводить занятия йогой или пилатесом для студентов ИТ-направлений.

3. **Поддержка спортивных инициатив:** Предоставление студентам возможности участвовать в спортивных соревнованиях и мероприятиях на университетском и межвузовском уровне. Создание стипендий и программ

поддержки для талантливых спортсменов среди студентов IT-направлений.

4. Развитие спортивной инфраструктуры: Обеспечение доступа к спортивным сооружениям и тренажерным залам на территории университетов или организация сотрудничества с местными спортивными центрами для предоставления студентам IT-направлений возможности заниматься физической активностью.

5. Привлечение преподавателей и профессоров: Вовлечение преподавателей и профессоров IT-направлений в пропаганду физической культуры и спорта. Они могут выступать в качестве ролевых моделей и активно поддерживать здоровый образ жизни среди студентов.

Пропаганда физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни среди студентов IT-направлений играет важную роль в формировании физической и психологической подготовки молодых специалистов в этой области. Это способствует повышению их эффективности и успеху в профессиональной деятельности, а также улучшает общее качество жизни. Путем создания информационных кампаний, интеграции физической активности в учебный процесс, поддержки спортивных инициатив, развития спортивной инфраструктуры и привлечения преподавателей к пропаганде, мы можем создать здоровую и активную среду для студентов IT-направлений, способствующую их успеху и благополучию.

Литература

1. Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник. – М.: Academia, 2018. – 191 с. *Сень С.В., Пак Е.А.* Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №2. – 349 – 352 с.

2. Соколова Д.О., Мельников А.И. Спорт и психология // В сборнике: Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – 2021. – 37-39 с.

3. Служителев А.В., Михайлова Д.И. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – 422-428 с.

4. Федосова Л.П., Кузнецова З.В., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Сравнительный анализ методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 448-450.

Ивакина Марина Геннадьевна, студентка факультета прикладной информатики owlmarinikavi@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PROMOTION OF PHYSICAL EDUCATION AND DISPUTE, HEALTHY LIFESTYLES AMONG IT STUDENTS

Ivakina Marina Gennadievna, a student of the Faculty of Applied Informatics, owlmarinikavi@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The article considers the promotion of physical culture, sports and a healthy lifestyle among IT students. The author emphasizes the problems of insufficient activity and wrong lifestyle among young IT specialists. The article proposes information campaigns, the integration of physical activity in the educational process and support for sports initiatives. The promotion of physical culture contributes to the efficiency, health and development of leadership skills of IT students.

Keywords: healthy lifestyle, popularization, health, the youth, sport, rest, computers

References

1. Nazarova E.N. *Osnovy medicinskih znanij i zdorovogo obraza zhizni: Uchebnik.* – M.: Academia, 2018. – 191 s. Sen' S.V., Pak E.A. *Igrovoj metod kak sposob povysheni interesa studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta.* – 2021. №2. – 349 – 352 s.

2. Sokolova D.O., Mel'nikov A.I. *Sport i psihologiya // V sbornike: Sovremennyye tendencii razvitiya nauki i mirovogo soobshchestva v epohu cifrovizacii.* – 2021. – 37-39 s.

3. Sluzhitelev A.V., Mihajlova D.I. *Studencheskij sport i problemy podotovki sportsmenov//V sbornike: Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki..* – 2020. – 422-428 s.

4. Fedosova L.P., Kuznecova Z.V., Fedotova G.V., Udovickaya L.U. *Sravnitel'nyj analiz metodov fizicheskoy kul'tury napravlennyh na razvitie vynoslivosti i sily v kontekste zdorov'ya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2021. – № 3 (193). – S. 448-450.

УДК 316

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ БОКСОМ

Казарян Х.А., Балаева О.Е.

Аннотация. В статье представлен опрос специалистов (экспертный опрос) по оценке факторов, влияющих на формирование мотивационных установок и ценностей у молодых людей к занятиям боксом.

Ключевые слова: мотивация, ценностные установки, экспертная оценка, занятие боксом, молодежь

Введение. Активные занятия боксом предполагают не только усвоение системы специальных знаний, обучение двигательным навыкам и умениям, развитие двигательного-координационных качеств, но и формирование определенных ценностных установок, осознанного интереса и потребности к занятиям данным видом спорта. Под влиянием систематических тренировок, в том числе боксом, происходит изменение и физиологических и анатомических особенностей молодого человека, и также улучшаются показатели социализации и нравственного личностного здоровья. Общепризнанная социальная значимость спорта и его популярность среди молодежи формируют положительные мотивационные установки и общественные ценности, которые помогают человеку стать достойным представителем общества.

Основная часть. Целью исследования стало выявление определенного комплекса факторов, влияющих на формирование мотивационно-ценностных установок молодого боксера в ИФСО «Рабочие резервы», их влияние на формирование личности представителя данного вида спорта в целом.

Методом эксперт-опроса изучалось мнение по исследуемой проблематике тренеров. В основу отбора экспертов были положены следующие контрольные признаки:

- ведущие специалисты физкультурно-спортивной отрасли, профессиональная деятельность которых связана с боксом;
- стаж работы в отрасли физической культуры и спорта для руководителей не менее трех лет, для тренерского состава не менее десяти лет;
- специальное образование в области физической культуры и спорта.

Всего было опрошено 7 экспертов. Распределение экспертов участвовавших в опросе было представлено следующим образом:

- тренеры по боксу (МС): 4 эксперта;
- ведущие тренеры по боксу (КМС): 3 эксперта.

Результаты исследования. В ходе экспертного опроса тренерам был задан ряд вопросов.

Большая часть экспертов (5 человек) на вопрос «Как Вы считаете, какие цели преследуют молодые люди, решив заниматься боксом?»; 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.

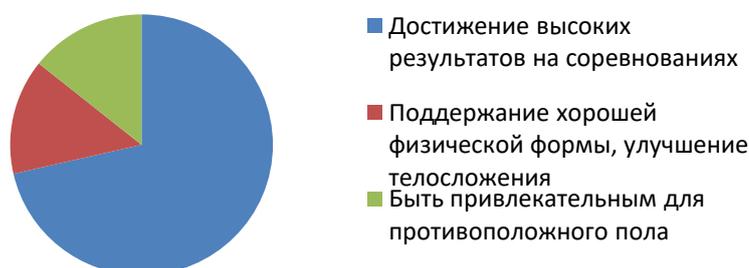


Рисунок 1 – «Как Вы считаете, какие цели преследуют молодые люди, решив заниматься боксом?»

Оценивая результаты вопроса: «Что больше всего повлияло на молодых людей при выборе данного вида спорта?» (рис. 2) – 4 эксперта ответили, что на выбор вида спорта влияет совет друзей, учителей, руководителей. Два человека считают, что на окончательный выбор, в первую очередь, влияет подражание

известным спортсменам и желание быть похожими на них. И только один эксперт сослался на популярность самого бокса.

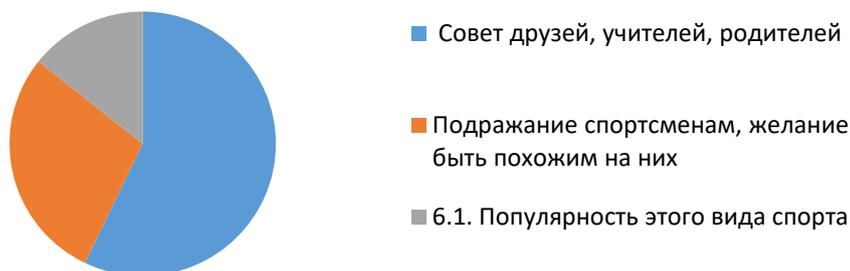


Рисунок 2 – «Что больше всего повлияло на молодых людей при выборе данного вида спорта?»

После ответа на данный вопрос экспертам предлагалось выбрать наиболее важные факторы, влияющие на мотивацию молодых людей к занятиям боксом, а также обозначить менее важные. Тренеры единогласно отметили, как наиболее важные факторы: роль тренера и собственную самооценку спортсмена. Небольшая часть экспертов посчитали важными и такие факторы, как конкуренция, награды и деньги. Для всех опрошенных тренеров не важны – поощрение и похвала.

В следующем вопросе (рис. 3) экспертам нужно было оценить: «Что наиболее привлекает юношей в занятиях боксом?». Можно было выбрать 2 варианта ответа. Большинство экспертов указали на такие показатели, как наличие хорошего тренера и личные интерес и желание спортсмена к занятиям боксом. Меньшей популярностью по мнению экспертов пользуются у молодых людей – формирование хороших физических данных и популярность бокса среди друзей и знакомых. Остались без внимания у экспертов такие варианты ответов, как близость спортивного комплекса к учебе или работе и доступные цены на занятия. Это указывает на нацеленность молодых боксеров на высокий уровень подготовки, когда территориальное расположение и стоимость тренерских услуг уходят на второй план.

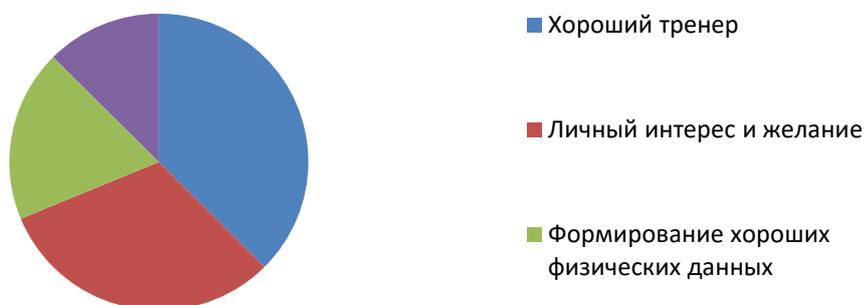


Рисунок 3 – «Что наиболее привлекает юношей в занятиях боксом?»

Выводы. Таким образом, экспертами в ходе опроса были высказаны суждения, по которым можно сделать вывод, что они понимают свою главенствующую роль в тренировочном процессе. Кроме обучения спортивным навыкам опрошенные тренеры признают свою ответственность за формирование личностных качеств молодых боксеров, мотивации на высокий результат на соревнованиях.

Литература

1. Балаева О.Е. Сравнительный анализ социального института спорта и социального института физической культуры в контексте прикладного социологического исследования// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – 0,23 п. л.

2. Катанский С. «Теория и практика рукопашного боя» М.: Спорт, 2018. – С. 2018.

3. Насыров М.Р. Педагогические условия развития нравственных качеств подростков в процессе занятия боксом/ М.Р.Насыров// Современные исследования социальных проблем, № 10, М. 2013. – С. 14- 36.

4. Оплетин А.А. Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры /А.А. Оплетин // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2015. - №4(37). - С. 136-144.

Казарян Хорен Араикович, магистрант, amalya.tunyan@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Балаева Ольга Евгеньевна, к.ф.н., доцент, olga-balaeva@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

EXPERT ASSESSMENT OF FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF MOTIVATION AND VALUES FOR BOXING

Ghazaryan Khoren Araikovich, Master's student, amalya.tunyan@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Balaeva Olga Evgenievna, Ph.D., Associate Professor, olga-balaeva@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article presents a survey of experts on the assessment of factors influencing the formation of motivational attitudes and values in boxing.

Keywords: formation of motivation, values, Expert assessment of factors, boxing

References

1. Balaeva O.E. Comparative analysis of the social Institute of Sports and the social Institute of Physical culture in the context of applied sociological research// Theory and practice of physical culture. - 2016. - No. 4. - 0,23 p. l

2. Katansky S. "Theory and practice of hand-to-hand combat" M.: Sport, 2018. -S.2018

3. Nasyrov M.R. *Pedagogical conditions for the development of moral qualities of adolescents in the process of boxing*/ M.R.Nasyrov// *Modern studies of social problems*, No. 10, M. 2013. - pp. 14-36.

4. Opletin A.A. *Pedagogical system of personal self-development by means of physical culture* /A.A. Opletin // *Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sports*. - 2015. - №4(37). - Pp. 136-144.

УДК 159.9:613

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Калашникова Р.В., Подкаменева К.А.

Аннотация. Данная статья подробно рассматривает принципы здорового образа жизни с психологической и нравственной точки зрения. Высокой актуальностью является внедрение и поддержания здорового образа жизни со стороны физического и психологического здоровья. В настоящее время проблема психического здоровья вызвана повышенной нагрузкой на организм человека и изменениями окружающего мира в сторону негативного отношения между людьми.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), принципы организации, индивидуализация, мотивация, поддержание здоровья

Актуальность данной проблемы, рассматриваемой в статье, обуславливается недостаточностью внимания населения к соблюдению правил и принципов введения здорового образа жизни. В связи с этим, в настоящее время необходимо поиск решений, включающих в себя разработку и продвижение ряда мер по здоровому образу жизни, как с точки зрения физиологии, так и со стороны психологических и мотивационных факторов [1].

Целью статьи является, определить основные принципы выполнения и поддержания ЗОЖ с помощью мотивационных аспектов и психологических принципов. Можно с успехом полагаться на данные методы для улучшения качества жизни и ее продолжительности.

Материалы и методы исследования: анализ научной литературы, обобщение и анализ полученных результатов, метод сплошной выборки.

Здоровый образ жизни – это комплекс мер, направленные на поддержание и укрепление здоровья человека. Эти меры подразумевают в себе правильное питание, физические упражнения, отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками, регулярное прохождение медицинских осмотров, четкое соблюдение режима сна и отдыха. Важным аспектом ЗОЖ также является забота о психическом здоровье, например, контроль морального состояния и эмоций, а также предотвращение стрессовых ситуаций и на постоянной основе внедрение в жизнь принципов медитации [2].

Определение понятия ЗОЖ содержит в себе два основных фактора: характер генотипа человека и соблюдение определенных условий его жизнедеятельности.

Опираясь на основные факторы, ЗОЖ – это образ жизни, соответствующий типологическим характеристикам и конкретным условиям жизнедеятельности, что определяется генетикой конкретного человека. Задачей является формирование, сохранение и укрепление здоровья для того, чтобы можно было в полной мере выполнять свои социальные и биологические функции.

По результатам социального опроса, направленного на заботе Россиян о своем здоровье, Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), МОСКВА, 24 мая 2022 г. представлены следующие данные. Активный образ жизни ведут преимущественно молодые люди в диапазоне от 25 до 34 лет, что составляет 55% из опрошенных. Нами выявлено, что следят за своим здоровьем: женщины – 48%, мужчины – 35%. Правильное питание: соблюдают правила здорового питания – 40% опрошенных. Редкое соблюдение питания – 28%. Питание не регулярное и/или не контролируют питание – 32%. Сон и восстановление сил: Высыпается и восстанавливают силы 56% опрошенных, с переменным успехом это удается у 25% опрошенных, чаще всего не удается – составляет 19% от опрошенных, по статистике исследований, режим сна и отдыха соблюдают только представители старшего поколения в данной возрастной категории (от 70 до 85 лет) [3, 6].

Совокупность предпосылок, оказывающие влияние на организацию здорового образа жизни: для поддержания ЗОЖ, предпосылки могут иметь совершенно различный характер, и как правило затрагивают различные группы и секторы, например: семья и профессиональная деятельность человека, социальные и экономические условия жизни. С физиологической точки зрения: это генетические факторы индивидуального типа. Психологические факторы личной мотивации, определяющиеся мировоззрением и культурой человека, и вниманием к здоровью, и здоровому образу жизни.

Можно с уверенностью сказать, что психологические факторы – это отдельный мотивационный аспект, фундаментально влияющий на систему, определяющий здоровое поведение и межличностные отношения человека, равным образом, может сказаться на продолжительности жизни. Вдобавок это, касается качества жизни, которое в значительной степени зависит от уровня здоровья [4].

Выделим основные аспекты индивидуализации построения здорового образа жизни: сделать упор на персонализацию самой концепции, то есть, если существуют определенные базовые рекомендации по ЗОЖ, то для каждого необходимо *строго индивидуализирована и иметь свои специфические особенности*. Таким образом, при составлении плана здорового образа жизни, необходимо учитывать основные аспекты, в число которых входят: в первую очередь *мотивационные характеристики* человека и ориентиры его жизни. Типовые характеристики – это *тип темперамента*, *тип морфологической функции* и ведущий механизм *нервной регуляции*, в том числе *возраст*, *пол*, *национальность* и *традиции*. Семейное положение, социальная среда в которой живет человек, род занятий, условия труда, материальная обеспеченность и повседневная жизнь.

Чтобы внедрить здоровый образ жизни в повседневную жизнь, необходимо следовать принципам организации ЗОЖ. Принципы организации и содержание здорового образа жизни можно разделить на 8 основных составляющих:

1. *Принцип ответственности за свое здоровье.* Подразумевает сознательное отношение к собственному здоровью, в конечном счете позволяющее поддерживать качество жизни, оптимальную работоспособность, индивидуальные силы, активность в обществе в течение долгого времени. Возможно только в том случае, если человек сознательно хочет сделать себя здоровым.

2. *Принцип целостности.* Здоровье человека представляет собой единый целый механизм, определяющий скоординированное действие всех систем организма. Из чего делаем вывод: невозможно поддерживать его частично. И как результат – изменения в одной из систем непременно скажутся на состоянии здоровья в целом.

3. *Принцип индивидуализации.* Каждый человек обладает своей уникальностью не только со стороны биологической природы, но и с точки зрения психологической и социальной направленности. Следовательно, у каждого должна быть своя индивидуально разработанная программа ЗОЖ, которая подходит человеку во всех направлениях.

4. *Принцип умеренности.* Только при соблюдении умеренной нагрузки качество функциональной системы организма будет улучшено и натренировано. Под "умеренными" или средними нагрузками понимаются те, вызывающие среднюю степень утомления, результат которых не должен превышать 24-36 часов.

5. *Принцип разумного чередования нагрузки и отдыха.* Как отметил российский физиолог Николай Евгеньевич Введенский: «Люди устают не потому, что они выполняют много работы, а потому, что они работают неправильно». Поэтому очень важно наладить такой образ жизни, чтобы отдых полностью соответствовал объёму ранее выполняемой работы, в том числе и интеллектуальной. Разумное чередование работы и отдыха позволяет организму рационально использовать свои ресурсы и восстанавливаться. Если человек не будет соблюдать этот принцип, то отсутствие должного восстановления вскоре приведет к развитию переутомления, которое наиболее часто встречается при различных формах психических расстройств.

6. *Принцип рациональной организации жизни.* Каждый должен рационально планировать свое время и правильно расставлять приоритеты в рабочей деятельности. Если следовать этому принципу, человек сможет справиться с задачей в наилучшие сроки, затратив наименьшее количество собственных сил и времени.

7. *Принцип «Сегодня и всю жизнь».* Здоровье не дается человеку в запас, оно требует постоянных и настойчивых усилий.

8. *Принципы валеологического самообразования.* Конечной целью формирования здорового образа жизни является улучшение условий жизни на основе образования и воспитания. Эти условия основаны на следующих ценностях: физические и личностные познания, развитие навыков охраны здоровья и знание факторов риска [5].

Основным психологическим аспектом внедрения и поддержания здорового образа жизни является мотивация: Одним из наиболее важных психологических аспектов ЗОЖ служит мотивация. Мотивация – это то, что побуждает человека действовать. Она может быть внутренней (основанная на

личных убеждениях и ценностях) или внешней (основанная на влиянии окружающей среды). Важно, чтобы мотивация была достаточно сильной и стабильной, чтобы человек мог вести здоровый образ жизни в течение длительного времени. Для этого вы можете использовать различные методы, например, постановку целей, поощрение себя за достижения, поддержку со стороны близких и т.д.

Выводы: из всего выше сказанного можно сделать вывод, здоровый образ жизни – один из важных аспектов нашего существования и требует сознательного и постоянного подхода. Психологические аспекты поддержания здорового образа жизни, такие как мотивация, играют важную роль в этом процессе. В целях, сохранения своего здоровья и принятия успеха, необходимо учесть все аспекты здорового образа жизни и постоянно работать над собой.

Литература

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

2. Калашникова Р.В., Александрович О.А., Ковалева А.А. Влияние йоги на физическое и психологическое здоровье человека // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации: Материалы IX Международной научно-методической конференции, Иркутск, 23 июня 2022 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. – С. 113-117.

3. Кошербеков Е.Т., Аманкулова Ж.С., Кажденов М.Е. Оценка показателей здорового образа жизни // Молодой ученый. 2018. № 5 (191) С. 62-64.

4. Жмыхов М.Э., Бабаскина А.А. Аспекты формирования и поддержания здорового образа жизни // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет 2019. С. 81- 84.

5. Министерство образования и науки Астраханской области. Психологические аспекты поддержания здорового образа жизни 2020. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://www.aspc-edu.ru/student/pub/psikhologicheskie-aspekty-podderzhaniya.php>.

6. Социально-исследовательский опрос ВЦИОМ 2022. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja>.

Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, мастер спорта СССР, «Отличник физической культуры и спорта РФ», raisa14@mail.ru, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России «Иркутский государственный медицинский университет», Иркутск, Россия.

Подкаменева Ксения Алексеевна, студентка 3 курса педиатрического факультета, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России «Иркутский государственный медицинский университет».

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE

Kalashnikova Raisa Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Master of Sports of the USSR, "Excellence in Physical Culture and Sports of the Russian Federation", raisa14@mail.ru, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia.

Podkameneva Ksenia A., 3rd year student of the Faculty of Pediatrics, Irkutsk State Medical University.

Abstract. This article examines in detail the principles of a healthy lifestyle from a psychological and moral point of view. It is of high relevance to introduce and maintain a healthy lifestyle on the part of physical and psychological health. Currently, the problem of mental health is caused by an increased burden on the human body and changes in the world towards a negative attitude between people.

Keywords: healthy lifestyle (HLS), principles of organization, individualization, motivation, health maintenance

References

1. Vasilyeva, O.S., Filatov, F.R. Psychology of human health: standards, representations, installations / Textbook. A manual for students. higher. Studies. Institutions. – M.: Publishing Center "Academy", 2001. – 352 p.

2. Kalashnikova R.V., Aleksandrovich O.A., Kovaleva A.A. Influence of yoga on physical and psychological health of a person // Physical culture and sport: actual problems and ways of optimization: Proceedings of the IX International Scientific and Methodological Conference, Irkutsk, June 23, 2022. - Irkutsk: Irkutsk State University, 2022. – P. 113-117.

3. Kosherbekov E.T., Amankulova Zh.S., Kazhdenov M.E. Assessment of indicators of a healthy lifestyle Young scientist. 2018. No 5 (191) P. 62-64.

4. Zhmykhov M.E., Babaskina A.A. Aspects of the formation and maintenance of a healthy lifestyle // Actual problems of health saving in modern society: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Southwestern State University, 2019. P. 81- 84.

5. Ministry of Education and Science of the Astrakhan Region. Psychological aspects of maintaining a healthy lifestyle 2020. [Electronic resource] Access mode // <https://www.aspc-edu.ru/student/pub/psikhologicheskie-aspekty-podderzhaniya.php>.

6. Социально-исследовательский опрос ВЦИОМ 2022. [Electronic resource] Access mode: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analyticheskiy-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja>.

УДК 336

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Камаев А.М.

Аннотация. Целью статьи является рассмотрение процесса цифровизации в сфере физической культуры и спорта как инструмента популяризации здорового образа жизни. А также рассмотрения процесса внедрения цифровых технологий как в профессиональный, так и в любительский спорт, что мотивирует граждан вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, цифровая трансформация, физическая культура

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

В последние годы все чаще упоминается о физической культуре не только как об автономном социальном факте, но и как об устойчивом качестве личности.

В Федеральном законе №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержатся основные понятия сферы физической культуры и спорта. Согласно данному документу, физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм 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.

Цифровизация – это процесс превращения аналоговой информации в цифровой формат. Она охватывает различные сферы нашей жизни, включая коммуникации, бизнес, образование, здравоохранение и другие [2].

В настоящее время цифровые технологии активно внедряются как в профессиональный, так и в любительский спорт, что мотивирует граждан вести здоровый образ жизни. Мобильные приложения становятся неотъемлемой частью быта и помогают организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные тренировки и многое другое. Современное поколение, обладающее «цифровым мышлением», быстро осваивает новые девайсы и активно использует их для самосовершенствования. Передовые технологии позволяют гораздо эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменять методы и организационные формы подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей, а также проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде имеет огромную значимость. Вот несколько причин, почему это является важным:

1. Физическое здоровье: Здоровый образ жизни способствует поддержанию физического здоровья молодежи. Регулярная физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек помогают предотвратить развитие различных заболеваний и улучшить общую физическую форму.

2. Психическое благополучие: Здоровый образ жизни имеет положительное влияние на психическое благополучие молодежи. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снизить стресс, улучшить настроение и повысить самооценку.

3. Улучшение учебной и профессиональной успеваемости: Здоровый образ жизни имеет прямую связь с учебной и профессиональной успеваемостью молодежи. Физическая активность и правильное питание способствуют улучшению концентрации, памяти и когнитивных функций, что в свою очередь положительно сказывается на успехах в учебе и работе.

4. Профилактика заболеваний: Здоровый образ жизни помогает предотвратить развитие различных хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и другие. Молодежь, ведущая активный образ жизни и правильно питающаяся, имеет меньший риск развития этих заболеваний в будущем.

5. Создание прочных привычек: Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде помогает сформировать прочные привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Если молодежь начинает вести здоровый образ жизни с ранних лет, это может стать основой для долгосрочного благополучия и предотвращения развития неблагоприятных привычек.

6. Социальное взаимодействие и интеграция: Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде способствует социальному взаимодействию и интеграции. Молодежь, занимающаяся спортом и ведущая активный образ жизни, часто находит единомышленников и присоединяется к спортивным командам или сообществам, что способствует формированию дружеских связей и развитию социальных навыков.

7. Продвижение здорового образа жизни в обществе: Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде имеет широкий общественный эффект. Молодежь, ведущая активный образ жизни, может стать примером для других людей и вдохновить их на изменение своих привычек и начало здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде имеет множество практических преимуществ, которые способствуют физическому и психическому благополучию молодежи, улучшению учебной и профессиональной успеваемости, профилактике заболеваний, формированию прочных привычек и социальной интеграции. Она также имеет общественную значимость.

Цифровизация в сфере физической культуры и спорта играет важную роль в популяризации активного образа жизни. Она предоставляет новые возможности для занятий спортом, получения информации, обучения и взаимодействия в спортивных сообществах. Цифровые платформы и приложения делают физическую активность более доступной, интересной и мотивирующей, что способствует формированию здоровых привычек и повышению общего благополучия молодежи [5].

Пропаганда здорового образа жизни имеет практическую значимость, так как способствует поддержанию физического и психического здоровья, улучшению учебной и профессиональной успеваемости, профилактике заболеваний, формированию прочных привычек и социальной интеграции. Она также имеет общественный эффект, влияя на общественное мнение и создавая позитивный имидж активного образа жизни.

Литература

1. Трофимова, Е. И. Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е. И. Трофимова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 34 (376). – С. 170-172.

2. Влияние цифровых технологий на качество жизни. URL: <https://issek.hse.ru/news/305944582.html>

3. Васильева А.И., Баишев И.И. Угрозы социальной безопасности студенческой молодежи // Концепт : научно-методический журнал. 2017. Т. 32. С. 294–295.

4. Агеев, Александр «Цифровое Общество» и «Сизифов труд» // Экономические стратегии: Академический Бизнес Журнал. – 2018 – 2 (152).

5. Философская аналитика цифровой эпохи: сб. науч. статей / отв. ред. Л.В. Шиповалова, С.И. Дудник. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2020. – 368 с.

Камаев Антон Михайлович, студент, anton2000bmx.ru@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

DIGITALIZATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A TOOL FOR POPULARIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Kamaev Anton Mikhailovich, student, anton2000bmx.ru@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The purpose of the article is to consider the process of digitalization in the field of physical culture and sports as a tool for promoting a healthy lifestyle. As well as considering the process of introducing digital technologies into both professional and amateur sports, which motivates citizens to lead a healthy lifestyle.

Keywords: digitalization, digital technologies, digital transformation, physical culture

References

1. Trofimova, E. I. The influence of digitalization on the personality development of modern children / E. I. Trofimova. – Text : direct // Young scientist. – 2021. – № 34 (376). – Pp. 170-172.

2. The impact of digital technologies on the quality of life. URL: <https://issek.hse.ru/news/305944582.html>.

3. Vasilyeva A.I., Baishev I.I. Threats to the social security of student youth // Concept : scientific and methodological journal. 2017. Vol. 32. pp. 294-295.

4. Ageev, Alexander "Digital Society" and "Sisyphus labor" // Economic strategies: Academic Business Journal. – 2018 – 2 (152).

5. Philosophical analytics of the digital age: collection of scientific. articles / ed. by L.V. Shipovalov, S.I. Dudnik. – St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University, 2020. – 368 p.

УДК 796

СПОРТ КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

Каменнова В.А, Переузник А.З.

Аннотация. Рассматривается значение спорта в контексте укрепления психического здоровья молодёжи, представлены основные виды физических нагрузок для борьбы с депрессией. Авторами проведён социологический опрос студентов по выявлению отношения к спорту и физической культуре как способам снятия стресса. Сделаны выводы о положительном влиянии занятий спортом на психоэмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, стресс, депрессия, нагрузка, эндорфин, упражнения, здоровье

Актуальность. Обучение в высшем учебном заведении – это переход от школьной жизни к новому уровню образования. Подросткам сложно адаптироваться к непривычным условиям жизни, где приходится самостоятельно решать возникшие проблемы. Многие студенты приезжают обучаться из других городов, областных центров, посёлков и деревень. В данной ситуации родители не могут оказать им полноценную психологическую поддержку из-за дальности проживания. Столкнувшись с трудностями, студенты испытывают стресс или впадают в депрессивные состояния. Некоторые уходят в академический отпуск или бросают обучение уже после первой сессии, не справляясь с умственными и психологическими перегрузками. В стрессовых ситуациях подростки пытаются снять напряжение, употребляя энергетики, спиртные напитки, сигареты, лекарственные препараты. Многие попадают в плохие компании, религиозные секты или другие сомнительные молодёжные группы. В тяжёлых случаях приходится обращаться к психологу или психиатру. К сожалению, не все студенты задумываются о том, что самым безопасным антидепрессантом является спорт и физическая культура. Это самая эффективная профилактика психических заболеваний, позволяющая прожить счастливую и долгую жизнь. Физическая активность формирует человека как здоровую личность, воспитывает волевые качества, развивает мотивационную сферу. Стремясь к спортивным достижениям, молодёжь хочет стать лучше, крепче, сильнее. Проблема воздействия спорта на физическое и психическое состояние студентов всегда актуальна и требует дальнейшего изучения и совершенствования.

Цель работы: определить значение спорта в борьбе с психическими расстройствами у студентов.

Задачи:

1. Изучить виды психических расстройств у студентов.
2. Провести социологический опрос студентов ВГСПУ в целях выявления отношения к занятиям спортом как борьбе со стрессом.

Виды психических расстройств у студентов

Психическое расстройство – это психическое состояние здоровья, приводящее к изменениям в мыслительной, эмоциональной и поведенческой сферах человека. При таком состоянии возникают проблемы личного, социального и профессионального характера. Разнообразные психические расстройства возникают по многим причинам, имеют свои симптомы, методы профилактики и лечения. Некоторые из них переходят в хронические заболевания и наносят непоправимый вред молодому организму. Вот основные симптомы расстройств у студентов:

- ухудшение настроения, состояние подавленности, грусти, отчаяния;
- чрезмерная тревога, беспокойство, различные фобии, галлюцинации;

- нарушение мыслительных процессов, сниженное внимание;
- появление враждебности, агрессии, чрезмерного гнева;
- сильная усталость, сниженный уровень энергии, состояние апатии;
- нежелание общаться с другими, избегание всех видов деятельности;
- скрытность в поведении, излишняя подозрительность;
- низкий уровень самооценки;
- нарушение сна, бессонница, сонливость в дневное время;
- появление психозов и неврозов с бредовыми мыслями, паранойей;
- неумение справиться с элементарными проблемами и лёгким стрессом;
- злоупотребление спиртными напитками, курением, наркотиками;
- сниженный или, наоборот, повышенный аппетит;
- изменение сексуального поведения и влечения;
- суицидальные мысли и поведение.

Влияние физических нагрузок на психическое состояние человека

В повседневной жизни студенты имеют недостаточную двигательную активность для их возраста, что приводит к переутомлению организма, вялости, снижению уровня жизненных сил. Чрезмерное умственное напряжение для молодого организма порою опаснее физического, так как оно сильно воздействует на психику и часто является причиной эмоционального выгорания. Как известно, стресс – это психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства. А вот во время физических нагрузок в организме вырабатываются гормоны эндорфины, вызывающие ощущение счастья и эйфории. После занятий спортом студенты получают позитивные эмоции, расставаясь с негативом. За отличное настроение и самочувствие отвечает гормон бета-эндорфин. Учёные установили, что после беговой нагрузки уровень этого гормона в крови быстро увеличивается. Так через 10 минут он достигает уровня 42%, а через 20 минут – 110%. Бета-эндорфин оказывает сильное эйфорическое действие, выводит из депрессии, возвращая к состоянию душевного равновесия. Таким образом, физическая нагрузка – это своеобразное средство получения радости и счастья. Двигательная активность благотворно влияет на протекание психических процессов, способствуют снятию напряжения после умственной деятельности. Занятия спортом приводят в порядок мысли и помогают избавиться от тревожности, внутреннего беспокойства. Любой вид спорта можно использовать для профилактики депрессии, обеспечивая при этом получение физической нагрузки, которая позволит переключиться с возникших психологических проблем на выполнение упражнений. Находясь в сосредоточенном состоянии, имея ответственность за свои действия, студент отвлекается от негатива. Разум и тело составляют единую систему. Влияя на тело, мы заставляем мозг следить за его движениями, отвлекая внимание в другую сторону. Неразрешимые проблемы, которые возникли у студента, уходят на второй план, психика расслабляется, ум отдыхает от стрессовых ситуаций [3]. Во время физических нагрузок в волокна мышечной ткани возникают микроскопические травмы, но выделяемые при этом в кровь вещества, оказывают обезболивающий эффект.

Благодаря этим же веществам возникает ощущение лёгкой эйфории в течение 1,5-2 часа после тренировки. У занимающегося настроение приподнимается, возникает чувство удовлетворения, улучшается сон. В период сна в организме происходят процессы восстановления и расслабления. Полученные днём физические нагрузки, снижают активность мозга в ночное время, сон становится более глубоким и спокойным, мозг отдыхает. Одним словом, физическая активность – хороший антидепрессант. Для такого лекарства не нужны большие финансовые затраты, можно заниматься на стадионе, в парковой зоне или в домашних условиях, просматривая видеоролики.

Организация исследования. Нами был проведён небольшой социологический опрос среди студентов ВГСПУ в возрасте 17-19 лет в количестве 30 человек (20 девушек, 10 юношей) по выявлению отношения к спорту и борьбе со стрессом. Студентам был предложен ряд вопросов по этой теме. Анализ результатов позволил установить следующие факты:

1. 50% студентов предпочитает выплескивать свое напряжение на окружающих, нежели снимать его физическими нагрузками;

2. однако, в то же время 75% опрошенных считают, что стрессоустойчивость зависит от состояния здоровья человека;

3. было выявлено, что студенты, занимающиеся физическими упражнениями и вообще каким-либо спортом, на вопрос о том, как часто они испытывают стресс, чаще отвечают «никогда» или «иногда»;

4. больше 70% опрошенных отметили повышение настроения и работоспособности после занятий спортом;

5. 50% считает, что лучший способ получить положительные эмоции – это сходить в кафе или погулять, однако столько же студентов хотели бы заняться физической культурой и спортом;

6. главной целью занятий физической культурой и спортом практически все опрошенные считают преобразование внешнего вида, немногие – улучшение здоровья, и лишь единицы – снятие напряжения;

7. лишь 1/3 студентов пыталась бороться со стрессом спортом, но всем 100% попробовавших это удалось. И этот факт не может не радовать.

Лучшие виды физических нагрузок для борьбы с депрессией

Физическая активность отвлекает студентов от негативных мыслей. Сосредоточенность на спортивных достижениях и движениях поможет эффективно справиться со стрессом. Связи между нейронами головного мозга укрепляются, что предотвращает появление повторных депрессий и стрессов. Рассмотрим наиболее полезные виды физической нагрузки в борьбе со стрессом и психическими расстройствами у студентов.

Бег и ходьба. Это самые доступные и естественные виды активности в борьбе с депрессией. Слишком интенсивные занятия в виде силовых тренингов, кроссфита могут не дать положительного результата. Организм, истощённый депрессией, не в состоянии выдержать слишком большие физические напряжения, ведь можно получить еще больший стресс. Обычная ходьба прогулочным шагом или бег в течение 20-30 минут помогут расслабить психику.

Аэробная нагрузка тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивает выносливость, насыщает мозг и другие органы кислородом [2].

Плавание. Нахождение в воде расслабляет весь опорно-двигательный аппарат, снимает напряжение с мышц, нагрузку с позвоночника. В состоянии «гидроневесомости» возникает невероятная лёгкость во всем теле. Головной мозг при этом инстинктивно расслабляется, подобно ребёнку, находящемуся в утробе матери. В воде, если нет фобии, появляется чувство спокойствия и защищённости. Можно заниматься со студентами аквааэробикой либо просто плавать в своё удовольствие.

Йога. Все асаны действуют расслабляюще на любой организм, успокаивают нервную систему. Молодёжь часто предпочитает заниматься классической хатха-йогой, позволяющей добиться полной релаксации [1]. Некоторые выбирают и более динамичную: силовую йогу, фит-йогу, танцевальную йогу, флай-йогу (йога на полотнах) и даже йогу в воде.

Танцевальная аэробика. Очень популярна среди девушек-студенток. Танцевальные движения под ритмичную музыку поднимают настроение, заряжают оптимизмом, бодростью, придают много жизненной энергии. Стресс уходит, появляется желание совершенствоваться в пластике, улучшать фигуру. Правильно подобранные современные хиты музыки оказывают терапевтический эффект на психику студентов.

Выводы. Таким образом, психоэмоциональное здоровье студента - очень хрупкая система, требующая постоянного контроля и поддержки. Крепкая и стрессоустойчивая нервная система определяет успешность в обучении и дальнейшую социализацию. Приучая молодёжь к движению, мы формируем культуру личности, воспитываем здоровое поколение. В обществе будет уменьшаться количество людей, склонных к вредным привычкам и к ассоциальному поведению. Движение делает молодое тело сильнее, выносливее, способствует повышению эмоциональной устойчивости. Физическая культура и спорт оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, делает тело красивее. Преподавателям по физической культуре необходимо вести постоянную пропаганду здорового образа жизни среди студентов, регулярно вовлекать их в физкультурно- спортивную и соревновательную деятельность. Спорт поможет повысить самооценку, улучшить здоровье и избавиться от стресса, придаст энергию и положительный заряд эмоций. Благодаря таким занятиям, молодёжь станет более активной и жизнерадостной.

Литература

1. Дехтяр, Б. С. Как защитить себя от стресса / Б.С. Дехтяр. - Москва: Наука, 2015. - 176 с.
2. Маттиас, Леш Кинезиология. От стресса к гармонии / Леш Маттиас. - М.: Вернера Регена, 2016. - 738 с.
3. Семенов, П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации / П. Семенов. - Москва: Гостезиздат, 2017. - 160 с.

Каменнова Виктория Андреевна, студентка Института художественного образования, kamennovaviktoriy@dmail.com, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВГСПУ».

Переузык Анатолий Захарович, старший преподаватель кафедры физической культуры, pereuzik50@inbox.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВГСПУ».

SPORT AS A NATURAL ANTIDEPRESSANT

Kamennova Victoria Andreevna, student of the Institute of Art Education, kamennovaviktoriy@dmail.com, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "VGSPU".

Pereuznik Anatoly Zakharovich Senior Lecturer, Department of Physical Culture, pereuzik50@inbox.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "VGSPU".

Abstract. The importance of sports in the context of strengthening the mental health of young people is considered, the main types of physical activity to combat depression are presented. The authors conducted a sociological survey of students to identify attitudes towards sports and physical culture as ways to relieve stress. Conclusions are drawn about the positive impact of sports on the psycho-emotional state of a person.

Keywords: sport, physical culture, stress, depression, load, endorphin, exercise, health

References

- 1. Dekhtyar, B. S. How to protect yourself from stress / B. S. Dekhtyar. - Moscow: Science, 2015. - 176 c.*
- 2. Matthias, Lesch Kinesiology. From stress to harmony / Lesch Matthias. - M.: Werner Regena, 2016. - 738 c.*
- 3. Semenov, P. How to protect yourself from stress? Practical methods and recommendations / P. Semenov. - Moscow: Gostezizdat, 2017. - 160 c.*

УДК 796

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СИММЕТРИИ И АССИМЕТРИИ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПРИМЕРЕ БОКСА

Клименко А.А., Булыгин А.С.

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы, возникающие при тренировке спортсменов по общим методикам без учета симметрии или асимметрии их тела. Исследовано их влияние на общую эффективность и результативность спортсмена на соревнованиях и иных мероприятиях.

Ключевые слова: физическая культура, единоборства, симметрия, асимметрия, бокс, рукопашный бой

Перед непосредственным рассмотрением влияния симметрии и асимметрии при осуществлении бросков в таком виде единоборств, как бокс,

необходимо дать определение вышеуказанным терминам. Так, под симметрией в широком смысле слова принято понимать свое рода соответствие, неизменность. В области физического воспитания и спорта под симметрией понимают определенный процесс выравнивания проявления способностей обеих сторон тела при сохранении доминирования одной из них. Т.е., это означает, что человек, с рождения владеющий какой-либо стороной своего тела лучше другой, начинает выполнять различные физические упражнения обеими сторонами одинаково эффективно, оставаясь при этом, правой или левой. Стоит упомянуть, что эффект от данного процесса зависит от общего уровня развития координационных способностей человека. Очевидно, что чем лучше человек способен координировать свои действия, контролировать собственные движения, тем проще ему достигнуть определенного равенства во владении разными сторонами тела. Отсюда можно сделать небольшой вывод о том, что симметризация является одним из ведущих методов функциональной специализации двигательного аппарата человека, способствующих проявлению равных моторных способностей. Это подтверждается еще и тем, что каждый вид спорта характеризуется определенным уровнем моторной асимметрии (симметрии), так что такой вид единоборств, как бокс не является исключением. В данном виде спорта очень важно заложить основы двигательной двусторонности еще на ранних этапах тренировок, хотя она и проявится на уровне высокого спортивного мастерства [2].

Мировая практика бокса доказывает эффективность функциональной симметрии. Она подразумевает обучение различным стойкам, не ограничиваясь ведущей. Так, правой активно обучают левосторонней стойке, левой – правосторонней. Практический смысл подобной программы заключается не только в выработке навыков боксирования с левшами и правшами, но и разнообразии техник и всесторонней физической подготовке. Стандартная практика проработки «ведущей» стойки подразумевает ограничения функциональные, так как боксирующий не способен в силу отсутствия навыков изменить стойку, но и психологические, боец будет чувствовать себя скованным и неловким. Переобучение же является крайне трудно затратным и нецелесообразным, поэтому обучение ведется сразу в нескольких стойках.

Важно понимать, что функциональная симметрия оказывает так же сильный психологический эффект. Боксирующий, не имеющий должного опыта и навыков не сможет эффективно противостоять оппоненту в отличной стойке или ведущей рукой в виду отсутствия необходимых навыков и знаний, но также буквально потеряется на ринге, не имея возможно ответить на сильные удары левой рукой и применить стандартные контрмеры, работающие с правшами. Это обстоятельство оказывает сильный психологический эффект и моментально деморализует, что не способствует достижению высоких результатов.

Практический эффект подобного обучения проявляется, например, в таком базовом навыке, как шаги в сторону. Делать шаг, зачастую, привычнее в сторону ведущей руки. Но с борцами – левшами это опасно, так как существует риск попасть под сильный удар левой рукой, тогда как шаг в сторону не ведущей руки банально неудобно, в том числе из-за неспособности адекватно ответить на действия

оппонента. Обучение нескольким стойкам полностью решает эту проблему, так как прорабатываются разные техники, развивается не ведущая сторона, обучающийся привыкает совершать нестандартные для своей стойки движения и добивается равной эффективности при движении в сторону правой и левой рук.

Здесь так же важно отметить, что в период СССР леворуких детей часто переучивали, чтобы они проще воспринимали программы праворуких, которые не подходили для левшей. Пусть сложности в обучении и возникали, подобные спортсмены имели неоспоримое преимущество: имея от природы ведущей левую сторону, они приобретали навыки боксирования правой. На ринге диапазон движений, которые может совершить такой боксирующий крайне велик, а значит, куда большая вероятность застать оппонента врасплох.

Крайне важно так же отметить ценность функциональной асимметрии. Каждый вид спорта характеризуется определенным уровнем моторной асимметрии (симметрии), требования к которому зависят от специфики технических действий. Очень сложна методика формирования латеральных предпочтений в игровых видах спорта и единоборствах, где основы двигательной двусторонности закладываются на ранних этапах тренировки, а проявляется она на уровне высокого спортивного мастерства [3]. Поэтому крайне важно определить ведущую руку и ногу. Это позволяет не только подобрать необходимые программы, но и как можно скорее приняться за тренировку не ведущей стороны. Так же существуют сложности в практическом применении навыков ассиметричного движения верхних и нижних конечностей. Приоритетной является система перекрестной асимметрии, то есть правая рука – левая нога и наоборот, но для большей эффективности и разнообразия в применении техник, требуется изучения других варианты движения. При этом существует ряд трудностей, в том числе психологических, препятствующих восприятию программ обучения. Так, спортсменам долгое время сложно привыкнуть к выполнению ассиметричных движений верхними и нижними конечностями. Но, как и в случае с симметрией, функциональная асимметричность, пусть и требует долгого и трудного обучения, позволяет боксирующему чувствовать себя комфортнее совершая практически любые движения, а главное, позволяют не просто ответить оппоненту, но заставить раскрыться и замешкаться, меняя стойки и выполняя нестандартные для них движения.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что симметрия и асимметрия имеют большое значение для развития навыков боксирующего. Пропадают ограничения в техниках, появляется возможность оперативно и адекватно ответить на движения соперника, а главное, вместе с общим физическим развитием тела, пропадают психологические ограничения, что позволяет обучающему чувствовать себя куда увереннее. Мировая практика за многие годы статистически доказала ценность подобных программ, как на частных примерах отдельных боксеров, так и общими исследованиями успехов групп боксеров.

Литература

1. Лебедев В.М. Симметрия и асимметрия движения в жизни и спорте / В.М. Лебедев / Мир спорта, 2007. - №1.

2. Александров Ю.М. Методика формирования прочности и вариативности двигательных навыков у квалифицированных боксеров / Ю.М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9 № 2.

3. Малазония И.Г., Гронская А.С. Особенности асимметричных действий боксеров разного моторного фенотипа в изменяющихся кинематических ситуациях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №4.

Клименко Андрей Александрович, к.п.н., доцент, доцент кафедры, klimenkoa71@mail.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Булыгин Александр Сергеевич, студент, bulygina.val@yandex.ru, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF SYMMETRY AND ASYMMETRY AT THE STAGES OF PREPARATION IN MARTIAL ARTS ON THE EXAMPLE OF BOXING

Klimenko Andrey Aleksandrovich, PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture, klimenkoa71@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University. I.T. Trubilina.

Bulygin Alexander Sergeevich, student, bulygina.val@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University. I.T. Trubilina.

Abstract. This article discusses the problems that arise when training athletes according to general methods without taking into account the symmetry or asymmetry of their body. Their influence on the overall efficiency and effectiveness of an athlete at competitions and other events is investigated.

Keywords: physical culture, martial arts, symmetry, asymmetry, boxing, hand-to-hand combat

References

1. Lebedev V.M. Symmetry and asymmetry of movement in life and sport / V.M. Lebedev / World of Sport, 2007. - №1.

2. Aleksandrov Y.M. Methodology for the formation of strength and variability of motor skills in qualified boxers / Y.M. Alexandrov // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. – 2014. – Vol. 9 No. 2

3. Malazonia I.G., Gronskaya A.S. Features of asymmetric actions of boxers of different motor phenotype in changing kinematic situations // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2016. №4.

УДК 796.1

ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комарова Н.А., Цыбусова В.В.

Аннотация. В статье приведены примеры и описание мероприятий, способствующих повышению уровня двигательной активности студентов вуза и вовлекающих их в здоровьесберегающую деятельность. Показано, что практические мероприятия здоровьесберегающего характера вызывают отклик и живой интерес у студентов, если выполняются коллективно, в удобном для них месте и времени, а также при возможности самостоятельного выбора вида двигательной активности.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегающая деятельность, двигательная активность, гранты, зарядка, пробежка, фитнес-тренировка, хронометраж двигательной активности

Проблема здоровьесбережения населения всегда являлось одной из самых насущных проблем человечества, одной из причин которой является прогрессирующее снижение двигательной активности.

Особенно уязвимыми в этом плане являются студенты, которые помимо «сидячей» в большинстве случаев учебной нагрузки большую часть своего времени проводят за компьютерами и гаджетами в многочисленных социальных сетях и за компьютерными играми. К большому сожалению с уверенностью можно сказать, что 90% представителей студенчества не могут существовать без развлечений всемирной сети интернет.

Следует отметить, что однозначно негативно на уровне двигательной активности студентов сказалось и дистанционное обучение в период пандемии COVID-19, из-за которого обучающиеся практически не отходили от компьютеров и не имели возможности, а в большинстве случаев и желания выйти из дома [1].

Согласно распоряжению Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», решение обозначенной проблемы видится через «установление эффективной коммуникации с различными целевыми аудиториями для адресной мотивации населения к физическому развитию и формирование потребности в двигательной активности» [2].

Проведенный социологический опрос студенческой молодежи Республики Мордовия методом формализованного интервью по репрезентативной квотной выборке в количестве 382 человек в ноябре-декабре месяце 2021 года на базе ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва» позволил сделать вывод о том, что 75,1% обучающихся высшей школы в той или иной мере ощущают недостаток физической активности. С целью восстановления естественного уровня двигательной активности 20,7% респондентов самостоятельно выполняют физические упражнения. 41,3% хотели бы начать заниматься, но отметили, что в силу ряда причин (плотный учебный график, отсутствие необходимого места, оборудования, отсутствие мотивации, нежелание заниматься в одиночку и др.) это сделать не могут. Лишь незначительная часть, а именно 12%, ответили, что чувствуют себя комфортно.

Среди причин, которые «мешают» опрошенным студентам заниматься физической активностью, чаще других респонденты называют нехватку или даже отсутствие времени на занятия в связи с большой учебной нагрузкой, отсутствие места или оборудования для занятий. Часть студентов отмечает неспособность (но чаще всего это нежелание) самостоятельно подбирать физические упражнения для поддержания элементарного и, хотя бы минимального уровня двигательной активности. Небольшая часть респондентов откровенно говорят о полном отсутствии мотивации к занятиям или находят данные занятия физически сложными, а выполнение их в одиночку скучными.

При этом следует отметить, что никто из опрошенных студентов не назвал болезнь или болезненное состояние среди причин, препятствующих двигательной активности.

В связи с вышесказанным перед преподавателями кафедры физической культуры и спорта и спортивными секторами факультетов всегда стоит задача повышения уровня двигательной активности студентов и вовлечения их в здоровьесберегающую деятельность.

В 2022 году коллективом кафедры физической культуры и спорта МГУ им. Н.П. Огарёва был разработан проект Фестиваль «Спортивный MotionStyle», получивший поддержку во Всероссийском конкурсе молодежных проектов среди образовательных организаций высшего образования (Росмолодежь). Целью реализации проекта было вовлечение студентов университета в здоровьесберегающую деятельность путем повышения уровня их двигательной активности.

Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва является ключевым вузом Республики Мордовия, в котором обучаются более 15 тысяч человек, среди которых представители Республики Мордовия и регионов Российской Федерации, а также иностранные студенты из 54 стран мира. Значительная часть студентов – иногородние и проживают в общежитиях, внутри которых не всегда есть место и условия, необходимые для самостоятельных занятий физической активностью. Однако, на территориях студгородков всегда есть площадки, на которых возможно организовать двигательную активность студентов в виде утренних зарядок, пробежек и др.

Большую часть времени студенты проводят на территории вуза, в дороге и в тех местах, где они проживают. Поэтому возникает необходимость в создании условий и организации двигательной активности именно в этих местах.

Для студентов всегда доступны и не требуют материальных вложений, такие виды двигательной активности как ходьба, бег, утренняя зарядка, потенциал которых можно использовать для полноценного поддержания, сохранения и укрепления здоровья. Тем более, что ходьба и утренняя гимнастика рекомендованы врачами в качестве эффективного средства при реабилитации после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

В связи с вышесказанным в рамках проекта для участия студентам университета были предложены такие мероприятия, как флешмоб «Утренняя подзарядка», спортивная акция «Утренний Забег», фитнес-тренировки «BeFit» и конкурс хронометража двигательной активности. Завершался проект проведением итогового соревнования «Спортивный MotionStyle».

Самым элементарным способом компенсации возникающего дефицита двигательной активности является обыкновенная ходьба, которой студенты могут заниматься по дороге из дома на учебу и обратно. Поэтому для повышения мотивации к данному виду активности студентам был предложен конкурс хронометража двигательной активности, проведенный на базе приложения Racer. На протяжении 6 месяцев девушки и юноши университета соревновались между собой по количеству пройденных шагов. Конкурс вызвал живой интерес

и отклик студентов и в то же время студентам не надо было выполнять никаких дополнительных и непосильных физических нагрузок.

Всем прекрасно известно, что оздоровительный бег является универсальным физическим упражнением для борьбы с проблемами малоподвижности большинства людей, в том числе и молодого поколения. Он не требует особых материальных вложений, специальных приспособлений и заниматься им можно в любое время года. Пробежки можно проводить самостоятельно, а организация совместных пробежек студентов может способствовать не только их физическому развитию, но и может стать прекрасным и действенным инструментом социального взаимодействия молодых людей друг с другом. Поэтому в рамках проекта студентам МГУ им. Н.П. Огарёва были предложены совместные пробежки на специально подобранных маршрутах рядом со студгородками вуза (всего 4 маршрута). Пробежки проводились как в утренние, так и в вечерние часы, так что студенты выбирали удобное для них время.

На 4 площадках студгородка университета ежедневно 5 дней в неделю перед учебными занятиями проводился флешмоб «Утренняя подзарядка», так что студенты, участвующие в зарядке, получали утренний заряд бодрости. Надо отметить, что студенты в большом количестве и с большим удовольствием «спускались» из ближайших общежитий на данное мероприятие проекта.

Практически во всех городах нашей страны имеются фитнес-клубы и тренажерные залы, в которых можно реализовать потребности в занятиях физкультурой и спортом. Огромный недостаток этих заведений – высокая стоимость абонементов, делает их практически недоступными для большинства студентов. Поэтому в рамках проекта было закуплено необходимое и современное оборудование для университетского фитнес-зала, в котором три раза в неделю для студентов проводились бесплатные тренировки «BeFit». В рамках данного мероприятия проекта студенты занимались стретчингом, выполняли упражнения на степ-платформах, полусферах, работали с изотоническими кольцами, фитнес-резинками и др. Количество студентов, пришедших на данные тренировки, увеличивалось с каждым днем.

Ярким завершением проекта явилось соревнование «Спортивный MotionStyle», которое объединило любителей двигательной активности с 15 институтов/факультетов вуза. На данном мероприятии студенты участвовали в командных эстафетах и показывали свои индивидуальные способности в спортивном многоборье. Это был настоящий спортивный праздник для ребят, которые хотели и смогли показать свои физические способности. Тем более что финансовое сопровождение проекта в рамках грантов Росмолодежи позволило наградить наиболее сильных и подготовленных.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что комплекс запланированных мероприятий практического характера, предполагающих организацию коллективных утренних зарядок и оздоровительных пробежек в удобное для студентов время, фитнес-тренировок с использованием современного инвентаря и тренажеров, конкурса хронометража двигательной активности в виде ходьбы способствовал формированию у студентов

университета ценностного отношения к собственному здоровью, дал возможность ежедневно поддерживать уровень своей двигательной активности посредством выбора вида двигательной активности. А совместная деятельность студентов способствовала сплочению студенческого коллектива, росту взаимопонимания, ответственности, самостоятельности. Вовлечение студентов в реализацию проекта в форме соревнований и конкурсов двигательной активности помогло правильно решить проблему свободного времени, и осознать ответственность за собственное здоровье.

Литература

1. Запрометова С. А., Пренас Н. Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами в период самоизоляции (или дистанционного обучения) // Научные известия. – 2022. – № 27. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-provedeniya-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-so-studentami-v-period-samoizolyatsii-ili-distantcionnogo-obucheniya> (дата обращения: 10.06.2023).

2. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>.

Комарова Нина Анатольевна, к.б.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, ninasm@bk.ru, Россия, Саранск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва».

Цыбусова Вера Васильевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, vvkfk@mail.ru, Россия, Саранск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва».

INVOLVEMENT OF UNIVERSITY STUDENTS IN HEALTHY ACTIVITIES

Komarova Nina Anatolyevna, Ph.D., Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports, ninasm@bk.ru, Russia, Saransk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National Research Mordovian State University named after N.P. Ogaryov".

Tsybusova Vera Vasilievna, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, vvkfk@mail.ru, Russia, Saransk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National Research Mordovian State University named after N.P. Ogaryov".

Abstract. The article provides examples and descriptions of measures that contribute to increasing the level of motor activity of university students and involve them in health-preserving activities. It has been shown that practical measures of a healthy nature cause a response and keen interest among students, if performed collectively, in a convenient place and time for them, as well as if it is possible to independently choose the type of motor activity.

Keywords: students, health-preserving activity, motor activity, grants, charging, jogging, fitness training, motor activity timing

References

1. Prosprometova S. A., Prenas N. N. Features of conducting physical education classes with students during self-isolation (or distance learning) // Scientific news. – 2022. – № 27. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-provedeniya-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-so-studentami-v-period-samoizolyatsii-ili-distantcionnogo-obucheniya> (дата обращения: 10.06.2023).

2. Decree of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r On the approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period until 2030 <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>.

УДК 377

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНСТРУКТОРОВ МОСКОВСКИХ ФИТНЕС КЛУБОВ

Кондратьева А.К., Резенова М.В.

***Аннотация.** Деятельность инструктора фитнес клуба должна регулярно сертифицироваться от этого зависит его востребованность как специалиста.*

Уровень квалификации инструктора одна из самых сложных и часто упоминаемых проблем фитнес-индустрии.

Неоднозначные требования к профессиональной подготовленности инструкторов московских фитнес клубов предполагают создание совета профессиональной квалификации и независимой аттестации, которая будет учитываться в каждой сети фитнес клубов.

***Ключевые слова:** компетенции, профессиональная квалификация, фитнес инструктор*

Профессиональная квалификация фитнес инструкторов, один из самых сложных и часто упоминаемых вопросов в фитнес-индустрии.

Чем большим количеством программ владеет инструктор – тем более он востребован.

Деятельность инструктора обязана сертифицироваться, инструктор регулярно должен повышать свою квалификацию, от этого зависит его востребованность как специалиста. Инструкторы ведут групповые занятия, работают с клиентами в тренажерном зале, дают общие рекомендации новичкам, подбирают комплекс упражнений для клиентов, консультируют насчет диет и нагрузок.

Проблема данного исследования заключается в неоднозначных требованиях к профессиональной подготовленности инструкторов московских фитнес клубов.

Было проведено исследование с целью выявления уровня профессиональной образованности фитнес инструкторов в сетевых фитнес клубах города Москвы. Исследования проходили на базе сети фитнес клубов Spirit и World Class. В исследовании приняли участие инструкторы групповых программ в количестве 30 человек, 15 в Spirit и 15 человек в World Class. Средний возраст участников 32,8 года.

По результатам опроса выявлено, что значительные отличия наблюдаются в проведении программ нескольких направленностей, в Spirit проводят 62,2%, а в World Class 90,2%, также в получении высшего профильного образования, в

Spirit оно есть у 60,3%, а в World Class у 100%. На остальные вопросы значительной разницы в ответах не выявлено (табл. 1).

Таблица 1. – Результаты опроса инструкторов групповых программ по профессиональной квалификации [1, 2]

Вопросы	Spirit n = 15		World Class n = 15	
	Да %	Нет %	Да %	Нет %
Вы можете проводить программы нескольких направленностей?	62,2	37,8	90,2	9,8
Вы можете проводить занятия с разными возрастными группами?	70,4	29,6	70,4	29,6
Вы являетесь инструктором по групповым и персональным фитнес программам?	55,3	44,7	62,2	37,8
Имеете ли Вы высшее профильное образование?	60,3	39,7	100	0
Есть ли у Вас самостоятельно – разработанные программы?	40,1	59,9	55,3	44,7
Вы посещаете международные фитнес конвенции?	70,4	29,6	70,4	29,6
Проводите ли открытые занятия для повышения квалификации в своем клубе?	100	0	100	0

Для оценки сформированности основных компетенций у инструкторов сетей фитнес клубов Spirit и World Class [3, 4], был проведен экспертный анализ. Экспертами являлись– менеджеры, руководители среднего и старшего звена данной сети клуба, координаторы групповых программ и управляющий клубом. Стаж работы – более 5 лет, образование профильное высшее. Оценивали по 15 человек в каждом клубе.

В ходе анализа были обнаружены различия между сформированностью компетенций у инструкторов групповых программ (табл. 2).

Таблица 2. – Анализ результатов экспертной оценки компетенций инструкторов групповых программ

	Spirit			World Class			
	Инструктор	Тренер	Эксперт	Фитнес тренер	Тренер	Мастер тренер	Элит тренер
Эффективен в коммуникации	–	+	+	–	–	–	+
Наблюдателен	+	+	+	+	+	+	+
Точен в монологической речи	–	+	+	–	+	+	+
Ориентирован на работу с людьми	+	+	+	+	+	+	+
Устойчив к раздражению	–	–	+	–	–	–	+
Ответственность и честность	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы 2

	Spirit			World Class			
	Инструктор	Тренер	Эксперт	Инструктор	Тренер	Мастер тренер	Инструктор
Ориентированность на результат	+	+	+	-	+	+	+
Умение убеждать и объяснять	+	+	+	+	+	+	+
Способность к повторяющимся действиям	+	+	+	+	+	+	+
Умение располагать к себе	+	+	+	+	+	+	+
Навыки мотивации	-	+	+	-	-	+	+
Понимание психологических особенностей отдельных участников и групп	-	-	+	-	+	+	+

По мнению экспертов в Spirit у инструкторов не всегда проявлялись такие компетенции, как эффективность в коммуникации, точность в монологической речи, устойчивость к раздражению, навыки мотивации и понимание психологических особенностей отдельных участников групп. У тренеров не всегда проявлялись такие компетенции, как устойчивость к раздражению, и понимание психологических особенностей отдельных участников групп. Эксперты обладают всеми данными компетенциями и активно применяют их при проведении тренировок.

В World Class не выявлены такие компетенции, как эффективность в коммуникации, точность в монологической речи, устойчивость к раздражению, ориентированность на результат, навыки мотивации и понимание психологических особенностей отдельных участников групп. На уровне «персональный тренер» не всегда проявлялись такие компетенции, как эффективность в коммуникации, устойчивость к раздражению, навыки мотивации и понимание психологических особенностей отдельных участников групп. У мастера тренера не всегда проявлялись такие компетенции, как эффективность в коммуникации и устойчивость к раздражению. Элит тренеры обладают всеми данными компетенциями и активно применяют их при проведении тренировок.

По результатам экспертного анализа выявлено, что чем выше уровень квалификации у инструктора групповых программ, тем большим количеством компетенциями он обладает.

Однако при анализе нормативно-правовой документации клубов были отмечены различные требования к уровням профессиональной подготовленности инструкторов (рис. 1).



Рисунок 1. – Сравнительная характеристика уровней профессиональной подготовленности в сетях фитнес клубов Spirit и World Class

В Spirit при успешном прохождении собеседования при трудоустройстве и после прохождения спортивных испытаний в виде кастинга, присваивается начальный уровень – инструктор. Далее для повышения своего уровня необходимо уметь работать с программами по танцевальной направленности и программами *gider*, провести обязательный открытый урок, который оценивают координаторы групповых программ, после чего принимают решение о повышении уровня профессиональной подготовленности. Для того, чтобы получить уровень «мастер тренер», необходим стаж работы от трех лет в компании и проведение обязательного открытого урока, которые оценивают координаторы групповых программ, участие в разработке собственных методик Spirit и составление программ обучения тренеров.

В World Class при трудоустройстве на инструктора групповых программ необходимо пройти собеседование и пройти спортивное испытание в виде кастинга. Для повышения уровня профессиональной подготовленности до персонального тренера необходим опыт работы до трех лет и имеет профильное образование. Для уровня мастер тренер, необходим стаж работы внутри компании от трех лет, проведение не менее 1000 тренировок в стенах World Class, прохождение ежегодной оценки квалификации и профессиональных навыков. И чтобы получить высший уровень – элит тренер, необходим стаж работы в компании от пяти лет, проведено не менее 2000 тренировок в стенах World Class, проходить регулярно повышение квалификации и дополнительное обучение в области спорта, участие в разработке собственных методик World Class и составление программ обучения тренеров, прохождение ежегодной оценки квалификации и профессиональных навыков.

Стоит отметить, что при смене работы на другую сеть фитнес клубов, уровень профессиональной подготовленности, полученный на предыдущем месте работы, не учитывается и необходимо повторно пройти все условия для повышения уровня профессиональной подготовленности в данной сети. В связи с чем

необходимо создание совета профессиональной квалификации и независимой аттестации, которая будет учитываться в каждой сети фитнес клубов.

Литература

1. ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам». – М.: Стандартинформ, 2016. – 12 с.
2. ГОСТ Р 67615-2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес программам». – М.: Стандартинформ, 2017. – 15 с.
3. Профессиограмма «Тренер». – URL: <https://careerguidance.ru/profession/87/> (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.
4. Профессионально важные качества фитнес-инструкторов и их успешность. – URL: <http://ucom.ru/doc/na.2016.06.01.566.pdf> (дата обращения: 05.04.2023). – Текст: Электронный.

Кондратьева Александра Константиновна, студент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, aleksa489@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Резенова Мария Владимировна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, rezenov69@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MODERN APPROACHES TO INCREASING THE LEVEL OF PROFESSIONAL TRAINING OF INSTRUCTORS OF MOSCOW FITNESS CLUBS

Kondratyeva Aleksandra Konstantinovna, student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, aleksa489@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Rezenova Maria Vladimirovna, Senior Lecturer, Department of Recreation and Sports and Health Tourism, rezenov69@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Abstract. The activity of a fitness club instructor should be regularly certified, his demand as a specialist depends on this.

The skill level of an instructor is one of the most difficult and frequently mentioned problems of the fitness industry.

Ambiguous requirements for the professional training of instructors of Moscow fitness clubs imply the creation of a professional qualification council and independent certification, which will be taken into account in each network of fitness clubs.

Keywords: competencies, professional qualifications, fitness instructor

References

1. GOST R 57116-2016 «Fitnes-uslugi. Obshchie trebovaniya k fitnes-ob"ektam». – М.: Standartinform, 2016. – 12 s.
2. GOST R 67615-2017 «Fitnes-uslugi. Trebovaniya k fitnes programmam». – М.: Standartinform, 2017. – 15 s.
3. Professiogramma «Trenер». – URL: <https://careerguidance.ru/profession/87/> (data obrashcheniya: 10.01.2023). – Tekst: elektronnyj.
4. Professional'no vazhnye kachestva fitnes-instruktorov i ih uspehnost'. – URL: <http://ucom.ru/doc/na.2016.06.01.566.pdf> (data obrashcheniya: 05.04.2023). – Tekst: Elektronnyj.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Корниенко О.А.

Аннотация. 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 здоровьем необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном. В данной статье предложены и охарактеризованы пути повышения мотивации к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, пропаганда, физическое развитие

Введение. Средства физической культуры и спорта обладают возможностью разрешать задачи подъема степени самочувствия жителей и развития здорового морально-психологического климата в обществе. Спорт, представляет собой одну из граней общей культуры, определяет поведение граждан в обществе, на работе, в быту, в учебе, способствует решению социально-экономических, общевоспитательных, а также оздоровительных задач.

Проблемы формирования физической культуры и спорта становятся основным курсом социальной политики в нашем государстве. Внимание касательно формирования физиологической культуры и спорта считается важным элементом общественной политики страны, обеспечивающей реализацию в действительность гуманистических идеалов, ценностей, а также общепризнанных норм, дающей обширный простор в целях выявления возможностей людей, удовлетворение их увлечений и потребностей, активизации человеческого фактора.

Пропаганда здорового образа жизни. Важный способ поддержания здоровья населения – это обучение жителей здоровому образу жизни, пропаганда и осведомление их касательно значимости каждого индивида в сохранении своего здоровья, а также благополучия общества.

Пропаганда здорового образа жизни и физической культуры – целенаправленное распространение данных, в первую очередь посредством массовых источников информации, с целью влияния на общественное отношение и развитие интереса у всевозможных групп населения к занятиям физической культуры и спорта. Пропаганда спорта влияет на разум и сознание людей. Постоянные занятия спортом могут помочь укрепить состояние здоровья, избавиться от напряжения после рабочего дня, избавиться от агрессии и выбросить плохие идеи с головы.

В целях массового привлечения жителей к регулярным занятиям спортом во всех муниципальных образовательных учреждениях организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Новейшими формами пропаганды физической культуры и спорта считаются

многочисленные состязания среди семей, республиканские спортивные соревнования среди сел. Подобные мероприятия способствуют формированию прикладных видов спорта, привлечению жителей к занятиям физической культурой. Совместно с этим основа здоровья и позитивного отношения к физической культуре закладывается в детском возрасте. Проблема формирования, сохранения и поддержания здоровья детей, школьников, учащейся молодежи обладает особенную общественную важность, так как от данной группы жителей зависит состояние здоровья нации.

Основные усилия должны быть ориентированы на улучшение ответственности родителей за здоровье ребенка; отбор и рациональное использование целевых и благотворительных финансовых возможностей в интересах формирования детского спорта; усовершенствование программно-методического и организационного предоставления физического обучения в учебных заведениях; введение новых эффективных форм организации занятий; формирование промышленности недорогих, но практичных и гигиеничных товаров для занятий физической культурой; массовое издание распространенной литературы, видеокассет и компьютерных программ; формирование при образовательных организациях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивные залы. Физическое развитие обязано осуществляться через урочные формы занятий; дополнительные занятия, в том числе вместе с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в распорядке дня; внеаудиторные неакадемические формы занятий (спортивные секции, обучение в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Цель исследования. Провести анализ уровня физической подготовленности студентов ВолгГМУ.

Материал и методы исследования. Определение физической подготовленности студентов ВолгГМУ путем анонимного анкетирования.

Результаты исследования. В опросе приняли участие 38 студентов, из них: девушек – 68,4%, юношей – 31,6%.

В основной группе здоровья состоят 47,4% студентов, в специальной группе – 31,6%, в подготовительной группе – 21,1%.

47,4% студентов оценили состояние своего здоровья как «среднее», 34,2% – «достаточно хорошее», 13,2% – «хуже среднего» и 5,3% оценили состояние своего здоровья как «плохое».

Считают, что ведут физически активный образ жизни – 44,7%, 34,2% не ведут здорового образа жизни и 21,1% – затрудняются с ответом.

За прогулкой на свежем воздухе предпочитают проводить время 74,4%, продолжительностью 40-60 мин. – 42,1%, более 1 часа – 28,9%, менее 30 мин – 28,9%.

Основные виды физической активности:

- Бег – 41,3%;
- Танцы – 28,8%;
- Йога – 10,3%;

- Плавание – 6,2%;
- Фитнес – 5,4%;
- Езда на велосипеде – 4,6%;
- Спортивные игры – 3,4%.

В настоящее время оценивают свое физическое состояние как «среднее» – 47,4%, 34,2% – «достаточно хорошее», 13,2% – «хуже среднего», 5,3% – «плохое».

Заключение. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что физическое развитие населения находится на весьма низком уровне. В решении проблем вовлечения детей и молодого поколения в активные занятия физической культурой особый интерес следует направить на осуществление детьми активного досуга вместе с родителями. Идея семейного отдыха должна быть признана приоритетной. Смещение акцента на регулярные физкультурно-спортивные занятия в школьном возрасте даст возможность уже на данном этапе возрастного развития человека сформировать предпосылки для его наилучшего физического развития, поддержания здоровья и более ранней профилактики различных негативных состояний, сформировать устойчивую потребность в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности и культуру здорового образа жизни.

Литература

1. Возвращенное здоровье // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://vozz.org/zdravoteka/5029/>.
2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>.
3. Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи // [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>.
4. Зорин В.О., Киселева Т.Е., Быкасова Л.В. Исследование влияния телевидения на сознание молодежи // XIII Студенческая международная заочная научно-практическая конференция «Молодежный научный форум: гуманитарные науки».

Корниенко Ольга Александровна, студентка kornienkoola114@gmail.com, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет.

Научный руководитель: Уколов М. В., старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет.

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Kornienko Olga Aleksandrovna, student kornienkoola114@gmail.com, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Scientific supervisor: Ukolov M.V., Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Health, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Abstract. Today, the problem of human health is becoming not only an individual problem, but also a state problem, not only the health of an individual, but also the health of society as a whole depends on its successful solution. Therefore, it is necessary to deal with health at all levels: personal, family, public. This article suggests and describes ways to increase motivation for physical education classes.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sports, propaganda, physical development

References

- 1. Returned health // [Electronic resource] /Access mode: <http://vozz.org/zdravoteka/5029/>.*
- 2. Grinchenko N.A. Sober lifestyle. Chapter 2. Health and a healthy lifestyle. // [[Electronic resource] /Access mode: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html> .*
- 3. Zavyalov A.E. Problems of forming a healthy lifestyle among young people // [Electronic resource]/Access mode: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>.*
- 4. Zorin V.O., Kiseleva T.E., Bykasova L.V. Investigation of the influence of television on the consciousness of youth // XIII Student International correspondence scientific and practical conference "Youth Scientific Forum: humanities".*

УДК 613.95

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Крайнов Л.В.

***Аннотация.** В современном обществе важность физической культуры и спорта в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи трудно переоценить. С распространением малоподвижного образа жизни, технического прогресса и нездоровых привычек в питании крайне важно подчеркивать важность физической активности и спорта для воспитания поколения, которое ценит здоровый образ жизни и придерживается его.*

***Ключевые слова:** физическая культура; студенты; физическая подготовка; здоровый образ жизни; социальная адаптация; статистические исследования*

Занятия физической культурой и участие в студенческих спортивных состязаниях необходимы для улучшения и поддержания физического здоровья. Регулярные физические упражнения помогают молодым людям развивать силу, выносливость и гибкость, что приводит к общей физической форме. Это также помогает в профилактике хронических заболеваний, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет, которые становятся все более распространенными среди молодежи.

В эпоху цифровых технологий технологии также могут играть важную роль в поощрении физической активности среди молодежи. Устройства для отслеживания физической активности, мобильные приложения и онлайн-

платформы предоставляют интерактивные и привлекательные инструменты для отслеживания физической активности, постановки целей и поощрения здорового образа жизни. Эти технологии могут быть интегрированы в программы физического воспитания, чтобы создать более персонализированный и мотивирующий опыт для студентов. Кроме того, можно использовать методы виртуальной реальности и геймификации, чтобы сделать физическую активность более приятной и привлекательной для молодых людей, что в конечном итоге побудит их вести здоровый образ жизни.

Мы выберем группу из 20 студентов одной группы, которые добровольно согласились участвовать в нашем исследовании.

В начале учебного года мы проведем для всех участников набор вводных упражнений по различным предметам. Мы будем тщательно записывать результаты работы каждого студента по каждому упражнению: бег 100 метров, прыжки в длину с разбега в яму с песком, подтягивания.

По их итогам:

- 4 студента сдали на оценку «4»;
- 12 студентов сдали на оценку «3»;
- 4 студента сдали на оценку «2»;
- общая оценка «3».

На занятиях проводили круговые упражнения, упражнения на гибкость, легкий бег трусцой, применялись нетрадиционные методы, такие как йога, дыхательные упражнения, посещали зал с тренажерами и со снарядами, гириями, гантелями.

В течении года большинство студентов активно посещали занятия, но были и те, кто не появлялся на занятиях. В конце учебного года были проведены повторные упражнения, по результатам которых можно заметить, что их показатели выросли:

- 15 студентов сдали на оценку «5»;
- 3 студента сдали на оценку «4»;
- 1 студент сдали на оценку «3»;
- 1 студент сдал на оценку «2»;
- общая оценка «5».

На основе нашего анализа мы сделали выводы о влиянии регулярных и периодических упражнений на успеваемость студентов в течение года, из которых следует, что активное посещение занятий содействует активному развитию физических навыков, что способствует развитию физической деятельности, положительно влияет на умственное развитие и эмоциональное состояние студента.

Физическая культура и студенческий спорт не только способствуют физическому здоровью, но и оказывают глубокое влияние на психическое благополучие и эмоциональную устойчивость. Регулярные физические упражнения высвобождают эндорфины, часто называемые гормонами «хорошего самочувствия», которые поднимают настроение, уменьшают стресс и

борются с симптомами депрессии и тревоги. В сегодняшней напряженной академической среде эти преимущества неоценимы для молодежи.

Можно сделать вывод, что в современном мире, где доминируют малоподвижный образ жизни и технический прогресс, физическая культура и студенческий спорт играют важнейшую роль в пропаганде ценностей здорового образа жизни среди молодежи. Помимо укрепления физического здоровья, эти занятия способствуют психическому благополучию, эмоциональной устойчивости и развитию таких важнейших ценностей, как дисциплина и настойчивость. Прививая здоровые привычки с раннего возраста, физическая культура и студенческий спорт закладывают основу для благополучия на всю жизнь. Образовательным учреждениям и сообществам важно продолжать поддерживать эти мероприятия и уделять им приоритетное внимание, чтобы будущие поколения росли с глубоким пониманием важности ведения здорового и активного образа жизни.

Литература

1. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. / Н.А. Чуркин, В. Ф. Кияшко, И.В. Яткин // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 455-459.

2. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах. / А.А. Желтов, Д.А. Набока // В сборнике: Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы. материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск, 2023. С. 181-187.

3. Физическая культура и йога в условия пандемии, на примере кубанского ГАУ. / Л.П. Федосова, Л.У. Удовицкая // В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 354-355.

4. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. / З.В. Кузницова, Л.П. Федосова // В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. За выпуск А.Г. Коцаев. Краснодар, 2022. С. 482-484.

5. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки. / Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова // В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 352-352.

Крайнов Лев Витальевич, студент группы СТ2201, kraynov3@mail.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND STUDENT SPORTS IN PROMOTING THE VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE IN MODERN CONDITIONS

Krainov Lev Vitalievich, student of the group ST 2201, kraynov3@mail.ru, Russia, Krasnodar, FGBOU IN Kuban State University.

Abstract. In modern society, it is difficult to overestimate the importance of physical culture and sports in promoting a healthy lifestyle among young people. With the spread of a sedentary lifestyle, technological progress and unhealthy eating habits, it is extremely important to emphasize the importance of physical activity and sports for the education of a generation that values and adheres to a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture; students; physical fitness; healthy lifestyle; social adaptation; statistical research

References

1. *Assessment and formation of students' motivation to engage in physical culture and sports. / N.A. Churkin, V. F. Kiyashko, I.V. Yatin// Scientific records of the P.F. Lesgaft University. 2021. No. 4 (194). pp. 455-459.*

2. *Psychological and pedagogical issues of physical culture and sports in universities. / A.A. Zheltov, D.A. Naboka // In the collection: Science and Education: traditions, experience, problems and prospects. materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of an excellent student of physical culture of the Russian Federation, an outstanding coach-teacher Vera Ivanovna Pantyukh. Blagoveshchensk, 2023. pp. 181-187.*

3. *Physical culture and yoga in the conditions of a pandemic, on the example of the Kuban State University. / L.P. Fedosova, L.U. Udovitskaya // In the collection: Modern methodological approaches to teaching disciplines under epidemiological restrictions. Collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference. Krasnodar, 2021. pp. 354-355.*

4. *Breathing exercises in the regulation of the psycho-emotional and functional state of students. / Z.V. Kuznetsova, L.P. Fedosova // In the book: The results of research work for 2021. Materials of the Jubilee scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Kuban State Agrarian University. Rel. For the release of A.G. Koshchaev. Krasnodar, 2022. pp. 482-484.*

5. *Jogging as a means of motor activity during the epidemiological situation. / L.U. Udovitskaya, L.P. Fedosova // In the collection: Modern methodological approaches to teaching disciplines under epidemiological restrictions. Collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference. Krasnodar, 2021. pp. 352-352.*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КРЕАТИВНОСТЬ

Латюк В.Д., Усенко А.И.

Аннотация. Данная статья исследует влияние физических упражнений на креативность. Автор обращает внимание на роль учителя в стимулировании творческого мышления учащихся и предлагает использовать технику ассоциации для активизации процесса обучения. Описывается пример использования строевых упражнений в первом классе с целью развития командного взаимодействия и улучшения креативных способностей учеников. Результаты исследования показывают, что использование физических упражнений в учебном процессе способствует развитию творческого потенциала детей.

Ключевые слова: физические упражнения, креативность, учитель, техника ассоциации, строевые упражнения, командное взаимодействие

Сейчас воспитатели, учителя и родители активно стремятся найти способы развития творческих способностей детей. Важно научить их мыслить нестандартно и принимать решения, выходящие за рамки привычного. Хотя многие ученые согласны с тем, что у каждого ребенка творческие способности присутствуют с рождения, они могут снизиться со временем, если не развивать их. Поэтому учащиеся начальных классов имеют уникальную возможность отточить свои творческие способности в этот период интенсивного интеллектуального развития. Известный американский психолог Гилфорд, исследующий механизмы мышления, считает воображение и дивергентное мышление общими чертами изобретательных людей. Творческие личности не стремятся найти единственный правильный ответ, они исследуют разные пути и рассматривают множество решений [9].

Медник С. подчеркивает, что суть творчества заключается в преодолении стереотипов и использовании широкого спектра ассоциаций при синтезе идей [4, с. 45]. Д.Б. Богоявленская полагает, что творческие способности определяются интеллектуальной деятельностью, включающей как познавательные, так и мотивационные компоненты. Одним из способов оценить проявление креативности является анализ того, как человек решает мыслительные задачи [1, с. 51]. Есть основания считать, что уроки физкультуры представляют эффективную платформу для развития творческого потенциала детей. С.П. Манукян отмечает, что физическая культура отличается от других образовательных дисциплин тем, что учитывает не только психологические особенности ребенка, но и его физиологическую предрасположенность и анатомию, которые являются неизменными и врожденными чертами, недоступными для изменения путем обучения [7, с. 31].

Занятия физкультурой могут способствовать развитию творческого потенциала детей при определенных условиях. Во-первых, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста и соответствующим образом адаптировать задания и активности. Во-вторых, важно поощрять взаимное обучение среди учащихся, так как это способствует лучшему освоению двигательных навыков, развитию педагогических навыков у детей и оптимизации времени обучения. Взаимное обучение также имеет воспитательную ценность, поскольку способствует развитию эмпатии к успехам или неудачам других, формированию ответственности и другим социальным навыкам [8]. Кроме того, важно строить положительные и доверительные отношения между учеником и учителем, создавая субъект-субъектные взаимоотношения в классе. И, наконец, необходимо создавать эмоционально поддерживающую среду, которая позволяет детям полностью раскрыть свой творческий потенциал.

Когда речь идет о сделать занятия физической культурой более увлекательными, необходимо найти баланс между сохранением структуры урока и введением элементов игровых технологий в зависимости от поставленных

целей. Игры здесь не только для развлечения, но и для особых упражнений, которые активизируют творческое мышление. Чтобы поддерживать внимание учеников, важно начать с чего-то захватывающего, яркого, необычного и интригующего. Комплексы ОРУ без или с предметами могут быть реализованы в подготовительной части урока – эти активности, разработанные самими учащимися, делают занятия более интересными для них. Также можно использовать популярную ритмичную музыку, чтобы привлечь их интерес к участию. Комплекс ОРУ служит отличной разминкой перед переходом к основной части урока. Как сказал К.Д. Ушинский: «Сделать учебную работу максимально интересной для детей, но не превращать ее в чистое развлечение, является одной из самых сложных задач дидактики» [9]. Например, объединение в пары товарищей по команде помогает развить такие навыки, как умение видеть, где находится друг на площадке, предсказывать его следующий ход и выполнять необычную комбинацию движений [2, С. 21].

Взаимодействие между преподавателем и учащимися соответствует их потребностям и интересам. Каждый ученик стремится произвести впечатление, демонстрируя свои знания, хотя некоторые могут быть слишком ленивыми или просто подражать движениям окружающих. Для таких детей наилучшим вариантом может быть предоставление индивидуальных заданий. Они выполняют их во время урока и могут получать помощь в виде головоломок, таких как небольшие кроссворды, связанные с физической активностью.

В заключение, важно помнить, что физическое воспитание приносит детям больше удовольствия, чем любой другой предмет: движение приносит радость развивающемуся организму. Если преподаватель правильно структурирует урок, никто не должен оставаться на заднем плане.

Литература

1. Богоявленская Д. Б. Учитель - ученик: Психолого-педагогическая работа с одаренными детьми. Научный редактор № 13, 1999. - 160 с.
2. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом. М., 2008. – 149 с.
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.: Просвещение, 1991. - 287 с.
4. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер Ком, 1999. - 368 с.
5. Кофман П. К. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. – 201 с.
6. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Физкультура и спорт, 2009. – 109 с.
7. Манукян С. П. Актуальные проблемы современной педагогики. Пособие: Самиздат, 2003 г. - 65 с.
8. Маслоу А. Х. Теория человеческой мотивации. // СПб.: Евразия, 1999. С. 77–105

9. Оплачко, Е. Н. Физическая культура как способ развития творческих способностей детей младшего школьного // Молодой ученый. 2019. № 47 (285). С. 65-67.

Латюк Валерия Дмитриевна, студентка 2 курса учетно-финансового факультета, mirinda717@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Усенко Александра Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, aleksandra.71@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON CREATIVITY

Latyuk Valeria Dmitrievna, 2nd year student of the Accounting and Finance Faculty, mirinda717@mail.ru, Krasnodar, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Usenko Alexandra Ivanovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, aleksandra.71@mail.ru, Krasnodar, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. Hic articulus examinat effectum exercitationis physicae in creativity. Auctor ad munus magistri animum advertit ad excitandam creatricem cogitationem studentium ac suggerit utentes artes associativas ad processum discendi emendandum. Exemplum de usu exercitationum exercitationum in primo gradu describitur ad commercium quadrigis explicandum et ad facultates creatrix studentium emendandas. Eventus studii ostendunt usum exercitationum physicarum in processu scholastico conferre ad progressionem potentiae creatrix filiorum.

Keywords: exercitia corporis, creativity, magister, ars associativa, exercitationes, sem

References

- 1. Bogoyavlenskaya D. B. Magister-discipulus: opus psychologicum et paedagogicum cum pueris donatis. Editor Scientificus N. 13, 1999. - 160 p.*
- 2. Volkov L. V. Systema Administrandi ad progressionem facultatum physicarum puerorum in processu culturae et ludis physicis. Moscoviae, 2008. - 149 p.*
- 3. Vygotsky L. S. Imaginatio et creativitas in pueritia. Moscoviae: Prosveshchenie, 1991. - 287 p*
- 4. Druzhinin V. N. Psychologia facultatum generalium. St. Petersburg: Com, 1999. 368 p.*
- 5. Kofman P. K. Enchiridion physicae educationis doctores. Moscoviae: Physica Cultura Et Lusus, 2008. - 201 p.*
- 6. Maksimenko Am Fundamenta theoriae et methodologiae culturae physicae: cultura Physica et Lusus, 2009. - 109 p.*
- 7. Manukyan s. P. ipsa problemata paedagogiae moderna. Textus: Samizdat, 2003 - 65 p.*
- 8. Maslow A. H. Theoria motus humani. // St. Petersburg: Eurasia, 1999. Pp. 77-105*
- 9. Placchko, E. N. Cultura Physica ut modus explicandi facultates creatrix puerorum scholarum minorum / E. N. Plachko // Iuvenum physicus. 2019. № 47 (285). Pp. 65-67.*

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА «DDX FITNESS ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ ЯНТАРЬ»

Левушкин А.С., Обьедкова Л.П.

***Аннотация.** В статье поднимается проблема востребованности и эффективности деятельности фитнес-клубов, в частности фитнес-клуба «DDX Fitness Преображенское» и сети «DDX Fitness» в целом. Автор ставит цель провести анализ деятельности компании, решая для этого задачи изучения продуктов и услуг компании, её целевой аудитории, анализа конкурентоспособности и оценки результативности работы. Результатами данного исследования являются практические рекомендации по улучшению эффективности деятельности компании.*

***Ключевые слова:** фитнес-клуб, эффективность деятельности, конкурентоспособность, продукты и услуги компании, целевая аудитория*

Введение. В настоящее время физиологический ответ на стресс, все больше людей находят в занятиях физической культурой, в здоровом образе жизни. Одним из наиболее удобных и популярных способов поддержания собственного здоровья и физической формы является посещение фитнес-клубов.

Люди посещают фитнес-клубы, чтобы улучшить физическое состояние и ментальное благополучие. Занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость, выносливость и снизить риск заболеваний сердца. Фитнес-клубы предоставляют широкий выбор групповых и индивидуальных тренировок. Также занятия спортом высвобождают гормоны счастья и дают возможность социализироваться.

«Вместе с развитием индустрии спорта и ее коммерциализацией все большую актуальность приобретает повышение эффективности деятельности ее субъектов. Однако помимо экономической эффективности индустрии спорта следует иметь в виду социальные и спортивные результаты деятельности» [4].

Исследования показали, что «если говорить о целях и результате, то стоит заметить, что не только большие деньги все решают, конечно сами результаты зависят и от штата сотрудников» [1].

Фитнес-клубы предоставляют профессиональных тренеров, индивидуальные программы и помогают достигать целей без травм, являясь таким образом лучшей средой для развития здоровой физической активности.

Фитнес-клубы предоставляют спортивно-оздоровительные и фитнес-услуги, которые исследователи определяют, как «совокупность услуг физической культуры, спорта, медицинских (по организации здорового питания), косметических» [3].

Физкультурно-оздоровительные и фитнес-услуги классифицируют:

- по форме распределения общественных фондов потребления – как платные услуги;
- по мотивам производства – как коммерческие услуги;
- по мотивам потребления – как услуги личного характера;

– по форме потребления – как индивидуальные (самостоятельные занятия и с тренером) либо массовым (занятия в секциях, группах) услуги [3].

По степени важности спортивно-оздоровительные и фитнес-услуги классифицируют следующим образом:

– основные – активные занятия физкультурой и спортом на базе специальных методик;

– дополнительные – пассивное оздоровление с использованием различных методов массажа, посещением бань, применением косметических, медицинских процедур, консультаций и т.п.;

– сопутствующие – обеспечение вспомогательного обслуживания в виде организации специального питания, камер хранения, услуг автостоянок, рекламных услуг и пр.» [3].

Основные провайдеры рынка фитнес-услуг и спортивно-оздоровительных услуг – это фитнес-клубы и спортивные клубы (тренажерные залы).

«В современных условиях, когда в стране расширяется сеть спортивных клубов и происходит активизация клубной деятельности, возникает острая необходимость в исследовании, анализе и поиске новых и эффективных путей ее развития» [2].

Цель данного исследования: проанализировать эффективность деятельности фитнес-клуба «DDX Преображенское Янтарь».

Задачи исследования:

1. Изучить продукты и услуги, предоставляемые компанией.
2. Изучить целевую аудиторию компании.
3. Оценить результативность деятельности компании.
4. Проанализировать её конкурентоспособность.

При реализации исследования были использованы следующие **методы:**

Опрос (предполагает выяснение мнения респондента по определенному кругу включенных в анкету вопросов путем личного либо опосредованного контакта интервьюера с респондентом).

Аудит розничной торговли (включает в себя анализ ассортимента, цен, дистрибуции, рекламных материалов в розничных точках по исследуемой товарной группе).

Наблюдение (позволяет наблюдать за поведением и привычками потребителей в естественной среде, без воздействия со стороны исследователя; например, исследователь может наблюдать за спортивными событиями или тренировками, чтобы понять, какие товары используются и какие проблемы могут возникнуть при использовании этих товаров).

SWOT-анализ (метод оценки перспектив развития компании с учётом ее сильных и слабых сторон, а также возможностей и угроз на рынке, используется при стратегическом планировании).

Результаты исследования и их обсуждение. При детальном рассмотрении деятельности «DDX Fitness Преображенское Янтарь», и всей сети фитнес-клубов «DDX Fitness», невозможно было не отметить быстрый рост данной компании, обусловленный множеством внушительных преимуществ

перед конкурентами. Такими, как например, инновационное ценообразование – система ежемесячной оплаты (по аналогии с системой подписки), современная онлайн-платформа (сайт и мобильное приложение), а также возможность посещать любой фитнес-клуб сети, без привязки к конкретному адресу, доступная на самом высоком тарифе.

Сковорода И.А. отмечает, что ценообразование в фитнес-сфере имеет свои особенности: «практически все клубы используют пакетное предоставление услуг, соответственно в ценообразовании используют и затратный и ценностный подход, это дает возможность повышать рентабельность сбыта услуг» [3]. Так строится ценообразование у всех без исключения крупных конкурентов данной сети фитнес-клубов. DDX Fitness же рискнули использовать совершенно иную модель ценообразования, чем прежде всего и привлекли значительную часть покупателей, сделав посещение своих клубов максимально доступным, с сохранением при этом высокого качества обслуживания и спортивного оборудования.

В результате предпринятого нами анализа деятельности фитнес-клуба «DDX Fitness» (сайт компании, мобильное приложение, модели ценообразования, статьи о возникновении и деятельности компании и др.) и пользовательского опыта нами были сформулированы следующие рекомендации по улучшению эффективности деятельности данной компании:

1. расширить данную сеть фитнес-клубов в регионах РФ. Пока большинство точек представлены в Москве и Московской области (32 из 35), в то время как высокий уровень доступности цен в DDX Fitness имеет большой потенциал для популярности в остальной России;

2. добавить в мобильное приложение возможность выбора тренера и бронирования / онлайн-оплаты тренировок;

3. внедрить возможность оплачивать абонемент в фитнес-клуб не только ежемесячно, но и пакетами: например, на 3 месяца, на 6 месяцев, и на год;

4. открытие клубов с наличием в них плавательного бассейна: переоборудовать уже имеющиеся клубы не представляется возможным в связи со спецификой арендованных помещений, но это можно реализовать при открытии новых точек.

Выводы. Фитнес-клубы предоставляют удобный и популярный способ поддержания здоровья и физической формы. «DDX Fitness» имеет множество преимуществ перед конкурентами, таких как современная онлайн-платформа, инновационное ценообразование и возможность посещать любой клуб сети. Рекомендации по улучшению эффективности деятельности включают расширение сети фитнес-клубов в регионах РФ, добавление возможности выбора тренера в мобильное приложение, внедрение возможности оплачивать абонемент пакетами и открытие клубов с плавательным бассейном.

Литература

1. Казиахмедов А.М., Мусаханян М.Р., Назарова А.С. Эффективность деятельности спортивных организаций // Теория и практика современной науки. 2023. № 6 (96). URL: <https://www.modern->

j.ru/_files/ugd/b06fdc_e8bb15357bd44b17ae9656a3742a1adb.pdf?index=true (Дата обращения: 14.06.2023)

2. Королев А.С., Барышникова О.Г., Севрюков С.Т., Будовая А.О., Истомина С.А. Развитие спортивной клубной системы России и анализ ее эффективности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 235-241.

3. Скворода, И. А. Повышение эффективности работы фитнес-клуба // Молодой ученый. 2018. № 8 (194). С. 71-76. URL: <https://moluch.ru/archive/194/48510/> (дата обращения: 14.06.2023).

4. Солнцев И.В. Эффективность деятельности спортивных организаций // Федерализм. 2017. № 3 (87). С. 49-62.

Левушкин Алексей Сергеевич, студент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, levushkin2002@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

Объедкова Лариса Павловна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, l-o@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE ACTIVITY OF THE FITNESS CLUB “DDX FITNESS PREOBRAZHENSKOYE YANTAR”

Levushkin Alexey Sergeevich, student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, levushkin2002@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Obedkova Larisa Pavlovna, senior lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, l-o@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article raises the problem of the relevance and effectiveness of the activities of fitness clubs, in particular the fitness club “DDX Fitness Preobrazhenskoye” and the network “DDX Fitness” in general. The author aims to analyze the company's activities, solving for this purpose the tasks of studying the company's products and services, its target audience, analyzing competitiveness and evaluating performance. The results of this study are practical recommendations for improving the efficiency of the company.

Keywords: fitness club, performance, competitiveness, products and services of the company, target audience

References

1. Kaziakhmedov A.M., Musakhanyan M.R., Nazarova A.S. Effectiveness of sports organizations // Theory and practice of modern science. 2023. No. 6 (96). URL: https://www.modern-j.ru/_files/ugd/b06fdc_e8bb15357bd44b17ae9656a3742a1adb.pdf?index=true (Accessed: 06/14/2023)

2. Korolev A.S., Baryshnikova O.G., Sevryukov S.T., Dubovaya A.O., Istomina S.A. Development of the sports club system of Russia and analysis of its effectiveness // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 2 (204). pp. 235-241.

3. Skovoroda, I. A. Improving the efficiency of the fitness club // Young scientist. 2018. No. 8 (194). pp. 71-76. URL: <https://moluch.ru/archive/194/48510/> (date of reference: 06/14/2023).

4. Solntsev I.V. Efficiency of sports organizations // Federalism. 2017. No. 3 (87). pp. 49-62.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Лешкевич С.А.

Аннотация. В статье раскрыто использование методов физической рекреации для укрепления и сохранения здоровья студентов. На сегодняшний день одной из актуальных проблем у студентов является малоподвижность в связи с большими умственными нагрузками, что в свою очередь вызывает проблемы со здоровьем. Это обуславливает необходимость физической рекреации организма с целью укрепления и сохранения здоровья студента. Физическая рекреация – это любые формы двигательной активности, которые направлены на восстановление сил, затраченных в процессе умственной деятельности студента.

Ключевые слова: студенты, рекреация, физическая нагрузка, здоровый образ жизни

В современном мире большую часть времени студенты проводят за учебой. Это подразумевает низкую двигательную активность. Что в свою очередь ведет к проблемам в функционировании всего организма. Поэтому важно не запускать этот процесс, следить за здоровьем и стремиться к его сохранению и укреплению [5].

Наиболее интересной и обсуждаемой темой можно назвать ведение здорового образа жизни. Одной из составляющей здорового образа жизни является спорт, двигательная активность во всех ее проявлениях.

Одной из важных проблем, которые решает человек в течение рабочего дня, является сохранение физической и умственной работоспособности, противодействие психическому утомлению. Одним из важнейших средств ее решения является смена характера деятельности, отвлечение от ее профессиональных видов и форм, переключение на другие виды [2].

В свободное от учебы или работы время человек занимается тем, что восстанавливает свои физические силы. Чтобы правильно заниматься их восстановлением, укреплением и сохранением необходима активная деятельность. Отдых не предполагает отсутствие деятельности, а подразумевает смену деятельности. В случае со студентом – смена умственной на физическую деятельность [3].

Для восстановления физических сил существует понятие физическая рекреация.

Физическая рекреация – это использование различных видов двигательной активности, например, физические упражнения, игры, развлечения, спорт, с целью укрепления здоровья и физического развития. Среди особенностей физической рекреации можно выделить главную – полное подчинение предпочтениям определенного человека или группе людей. То есть существует свобода выбора вида активности, рода занятий, времени суток и продолжительности. Человек сам строит свой график так, как считает нужным и удобным для себя.

Главной целью физической рекреации является укрепление не только физического, но и психологического здоровья для создания плодотворной умственной и физической работы [4].

Рассмотрим наиболее популярные методы физической рекреации. Прежде всего, это активный отдых. Здесь существует несколько видов. В первую очередь, можно рассмотреть физкультминутку в процессе трудовой деятельности как кратковременную паузу в процессе умственной деятельности. Она дает мгновенную перезарядку организму и новые силы для продолжения деятельности. Также это возможно будет легкая пробежка в конце рабочего дня перед сном или тренировка в спортивном зале, а может встреча единомышленников за игрой в теннис. Или же длительные прогулки на свежем воздухе в конце рабочей недели в дружной компании. Так или иначе, это все относится к активному отдыху после различной трудовой деятельности.

Далее рассмотрим перемену вида и характера деятельности. Здесь можно указать две вариации. В первом случае меняется, например, отдых на какую-либо деятельность, или же деятельность – на отдых. А во втором случае – одна двигательная деятельность может сменяться другой, например, боксер после тренировки идет в бассейн и плавает.

Активный отдых и перемена видов деятельности способствует быстрому восстановлению организма после утомления. Что особенно важно для студентов, которые чаще всего мало двигаются. Такая перезарядка обеспечивает укрепление и сохранение не только физического здоровья, но и спасает от психологического выгорания, что часто случается от умственных перегрузок во время сессий или обычных перегрузок на учебе.

Далее рассмотрим формирование фигуры и регулирование веса. Это является актуальным в частности для студентов. Девушки стремятся к стройности фигуры, а юноши – к атлетическим телам. Для этого покупаются абонементы в фитнес-залы, тягается железо и покупается здоровая пища. Несмотря на преследование одной цели, физической привлекательности, одновременно достигается немало значимый аспект – укрепляется здоровье, появляется больше сил для полной жизни и для успешной учебы в университете.

Весьма важным стимулом для занятий физическими упражнениями можно назвать желание общаться. Здесь особой популярностью пользуются групповые виды спорта. Заводятся знакомства, находятся единомышленники, появляются новые друзья. Это способствует эмоциональному удовлетворению, что также способствует сохранению здоровья [1].

Таким образом, физическая рекреация не ставит целью достижение каких-то спортивных показателей, а организует досуг, способствующий укреплению здоровья. Занятия физической рекреацией не требуют оборудованных мест и каких-то определенных навыков. Тут каждый реализуется в силу своих желаний, потребностей и возможностей.

В сфере физической рекреации используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся) и строгим дозированием нагрузки.

Нами было проведено исследование в виде анонимного анкетирования студентов, в возрасте 20-23 лет. В опросе приняло участие 50 человек.

В анкете были заданы следующие вопросы:

1. Сколько часов в день Вы тратите на учебу?
2. Занимаетесь ли спортом вне учебных занятий физкультуры?
3. Знаете ли Вы о физической рекреации?
4. Какой вид физической рекреации Вам подходит?

Чаще всего опрашиваемые отвечали, что на учебу ежедневно тратят не менее 10 часов. У более чем 70% нет времени на спорт. О физической рекреации знают лишь 50% опрашиваемых. Из тех, кто знаком с физической рекреацией, и тех, кто узнал о ней впервые, в качестве дополнительной физической деятельности выбрали активные прогулки с друзьями по выходным, занятия танцами перед зеркалом (девушки) и бег перед сном, чтобы поразмыслить о прожитом дне.

Следует отметить благотворное влияние физических упражнений на психику и все вегетативные функции человека. А они создают основу для здорового функционирования организма, его способности восстанавливаться и бороться с различными болезнями.

Важным правилом для начинающих занятия физической рекреацией следует назвать то, что повышать и снижать нагрузку следует постепенно, пик ее должен быть в середине или в самом начале последней трети занятий. Этими рекомендациями необходимо в общих чертах пользоваться и при всех занятиях физическими упражнениями.

Стоит отметить, что физические упражнения, любые виды двигательной деятельности следует сочетать с водными и закаливающими процедурами (душ, ванна, купание), массажем, тепловыми процедурами (сауна, русская баня).

Чаще всего студенты выбирают групповые занятия. Кто-то ходит на танцы, кто-то в секции футбола или баскетбола. Однако остаются популярными и индивидуальные занятия, которые легко провести у себя дома, тренажерном зале или бассейне. Такие занятия особенно удобны для тех, кто привык строить свое расписание так, как ему захочется, ни от кого не завися при этом.

Важной составляющей планирования физических упражнений необходимо назвать ведение дневника самоконтроля. В нем можно фиксировать динамику функционирования организма. Здесь же можно отмечать изменения в режиме дня, количество сна, объемы тела, расписывать план тренировок, а кроме этого важно следить за пульсом. Его скачки могут быть первым признаком, что что-то не так и следует пересмотреть свою деятельность.

Дневник самоконтроля также является неотъемлемой составляющей для формирования самоорганизации у студента, выработки положительных привычек и самоконтролю.

Вывод. В современном мире студенты подвержены большим умственным нагрузкам, что способствует их низкой двигательной активности. Это приводит к проблемам со здоровьем. Чтобы этого избежать существует физическая рекреация. Она предполагает активное проведение досуга в виде различных форм физической культуры. Смена видов деятельности в форме физической

рекреации способствует укреплению и сохранению здоровья студентов.

Литература

1. Андреева Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2009. - № 9. - С. 7-10.
2. Зайцев, В. П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. - 2007. - № 2 (12). - С. 22-25.
3. Лешкевич, С. А. Педагогические основы организации спортивно-оздоровительного туризма в Севастополе / С. А. Лешкевич, В. А. Лешкевич, О. В. Коркишко // Вопросы педагогики. – 2022. – № 5-1. – С. 208-210.
4. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно–методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.
5. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А. С. Смородинов, В. И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 1. - С. 30-32.

Лешкевич Сергей Анатольевич, доцент кафедры «Физического воспитания и спорта», SALeshkevich@sevsu.ru, Россия, Севастополь, Севастопольский государственный университет.

THE USE OF PHYSICAL RECREATION METHODS TO STRENGTHEN AND PRESERVE THE HEALTH OF STUDENTS

Leshkevich Sergey Anatolyevich, associate professor of the Department of Physical Education and Sports, SALeshkevich@sevsu.ru, Russia, Sevastopol, Sevastopol State University.

Abstract. The article reveals the use of methods of physical recreation to strengthen and preserve the health of students. To date, one of the urgent problems of students is lack of mobility due to heavy mental loads, which in turn causes health problems. This causes the need for physical recreation of the body in order to strengthen the preservation of the student's health. Physical recreation is any form of motor activity that is aimed at restoring the forces expended in the process of mental activity of the student.

Keywords: students, recreation, physical activity, healthy lifestyle

References

1. Andreeva E. Characteristics of the basic categories of physical recreation // Pedagogy, psychology and medical and biological problems physical. education and sports. - 2009. - № 9. - P. 7-10.
2. Zaitsev, V. p. Recreation: problem, conceptual methodology, education of students /V. p. Zaitsev, S. I. Kramskoy, S. V. Manucharyan // physical Culture and health. - 2007. - № 2 (12). - P. 22-25.
3. Leshkevich, S. A. Pedagogical foundations of the organization of sports and health tourism in Sevastopol / S. A. Leshkevich, V. A. Leshkevich, O. V. Korkishko // Questions of pedagogy. – 2022. – No. 5-1. – pp. 208-210.
4. Pruginin, K. N. Physical recreation as an interdisciplinary field of physical education: textbook for self-training of students /K. N. Pruginin, M. V. Pruginin. - Irkutsk: Irkutsk branch “Rgufksmit”, 2011. - 120 p.
5. Smorodinov, A. S. Physical recreation as a means of preservation and health promotion of students / A. S. Smorodinov, V. I. Smorodinov // Physical education and health. - 2004. - № 1. - Pp. 30-32.

ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ НА ЛИЧНОСТЬ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОБЩЕНИЕ

Магдич Е.А.

***Аннотация.** Занятия спортом оказывают неоднозначное влияние на юных атлетов. Доказана неоднозначность этого влияния и соответствующая потребность в профилактике возникновения рисков нарушения физического, социально-психологического здоровья, нивелирования влияния уже возникших негативных факторов. При этом представляется важным обеспечить полноценное влияние факторов позитивных. Для этого необходимо четкое представление о том, каким образом и благодаря каким средствам осуществляется благотворное влияние занятий спортом на личность и жизнедеятельность подростков, занимающихся спортом. Анализ, обобщение и конкретизация соответствующих теоретических знаний составила цель исследования.*

***Ключевые слова:** подростки, занятия спортивной борьбой, влияние на здоровье, влияние на образ жизни*

Систематические занятия физической культурой традиционно рассматриваются учеными и практиками как важнейшее условие сохранения и совершенствования здоровья. Включенность в них обеспечивает оптимальность двигательной активности личности, которая обеспечивает поддержание нормальных показателей функционирования физиологических систем организма, детерминирует природосообразное физическое развитие, способствует нормализации психического состояния. Доказано также, что необходимым условием получения положительных эффектов является оптимальность двигательного режима, выполняемых нагрузок – по интенсивности, содержанию, периодичности и пр. В соответствии с предметом нашего исследования, подвергнуты анализу особенности влияния занятий единоборствами на подростков. Вопросы влияния занятий спортивными единоборствами на личность, организм занимающихся, правомерно рассматривать в общем и частном аспектах. Общие аспекты касаются занятий спортом в целом. В данной связи все исследователи подчеркивают особое значение занятий спортом для личностно-психологического развития.

Специфика влияния спорта как части физической культуры связана с его особенностями, а именно, с выраженностью соревновательного компонента в целеполагании и содержании двигательной деятельности. Укрепление здоровья для спортивной деятельности не выступает целевыми ориентирами, хотя и являются ожидаемыми эффектами. Большинство исследователей гораздо реже ведут речь о здоровьесозидающем эффекте занятий спортом, чем о личностном и физическом развитии человека под влиянием содержания тренировочной и соревновательной деятельности. Влияние же занятий спортом на здоровье, как физическое, так и социально-психологическое, характеризуется не однозначно. Проанализируем мнения ученых относительно особенностей влияния занятий

спортом и, в частности, спортивными единоборствами на личностно-психологическое и физическое развитие занимающихся.

Основоположник олимпизма Пьер де Кубертен считал, что важнейшими личностными эффектами включения человека в спортивную деятельность являются: формирование характера, силы воли, моральной стойкости; развитие инициативности и энергичности, установки на самосовершенствование, становление готовности рисковать и т.п. Это, по мнению автора, является залогом гармоничного личностного развития взрослого человека. С данным мнением солидарен В.И. Столяров, раскрывающий возможности комплексного, гуманного воздействия на все стороны личности средствами спортивной деятельности. «Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека, формировать его эстетическую, нравственную культуру, культуру общения, экологическую культуру и т.д.» [3].

Важный фактор личностно-психологического развития спортсмена - соревновательный компонент спортивной деятельности. Существующие правила состязаний, нормативы спортивной борьбы налагают на ее участников определенные ограничения, актуализируют исполнение принципа честной спортивной борьбы. Конечно, занимаясь спортом, атлет совершенствует своё тело, укрепляет свой организм. Это имеет свою специфику для разных видов спорта, каждый из которых требует постоянного проявления конкретных физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения, что способствует их развитию. В частности, при занятиях единоборствами развиваются такие качества, как самостоятельность, решительность, смелость, самообладание и настойчивость, психическая выносливость [2].

Особенности тренировочной деятельности обуславливают эффективное развитие морально-волевых качеств спортсменов. Достоянием характерологической структуры личности становятся также дисциплинированность, способность к саморегуляции и т.п. Так, влияние занятий спортивными единоборствами можно раскрыть на примере борьбы дзюдо. В соответствии с ее исходной философией, определяющей дзюдо как искусство самосовершенствования и средство гармоничного развития личности, в качестве факторов эффективного духовно-нравственного воспитания занимающихся апологеты и исследователи данного вида спорта называют базовый этический кодекс дзюдоиста. Духовные ценности и двигательный арсенал дзюдо обуславливают, в результате, развитие таких психологических качеств личности, как вежливость и скромность, товарищество и верность, смелость и честность, самоконтроль и дисциплинированность и пр. [1].

Специфичность влияния на физическое развитие, самочувствие, подготовленность занимающихся определяется, в конечном счете, значимостью отдельных физических качеств для успеха спортивной деятельности в конкретном виде спорта, которые направлены совершенствуются в учебно-тренировочном процессе. В спортивных единоборствах к таковым относятся силовые и скоростно-силовые способности и выносливость [4].

При анализе положительного влияния на физическое самочувствие и здоровье личности занятий спортом правомерно исходить из детерминирующего значения двигательной активности в данном контексте. Безусловно, включенность личности в спортивную деятельность обеспечивает оптимизацию показателей двигательного режима занимающихся, нивелируя таким образом ряд факторов риска ухудшения состояния здоровья. Относительно вреда, наносимого двигательной недогруженностью функциональным системам организма, известно, что все они находятся в зоне риска. В результате недостаточной выработки необходимых условно-рефлекторных связей не формируется правильная осанка, что приводит к нарушениям в мышечно-связочном аппарате, отклонениям в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Итак, недостаток двигательной активности негативно отражается на показателях физического развития и, как следствие, физического здоровья человека. Очевидно, что подростки, включенные в спортивную деятельность, дефицита двигательной активности не испытывают. Более того, занятия спортом обеспечивают реализацию важнейших принципов физического воспитания – систематичности и непрерывности двигательной активности, которые лежат в основе природосообразного положительного воздействия физических упражнений на организм занимающихся и устойчивости позитивных эффектов.

Литература

1. Казеннов С., Кумачев В. Гений дзюдо // О чем говорят спортивные пристрастия Владимира Путина. – [Электронный ресурс] Режим доступа // <http://www.v8mag.ru> .
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Столяров В.И. Спорт, духовные ценности, культура. – М.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1997. – 202 с.
4. Шулика Ю.А. Дзюдо: система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Магдич Евгений Александрович, доцент кафедры туризма, ewgen3991@mail.ru, Россия, Москва, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Московский государственный университет спорта и туризма.

THE POSITIVE IMPACT OF WRESTLING ON THE PERSONALITY AND VITAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS: A THEORETICAL GENERALIZATION

Magdich Evgenii Alexandrovich, associate Professor of the Department of Tourism, ewgen3991@mail.ru, Russia, Moscow, Moscow state University of Sports and Tourism

Abstract. Sports activities have an ambiguous effect on young athletes. The ambiguity of this influence and the corresponding need for preventing the occurrence of risks of violation of physical, socio-psychological health, leveling the influence of negative factors that have already arisen have

been proven. At the same time, it seems important to ensure the full influence of positive factors. This requires a clear understanding of how and by what means the beneficial effect of sports on the personality and life of adolescents involved in sports is carried out. Analysis, generalization and concretization of the relevant theoretical knowledge was the purpose of the study.

Keywords: teenagers, wrestling, influence on health, influence on lifestyle

References

1. Kazennov S. Genii dzudo // *O chjom govoryat sportivny pristrastia Vladimira Putina*. – [Elektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <http://www.v8mag.ru>
2. Kuramshin Y.F. *Theoria I metodika fizicheskoi kulturi*. – M.: Sovetsky sport, 2004. – 464 s.
3. Stolyarov V.I. *Sport, duhovnii cennosti, kultura*. – M., 1997. – 202 s.
4. Shulika, Y.A. *Dzudo: systema i bor'ba*. – Rostov n/D, 2006. – 794 s.

УДК 796.015.14

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Масловский В.В., Сибирцев А.В.

Аннотация. В данной статье говорится о пропаганде и развитии физической культуры и спорта среди молодежи, о ее значимости в обществе и ее плюсах.

Ключевые слова: физическая культура, пропаганда, молодежь, спорт

Физическое развитие и спортивная активность представляют себя как эффективные способы стимулирования физического развития молодежи и рационального использования свободного времени, что непосредственно влияет на различные аспекты человеческой жизни, такие как трудовая деятельность, моральность и интеллектуальность.

Физическая культура и спорт предоставляют молодежи широкие перспективы для улучшения, утверждения и выражения собственной личности. Следовательно, физическая культура становится мощным средством самопознания, самореализации и самоутверждения. Путем активного применения разнообразных физических нагрузок человек улучшает свое физическое состояние и духовное развитие, способствуя физическому развитию, что отражает степень его физического потенциала, позволяющего успешно принимать участие в социально-трудовой деятельности и важных для общества видов социальной активности. Уровень физического идеала определяется тем, насколько надежную основу он создает для будущего развития и насколько он открыт новым позитивным изменениям, а также создает условия для развития личности.

Физическое развитие можно рассматривать как активное состояние, характеризующее желание личности полностью раскрыть свой потенциал через выбранный вид спорта или физическую активность. Таким образом, предоставляется возможность выбора средств, которые лучше всего подходят ее функциональным и социально-психологическим возможностям, способствуют

формированию и развитию ее индивидуальности. Физическое превосходство является не только желательным качеством будущего специалиста, но и неотъемлемой составляющей его личности.

Организация массовых лечебных, физкультурных и спортивных мероприятий среди молодежи несомненно должна иметь оздоровительный эффект. При правильной организации разнообразных спортивных событий достигается влияние на участников в области воспитания активной жизненной позиции, порядочности, гражданственности и патриотизма, а также естественной потребности в физической активности и здоровом образе жизни на протяжении всей жизни.

Увеличение роли физической культуры в нашей жизни еще не получило должного признания в обществе. Именно поэтому компетентные специалисты и общественные деятели должны предпринимать целенаправленные усилия по развитию физкультурной грамотности среди молодого поколения. Для достижения этой цели необходимы навыки и практический опыт в организации и проведении масштабных лечебных, спортивных мероприятий и соревнований.

В целом, массовая физическая культура будет положительно сказываться на развитии личности только в том случае, если она станет неотъемлемой частью единой системы воспитания молодого поколения. Для этого активно проводится пропаганда физической культуры среди молодежи в Российской Федерации. Пропаганда представляет собой различные формы популяризации и объяснения идей, учений, взглядов, теорий, которые оказывают влияние на мысли и настроение широкой аудитории людей. Пропаганда физической культуры направлена на систематическую передачу знаний в области физической активности.

Важной особенностью физической культуры в высших учебных заведениях является привлечение как можно большего числа молодежи, преподавателей и других сотрудников к регулярным занятиям спортом и туризмом, вовлечение их в активный образ жизни, а также участие в оздоровительных спортивных мероприятиях.

Ключевую роль в успешном решении этой задачи играет правильная и убедительная пропаганда физической культуры. Для этого необходимо повышать уровень физкультурного образования студентов и преподавателей, признавать важность здорового образа жизни и использовать средства физической культуры, а также проводить вне учебную физкультурно-лечебную работу. Организация массовых оздоровительных и спортивных мероприятий с участием всего коллектива, повышение эффективности занятий физическим воспитанием и физкультурными мероприятиями, а также улучшение работы по массовой физической культуре среди молодежи – все это способствует популяризации физической культуры и спорта среди молодежи.

Таким образом, физическая культура и спорт не только способствуют укреплению здоровья, физическому развитию и осмысленному проведению свободного времени, но также оказывают значительное влияние на другие аспекты жизни человека, включая трудовую деятельность, моральные и интеллектуальные качества. Спорт способствует духовному развитию,

самопознанию, формированию личности, а также развитию силы воли и постановке целей в профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с
2. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Сост. А. Д. Паутов, Л. Г. Пушкарева. - Омск: СибГУФК, 2020. - 144 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
4. Фудин, Н. А. Физиологическая целесообразность гиповентиляционных тренировок и спортивная работоспособность / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Бадтиева; под ред. А. Н. Разумова; ФГБНУ «Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П.К. Анохина». – Москва: Спорт, 2023. – 296 с.
5. Оплавин, С. М. Физическая культура в жизни человека / С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихачёв. Л.: Знание, 1986.

Maslovskiy Vladislav Vasilyevich, student 2-nd year of the Faculty of Computer Science and Computer Engineering, drovosek.kol@gmail.com, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics "SibGUTI"».

Sibircev Anton Vladimirovich, senior lecturer of the Department of Physical Education, antonsibircev3@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics "SibGUTI"».

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE

Maslovsky Vladislav Vasilyevich, 2nd year student of the Faculty of Computer Science and Computer Engineering, drovosek.kol@gmail.com, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics "SibGUTI"».

Sibirtsev Anton Vladimirovich, senior lecturer of the Department of Physical Education, antonsibircev3@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics "SibGUTI"».

Abstract. This article talks about the promotion and development of physical culture and sports among young people, its importance in society and its advantages.

Keywords: physical culture, propaganda, youth, sports

References

1. Vilensky M.Ya., Gorshkov A.G. Physical culture and healthy lifestyle of a student. Moscow: Gardariki, 2007. 218 p
2. Pautov, A.D. Propaganda and public relations in the field of physical culture and sports: a textbook / Comp. A.D. Pautov, L. G. Pushkareva. - Omsk : SibGUFK, 2020. - 144 p.
3. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture: textbook. for intov phys . culture / L. P. Matveev. M.: Physical culture and sport, 1991. 543 p.

4. Fudin, N. A. *Physiological expediency of hypoventilation training and athletic performance* / N. A. Fudin, A. A. Khadartsev, V. A. Badtieva ; edited by A. N. Razumov ; P.K. Anokhin Scientific Research Institute of Normal Physiology. – Moscow : Sport, 2023. – 296 p

5. Oplavin, S. M. *Physical culture in human life* / S. M. Oplavin, Yu. T. Chikhachev. L. : Znanie, 1986.

УДК 797.2:378.172

АНАЛИЗ СНА СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Матвеева Т.В., Иванушкина Н.Ф., Кашмина Е.О., Коростелёва Н.А.

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы режима дня студенческой молодежи, особенности и роль сна в жизни человека, вопросы нормализации и поддержания оптимального физиологического и психологического состояния, режим сна в разные периоды учебного года.

Ключевые слова: сон, режим сна, режим дня, студенческая молодёжь, учебный процесс

Актуальность. Сон, являясь важной и неотъемлемой частью жизни индивида, определяет физическую и психическую составляющую любого человека. Во время сна производится выработка ряда гормонов, происходит регенерация тканей, возобновление функциональных структур.

Роль сна в жизни человека обусловлена восстановительной функцией, предотвращающей организм от истощения, инстинктивной – избежание непрерывной активной стимуляции и информационной – переработка и отсеивание ненужных данных, полученных во время бодрствования. Благодаря этому формируются причинно-следственные связи полученной информации, ненужная её часть вытесняется в подсознание, освобождая место для новой. Фазы медленного сна способствуют закреплению изученного за день, а быстрый сон формирует образы и опыт поведения в бессознательном.

Однако, для нормализации и поддержания оптимального физиологического и психологического состояния необходимо соблюдение определённого режима сна. Недостаток сна повышает риски развития диабета, высокого давления, заболеваний сердечно-сосудистой системы, ишемической болезни, ожирения и различных видов рака. Таким образом, определяется важность значения сна в жизни человека.

Целью нашего исследования являлось проведение анкетирования студентов, занимающихся на отделении «Плавание» с целью сбора и анализа данных по количеству и качеству сна в различные периоды учебного года.

Исследовательская работа проводилась на базе кафедры физического воспитания и спорта Института педагогики, физической культуры, спорта и туризма Тульского государственного университета. В исследование участвовали

юноши и девушки 17-19 лет, с первого по третий курс, занимающихся на отделение плавания.

В период летней зачетно-экзаменационной сессии было обследовано 240 человек (127 девушек и 113 юношей). В середине осеннего семестра было проведено повторное тестирование в котором приняли участие 189 человек, из которых девушек было 53 и юношей 136 человек соответственно.

Исследования выполнялись в период с мая 2022 года по январь 2023 года поэтапно в следующей последовательности:

Первый этап – поисковый, в ходе которого изучались литературные источники, разрабатывались вопросы для анкеты, анализировались материалы публикаций по смежным направлениям.

Второй этап – изучались основные теоретические аспекты построения учебного процесса в плавании для студентов высшего учебного заведения, учитывающих работоспособность на этапах повышенной психоэмоциональной нагрузки.

Третий этап – были обобщены и опубликованы результаты исследования, сделаны выводы.

Проведенный анализ научно-методической литературы, дает нам возможность утверждать, что студенческий образ жизни связан с острой нехваткой сна, в связи с большой активной познавательной деятельностью в процессе учебы, и подготовке к экзаменам.

У студентов старших курсов, по наблюдениям специалистов, уменьшение количества часов сна связано с совмещением учебной и профессионально - трудовой деятельности. Как правило, во время рабочих будней их сон регулярно нарушен и недостаточен, а восполнение недостатка сна происходит в выходные дни при пассивном времяпрепровождении. Недостаток сна у студентов приводит к нарушению в работе памяти, которая определяет успешность в работе на занятиях при усвоении и закреплении нового материала.

Результаты нашего исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Количество и качество сна студентов ТулГУ

Время опроса	Опрос за период летней сессии 2022г.		Опрос за период октября («спокойный») 2022г.	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Количество часов	Среднее количество часов сна на одного опрошенного (час)		Среднее количество часов сна на одного опрошенного (час)	
Вопросы анкеты	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Сколько Вы сегодня спали?	6,2	6,5	6,2	6,5
Сколько Вы хотели бы спать?	8,08	6,07	9,4	6,3
Сколько Вы обычно спите?	7,15	7,4	6,64	6,83
Работаете ли Вы?	«да» – 22,64%	«да» – 19,11%	«да» – 27,4%	«да» – 17,3%
	«нет» – 77,36%	«нет» – 80,89%	«нет» – 76,6%	«нет» – 82,7%

Из представленных данных можно сделать следующие выводы:

1. В период летней сессии девушки в среднем спят больше на полчаса, чем юноши. В период учебного семестра (октябрь-ноябрь) юноши и девушки спят в среднем столько же часов (6,2 часов юноши и 6,5 часов девушки)

2. Однако, на вопрос «Сколько бы вы хотели спать?» имеются различия в показателях между юношами и девушками. В период сессии юноши в среднем хотели бы спать на 2 часа больше девушек (8,08 часа юноши и 6,07 часа девушки), а в период вне сессии юноши хотели бы спать в среднем больше, чем на 3 часа, чем девушки (9,4 и 6,3 часа в среднем соответственно)

3. Существенные различия наблюдаются по продолжительности сна у юношей и девушек в период сессии и период учебного процесса. На вопрос «сколько вы обычно спите?» мы получили следующие результаты: в период летней сессии юноши в среднем спят по 7,15 часа, девушки спят немного больше (7,4 часа). В период обычного учебного процесса (октябрь-ноябрь) и юноши и девушки спят меньше (6,64 и 6,83 часа соответственно).

4. Необходимо отметить, что на вопрос «работаете ли вы?» студенты дали следующие ответы. В целом юноши работают в большем количестве, чем девушки. В период сессии работающих юношей 22,64%, что 3,53% больше, чем работающих девушек. В период учебного процесса (вне сессии) количество работающих юношей возрастает. У них этот показатель достигает 27,4%, а у девушек на 10,1% этот показатель меньше. В целом в период семестрового обучения процент работающих девушек уменьшился с 19,11% до 17,3%.

Таким образом, проанализировав данные анкетного опроса студентов отделения плавания по предложенным вопросам, и проведя сравнение полученных показателей между различными периодами обучения студентов, мы получили результаты различия в показателях качества сна между юношами и девушками.

Литература

1. Казидеева Е.Н., Веневцева Ю.Л. Особенности циркадианной ритмики артериального давления у лиц молодого возраста с мягкой артериальной гипертензией. Бюллетень Федерального центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова., 2012. №2, с. 49-53.

2. Физкультура и сон (сон человека и используемые для улучшения сна активно-оздоровительные технологии). Калинин Д.А., Калинин Н.А. В сборнике: Молодежь-науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 2017, с. 370-374.

3. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ахметов А.М.- Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2017. - 91с.

4. Башмаков В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы

[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Башмаков В.П.-Электрон. текстовые данные.-СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2020.-52с.

5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. - М.: «Академия», 2019. – 432 с.

6. Никифорова, Ольга Николаевна. Оздоровительное, спортивное и адаптивное плавание для студентов вуза: учебное пособие / О. Н. Никифорова, Т. И. Прохорова; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Российский государственный аграрный университет - МСХА имени К. А. Тимирязева. - Москва: Перспектива, 2020. - 217 с.

Матвеева Татьяна Валериевна, канд. пед. наук., доцент, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

Иванушкина Надежда Федоровна, канд. пед. наук., доцент, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

Кашмина Екатерина Олеговна, канд. пед. наук., доцент, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

Коростелева Наталия Александровна, доцент, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

ANALYSIS OF SLEEP OF STUDENTS AT THE SWIMMING DEPARTMENT DURING THE ACADEMIC YEAR

Tatiana Valeryevna Matveeva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russia, Tula, Tula State University.

Ivanushkina Nadezhda Fedorovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russia, Tula, Tula State University.

Kashmina Ekaterina Olegovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russia, Tula, Tula State University.

Korosteleva Nataliya Alexandrovna, Associate Professor, Russia, Tula, Tula State University.

Abstract. The article deals with the problems of the student's daily regime, peculiarities and the role of sleep in the human life, the questions of normalization and support of optimal physiological and psychological state, as well as the regime of sleeping in different periods of the academic year.

Keywords: sleep, sleep regime, daily routine, students, educational process

References

1. Kazidaeva E.N., Venevceva YU.L. *Osobennosti cirkadiannoj ritmiki arterial'nogo davleniya u lic molodogo vozrasta s myagkoj arterial'noj gipertenziej. :Byulleten' Federal'nogo centra serdca, krovi i endokrinologii im. V.A. Almazova., 2012. №2, s. 49-53.*

2. *Fizkul'tura i son (son cheloveka i ispol'zuemye dlya uluchsheniya sna aktivno-ozdorovitel'nye tekhnologii). Kalinkin D.A., Kalinkin N.A. V sbornike: Molodezh'-nauke-VIII. Aktual'nye problemy turizma, sporta i biznesa. Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, aspirantov, molodyh uchenyh. 2017, s. 370-374.*

3. *Ahmetov A.M. Metodicheskoe rukovodstvo po organizacii kursa fizicheskoy kul'tury so studentami s oslablennym zdorov'em [Elektronnyj resurs]: uchebno-metodicheskoe posobie/ Ahmetov A.M. - Elektron. tekstovye dannye.- Naberezhnye CHelny: Naberezhnochelninskij institut social'no-pedagogicheskikh tekhnologij i resursov, 2017.- 91с.*

4. *Bashmakov V.P. Pedagogicheskie i medicinskie aspekty zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami special'noj medicinskoj grupy [Elektronnyj resurs]: uchebno-metodicheskoe posobie/*

Bashmakov V.P.-Elektron. tekstovye dannye.-SPb.: Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj arhitekturno-stroitel'nyj universitet, EBS ASV, 2020.-52с.

5. *Bulgakova N.ZH. Ozdorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie. - M.: «Akademiya», 2019.- 432s.*

6. *Nikiforova, Ol'ga Nikolaevna. Ozdorovitel'noe, sportivnoe i adaptivnoe plavanie dlya studentov vuza: uchebnoe posobie / O. N. Nikiforova, T. I. Prohorova; Ministerstvo sel'skogo hozyajstva Rossijskoj Federacii, Rossijskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet - MSKHA imeni K. A. Timiryazeva. - Moskva: Perspektiva, 2020. - 217 s.*

УДК 323.2

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ, КАК ЭЛЕМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Маукина В.Ю.

***Аннотация.** В статье рассматриваются современные тенденции пропагандистской деятельности в молодежной среде, выделяются особенности и психологические свойства данной группы. Проводится анализ основных направлений пропаганды здорового образа жизни, их эффективность и влияние на политическую социализацию молодежи.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, пропаганда, политическая социализация, молодежь*

Политическая социализация в период постиндустриального или информационного общества претерпела множество изменений, поскольку старые методы стали терять свою эффективность из-за нарастающего объема фейков и «информационного фастфуда», который создает нереалистичную и ложную картину мира. Молодежь, которая и раньше являлась самым аполитичным социальным слоем и отличалась большой долей абсентеистов, делает выбор в сторону индивидуализма и отстранения от государственной идеи патриотизма и семейных (коллективных) ценностей. Данный процесс происходит из-за искажения государственных ценностей, подмены понятий и создания негативного образа вокруг государства, как политического института. Это явление негативно воздействует на всю систему государственного строя, поскольку именно молодое поколение в скором времени должно сменить действующую власть и строить суверенное государство опираясь на интересы России и ее историю. Все описанные факторы вынуждают органы государственной власти проводить пропагандистскую деятельность, которая будет оказывать скрытое влияние на данный социальный слой.

Одним из основных условий такой деятельности является «нейтральная панировка» всей пропаганды. Под «нейтральной панировкой» понимается информационное и иное воздействие на молодежь, которое не должно иметь ярко выраженный политический окрас, нести идеологическую подоплёку или иметь призыв к действию для субъекта. Таким образом воспитание гражданина сводится не столько к навязыванию ему нужных идей, как к ограждению его от

«токсичного» воздействия информационной среды, в которой он находится большой период времени.

Данные условия удовлетворяет позитивная политическая пропаганда здорового образа жизни и занятий спортом. Стоит сделать акцент на приписке «позитивная», поскольку имеется стереотип, что пропаганда имеет только негативный окрас, который ставит своей целью унификацию человеческого мышления и имеет вредоносные последствия для личности. Пропаганда здорового образа жизни является явным примером того, что личность и ее здоровье играет немаловажную роль для власти и государства в целом, что убирает её негативный подтекст и преподносит ее под уже упомянутой «нейтральной панировкой».

Пропаганда спорта, подвижного образа жизни и здорового питания является примером латентной или скрытой формы политической социализации. Всего их выделяют три:

1. Прямая или целенаправленная политическая социализация, которая предполагает непосредственное влияние между индивидом и социальным, политическим институтом, агентом или механизмом, который способствует усвоению гражданином прямых политических установок. Примером такого влияния является Молодая Гвардия Единой России – общественная организация политической партии.

2. Стихийная политическая социализация, непреднамеренная, когда происходит взаимовлияние между субъектами. Чаще всего она происходит во время общения между людьми.

3. Латентная или косвенная социализация, когда не политические установки оказывают влияние на восприятие человеком политической системы общества и взаимодействие с ней [1].

Третий является самым эффективным способом при взаимодействии с молодежью, поскольку она относится очень скептически к официальным источникам информации, где транслируется целенаправленно политические установки, которые должны лечь в фундамент политической социализации, а неофициальные источники чаще всего основываются на недостоверной информации, которая вредит человеку.

Пропагандистская работа с молодежью о пользе здорового образа жизни ведется по нескольким основным направлениям: занятия спортом, психологическое здоровье и питание. Стоит отметить, что в пропаганду входит не только информационное влияние, но и финансовая поддержка нужного направления в разных институтах.

Первое направление – занятия спортом или физическими нагрузками. В эту категорию входит как профессиональная деятельность, так и любительские занятия для поддержания тонуса мышц. Это приоритетное направление для государства: человек в хорошей физической форме требует меньше затрат на медицинское обслуживание, дольше остается на рабочем месте и не спешит бросать старое место работы после выхода на пенсию, регулярные занятия спортом улучшают работу репродуктивных органов мужчины и женщины [2] и т.д. Для популяризации занятий спортом реализуются различные программы,

например: Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» куда направится более 3 млрд рублей на развитие спортивной инфраструктуры в регионах Распоряжение от 19 мая 2022 года №1227-р. [3]; Социальный вычет по расходам на физкультурно-оздоровительные услуги [4], в том числе организация бесплатных занятий на свежем воздухе и мастер-классов в парках [5] и т.д.

Финансирование описанных программ происходит из бюджета, что делает их абсолютно бесплатными для молодежи, что очень важно, поскольку она не располагает большими финансовыми возможностями. Происходит латентное влияние на политическую социализацию молодежи, поскольку субъект, который будет пользоваться данными программами осознаёт, что они организованы «государством» или «властью», в его подсознании происходит процесс выстраивания цепочки «мое здоровье» - «спорт» - «государство» - «бесплатно» - «хорошо». Формируется позитивное восприятие властных органов и имидж государства из «манипулятора» и «потребителя» меняется за «заботу» и «добро». Подкрепляет данную цепочку новостная среда, в которой говорится об этих программах, людях, которые внесли данную инициативу, и органах, которые её реализуют, но преподносится это под «нейтральной панировкой», поскольку делается акцент на возможности человека пользованием этой программой, а не на вынужденную потребность. Не стоит забывать про нативную рекламу, которая так же будет сопровождать человека, например, на площадке занятия спортом, где обязательно должна быть табличка с правилами и контактами организации ответственной за ее функционирование (чаще всего это контакты парка или администрации). Стоит отметить, что в период выборов эти пространства становятся местами встречи кандидата с избирателями, а помощь депутата при постройке данной площадки обеспечит ему лояльность некоторых избирателей к его кандидатуре, а если сам кандидат будет заниматься спортом на этой площадке или ремонтировать её, заниматься контролем её территории, то это будет подтверждать цепочку описанную ранее.

Конечно, стоит понимать разницу, между прямой рекламой кандидата за счет спорта и правильной PR-работой с избирателями. Потому что фотографии в социальных сетях депутата, где он отжимается на этой площадке, мало повлияют на голоса, если не навредят ему, а публикация фотографии в группах «подслушки» города с указанием того, что «была замечена известная личность» приблизят кандидата к народу и настроят к нему более лояльно электорат.

Второе направление – это психологическое здоровье. В информационной среде делают чаще всего акцент на эмоциональное здоровье подростков, поскольку их нервная система не всегда может справиться с нагрузками. Согласно статистическим данным Единой межведомственной информационной системы на время экзаменационной сессии приходится 20% детских самоубийств. При этом уровень квалификации школьных психологов и их количество не пропорционально общественному запросу. Чаще всего на школу приходится только 1 или 2 психолога. К сожалению, быстро эту проблему решить не получается, поэтому было принято решение создать горячую линию

оказания психологической помощи, которая есть как для детей, так и для взрослых, которые функционируют бесплатно для граждан.

Психологическое здоровье играет особую роль, потому что психологически зрелый человек будет делать выбор более осознанно, не вестись на манипуляции, популистские лозунги и призывы. К тому же будет более ответственно подходить к выбору партнера для совместной жизни, а по статистике большинство браков заключаются в 25-35 лет [6], что уменьшит количество разводов и детей из неполных семей.

Заключительным элементом пропаганды здорового образа жизни является питание и сопутствующие элементы. В этом направлении больше делается акцент на информирование о вреде некоторых продуктов, а не на пользе других. Запрет продажи алкоголя несовершеннолетним, временное ограничение на продажу спиртных напитков, ценовое ограничение для табачной продукции и картинки с визуализацией последствий употребления веществ, запрет на курение в общественных местах и т.д. Запрещающий метод имеет как позитивные последствия на избирателей, так и негативный, поскольку настраивает против себя приверженцев этой продукции и располагает к себе противников вредных привычек.

Описанные ранее законы все же имеют позитивное влияние на политическую социализацию индивида, поскольку показывают осуждение такого поведения со стороны населения и человек, не желая ощущать в сторону себя негативную оценку, будет стараться стать «правильным» для общества, сделать выбор в сторону здорового образа жизни.

Проанализировав разные направления пропаганды здорового образа жизни можно сделать вывод, что на современном этапе развития Российского общества на это направление делается большой акцент, поскольку он является оптимальным для политической социализации молодежи и оказывает позитивное влияние не только на личность, но и на социум и государство в целом.

Литература

1. Гатиева Альбина Магаметовна Политическая социализация: основные теоретические подходы исследования // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/politicheskaya-sotsializatsiya-osnovnye-teoreticheskie-podhody-issledovaniya> (дата обращения: 30.05.2023).

2. Савченко Олег Григорьевич, Иванова Лидия Александровна, Данилова Алла Михайловна, Курочкина Наталья Евгеньевна Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №12 (154). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-rabotu-reproduktivnoy-sistemy-cheloveka> (дата обращения: 30.05.2023).

3. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» // Правительство России URL: <http://government.ru/rugovclassifier/838/events/> (дата обращения: 30.05.2023).

4. Социальный вычет по расходам на физкультурно-оздоровительные услуги // Федеральная Налоговая служба URL: https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog_vichet/soc_nv/soc_physical/ (дата обращения: 30.05.2023).

5. Бесплатные занятия спортом в парках Москвы // KUDAGO URL: <https://kudago.com/msk/list/besplatnye-zanyatiya-sportom-v-parkah-moskvy/> (дата обращения: 30.05.2023).

6. Росстат назвал средний возраст замужества у российских женщин // РБК URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5d8864279a79473f98315072> (дата обращения: 30.05.2023).

Маукина Виктория Юрьевна, бакалавр по специальности «Политология», vikoriya.maukina@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет».

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE AS AN ELEMENT OF POLITICAL SOCIALIZATION

Maukina Victoria Yuryevna, Bachelor of Science in Political Science, vikoriya.maukina@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State Social University".

Abstract. The article discusses the current trends in propaganda activities among the youth, highlights the features and psychological properties of this group. An analysis is made of the main directions of promoting a healthy lifestyle, their effectiveness and impact on the political socialization of young people.

Keywords: sport, healthy lifestyle, propaganda, political socialization, youth

References

1. *Gatieva Al'bina Magametovna Politicheskaya socializaciya: osnovnye teoreticheskie podhody issledovaniya // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 1: Regionovedenie: filosofiya, istoriya, sociologiya, yurisprudenciya, politologiya, kul'turologiya. 2010. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/politicheskaya-sotsializatsiya-osnovnye-teoreticheskie-podhody-issledovaniya (data obrashcheniya: 30.05.2023).*

2. *Savchenko Oleg Grigor'evich, Ivanova Lidiya Aleksandrovna, Danilova Alla Mihajlovna, Kurochkina Natal'ya Evgen'evna Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na rabotu reproduktivnoy sistemy cheloveka // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2017. №12 (154). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-rabotu-reproduktivnoy-sistemy-cheloveka (data obrashcheniya: 30.05.2023).*

3. *Gosudarstvennaya programma «Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta» // Pravitel'stvo Rossii URL: http://government.ru/rugovclassifier/838/events/ (data obrashcheniya: 30.05.2023).*

4. *Social'nyj vychet po raskhodam na fizkul'turno-ozdorovitel'nye uslugi // Federal'naya Nalogovaya sluzhba URL: https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog_vichet/soc_nv/soc_physical/ (data obrashcheniya: 30.05.2023).*

5. *Besplatnye zanyatiya sportom v parkah Moskvy // KUDAGO URL: https://kudago.com/msk/list/besplatnye-zanyatiya-sportom-v-parkah-moskvy/ (data obrashcheniya: 30.05.2023).*

6. *Rosstat nazval srednij vozrast zamuzhestva u rossijskih zhenshchin // RBK URL: https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5d8864279a79473f98315072 (data obrashcheniya: 30.05.2023).*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУДЕНТАМИ РУС «ГЦОЛИФК» ЦИФРОВЫХ СЕРВИСОВ И ИНСТРУМЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Махрова Е.В., Резенова М.В.

Аннотация. В статье изучается вопрос внедрения цифровых сервисов и инструментов в рабочую программу дисциплины «Физическая культура». Цель статьи заключается в обосновании возможностей использования цифровых ресурсов студентами вуза в процессе обучения. По результатам нескольких опросов, а также после проведения виртуального забега предполагается, что внедрение цифровых сервисов и инструментов в систему физического воспитания будет способствовать увеличению двигательной активности студентов.

Ключевые слова: цифровые сервисы и инструменты, мобильные приложения, образование, студенты

Главной задачей государственной социальной политики является становление цифрового общества. Электронное образование выполняет функцию инструмента, среды, открывающей новые возможности обучения посредством применения технологических брендов (облачных технологий, онлайн-курсов, «мобильного» обучения, искусственного интеллекта, геймификации) [5].

Реализация этой задачи нашла отражение в нормативно правовых документах РФ [3, 4, 6, 7].

По мнению Всемирной организации здравоохранения, целью расширяющегося цифрового образовательного процесса должно стать укрепление системы физического воспитания в учебных заведениях и внедрение цифровых программ, в качестве средства реализации поставленной цели [1].

Для воплощения в жизнь новой идеи цифрового образования необходимо понимать на сколько современные студенты владеют навыками пользования цифровыми сервисами и инструментами, а также оценить их вовлеченность в процесс цифровизации образовательного процесса.

Во время проведения эксперимента были изучены нормативно-правовые акты РФ в области высшего образования и изучено практическое применение цифровых сервисов и инструментов студентами в образовательном процессе вуза.

Электронные и цифровые сервисы в нашей стране постепенно внедряются во все сферы деятельности, многие из них еще будут значительно наполняться информацией и дополнительными услугами. Для образовательных организаций сложности могут возникать в связи с необходимостью оплаты таких платформ, а также на этапе подготовки педагогического состава вуза в качестве специалистов в области цифровизации [8, 9].

Касательно мобильных приложений, с учетом тенденций развития системы российского здравоохранения перечень доступных приложений из

категорий «Спорт и Здоровье», «Здоровье и фитнес» имеет высокую актуальность и значительный объем потенциальных пользователей [2].

Для выявления заинтересованности, а также степени использования обучающимися вуза современных цифровых инструментов и сервисов, был проведен опрос 77 студентов кафедры РиСОТ, а также обучающихся по программе СПО «Сестринское дело» в формате Google Form (табл. 1).

Таблица 1. – Цифровые сервисы, используемые студентами РУС «ГЦОЛИФК»

№	Цифровые сервисы	Применение, %
1	МООДУС	100
2	Telegram	100
3	Microsoft PowerPoint	100
4	Webinar	90
5	Научная электронная библиотека http://www. elibrary.ru/	70
6	Онлайн сервисы корпорации Google	60
7	ЦОБ РУС «ГЦОЛИФК»	60
8	Образовательная платформа Юрайт	40

Исходя из результатов опроса, можно определить в процентном соотношении частоту использования цифровых сервисов студентами на протяжении всего периода обучения.

Три сервиса используются абсолютно всеми студентами (100%), вне зависимости от курса обучения, это: МООДУС – система электронного сопровождения образовательного процесса (Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда); Telegram – кроссплатформенная система мгновенного обмена текстовыми, голосовыми и видео сообщениями; Microsoft Power Point – программа подготовки и просмотра презентаций, являющаяся частью Microsoft Office.

Webinar – сервис для организации онлайн конференций. Данный сервис стал популярными в период пандемии и остается актуальным по сей день, практически все (90%) студенты пользуются онлайн конференциями.

Научная электронная библиотека (www.elibrary.ru) – ее фонд насчитывает 29 млн научных статей, электронные версии 5600 российских научно-технических журналов. Научной литературой в электронном виде пользуется приблизительно 70% студентов.

Чуть больше половины (60%) из опрошенных пользуются онлайн сервисами корпорации Google – набор приложений, благодаря которому можно создавать и хранить различные документы, обмениваться мультимедийными данными с другими пользователями; а также научной литературой в электронном виде, хранящейся на серверах ЦОБ ГЦОЛИФК – центральная отраслевая библиотека РУС «ГЦОЛИФК». Ее фонды насчитывают более 700 тыс. книг, периодических изданий, электронных документов.

Образовательная платформа ЮРАЙТ (urait.ru) – предлагает цифровой учебный контент и сервисы для эффективного образования, а также курсы и

учебники для вузов, СПО. Платформа малоизвестна среди студентов, только 40% опрошенных используют материалы, представленные в ней.

Для внедрения в образовательный процесс мобильных приложений, студентам 1-4 курсов кафедры РиСОТ было предложено принять участие в «Виртуальном забеге» – Пламя победы. Регистрация участников мероприятия осуществлялась в Google Form. После регистрации участник забега имел право выбора места, времени и способа преодоления дистанции 5000 метров. Основным из условий участия в забеге было использование мобильного приложения для бега.

Из 70 проинформированных студентов, регистрацию на забег прошли 54 обучающихся, из которых 47 справились с заданием полностью и осилили заявленную дистанцию. После анализа результатов, был выявлен перечень основных мобильных приложений, используемых участниками забега. Наиболее часто используемыми оказались приложения Adidas Running (использовали 8 человек), Nike Run Club (7 человек), Apple Fitness Plus (7 человек) – в случае этих трех приложений, есть вероятность, что в скором времени они, как и многие другие цифровые сервисы и инструменты могут попасть под санкционные ограничения. Далее по списку расположились приложения: беговой трекер Leap Fitness (6 человек), Google Fit и Samsung Health (по 5 человек), шагомер iStep (4 человека), Huawei Fitness (3 человека), Keep (2 человека).

По истечению срока проведения соревнований подводились итоги и определялся победитель. Далее в информационное пространство был прикреплен опрос Google Form с целью выявления мнения респондентов о проведенном забеге. Студентам понравилось участвовать в подобного рода мероприятии и большинство из них изъявило желание принять повторное участие в забеге на будущий год. Результаты исследования показали, что студенты не только в курсе актуальных тенденций в области цифровых сервисов и инструментов, но и являются достаточно активными пользователями.

Литература

1. Болотова, М.И., Ермакова, М. А., Коровин, С. С. Продвижение ценностей физической культуры в цифровой образовательной среде вуза // Человек. Спорт. Медицина. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie-tsennostey-fizicheskoy-kultury-v-tsifrovoy-obrazovatelnoy-srede-vuza>.

2. Гусев, А. В., Ившин, А.А., Владимирский, А.В. Российские мобильные приложения для здоровья: систематический поиск в магазинах приложений // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskie-mobilnye-prilozheniya-dlya-zdorovya-sistematicheskiy-poisk-v-magazinah-prilozheniy>.

3. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204: ред. от 21.07.2020 г. // КонсультантПлюс. М., 2020.

4. Паспорт национального проекта «Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации». Протокол от 4 июня 2019 года № 7. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_328854/.

5. Уджуху, И. А., Мешвез, Р. К. Электронное Обучение в вузе как новая образовательная парадигма // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektronnoe-obuchenie-v-vuze-kak-novaya-obrazovatel'naya-paradigma>.

6. Указ Президента Российской Федерации от 10 октября 2019 года № 490 «О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72738946/>.

7. Цифровая трансформация вузов - главная тема Всероссийской конференции ИТ-руководителей университетов. URL: https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/?ELEMENT_ID=26573&phrase_id=120218.

8. Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: Материалы Межрегионального круглого стола, Москва, 22 апреля 2021 года / Под редакцией М.А. Новоселова. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2021. – 164 с. – EDN DKIPER.

9. Шутова, Т. Н. Новая информационная образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novaya-informatsionnaya-obrazovatel'naya-sreda-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuze>.

Реzenова Мария Владимировна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, rezenov69@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Махрова Екатерина Вадимовна, специалист по учебно-методической работе кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, e_makhrova_@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

USE OF DIGITAL SERVICES AND TOOLS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION BY STUDENTS OF RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

Rezenova Maria Vladimirovna, Senior Lecturer, Department of Recreation and Sports and Health Tourism, rezenov69@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Makhrova Ekaterina Vadimovna, specialist in educational and methodological work of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, e_makhrova_@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. The article studies the issue of introducing digital services and tools into the work program of the discipline "Physical Education". The purpose of the article is to substantiate the possibilities of using digital resources by university students in the learning process. Based on the

results of several surveys, as well as after the virtual run, it is assumed that the introduction of digital services and tools into the physical education system will help increase students' motor activity.

Keywords: digital services and tools, mobile applications, education, students

References

1. Bolotova, M.I., Ermakova, M.A., Korovin, S.S. Promotion of the values of physical culture in the digital educational environment of the university // *Chelovek. Sport. Medicine*. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie-tsennostey-fizicheskoy-kultury-v-tsifrovoy-obrazovatelnoy-srede-vuza>
2. Gusev, A.V., Ivshin, A.A., Vladimirsky, A.V. Russian mobile applications for health: systematic search in application stores // *Journal of telemedicine and e-health*. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskie-mobilnye-prilozheniya-dlya-zdorovya-sistemicheskoy-poisk-v-magazinah-prilozheniy>
3. On the national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period up to 2024: Decree of the President of the Russian Federation of May 7, 2018 No. 204: ed. dated July 21, 2020 // *ConsultantPlus*. M., 2020
4. Passport of the national project "National Program "Digital Economy of the Russian Federation". Approved by the Presidium of the Council under the President of the Russian Federation for Strategic Development and National Projects, Minutes No. 7 dated June 4, 2019. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_328854/
5. Udzhukhu, I. A., Meshvez, R. K. E-learning at the university as a new educational paradigm // *Bulletin of the Maikop State Technological University*. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektronnoe-obucheniye-v-vuze-kak-novaya-obrazovatel'naya-paradigma>
6. Decree of the President of the Russian Federation of October 10, 2019 No. 490 "On the development of artificial intelligence in the Russian Federation". URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72738946/>
7. Digital transformation of universities is the main topic of the All-Russian Conference of IT Heads of Universities. URL: https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/?ELEMENT_ID=26573&sphrase_id=120218
8. Digital transformation of the "physical culture and sport" industry: theory, practice, training: Proceedings of the Interregional round table, Moscow, April 22, 2021 / Edited by M.A. Novoselov. - Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2021. - 164 p. -EDN DKIEPEP.
9. Shutova, T. N. New information educational environment for physical culture and sports at the university // *Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport*. 2020. No. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novaya-informatsionnaya-obrazovatel'naya-sreda-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuze>.

УДК 796.01

СПОСОБЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ

Мельников А.И., Аветисян С.А.

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность такого метода ведения здорового образа жизни как закаливание. Сказано о его влиянии на организм в целом, системы организма и самочувствие человека в его жизнедеятельности. Рассмотрены виды закаливания по типу воздействия: воздушные, солнечные, закаливание водой. После приведены ещё несколько способов закаливания и сделаны выводы о полезности закаливания в здоровом образе жизни молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, закаливание, здоровье, ЗОЖ, аэротерапия, гелиотерапия, закаливание водой

В современном мире очень важно сохранить здоровье молодого поколения в реалиях его ухудшения, поэтому необходимо научить их придерживаться здорового образа жизни [1]. Одним из распространенных и эффективных методов здорового образа жизни является закаливание, которое помогает комплексно воздействовать на оздоровление всех систем организма. С помощью закаливания также будет решён вопрос мотивации молодёжи, ведь оно является частью методов физической культуры, которые используются реже и не требуют больших физических нагрузок.

Суть закаливания заключается в намеренном использовании климатических условий и процедур, подразумевающих воздействие на тело перепадов температуры, результатом становится повышение способности организма противостоять вредным факторам внешней среды и улучшение адаптации в ней [3]. Процедура закаливания позволяет усилить иммунную функцию организма, повысить общую выносливость, а также укрепить защитный механизм тела, противостоящий внешним раздражителям. Наиболее подверженной положительному влиянию системой является сердечно-сосудистая, воздействие на которую помогает облегчить и ускорить процесс адаптации тела к температурным перепадам. Люди, практикующие закаливание, отличаются высокой работоспособностью, сильным иммунитетом, более здоровой кожей. Также они менее подвержены инфекциям и заболеваниям дыхательной системы.

Залог эффективности процедуры закаливания заключается в ее системности. Закаляться рекомендуется ежедневно, целенаправленно и обдуманно, а именно с учетом состояния организма. Даже незначительный перерыв существенно снижает эффективность процедур. Максимально допустимый перерыв составляет 7 дней – если пропусков больше, то цикл процедур придется перезапускать, восстанавливая выработанные ранее реакции на холод. Уровень нагрузки и длительность процедур следует увеличивать постепенно, учитывая климат, погодные условия, особенности организма. Только при поступательном и системном подходе удастся повысить иммунитет.

Специалисты рекомендуют комбинировать разные типы закаливающих процедур. Считается, что наиболее подходящим для закаливания является динамический (пульсирующий) климат, характеризующийся частыми температурными колебаниями.

Для достижения комплексного эффекта следует сочетать процедуры, сопровождающиеся медленным, быстрым, слабым и мощным воздействием холода. Безопасность закаливания обеспечивается с помощью фиксации и анализа основных жизненных показателей, а именно пульса, давления, температуры, веса, сна, аппетита.

Повышение эффективности закаливания сопровождается улучшением аппетита и качества сна, усилением выносливости и работоспособности, повышением настроения [6].

Для систематизации процедур закаливания и введения их в жизнь молодых людей необходимо разобраться в существующих видах закаливания и что они из себя представляют. Классификацию типов закаливания можно провести по виду воздействия: воздушное (аэротерапия), солнечное (гелиотерапия), закаливание водой [3].

Воздушное воздействие при закаливании заключается в пребывании на свежем воздухе (прогулка, активные игры), которое повышает содержание кислорода в крови и улучшает общее состояние организма. Одним из видов воздушного закаливания является бег трусцой, позволяющий не только оздоровить организм, но и достичь нормы двигательной активности [5]. Для эффективного закаливания необходимо находиться на улице не менее часа ежедневно вне зависимости от погодных условий. Чем больше разница между температурой тела и воздуха, тем более сильное влияние оказывает процедура. Преимуществом воздушных ванн является их доступность, эффективность для всех возрастных групп и практически полное отсутствие противопоказаний. Аэротерапия допустима при болезнях – она облегчает состояние при гипертонии, стенокардии, невралгии и т.д. Со временем прием воздушных ванн должен войти в привычку, что происходит благодаря системности. Свежий воздух не только поднимает настроение, улучшая сон и аппетит, но и улучшает работу нервной и эндокринной систем. Начинать закаливание рекомендуется в периоды, когда температура воздуха составляет примерно 18°C и ниже. Первоначально процедуры должны проводиться по 30 минут с постепенным увеличением сеансов на 10 минут до 2 часов в день. Далее, с учетом состояния, необходимо снизить температуру до 15°C . В данном режиме рекомендованное время процедуры составляет 20 минут. Холодные ванны не должны длиться дольше 10 минут. Одежду следует подбирать в соответствии с погодой. Также рекомендуется регулярно проветривать помещение и спать с открытой форточкой.

Солнечное закаливание происходит за счет воздействия на организм солнечной энергии. Чтобы минимизировать риск появления ожогов и тепловых ударов, рекомендуется проводить процедуры на рассвете, с 9 до 11 утра и ближе к закату. Оптимальная температура для начала процедур составляет 20°C и выше. Первоначально длительность сеансов не должна превышать 5 минут, со временем прием ванн может быть увеличен до 40 минут. После закаливания рекомендуется находиться в тени как минимум 15 минут и принять душ. Ультрафиолет стимулирует синтез меланина в коже, что улучшает ее состояние, особенно при дерматите и псориазе. Также умеренное воздействие солнца повышает выработку витамина D, улучшающего состояние костей и снижающего риск перелома и развития рахита у детей. Компенсация нехватки витамина D позволяет усилить иммунитет, снизить риск развития онкологии, диабета и сосудистых заболеваний. Также солнечный свет оказывает обеззараживающий эффект. Солнечные ванны стоит умеренно использовать беременным, гипертоникам, а также лицам, страдающим от опухолевых процессов.

Процедура закаливания водой считается наиболее эффективной, так как теплопроводность воды в 20 раз больше, чем воздуха. Начинать процедуру стоит с большой аккуратностью – с быстрого обтирания тела мокрой тканью или

губкой в течение 3 минут. После рекомендуется вытереть кожу полотенцем. В начале цикла стоит использовать воду, температура которой составляет 33° С. Постепенно температура воды снижается до 15° С или менее в зависимости от личной переносимости процедуры. Таким образом, чередуя действие холодной воды и согревающего растирания, можно укрепить сосуды. Далее к растиранию добавляются обливания водой в течение 2 минут. Температура воды регулируется также, как и при растирании. Для активации кровообращения рекомендуется применять контрастный душ, постепенно увеличивая разницу между горячей и холодной водой. Проведение процедуры ежедневно в течение 3 минут позволяет уменьшить проявление аритмии и повысить содержание эритроцитов и лейкоцитов крови. Разновидностями закаливания водой являются моржевание и обтирание снегом. Данные процедуры рассчитаны на подготовленный организм. Максимальный период пребывания в воде в процессе зимних купаний составляет 90 секунд. После проводится обтирание и самомассаж.

К способам закаливания также можно отнести: хождение босиком – один из популярных и доступных методов закаливания, позволяющий не только укрепить иммунитет, но и снизить риск развития нарушений скелета стопы; посещение бани, которое улучшает терморегуляцию тела, сопротивляемость организма к болезням, улучшает работу сосудов и дыхательной, нервной систем, процесс закаливания включает этапы нагревания, охлаждения организма и отдых и др.

Закаливание является эффективным и простым способом укрепления здоровья, подготовки организма к нагрузкам и приобщения к здоровому образу жизни. Такая простая процедура оказывает комплексное воздействие на развитие силы воли, дисциплины и, конечно, здоровья человека. Так молодой человек, изучив способы закаливания и введя их в свою жизнь, сможет улучшить не только своё здоровье, но и постепенно, распространяя стремления к здоровому образу жизни, достичь повышения уровня здоровья целого поколения, а также вырастить более здоровых детей в будущем [2]. Ведение здорового образа жизни является не только способом оздоровления организма, но и улучшения уровня жизни каждого человека [4].

Литература

1. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2023. – С. 76-79.

2. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

3. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Закаливание как фактор оздоровления студентов // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 125-128.

4. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных

направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – С. 699-704.

5. Удовицкая Л.У., Федосова Л.П. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 352-353.

6. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53.

Мельников Алексей Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, melnikov.al@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Аветисян Сумбат Арменович, студент, sumbat.avetisyan@bk.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

METHODS AND EFFICIENCY OF HARDENING

Melnikov Alexey Igorevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, melnikov.al@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Sumbat Armenovych Avetisyan, student, sumbat.avetisyan@bk.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. This article discusses the effectiveness of such a method of maintaining a healthy lifestyle as hardening. It is said about its influence on the body as a whole, the body systems and the well-being of a person in his life. The types of hardening by type of impact are considered: air, solar, water hardening. After that, several more methods of hardening are given and conclusions are drawn about the usefulness of hardening in a healthy lifestyle of young people.

Keywords: physical culture, hardening, health, healthy lifestyle, aerotherapy, heliotherapy, water hardening

References

1. Epanchin D.K., ZHeltov A.A. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – CHEBOKSARY: CHGAU, 2023. – S. 76-79.

2. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.

3. Pivnev O.YU., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Zakalivanie kak faktor ozdorovleniya studentov // Aktual'nye problemy nauki i obrazovaniya v usloviyah sovremennyh vyzovov: sbornik materialov XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Moskva: Pechatnyj cekh, 2022. – S. 125-128.

4. Ryseva V.G., ZHeltov A.A. Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoj pozicii //

Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnyh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii: materialy I Vserossijskoj konferencii. – Moskva: RGUFKSMiT, 2022. – S. 699-704.

5. Udovickaya L.U., Fedosova L.P. *Beg truscoj kak sredstvo dvigatel'noj aktivnosti v period epidemiologicheskoy obstanovki // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 352-353.*

6. Fedosova L.P., Fedotova G.V. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na rabotosposobnost' obuchayushchihysya vuzov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // Psihologiya. Sport. Zdravoohranenie: sbornik izbrannykh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Sankt-Peterburg: GNII «Nacrazvitie», 2021. – S. 51-53.*

УДК 798

КИБЕРСПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Михайлова Е.О.

Аннотация. В статье рассматриваются технические средства, позволяющие популяризировать конный спорт среди молодежи, как тренажеры в конном спорте могут выступить альтернативой обычным урокам верховой езды, а также возможности развития конного спорта с помощью киберспорта.

Ключевые слова: киберспорт, верховая езда, молодежь, популяризация конного спорта

Введение. На данный момент сложно представить жизнь людей без гаджетов, IT-технологий, компьютерных игр и самого киберспорта в целом. Сейчас редко можно встретить ребенка, да и взрослого, которые не питали бы интереса к данными технологиям. Совсем недавно, всего несколько десятилетий назад, мир только находился на пороге этих открытий. Постепенно современные технологии стали неотъемлемой частью жизни. Компьютеризация всех сфер общественной деятельности и повседневной жизни человека – самый впечатляющий феномен последней четверти XX века. За короткий срок она пронеслась по всему миру и оставила свой отпечаток. Новые технологии встроились в основу социума [1].

Трансформации всех сторон жизни, в первую очередь, молодежи, привели к изменению социокультурной ситуации в области досуга, одной из форм которого стали компьютерные игры.

С каждым годом киберспорт набирает свои обороты по популярности и финансированию. По оценкам экспертов мирового рынка доходы от киберспорта в 2020-2021 гг. достигли 2,7 млрд долл., аудитория выросла с 453 млн до 501 млн зрителей. Это хороший базис для привлечения молодежи и развития конного спорта среди этой категории населения [2].

Основная часть. Одна из проблем развития конного спорта в России – отсутствие инвесторов, но не мало важную часть занимает его реклама. Руководители клубов не развивают рекламу для людей, большинство

мероприятий остается за занавесом от людей, которые не находятся в конном мире, а ведь это могли быть будущие чемпионы, молодежь, которая может заинтересоваться зрелищностью спорта и начать заниматься. Так же замедляет развитие конного спорта его доступность, место нахождения конных баз и ограничения человека по здоровью (аллергии, страх и т.д.)

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно, а значит, занятия конным спорт должны стать доступными и интересными. Конный спорт может служить активным досугом для молодых людей, физически развивать и поддерживать здоровье, а увлечь молодых людей в данный вид спорта, популяризировать и сделать его доступнее, может помочь киберспорт.

Киберспорот - это командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных игр. Также его называют ещё «компьютерным спортом» или «электронный спорт» [4].

Однако на самом деле киберспорт, может иметь важное значение для развития других спортивных дисциплин, включая конный спорт. Конный спорт – это один из самых элитных и престижных видов спорта. Поэтому, он может быть довольно дорогим и недоступным для многих людей. Здесь киберспорт может прийти на помощь. Современная технология позволяет использовать виртуальные среды для симуляции конных соревнований и тренировок. Это открывает новые возможности для молодых людей, которые мечтают о том, чтобы заниматься эти видом спорта, но не имеют необходимых ресурсов.

В России есть несколько симуляторов лошади, на котором каждый может получить необычные уроки верховой езды! Основным учителем будет идеальный конь, который оснащен сенсорными датчиками. Рядом всегда присутствует инструктор. По показаниям этих датчиков можно увидеть свои ошибки в посадке, попробовать новые для себя виды конного спорта и сделать это безопасно для себя, а также при обучении не подвергать опасности травмирования живой лошадь.

Изучив современный рынок программируемых интерактивных стимуляторов для обучения движениям, удалось обнаружить следующие виды тренажеров для лошадей:

- тренажер для конкура;
- тренажер для выездки;
- тренажер-симулятор для скачек.

Интерактивный конь является первым полностью программируемым интерактивным симулятором лошадей и первым в мире, обеспечивающим безопасную альтернативу прыжкам, а также контролируемую среду для обучения (рис. 1.) [3]. Тренажер представляет собой фигуру лошади в натуральную величину, которая способна двигаться в нескольких плоскостях (движения вперед/назад, вверх/вниз, вправо/влево). Шея и голова тренажера двигаются отдельно от корпуса, повторяя естественные движения лошади. Тренажер обладает средними и собранными аллюрами: шагом, рысью, галопом.

Движения интерактивного коня очень приближены к естественным движениям реальной лошади, и программа позволяет спортсмену выполнять прыжки разной высоты с регистрацией данных.



Рисунок 1 – Тренажер для конкура

Вывод. Таким образом, киберспорт и конный спорт могут взаимодействовать между собой, обогащая друг друга, и при этом укреплять здоровье молодежи. Благодаря различным играм, которые симулируют конные состязания, люди могут лучше понимать механику и правила соревнований, что может вдохновить их на переход к настоящим соревнованиям в реальности. Эта отрасль может помочь сделать конный спорт более доступным и интересным для большего количества людей, что, в свою очередь, может привести к новым достижениям в этом престижном виде спорта.

Литература

1. Корчемная Н.В. Общественная деятельность студентов в сфере компьютерного спорта как фактор социального воспитания // Наука и образование сегодня. - 2017. - №6(17). - С.94-96.
2. Мамонтова А.А. Инновационные аспекты развития науки и техники/А.А Левченко, А.В Лыткин// -2021.
3. Скачки спорт [Электронный ресурс] <http://www.gkracessport.ru/katalog/vodilki/> (Дата обращения 13.06.2023).
4. Сайт Новости киберспорта и игровой индустрии. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.eyesports.ru/2016/12/mtervyu-s-legendoj-roman-polosatiy-tarassenko/> (дата обращения 13.06.2023 г.).

Михайлова Елена Олеговна, магистр, mlena.2000@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

CYBERSPORT AS A MEANS OF DEVELOPING EQUESTRIAN SPORTS AMONG YOUTH

Mikhailova Elena Olegovna, Master, mlena.2000@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the technical means to popularize equestrian sports among young people. How equestrian trainers can act as an alternative to regular riding lessons. As well as the possibilities of equestrian sports with the help of e-sports.

Keywords: cybersport, horseback riding, youth, promotion of equestrian sports

References

1. Korchemnaya N.V. Public activity of students in the field of computer sports as a factor of social education // Science and education today. - 2017. - No. 6 (17). - P.94-96.
2. Mamontova A.A. Innovative aspects of the development of science and technology / A.A. Levchenko, A.V. Lytkin // -2021.
3. Horse racing sport [Electronic resource] <http://www.gkracessport.ru/katalog/vodilki/> (Appeal date 13/06/2023).
4. Site News of eSports and gaming industry. [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.eyesports.ru/2016/12/mtervyu-s-legendoj-roman-polosatiy-tarassenko/> (accessed 06/13/2023).

УДК 796.01

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Михайлюк Н.А.

Аннотация. В число важных задач социальной политики государства входит обеспечение здоровьесбережения граждан, в том числе, средствами физической культуры и спорта. Эффективность физического воспитания, применительно к разным группам населения, в значительной степени обуславливается учетом всех возможных специфических характеристик личности, группы и пр. В данной статье излагается результат теоретического исследования, направленного на определение и обоснование целей, задач и функций физического воспитания специфической демографической группы населения – трудящейся молодежи (20-30 лет). Приведено описание данной группы, доказана ключевая значимость здоровьесберегающей ориентации ее физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, трудящаяся молодежь, образ жизни, здоровьесбережение

В течение последних 20-25 лет государство перед системой физической культуры непрерывно ставит задачу по созданию и совершенствованию условий для физического воспитания широких слоев населения. Подчеркивается особая значимость обеспечения эффективности данного процесса применительно к трудоспособному населению, что связано с необходимостью поддержания работоспособности граждан, повышения производительности труда, совершенствования человеческого капитала как основы развития государства [6].

В связи с вышесказанным в большинстве научных работ физическое воспитание взрослых связывается с достижением здоровьесберегающих эффектов. Это, в свою очередь, обуславливается формированием ценностно-мотивационной сферы личности, включающей установки на здоровый образ жизни с активным добровольным самостоятельным использованием средств физической культуры; само здоровье понимается как системный феномен, объединяющий физические, психологические, социальные характеристики [3, 5].

Физическое воспитание взрослых категорий населения в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Для них характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья,

сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения и пр., что требует от участников повышенной самодисциплины, инициативы и самостоятельности. Более детально цели и задачи, средства и методы, содержание и формы физического воспитания определяются следующими, наиболее общими ключевыми основаниями:

- возраст и биологический пол: морфологические и физиологические, психологические закономерности и особенности развития; актуальные и перспективные социальные задачи и требуемые личностные ресурсы для их решения (в контексте ресурсности физического воспитания для их решения);

- состояние здоровья: отнесение конкретных субъектов к разным нозологическим группам;

- социально-трудовое положение: включенность в организованную систему физического воспитания, включая производственную физическую культуру; характер труда (физический или умственный, индивидуальный или коллективный и пр.);

- образ жизни: типичные риски здоровью, имеющиеся ресурсы и возможности / желания их использовать.

Зафиксируем принципиальные основания, позволяющие выделить демографическую группу «трудящаяся молодежь (20-30 лет)» в качестве исследуемого контингента. А именно, раскроем некоторые особенности рассматриваемой демографической группы:

- у ее представителей продолжается морфологическое, физиологическое, физическое развитие, при этом сохраняется «высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно это касается ее силовых проявлений и работоспособности» [2, с. 62]. Однако, в силу того, что в молодом возрасте, преимущественно, сохраняется хорошее состояние здоровья, многие не считают необходимым заниматься физической культурой в оздоровительных целях; таким образом, не создается физиологический фундамент для поддержания здоровья в более зрелом возрасте. Следовательно, средствами физического воспитания необходимо обеспечить оптимальное, природо-сообразное совершенствование физических качеств и способностей, повышение физической подготовленности и т.д., при этом особое внимание уделяя мотивированию к систематическим непрерывным, в том числе, самостоятельным занятиям физической культурой;

- ее представители, как сказано ранее, уже не включены в организованный педагогический процесс физического воспитания в образовательных организациях; по месту работы организованный и полноценный процесс физического воспитания, в подавляющем большинстве случаев, отсутствует; по месту жительства, невзирая на расширение сети физкультурно-спортивных организаций (преимущественно, коммерческих), процесс физического воспитания населения не ведется. Поэтому важно обеспечить способность и готовность трудящейся молодежи к самостоятельной организации своей физкультурно-оздоровительной, физкультурно-прикладной активности, включая целеполагание, определение содержания, выбор форм и режимов нагрузки, планирование режима занятий и т.д.;

– молодежь, как наиболее «современная, продвинутая» группа населения, с одной стороны, и как еще не вполне социально-зрелая, подверженная негативным модным трендам часть населения, с другой стороны, больше, чем остальные категории взрослых, включена в систему нефизического труда и дистанционного труда; они также практически непрерывной «погруженностью» в виртуальную среду, социальные сети и т.д. Поэтому особенно важно обеспечить их готовность и способность рационально использовать ресурсы свободного времени, досуга для организации физкультурной активности, для оптимизации двигательного режима и по объему, и по величине, и по характеру нагрузок [2, 7].

Очевидно, что оптимальная физическая активность должна быть естественным, неотъемлемым содержанием образа жизни человека, поскольку выступает ключевым компонентом Здорового образа жизни, помимо рационального питания, комфортного обустройства быта, рациональной организации труда и отдыха (их соотношения в режиме дня, взаимного соответствия по содержанию и т.д.), исключения вредных привычек, закаливание и личной гигиены, позитивного эмоционального состояния, положительных эмоций [7]. Заметим, что именно рациональная организация режима труда и отдыха в содержательном плане и предполагает включение физической активности, использование различных средств физической культуры.

Обеспечение оптимального двигательного режима требует систематических занятий физическими упражнениями. При этом объем и интенсивность нагрузок, содержание занятий определяются психофизическими характеристиками занимающихся (в свою очередь, обусловленных и групповыми возрастными и гендерными особенностями, и индивидуальными характеристиками личности) [1].

Не требует доказательств, что при организации жизнедеятельности с позиций здоровья в число ведущих средств включаются средства физической культуры: оздоровительной, рекреативной, производственной, прикладной и т.д. Систематическое, целенаправленное, научно обоснованное использование средств физической культуры позволяет и профилактировать ухудшение здоровья, и обеспечивать поддержание оптимальных показателей физического и социально-психологического самочувствия личности и общества [4].

Можно ориентировочно определить специфику функционального назначения физической культуры применительно к выбранной демографической группе населения – трудящейся молодежи. В силу ее образа жизни, стоящих социальных задач, трудовых и семейных общественных функций, а также морфофункциональных характеристик и психологических особенностей, особую значимость и специфичность, на наш взгляд, приобретают следующие функции:

– педагогическая (в аспекте обеспечения физического самовоспитания, при этом аспект данной функции как активизации родительского участия в физическом воспитании детей мы в нашей работе не рассматриваем) в интеграции с развивающей (что не характерно для более старших возрастных групп) и эстетической; представляется, что педагогическая функция в данной

триаде является ведущей, а две остальные – задают целевые направления физического воспитания;

– рекреативная, коммуникативная и психорегулирующая в интеграции, что связано со спецификой образа жизни, с одной стороны, не позволяющего реализовать в полной мере психологические коммуникативные потребности и биологические потребности в двигательной активности, с другой стороны, содержащего стрессогенные для психологического состояния факторы; вероятно, рекреативную функцию можно понимать как задающую содержательно-методические ориентиры, а коммуникативную и психорегулирующую – как целеопределяющие;

– социально-профилактическая функция имеет особое значение в контексте здорового образа жизни и предполагает не только профилактику вредных привычек, но и, что особо важно, формирование полезных привычек, связанных с двигательной активностью как характеристикой стиля жизни; она, на наш взгляд, реализуется в рамках рекреационной (как организационно-содержательной) и педагогической (как целе-методической) функций: участие в организованной физкультурно-оздоровительной деятельности, ее самоорганизация и т.д., прямо или косвенно обеспечивают превенцию вредных привычек, в том числе, посредством формирования полезных привычек, относящихся к здоровой организации жизнедеятельности.

В качестве специфического внешнего фактора, который определит организационные и содержательные аспекты моделируемого процесса физического воспитания, мы рассматриваем особенности трудовой занятости молодежи (форму трудового участия, режим труда, характер труда, место труда, особенности его организации и пр.). В свою очередь, особенности трудовой занятости учитываются в контексте их влияния на образ (стиль) жизни молодежи; учет означает использование имеющихся организационных и иных ресурсов, преодоление негативных воздействий, профилактику рисков и т.п.

Итак, генеральной целью физического воспитания трудящейся молодежи является становление здорового, а именно, физкультурно-активного образа / стиля жизни. Результатами достижения цели станут оптимальные (применительно к уникальной личности каждого) показатели психофизического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая и умственная работоспособность) и социально-психологического самочувствия.

Литература

1. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 2-5.

2. Козлов, С. С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста: дисс. канд.пед.наук: 13.00.04 / С.С.Козлов. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2017. – 199 с.

3. Масалова, О. Ю. Формирование ценностного отношения женщин зрелого возраста к здоровью в процессе занятий шейпингом: автореф. дисс.

канд.пед.наук: 13.00.04 / О.Ю.Масалова. – Смоленск: Смоленский гуманитарный университет, 2007. – 21 с.

4. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс] / П.А.Рожков. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2002n1/P2-8.HTM>

5. Самоделкина, Н. Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий: автореф. дисс. канд.пед.наук: 13.00.04 / Н.Д.Самоделкина. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2009. – 24 с.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р

7. Хашханок, А.А. Ресурсная значимость общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства: дисс. канд.пед.наук: 13.00.04 / А.К.Хашханок. – Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2013. – 197 с.

Михайлюк Николай Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, nickolas.m2016@yandex.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский университет МВД России.

HEALTH-SAVING ORIENTATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF WORKING YOUTH

Mikhaylyuk Nikolay Aleksandrovich, teacher of the Department of Physical Training and Sports, nickolas.m2016@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Abstract. Among the important tasks of the social policy of the state is to ensure the health of citizens, including the means of physical culture and sports. The effectiveness of physical education, in relation to different groups of the population, is largely determined by taking into account all possible specific characteristics of an individual, group, etc. This article presents the result of a theoretical study aimed at determining and substantiating the goals, objectives and functions of physical education for a specific demographic group of the population - working youth (20-30 years old). The description of this group is given, the key importance of the health-saving orientation of its physical education is proved.

Keywords: physical education, working youth, lifestyle, health protection

References

1. Durkin, P.K. K resheniyu problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya Rossii / P.K. Durkin, M.P. Lebedev // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2002. – № 8. – S. 2-5.

2. Kozlov, S. S. *Rekreacionno-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura zhenshchin-uchitelej pervogo perioda zrelogo vozrasta: diss...kand.ped.nauk: 13.00.04 / S.S.Kozlov. – SPb.: Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya imeni P.F. Lesgafta, 2017. – 199 s.*

3. Masalova, O. YU. *Formirovanie cennostnogo otnosheniya zhenshchin zrelogo vozrasta k zdorov'yu v processe zanyatij shejpingom: avtoref. diss...kand.ped.nauk: 13.00.04 / O.YU.Masalova. – Smolensk: Smolenskij gumanitarnyj universitet, 2007. – 21 s.*

4. Rozhkov, P.A. *Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta - prioritetnoe napravlenie social'noj politiki gosudarstva [Elektronnyj resurs] / P.A.Rozhkov. – Rezhim dostupa: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2002n1/P2-8.HTM>.*

5. Samodelkina, N. D. *Formirovanie celostnogo otnosheniya zhenshchin k svoemu zdorov'yu sredstvami kompleksnyh ozdorovitel'nyh tekhnologij: avtoref. diss...kand.ped.nauk: 13.00.04 / N.D.Samodelkina.* – Chelyabinsk: Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, 2009. – 24 s.

6. *Strategiya razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r.*

7. Hashkhanok, A.A. *Resursnaya znachimost' obshcheobrazovatel'noj organizacii v fizicheskom vospitanii naseleniya po mestu zhitel'stva: diss...kand.ped.nauk: 13.00.04 / A.K.Hashkhanok.* – Majkop: Adygejskij gosudarstvennyj universitet, 2013. – 197 s.

УДК 796.011

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Могилат И.А.

Аннотация. *Физическая культура характеризуется особым родом культурной деятельности, её исход полезен для личности и общества в целом. В социальной жизни в сфере образования, здорового отдыха физическая культура вкладывает и проявляет свою воспитательную, образовательную, оздоровительную, общекультурную ценность. Поддерживает появление социального потока, физкультурного движения, т.е. объединенная деятельность людей по применению, распространению и наращиванию ценностей физической культуры. Спортивная деятельность, в которую входят студенты – один из эффективных инструментов сочетания общественного и личного интересов, образования необходимых индивидуальных потребностей.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студент, здоровье, физическое состояние, активность, личность*

Активное применение различных физических упражнений человеком, совершенствует его физическое состояние и подготовленность. Физическое развитие определяется динамическим состоянием, которое подразумевает стремление личности к единому совершенствованию путем выбранного вида спорта или физкультурной деятельности. Как следствие, обеспечивается подбор средств и методов, наиболее подходящих социально-психологическим качествам, раскрытию индивидуальности. Физическое совершенствование считается не только желаемым качеством, но и необходимой долей личностного строения.

Центром физкультурной деятельности в жизни студентов выступают отношения, которые развивают как физическую, так и духовную систему личности, насыщающие ее нормами и ценностными ориентациями. Положительной тенденцией может служить превращение социального опыта в характер личности, как итог, преобразование во внешний результат. Единый характер данной деятельности формируется мощным инструментом повышения социальной активности человека.

Ценности складываются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в целях, принципах, взглядах, интересах. В них

отображаются понимание студентов о желаемом. В развитии определенных ценностей студентов, которые удовлетворяют их потребности, выражается цельность физического и социального развития личности.

О сформированной физической культуре личности можно судить по форме проявления личностных отношений к физической культуре, ее ценностям. Можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности.

Предноминальный уровень формируется стихийно. Его причины находятся в области сознания в отношении студентов и соотносятся с неудовлетворенностью программой, предлагаемой преподавателями, содержанием занятий, ее смысловым потенциалом, межличностными отношениями с тренером. У студентов нет потребности в познавательной активности. Отрицается связь физической культуры со становлением личности и процессом его профессиональной подготовки. В сфере мотивации преобладает негативная установка. Уровень физических возможностей студентов может быть различным.

Номинальный уровень – индифферентное отношение студентов к физической культуре. Неожиданное применение ее определённых средств под влиянием товарищей или эмоционального впечатления. Знания ограничены. Студенты данного уровня могут участвовать некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности по просьбе преподавателя. Степень физической подготовленности таких студентов охватывает широкий спектр. После окончания ВУЗа отсутствует проявление инициативы в области беспокойства о своем здоровье и физическом состоянии.

Ядро потенциального уровня – отношение студентов к физической культуре, где положительным фундаментом является самосовершенствование. Присутствуют необходимые знания и убеждения, практические навыки, которые позволяют грамотно и адекватно выполнять различного рода физкультурно-спортивную деятельность.

Направленность «на себя». Характеризуется самовыражением в процессе занятий. Используется неполное физическое самовоспитание под руководством личных мотивов. Активность проявляется в общественной спортивной деятельности только при сторонней инициативе (преподаватель, деканат). После окончания ВУЗа проявляют спортивную активность лишь находясь в благоприятной среде.

Творческий уровень определяется для студентов, уверенных в ценностной значимости и необходимости физической культуры для развития возможностей личности. Такие студенты владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, реализации здорового образа жизни. После окончания ВУЗа проявляют самостоятельную инициативу во многих областях и сферах жизнедеятельности.

В области физической культуры ценности, как качественный критерий, представляются:

1. Материальные. К ним относят условия занятий, спортивная экипировка, общественные льготы.

2. Физические. К таким ценностям относят: здоровье, комплекция, умения и навыки, физические качества и подготовка.

3. Социально-психологические: отдых, развлечения, усердность, поведение в коллективе, чувства долга, средства воспитания и социализации, личные рекорды, победы и др.

4. Психологические. В данную группу входят: эмоции, переживания, черты характера, свойства личности, талант.

5. Культурные. К ним относят: познание, самоутверждение, самоуважение, нравственные качества, авторитет).

Таким образом, ценностные ориентации студентов можно отнести к способам, с помощью которых непосредственно совершается деление объектов физической культуры по их значимости. В системе физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации держат плотную связь с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, которые в свою очередь создают полную направленность личности.

Литература

1. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции. Рысева в.г., желтов а.а. в сборнике: физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в российской федерации. Материалы i всероссийской конференции. Москва, 2022. С. 699-704.

2. Понятие и методы развития быстроты на занятиях физической культурой в вузах. Яткин и.в., абуладзе п.в. в сборнике: психология. Спорт. Здравоохранение. Сборник избранных статей по материалам международной научной конференции. Санкт-петербург, 2021. С. 53-55.

3. Актуальность внедрения лфк в программу физического воспитания в вузах. Тлехурай д.р., федотова г.в., федосова л.п. в сборнике: формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развития россии. Сборник статей iv всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией а.в. киевского. Пенза, 2022. С. 218-222.

4. Бег трусой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки удовицкая л.у., федосова л.п. в сборнике: современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 352-353.

Могилат Ирина Андреевна, обучающаяся факультета финансы и кредит, ira.mogilat@bk.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ.

STUDENTS' VALUE ORIENTATIONS IN PHYSICAL CULTURE

Mogilat Irina Andreevna, student of the Faculty of Finance and Credit, ira.mogilat@bk.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University.

Abstract. Physical culture is characterized by a special kind of cultural activity, its outcome is useful for the individual and society as a whole. In social life in the field of education, healthy recreation, physical culture invests and manifests its educational, educational, health-improving, general cultural value. It supports the emergence of a social flow, a physical culture movement, i.e.

the united activity of people in the application, dissemination and building up of the values of physical culture. Sports activities, which include students, are one of the effective tools for combining public and personal interests, education and individual needs.

Keywords: healthy lifestyle, student, health, physical condition, activity, personality

References

1. Student sport is the key to an active life position. Ryseva V.G., Zheltov A.A. In the collection: Physical culture and sport as one of the main directions of youth policy in the Russian Federation. Materials of the I All-Russian Conference. Moscow, 2022. pp. 699-704.

2. The concept and methods of developing speed in physical education classes at universities. Yatkin I.V., Abuladze P.V. In the collection: Psychology. Sport. Healthcare. a collection of selected articles based on the materials of the International Scientific Conference. St. Petersburg, 2021. PP. 53-55.

3. The relevance of the introduction of physical therapy in the program of physical education in universities. Tlekhurai D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. In the collection: Formation of professional orientation of the personality of specialists - the path to innovative development of Russia. Collection of articles of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. Edited by A.V. Kievsky. Penza, 2022. pp. 218-222.

4. Jogging as a means of motor activity during the epidemiological situation Udovitskaya L.U., Fedosova L.P. In the collection: Modern methodological approaches to teaching disciplines under epidemiological restrictions. Collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference. Krasnodar, 2021. pp. 352-353.

УДК 304.3

ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ РАЗУМНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Моздокова Ю.С.

***Аннотация.** В жизнедеятельность российских граждан различные структуры общества давно продвигают идею и технологии здорового образа жизни. Вместе с тем, их привлекательность заметно снизилась. Поэтому большую актуальность приобретает ортобиоз, разумный образ жизни, основанный на концепции оптимизма, которые практически не известны в широких кругах. Значительная роль в этом принадлежит переосмыслению роли физической культуры, особенно в среде молодых инвалидов.*

***Ключевые слова:** жизнеспособность, лица с инвалидностью, разумный образ жизни, ортобиоз, молодежь, физическая культура*

Введение. В напряженной ситуации жизненных реалий все с большей остротой обозначается необходимость формирования и развития жизнеспособности каждого гражданина. Достичь того или иного уровня этого качества возможно путем применения арсенала различных способов и средств. Одним из наиболее эффективных средств с полным правом можно назвать ортобиоз или технологию разумного образа жизни. Уже давно «замылилось» понятие «здоровый образ жизни», которое все чаще воспринимается населением иронично. К сожалению, смысл его значительно выхолощен по причине неграмотного преподнесения смысловой трактовки и толкования с детского возраста.

Вместе с тем, о разумном образе жизни практически никто не имеет понятия, поскольку не получал какую-либо информацию. Тем не менее, основные положения концепции ортобиоза (разумного образа жизни) были разработаны еще И.И. Мечниковым [5] и впоследствии получили развитие в работах В.М. Шепеля [8]. Особенно указанный феномен актуален для лиц с ослабленным здоровьем или инвалидностью, жизнеспособность которых значительно снижена по сравнению с представителями здорового населения. Значительное продвижение данной идеи средствами грамотной пропаганды и обучения соответствующим приемам в значительной степени повысило бы социальный иммунитет указанной категории граждан.

Основная часть. Многолетний анализ источниковой базы по изучаемой проблеме позволяет констатировать, что большинство авторов ратует за пропаганду именно здорового образа жизни и, прежде всего, с акцентом на потенциал физической культуры, который рассматривается в качестве фундамента здоровьесбережения и сохранения работоспособности. Компонент жизнеспособности тоже остается вне поля зрения.

Тем не менее на протяжении двух десятков лет Институт психологии РАН тщательно исследует проблематику жизнеспособности человека в современном мире с различных ракурсов [3, 6].

Жизнеспособность проявляется как стойкость, оптимизм, мобильность, адаптация к новым условиям, как способность сохранять здоровье и хорошее настроение, продолжать свой род согласно национальной культуре, сохранение на протяжении всей жизни интереса к ней [1].

Махнач А.В. определяет жизнеспособность человека как индивидуальную способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий. А также – это способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью не только восстанавливаться, но и выходить из-под их воздействия на более высокий уровень развития, используя для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность не только существовать, адаптироваться к условиям жизни, но и развиваться [5]. Данное понимание особенно актуально для принятия молодыми инвалидами, чей психоэмоциональный фон достаточно напряжен в восприятии окружающих реалий.

Остановимся на одном аспекте жизнеспособности – сохранении здоровья и хорошего настроения, мобильности и оптимизме. Мы не будем умалять значение компонента двигательной активности (в основном за счет участия в формах физической культуры, спорта) в здоровом образе жизни. Но в концепции ортобиоза он звучит в другом ракурсе.

Для лиц, имеющих проблемы со здоровьем и инвалидов, особенно молодых людей, сама возможность движения уже является смыслом жизни. Без активного перемещения в разных вариантах жизненных коллизий, использования многообразия двигательных функций жизнь теряет всякий смысл. Сопутствующим последствием утраты или ослабления двигательной функции

является отсутствие желания общаться, бороться, и просто жить. И, если не сформирован необходимый уровень жизнеспособности, то последующая жизнь человека может превратиться в прозябание, простое существование.

Нами проведен опрос 27 студентов разных вузов, имеющих различные нозологические отклонения, о том, что они знают о разумном образе жизни и способах его формирования. Получен предсказуемый итог опроса – 100% респондентов никогда не слышали о данном направлении в науке и практике. На вопрос о понимании ими сущности жизнеспособности ответы получились следующие:

- способность выжить в экстремальных ситуациях – 59%;
- быть готовым противостоять жизненным проблемам – 14%;
- быть здоровым и успешно существовать – 9%;
- владеть способами выживания – 16%;
- не могу ответить точно – 4%.

Полученные ответы дают основание утверждать, что наряду с устоявшимися положениями здорового образа жизни необходимо пропагандировать и концепцию разумного образа жизни, что по смысловому значению достаточно различается.

Основа пропаганды – во-первых, включение понятия жизнеспособности, ортобиоза и интерпретации его смысла, содержательной структуры и направлений изучения и реализации в нормативно-правовой массив молодежной политики в области образования, социальной защиты, культуры, досуга, туризма, патриотического воспитания и так далее. Например, в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

Во-вторых: включение в образовательные программы учреждений всех уровней обучения специальные разделы, посвященные изучению основ концепции ортобиоза, разумного образа жизни.

В-третьих, в системе учреждений дополнительного образования способствовать углублению полученных в общем и специальном образовании знаний, применив богатый ресурс внеурочных форм воспитания и развития личности ребенка, подростка, молодого человека в видовом разнообразии образа жизни, аспектов его реализации. При этом, значительная роль принадлежит положительному примеру тех представителей молодежной среды, кто уже успешно применяет компоненты разумного образа жизни с целью повышения личной и групповой жизнеспособности (встречи, интервью, бенефисы, открытые уроки и так далее).

В-четвертых, использовать ресурс средств массовой информации (печать, телевидение, радио, Интернет) для создания информационных продуктов по проблематике внедрения технологий ортобиоза с включением форм физической культуры, повышению уровня жизнеспособности молодых граждан, в том числе с участием лиц с инвалидностью, как особо нуждающейся категории населения.

Ильинский И.М. справедливо утверждал, что «идеального» молодого россиянина должно характеризовать: а) стремление к успеху; б) воля к победе; в) принятие всей меры ответственности за результаты своей деятельности только

на себя; г) преданность национальной идее (мечте). Главный, системообразующий элемент всех ценностных ориентации здесь – «успех». Изменяться могут представления о средствах достижения успеха, но сам успех остается центром жизненных устремлений. Россия нуждается в людях, верящих в победу над обстоятельствами, мечтающих о великой и могучей России, в которой они - хозяева жизни [2].

Выводы. Данный вопрос как никогда ранее в данный исторический период ставится особенно остро, причем, с акцентом на все категории молодежи. Это же утверждает и Федорченко А.И.: «Приоритетным направлением социальной политики государства становится решение проблем детей с ограниченными возможностями, представляющих одну из наиболее социально-уязвимых групп, что в значительной степени определяет уровень и параметры социальной безопасности общества и его дальнейшего устойчивого развития» [7]. Именно поэтому проблема жизнеспособности молодых инвалидов, заметно усиливших свой статус в структуре российского общества, встает наиболее остро. Именно они наиболее нуждаются в освоении знаний и практических навыков в реализации ортобиоза, разумного образа жизни. Вместе с тем, данное направление имеет существенную перспективу при включении его в систему комплексной реабилитации.

Литература

1. Безрукова В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). - Екатеринбург, 2000. – 12 с.
2. Ильинский И.М. Основы концепции воспитания жизнеспособных поколений / И.М. Ильинский, П.И. Бабочкин // Молодежь России: воспитание жизнеспособных поколений: докл. Ком. РФ по делам молодежи / Ком. РФ по делам молодежи. – М.: [б.и.], 1995. - С. 214–215.
3. Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал, 2017, том 38, № 4, с. 5–16.
4. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // А.И. Лактионова, А.В. Махнач. - М., 2007. 624 с.
5. Мечников И.И. Этюды оптимизма. И. И. Мечников. - М.: Издательство Юрайт, 2023. - 252 с.
6. Моздокова Ю.С. Повышение жизнеспособности лиц с инвалидностью в условиях поликультурной среды социума
7. Основы концепции воспитания жизнеспособных поколений / И.М. Ильинский, П.И. Бабочкин // Молодежь России: воспитание жизнеспособных поколений: докл. Ком. РФ по делам молодежи / Ком. РФ по делам молодежи. – М., 1995. – С. 214–215.
8. Федорченко А.И. Социально-культурная деятельность в системе социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями. https://tsutmb.ru/nauk/nauchnyie_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnyie/14
9. Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. - М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996. – 295 с.

Моздокова Юлия Степановна, профессор кафедры. теории и методики адаптивной физической культуры, профессор, jsmozdokova@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

POTENTIAL VIABILITY OF YOUNG DISABLED PEOPLE BY FORMING A REASONABLE LIFESTYLE

Mozdokova Yulia Stepanovna, Professor of the department. theories and methods of adaptive physical culture, Professor, jsmozdokova@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. Various structures of society have been promoting the idea and technologies of a healthy lifestyle in the life of Russian citizens for a long time. At the same time, their attractiveness has noticeably decreased. Therefore, orthobiosis, a reasonable lifestyle based on the concept of optimism, which are practically unknown in wide circles, is becoming more relevant. A significant role in this belongs to rethinking the role of physical culture, especially among young people with disabilities.

Keywords: vitality, persons with disabilities, reasonable lifestyle, orthobiosis, youth, physical culture

References

1. Bezrukova V.S. *Osnovi duhovnoi kulturi (enziklopedichesky slovar pedagoga)*. – Ekaterinburg, 2000. – 12 s.
2. Ilinskiy I.M. *Osnovi koncepii vospitaniya gzhnesposobnosti pokoleny / I.M.Ilinskiy, P.I. Babochkin // Molodegz Rossii.vospitanie gzhnesposobnih pokoleniy: doklad Kom. RF po delam molodezhi*. – M.1995. - S. 214-215.
3. Mahnach A.V. *Gzhnesposobnost cheloveka kak predmet izucheniya v psihologicheskoy nauke // Psihologicheskij gzurnal, 2017, tom 38, s. 5-16.*
4. Mahnach A.V. *Gzhnesposobnost podroztka: ponyatie I koncepzia // Psihologiya adaptazii i sozalnaya sreda: sovremennye podhodi, problem, perspektivi // A.I. Laktionova, A.V. Mahnach*. – M, 2007. 624 s.
5. Мечников И.И. *Этюды оптимизма. И. И. Мечников*. - М.: Издательство Юрайт, 2023. - 252 с.
6. *Mozdokova J.S. Povisheniye gzhnesposobnosti liz s invalidnostu v usloviyah polikulturnoy sredi soziuma*
7. *Fedorchenko A.I. Sozialno-kulturnaya deyatelnost v sisteme sozialnoy reabilitazii detei s ogranichennimi vozmozhnostyami*
https://tsutmb.ru/nayk/nauchnyie_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnyie/14
8. *Shepel V.M. Ortobiotika: Slagaemiye optimizma*. – М.:Avizenna, UNITI, 1996. – 295 s.

УДК 396.1

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Наговицин А.С.

Аннотация. В статье рассмотрены причины возникновения вредных привычек, основные опасные и менее опасные привычки, виды вредных привычек, их особенности, последствия, которые они несут. Также рассмотрены тактики борьбы с вредными привычками, профилактика вредных привычек.

Ключевые слова: вредные привычки, привычка, зависимость, причины, наркомания, табакокурение, алкоголизм, негативные последствия, борьба, профилактика

Вредные привычки – это действия, которые часто повторяются и могут наносить или наносят вред человеку. Выработка таких привычек связана с слабоволием человека, если он не может остановиться повторять вредные действия, то у него вырабатывается привычка. Полезная привычка формируется долго, по исследованию Филиппы Лалли – в среднем 66 дней, всё зависит от того, какой вы человек и какую привычку хотите выработать. А вот вредные привычки формируются без усилий человека. Вредная привычка может перерасти в зависимость. Зависимость – состояние, при котором человек становится «рабом» определённой деятельности, испытывает физиологическую потребность в ней. Человек может контролировать привычку, перестать о ней думать, а зависимость полностью захватывает поведение человека, заставляя его постоянно думать о тех действиях, которые ему наносят вред. В таком состоянии человек испытывает боль не от вредных действий, а от того, что он не совершает эти действия. Зависимость – это результат того, что человек не контролировал свою вредную привычку. И для того, чтобы не стать жертвой зависимости, необходимо знать, как остановить вредную привычку и не дать ей развиваться в самую худшую стадию. В данной работе мы рассмотрим причины, виды вредных привычек, как с ними бороться и то, как избежать их появления. Основными причинами возникновения вредных привычек могут быть:

- любопытство;
- использование привычки как «антистресс»;
- безделье и неправильно построенная структура свободного времени;
- отчуждение и неустроенность в жизни;
- принадлежность к социальной группе, где та или иная вредная привычка является нормой или без которой в эту группу не попасть;
- удовольствие – самая опасная причина.

Все эти причины порождают развитие вредной привычки, какая-то в большей степени, какая-то в меньшей. Теперь разберёмся, какие привычки могут развиваться от данных причин.

Привычки, представленные ниже, несут за собой негативные последствия. Есть привычки, которые могут привести к летальному исходу, либо же сделают человека инвалидом. Рассмотрим эти привычки:

• Алкоголизм. Это психическая и физическая зависимость человека от употребления алкогольных напитков. При постоянном употреблении алкоголя очень сильно страдают внутренние органы, а также наблюдается деградация личности. Приём алкоголя не всегда связан с развитием алкоголизма, на развитие алкоголизма могут действовать множество других факторов (частота употребления алкоголя, эмоциональная предрасположенность и так далее). Рассмотрим последствия алкогольной зависимости:

- ухудшение иммунитета;
- разрушение печени;
- ухудшение работы нервной системы;
- ухудшение работы ЖКТ;
- ухудшение работы мозга;
- отравления и летальные исходы из-за некачественного спирта.

• Табакокурение. Это зависимость от вдыхания паров никотина. Рассмотрим вред, который несут в себе эти пары:

- повышение риска развития раковых заболеваний;
- развитие патологий;
- ухудшение работы ЖКТ и заболевания ЖКТ;
- мозг получает мало кислорода, развитие гипертонии;
- сосуды теряют эластичность, становятся слабыми;
- снижается уровень кальция в организме, разрушается структура волос и ногтей, желтеют пальцы рук и так далее.

• Наркомания. Это самая опасная вредная привычка, которая почти всегда перерастает в зависимость. Наркоманию признали заболеванием. Выражается в том, что человек зависим от употребления наркотических средств, которые несут очень большой вред всему организму. Последствия от употребления представлены ниже:

- повышается риск заболеть неизлечимыми заболеваниями (например, ВИЧ, гепатит и т.д.)
- сокращение продолжительности жизни;
- летальные исходы от передозировок, несчастные случаи и самоубийства;
- психические отклонения;
- очень сильная деградация личности;
- криминогенное поведение.

Мы рассмотрели самые опасные привычки. Кроме опасных есть менее опасные, но они тоже могут нести за собой серьёзные последствия. Назовём несколько:

- Переедание;
- Игровая зависимость;
- Интернет и телевизионная зависимость.

Список вредных привычек можно писать очень долго, так как все люди разные и у каждого своя привычка. Мы рассмотрели самые распространённые привычки.

Нет однозначного ответа, как бороться с вредными привычками. Каждый человек имеет разный характер, силу воли. Также влияет то, насколько сильно закрепилась вредная привычка. Для того, чтобы начать бороться, человеку нужно сделать самое важное и для некоторых людей сложное – признать, что он зависим от чего-то (например, что он алкоголик) и обзавестись желанием бороться со своей вредной привычкой. Если нет желания, то не будет и результата. Три основных тактики борьбы:

- постепенное снижение употребления;
- отказ от привычки;
- замена вредной привычки полезной.

Это самые распространённые и проверенные способы борьбы с вредными привычками. Например, первый способ будет эффективен для курящих людей, это длительный процесс, но результат борьбы будет хороший, если человек справится с этим сложным испытанием. Перейдём к профилактике вредных привычек.

Самый лучший способ – это активный образ жизни. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем, также уходит весь негатив и человек переключается с проблем на спорт. Правильное воспитание помогает избежать проблем с вредными привычками в будущем. Если ребёнок с детства будет информирован об их опасности, то в дальнейшем у него не будет соблазна что-то попробовать. Но также на это влияет и среда, в которой находится ребёнок, его сверстники могут подать дурной пример и он может не устоять и начать вести себя также, как они. Чтобы этого не было, необходимо во всех учебных заведениях регулярно проводить мероприятия, направленные на развитие активного образа жизни у школьников и студентов. Также очень помогает занятие своим любимым делом, оно позволяет отвлечься, снять стресс, забыть о проблемах, может уберечь от связи с плохой компанией.

Вывод. Мы рассмотрели вредные привычки, то, почему они возникают, их виды, как с ними бороться и как не допустить их появления. На основе этого можно сделать вывод, что вредные привычки – это зло, которое может привести к негативным последствиям. Человек, который развил в себе вредную привычку, должен осознать, что это плохо и развить в себе желание избавиться от неё, чтобы сохранить своё здоровье. Нельзя дать перерасти ей в зависимость, которая несёт за собой огромный ущерб. Чтобы быть здоровым и не знать проблем, нужно вести активный образ жизни, заниматься спортом и своим любимым делом, вырабатывать полезные привычки. Вырабатывая в себе полезные привычки, мы становимся сильнее, развиваем свою силу воли.

Литература

1. Физическая культура Ч. 1: учебное пособие для студентов вузов/ С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016.– 154 с.

2. Физическая культура. Ч. 2: учебное пособие / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Н.С. Рыжова, Е.В. Сантьева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2019. – 91 с.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 03.06.2023).

4. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516434> (дата обращения: 03.06.2023).

Наговицин Александр Сергеевич, студент, alexandroffical111@gmail.com, Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет.

BAD HABITS AND THEIR IMPACT ON HEALTH. PREVENTION OF BAD HABITS

Nagovitsin Alexander Sergeevich, student, alexandroffical111@gmail.com, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Abstract. The article discusses the causes of bad habits, the main dangerous and less dangerous habits, types of bad habits, their features, the consequences they carry. Tactics of fighting bad habits, prevention of bad habits are also considered.

Keywords: bad habits, habit, addiction, causes, drug addiction, tobacco smoking, alcoholism, negative consequences, struggle, prevention

References

1. *Fizicheskaya kul'tura Ch. 1: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov/ S.Yu. Ivanova, E.V. Sant'eva, Yu.V. Grebennikova i dr.; Kemerovskij tekhnologicheskij institut pishchevoj promyshlennosti (universitet).* – Kemerovo, 2016.– 154 s.

2. *Fizicheskaya kul'tura. Ch. 2: uchebnoe posobie / sost. Yu.V. Grebennikova, N.A. Kovylyayeva, N.S. Ryzhova, E.V. Sant'eva; Kemerovskij gosudarstvennyj universitet.* – Kemerovo, 2019. – 91 s.

3. *Fizicheskaya kul'tura : uchebnoe posobie dlya srednego professional'nogo obrazovaniya / E. V. Koneeva [i dr.] ; pod redakciej E. V. Koneevoj.* – 2-e izd., pererab. i dop. – Moskva : Izdatel'stvo Yurajt, 2023. – 599 s. – (Professional'noe obrazovanie). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Tekst : elektronnyj // Obrazovatel'naya platforma Yurajt [sajt]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (data obrashcheniya: 03.06.2023).

4. *Fizicheskaya kul'tura : uchebnoe posobie dlya vuzov / E. V. Koneeva [i dr.] ; pod redakciej E. V. Koneevoj.* – 2-e izd., pererab. i dop. – Moskva : Izdatel'stvo Yurajt, 2023. – 599 s. – (Vysshee obrazovanie). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Tekst : elektronnyj // Obrazovatel'naya platforma Yurajt [sajt]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516434> (data obrashcheniya: 03.06.2023).

УДК 796.011.3-055.2(470.51):078(045)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК ГРУППЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Николаева Т.Н., Мельников Ю.А.

Аннотация. В статье оценивается физическая подготовленность студенток группы общей физической подготовки Удмуртского государственного университета по обязательным тестам за период освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: студентки, физическая культура и спорт, физическая подготовленность, контрольные нормативы

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его

профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина она обязательная для всех специальностей [1, 4].

Целью физического воспитания обучающихся в Удмуртском госуниверситете является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [2, 3].

Физическая культура и спорт, как учебная дисциплина в высшем учебном заведении, предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения. Специфика учебного процесса связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи [1, 2, 3, 4].

Цель исследования: оценить физическую подготовленность студенток за период освоения дисциплины 1-2 курсов по дисциплине физическая культура и спорт.

В исследовании приняли участие студентки 2021года поступления в высшее учебное заведение в количестве 52 человек, занимающиеся в группе общей физической подготовки. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась по результатам обязательных контрольных нормативов по пятибалльной системе. Показанные результаты считаются исходными.

До начала и по окончании эксперимента было проведено тестирование по следующим тестам: бег на 60м (сек), прыжок в длину с места (см), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз), бег 1000м (сек).

Результаты выполнения теста «Бег на 60м» (рис. 1). если рассматривать динамику результатов выполнения теста на конец эксперимента, то она имеет положительную динамику. Количество студенток, выполнивших тест на 5 баллов увеличилось на 3,9%, что составило 7,7%. Также прослеживается процентное увеличение результатов студенток, сдавших норматив на ноль и два балла и соответственное уменьшение процента выполнивших тест на три и четыре балла по окончании второго курса.

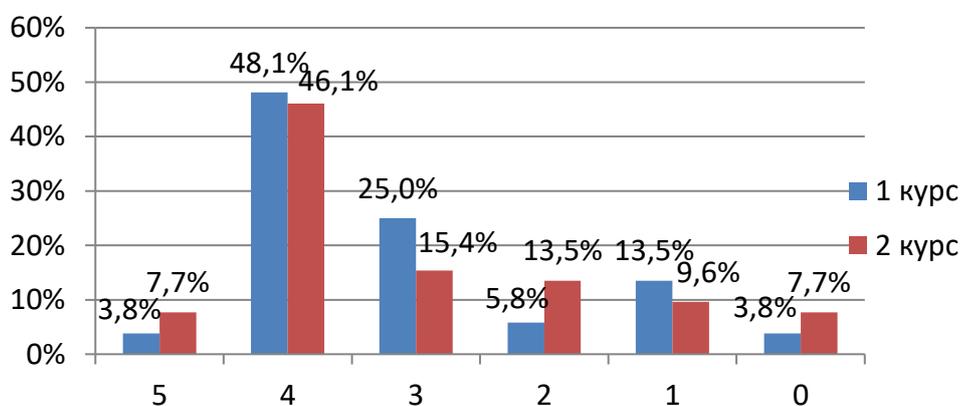


Рисунок 1. – Бег 60 м.

Как видно из рисунка 2, результаты выполнения теста «Прыжок в длину с места» констатируют определенную положительную динамику по окончании второго курса. Так процент студенток, выполнивших данный тест на 5 баллов увеличился с нуля до 1,9%. Также произошло увеличение количества студенток, сдавших норматив на четыре и три балла, с 21,2% до 32,8% и с 9,6% до 11,5% соответственно. Закономерно понизился процент выполнения теста на ноль и один балл. Количество занимающихся, сдавших норматив на два балла практически осталось на прежнем уровне.

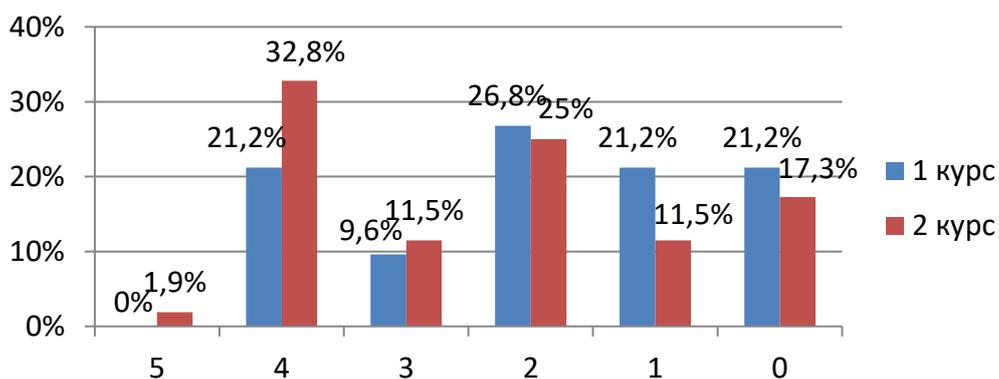


Рисунок 2. – Прыжок в длину с места

Результаты выполнения теста «Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой» свидетельствует о том, что в первом семестре в конце сентября месяца не наблюдалось выполнение данного норматива на пять и ноль баллов. Выполнение норматива на два и четыре балла в среднем составило 35%. На один и три балла в среднем уложилось 15,5% студенток.

По окончании четвертого семестра (рис. 3) полученные результаты тестирования говорят о том, что процент студенток, выполнивших норматив на пять баллов составил – 9,6%. Повысился также процент выполнения контрольного норматива на четыре и один балл, в среднем на 2%. Соответственно произошло ухудшение показателей результатов на два и три балла на 5,8% и 7,7% соответственно. На это повлияло использование метода прогрессивно-изменяющегося отягощения.

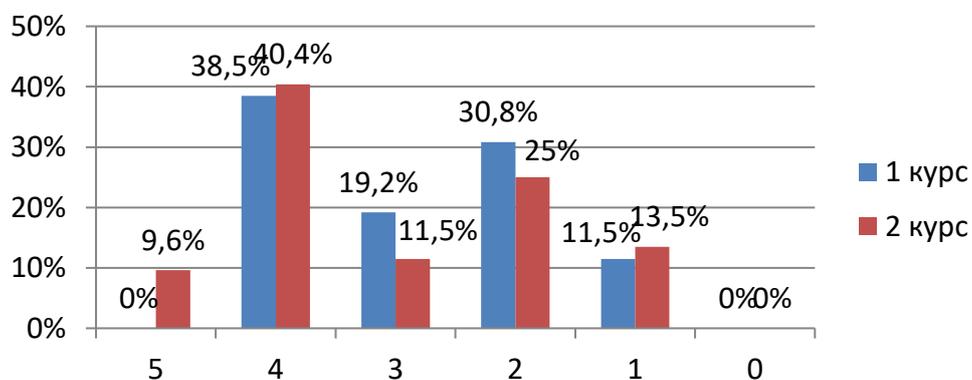


Рисунок 3. – Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой

Оценивая показанные результаты в баллах в тесте на общую выносливость (рис. 4) на начало исследования показали, что показатели выносливости студенток от двух до четырех баллов составили в среднем – 25,6%. На пять баллов уложилось 7,7% студенток, на один балл 5,8%. На ноль баллов – 9,6%, что свидетельствует о слабом уровне общей выносливости (сентябрь, 2022 г.). Следовательно, проблема развития и поддержания общей выносливости начинает проследиваться уже со школьной скамьи.

Необходимо отметить, что полученные результаты по окончании исследования в тесте «Бег на 1000 метров» говорят о снижении процента норматива выполненного на пять баллов. Он понизился на 3,9% (с 7,7% до 3,8%). Повысился процент выполнения норматива на ноль баллов с 9,6% до 3,8% и на один балл с 5,8% до 15,4%, что составило – 5,8% и 9,6% соответственно. Выполнение норматива на три и четыре балла в среднем составил 24,1%, хотя прирост незначительный.

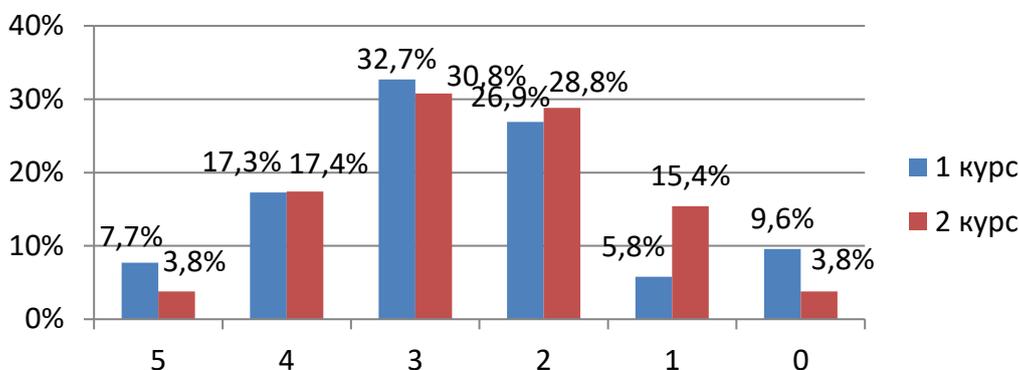


Рисунок 4. – Бег 1000 м.

В результате проведенного исследования установлено, что уровень физической подготовленности студенток, занимающихся в группе общей физической подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период с сентября 2021года по май 2023 год повысился в процентном соотношении. Положительные изменения произошли за счет регулярного посещения занятий, повышения мотивации, уверенности в себе, самодисциплины, дополнительных самостоятельных занятий и осознанного отношения к своему здоровью.

Благодаря положительной динамике улучшается адаптация студенток к физическим нагрузкам, формируется желание и потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
2. Физическая культура в вузе: учеб. метод. пособие /сост. Р.Х. Митриченко, А.А. Харин. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 148с.
3. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни: учеб. метод. пособие /УдГУ. – Ижевск, 2019. – 142с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Николаева Татьяна Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, tat.nikolaeva2020@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».

Мельников Юрий Александрович, к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин, pffkksi@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».

PHYSICAL PREPAREDNESS OF GIRLS OF THE GROUP OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF UDMURT STATE UNIVERSITY

Nikolaeva Tatyana Nikolaevna, senior teacher of the Department of Physical Education, tat.nikolaeva2020@mail.ru, Russia, Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Udmurt State University".

Melnikov Yuri Aleksandrovich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Sports Training and Sports Disciplines, pffkksi@mail.ru, Russia, Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Udmurt State University".

Abstract. The article assesses the physical fitness of female students of the general physical training group of the Udmurt State University on mandatory tests for the period of mastering the discipline "Physical culture and sports."

Keywords: students, physical education and sports, physical fitness, control standards

References

1. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: Uchebnik / Pod.red. prof. YU.F. Kuramshina. – 2-e izd., ispr. – М.: Sovetskij sport, 2004. – 464s.

2. Fizicheskaya kul'tura v vuze: ucheb.metod. posobie /sost. R.H. Mitrichenko, A.A. Harin. – Izhevsk: Izdatel'skij centr «Udmurtskij universitet», 2021. – 148s.

3. Mitrichenko R.H., Buzmakova L.V., Rodygina L.V. Fizicheskaya kul'tura i osnovy zdorovogo obraza zhizni: ucheb.metod. posobie /UdGU. – Izhevsk, 2019. – 142s.

4. Holodov ZH.K., Kuznecov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. – М.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2000. – 480 s.

УДК 61

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Орлова С.Ю.

***Аннотация.** Проведено исследование по изучению факторов, влияющих на мотивацию студентов медицинского университета к спортивным занятиям. Среди факторов, мотивирующих к занятиям спортом, студенты указали: коллективные методы обучения – командным составом, личные и профессиональные качества тренера, возможность выбора (вид деятельности, продолжительность и напарник), участие в соревнованиях, удовольствие и удовлетворенность во время занятий, а также получение зачета по предмету физкультура.*

Мотивация к занятиям физкультурой в университете связана с организационными моментами, а также зависит от программы подготовки на занятиях.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, занятия спортом, мотивация*

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти людей во всем мире. Треть этих смертей можно предотвратить с помощью выбора здорового образа жизни, включая диету и физическую активность [1]. Рекомендации по физической активности для взрослых: не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю, 75 минут интенсивной аэробной активности в неделю или эквивалентная комбинация. Увеличение физической активности на любой уровень связано со снижением сердечно-сосудистого риска. Введение упражнений по укреплению мышц по крайней мере два раза в неделю у ранее неактивных взрослых связано с улучшением сердечно-сосудистых исходов. Гиподинамия повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствует развитию ожирения и метаболического синдрома [2]. Студенчество и начало взрослой жизни – это время физических, социальных, психологических и структурных изменений, которые могут влиять на барьеры и мотивацию физической активности. Повседневная жизнь студентов характеризуется малоподвижным поведением (например, посещение занятий в университете); однако физическая активность в этой возрастной группе важна, поскольку будущие модели здоровья взрослых формируются уже на этом этапе жизни. В студенческой среде не уделяется должного внимания профилактике развития хронических заболеваний, т.к. молодые люди считают себя относительно здоровыми, а также из-за чрезмерной занятости они часто не располагают свободным временем [3]. Исследования свидетельствуют о взаимосвязи отношения людей к курению, рациональному питанию, вакцинопрофилактике и к физической активности. Пренебрежение здоровым образом жизни приводит к развитию сердечно-сосудистой патологии в молодом возрасте. Этому значительно способствует генетическая предрасположенность [5].

Цель исследования: изучить факторы, влияющие на мотивацию студентов к спортивным занятиям. Материалы и методы: в исследование вошли 74 девушки и 22 юноши в возрасте 20-24 лет – студенты медицинского университета. Анализ проводился с использованием онлайн-анкетирования. Применяли Шкалу преимуществ упражнений/барьеров для занятий физкультурой.

Наиболее частыми ответами были «мне нравятся физические упражнения» (64%), «занятия спортом улучшают настроение» (58%), «занятия спортом снижают чувство стресса» (56%), «спорт приносит пользу для здоровья» (54%), «физкультура улучшает фигуру» (52%). Среди факторов, мотивирующих к занятиям спортом, студенты указали: коллективные методы обучения – командным составом, личные и профессиональные качества тренера, возможность выбора (вид деятельности, продолжительность и напарник), участие в соревнованиях, удовольствие и удовлетворенность во время занятий. Студенты отдавали предпочтение игровым видам спорта. Также сильным мотивирующим фактором посещения занятий физкультуры было условие получения зачета по предмету. Некоторые студенты отметили, что препятствием

к занятиям физкультурой для них является «стеснительность (включая внешний вид в спортивной форме, несовершенство фигуры, неуклюжесть при выполнении заданий) (18%)», «неудовлетворенность расписанием занятий и не удобное территориальное расположение спортивного зала» (24%). Большинство студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме во время локдауна [6]. Мотивация к занятиям физкультурой в университете является важным фактором приверженности к физической активности. Помимо сбора информации об общих мотивах физической активности, также необходимы дополнительные сведения о спортивных программах, предлагаемых студентам университета и отношении к ним студентов. Чтобы увеличить преимущества университетской спортивной программы, важно ориентировать программу на потребности студентов. Такой анализ полезен для изучения потребностей участников и предоставления конкретных предложений по улучшению программы занятий физкультурой. Отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает все большее распространение среди молодежи таких вредных привычек, как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания. Студенты, занимающиеся спортом, организуют свой досуг с пользой для физического и психического здоровья. Занятия физкультурой в университете готовят студента к жизни и способствуют его гармоничному физическому развитию. Они тренируют тело, укрепляют здоровье, улучшают физические качества, умения и навыки, тем самым улучшают физическую форму и создают благоприятные условия для долгой и активной жизни [7].

Выводы. По данным проведенного нами исследования у большинства опрошенных студентов медицинского университета занятия спортом вызывают положительные эмоции. Мотивация к занятиям физкультурой в университете связана с организационными моментами, а также зависит от программы подготовки на занятиях.

Литература

1. Орлова Н.В. Воспаление и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Дисс. на соиск. Уч. ст. д-ра мед. н. / ГОУВПО "Российский государственный медицинский университет". Москва, 2008. – 234 с.
2. Орлова Н.В., Чукаева И.И., Спирыкина Я.Г. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда // Вестник Российского государственного медицинского университета. - 2011. - № 2. - С. 8-12.
3. Чукаева, И.И. Изучение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в популяции пациентов, считающих себя здоровыми / И.И. Чукаева и др. // В сборнике: Кардиология ПФО: возможности и перспективы. III съезд кардиологов приволжского федерального округа. - 2010. - С. 276-277.
4. Орлова, Н.В. Отношение студентов медицинских учебных учреждений к вакцинации против COVID-19 / Н.В. Орлова и др. // Медицинский алфавит. - 2022. - № 3. - С. 29-33.

5. Орлова, Н.В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца / Н.В. Орлова // Журнал сердечная недостаточность. - 2008. - Т. 9. - № 4 (48). - С. 180-183.

6. Пинчук, Т.В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т.В. Пинчук и др. // Медицинское образование и профессиональное развитие. - 2020. - Т. 11. - № 3 (39). - С. 102-117.

7. Арутюнов Г.П., Кисляк О.А., Рылова А.К. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями/ М.:РНМУ, 2021.- 200 стр.

Орлова София Юрьевна, аспирант кафедры философии и социально-политических технологий, vrach315@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина»).

STUDYING THE MOTIVATION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS TO PLAY SPORTS

Orlova Sofia Yurievna, graduate student, vrach315@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University)".

Abstract. A study was conducted to study the factors influencing the motivation of medical university students to sports activities. Among the factors motivating for sports, the students indicated: collective methods of teaching – team composition, personal and professional qualities of the coach, the possibility of choice (type of activity, duration and partner), participation in competitions, pleasure and satisfaction during classes, as well as receiving credit for the subject of physical education. Motivation for physical education classes at the university is related to organizational aspects, and also depends on the training program in the classroom.

Keywords: medical students, physical inactivity, physical therapy, sports medicine, rehabilitation, prevention

References

1. Orlova N.V. *Vospalenie i faktory riska serdechno-sosudistyh zabolevanij. Diss. na soisk. Uch. st. d-ra med. n. / GOUVPO "Rossijskij gosudarstvennyj medicinskij universitet". Moskva, 2008. – 234 s.*

2. Orlova N.V., CHukaeva I.I., Spiryakina YA.G. *Vliyanie ozhireniya na techenie vospalitel'nyh reakcij u bol'nyh ostrym infarktom miokarda// Vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta.- 2011. - № 2. - S. 8-12.*

3. CHukaeva, I.I. *Izuchenie faktorov riska serdechno-sosudistyh zabolevanij v populyacii pacientov, schitayushchih sebya zdorovymi / I.I. CHukaeva i dr. // V sbornike: Kardiologiya PFO: vozmozhnosti i perspektivy. III s"ezd kardiologov privolzhskogo federal'nogo okruga. - 2010. - S. 276-277.*

4. Orlova, N.V. *Otnoshenie studentov medicinskih uchebnyh uchrezhdenij k vakcinacii protiv COVID-19 / N.V. Orlova i dr. // Medicinskij alfavit. - 2022. - № 3. - S. 29-33.*

5. Orlova, N.V. *Geneticheskaya obuslovlennost' vospaleniya pri ateroskleroticheskom porazhenii сосудов сердца / N.V. Orlova // ZHurnal serdechnaya nedostatochnost'. - 2008. - Т. 9. - № 4 (48). - S. 180-183.*

6. Pinchuk, T.V. *Interaktivnye metody obucheniya v vysshem medicinskom obrazovanii (Analiticheskij obzor) / T.V. Pinchuk i dr. // Medicinskoe obrazovanie i professional'noe razvitie. - 2020. - Т. 11. - № 3 (39). - S. 102-117.*

7. Arutyunov G.P., Kislyak O.A., Rylova A.K. *SHkoly zdorov'ya dlya pacientov s serdechno-sosudistymi zabolevanijami/ M.:RNIMU, 2021.- 200 str.*

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ ВОЛГГМУ

Панченко А.В., Селезнева А.А., Тарбеев Н.Н.

***Аннотация.** Выявление и оценка двигательных качеств студентов трех курсов с помощью ряда тестов на определение гибкости, выносливости, координации и быстроты движений. По итогам выделены двигательные качества (выносливость, сила), требующие большего внимания при проведении занятий по физической культуре и спорту.*

***Ключевые слова:** двигательные качества, физическая культура, студент*

Введение. Студенческая молодежь является наиболее социально-активной и мобильной группой, которая в значительной мере определяет стратегию и будущее государства [3]. Воздействие инновационных образовательных нагрузок с высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний, а также нарушение двигательного режима отрицательно влияют на функциональные возможности организма студентов [1, 2]. Иными словами, жизнь студентов наполнена большим объемом информации, которую им необходимо переработать и усвоить. Это приводит к интенсивной нагрузке на умственные ресурсы человека и к потере эластичности мышц из-за малоподвижного образа жизни обучающихся. Для предотвращения умственной перегрузки в обучение включают пары по прикладной физической культуре, которые помогают студентам переключиться с одного вида деятельности на другой, а также включают в себя развитие двигательных качеств, которые помогают отслеживать физическое состояние тела.

Цель: выявить и оценить состояние двигательных качеств студентов трех курсов.

Материалы и методы. Для выявления и оценки двигательных качеств студентов были использованы ряд тестов на определение гибкости, выносливости, силы, координации и быстроты движений. В тестировании участвовали студенты первого курса – 5 юношей и 44 девушки, второго курса – 3 юношей и 50 девушек, третьего курса – 6 юношей и 31 девушка, – специальности Клиническая психология. Для измерения силового норматива были задействованы маты, для измерения прыжков в длину с места – линейка, а для измерения гибкости была применена скамья.

Результаты. По данным проведенного тестирования, показатели по хлопкам на первом курсе среди юношей составили – 5,6 хлопков, среди девушек – 6,5 хлопков; на втором курсе среди юношей – 5,9, среди девушек – 6,4; на третьем курсе среди юношей – 6,1, среди девушек – 6,5. Нами было отмечено незначительное расхождение в средних значениях среди девушек и заметное увеличение среднего числа среди юношей, что указывает развивающуюся быстроту движений.

Средние показатели по прыжкам в длину с места на первом курсе среди юношей составили – 227 см, среди девушек – 167 см; на втором курсе среди юношей – 206 см, среди девушек – 162 см; на третьем курсе среди юношей – 207 см, среди девушек – 162 см. Мы наблюдаем незначительные расхождения, как среди юношей, так и среди девушек, однако в целом можно отметить оптимальную координацию движений на трех курсах и даже отличные результаты в случае с юношами-первокурсниками.

Средние показатели по гибкости на первом курсе среди юношей составили – 16 см, среди девушек – 12 см; на втором курсе среди юношей – 5 см, среди девушек – 13 см; на третьем курсе среди юношей – 8 см, среди девушек – 11 см. Данные наблюдения демонстрируют, что средний показатель среди девушек незначительно изменяется: это свидетельствует об устойчивом состоянии гибкости, – в то время как у юношей наблюдается большой скачок в разности, что указывает на ухудшение растяжимости мышечно-связочного аппарата.

Средние показатели по силовому нормативу на первом курсе среди юношей составили – 9 раз, среди девушек – 45 раз; на втором курсе среди юношей – 8 раз, среди девушек – 48 раз; на третьем курсе среди юношей – 3 раза, среди девушек – 43 раза. Данные указывают на то, что показатели «силы» у девушек более устойчивы, в то время, как тренированность у юношей с каждым учебным годом всё больше снижается, а значит, данный параметр требует определенного внимания и корректировки.

Средние показатели по челночному бегу на первом курсе среди юношей составили – 21 секунда, среди девушек – 25,1 секунд; на втором курсе среди юношей – 21,4 секунд, среди девушек – 25,3 секунд; на третьем курсе среди юношей – 22,5 секунд, среди девушек – 25,9 секунд. Здесь мы наблюдаем повышение показателей среди юношей и девушек одновременно с увеличением курса, то есть возраста учащихся, что указывает нам на (хоть и незначительное) понижение выносливости у студентов.

Выводы. Тестирование как метод оценки двигательных качеств студентов является в первую очередь объективным и стандартизированным, а также имеет особую важность для понимания, отслеживания и редактирования студентами собственного физического состояния. С помощью данного метода нами были выделены двигательные качества (выносливость, сила), требующие большего внимания при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Литература

1. Ермакова И. В. Новая концепция эволюции человека / И. В. Ермакова // Таврический журнал психиатрии. – 2002 – № 3. – С. 11-13.
2. Левченко Л. Т. Некоторые аспекты внутри-индивидуального единства и межиндивидуальных различий в локальных конституциях / Л. Т. Левченко // Актуальные вопросы биомедицинской и клинической антропологии: тез. докл. науч. конф. – Красноярск, 1992 – С. 21-22.
3. Львов А. С., Казимирко Н. К., Шейко В. И. Развитие двигательных качеств студентов специальной медицинской группы и их зависимость от

морфофункциональной типологии // Вестник проблем биологии медицины, 2014. №1. – С. 260-263.

Панченко Анастасия Викторовна, студентка 2 курса специальности Клиническая психология, nastia07010207@gmail.com, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет».

Селезнева Ангелина Андреевна, студентка 2 курса специальности Клиническая психология, man.catastrophe@gmail.com, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет».

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».

COMPARATIVE CHARACTERISTICS DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES STUDENTS OF 1-3 COURSES OF VOLGSMU SPECIALTIES CLINICAL PSYCHOLOGY

Panchenko Anastasia Viktorovna, 2nd year student of the specialty Clinical Psychology, nastia07010207@gmail.com, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Medical University».

Selezneva Angelina Andreevna, 2nd year student of the specialty Clinical Psychology, man.catastrophe@gmail.com, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Medical University».

Tarbeev Nikolay Nikolaevich, senior lecturer of the Department of Physical Culture and Health, Kolya2509@yandex.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Medical University».

Abstract. Identification and evaluation of the motor qualities of students of three courses using a series of tests to determine flexibility, endurance, coordination and speed of movement. According to the results, motor qualities that require more attention when conducting physical education and sports classes are highlighted.

Keywords: motor qualities, physical culture, student

References

1. Ermakova I. V. Novaya koncepciya evolyucii cheloveka / I. V. Ermakova // Tavrisheskij zhurnal psihiatrii. – 2002 – № Z. – S. 11-13.

2. Levchenko L. T. Nekotorye aspekty vnutri-individual'nogo edinstva i mezhindividual'nyh razlichij v lokal'nyh konstituciyah / L. T. Levchenko // Aktual'nye voprosy biomedicinskoj i klinicheskoy antropologii: tez. dokl. nauch. konf. – Krasnoyarsk, 1992 – S. 21-22.

3. L'vov A. S., Kazimirko N. K., SHEjko V. I. Razvitie dvigatel'nyh kachestv studentov special'noj medicinskoj gruppy i ih zavisimost' ot morfofunkcional'noj tipologii // Vestnik problem biologii mediciny, 2014. №1. – S. 260-263.

СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Подлипская В.В., Федотова Г.В., Федосова Л.П.

***Аннотация.** Спорт помогает людям усовершенствовать свои физические качества и укрепляет здоровье. В обществе присутствует мнение, что спорт является главным компонентом здорового образа жизни, но у спортсменов, которые занимаются профессиональным спортом есть скрытые опасности, которые могут ухудшить их здоровье. В данной статье будут выявлены физические и психологические травмы, с которыми сталкиваются профессиональные спортсмены.*

***Ключевые слова:** физические травмы, психологические травмы, профессиональный спорт, профессиональные спортсмены, здоровый образ жизни*

Профессиональный спорт представляет из себя, предпринимательскую деятельность, которая дает коммерческую выгоду спортивным организациям [1]. Данный вид деятельности давно стал похож на шоу-бизнес. Фанаты с любопытством наблюдают за своими кумирами в большом спорте и большинство из болельщиков берут пример, то есть начинают вести здоровый образ жизни. Больше половины фанатов, которые следуют за кумирами, также мечтают попасть в большой спорт, но мало кто знает какие скрытые опасности для здоровья существуют в большом спорте.

Существует мнение, что занятие спортом – является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Оно частично верно. Если человек придерживается небольшой физической нагрузки, то да, спорт в данном случае является здоровым компонентом для хорошего самочувствия и здорового образа жизни. Однако, если человек желает заниматься профессионально и получать от спорта денежную выгоду, то в данном случае спорт играет более негативную роль в формировании человеческого тела. Конечно, кто бы не хотел получать деньги за любимое хобби, но стоит ли это хобби проблем со здоровьем?

Прежде чем перейти к скрытым опасностям для здоровья профессиональных спортсменов, стоит более подробно изучить требования, которые предъявляются спортсмену для подписания спортивных контрактов. В большом спорте выносливость, скорость, сила и гибкость являются только маленькой частью того, что требуют от спортсмена [2]. Помимо этого, они должны находиться в отличной форме, иметь физические данные и быть здоровыми, то есть не иметь патологий, это нужно для того что бы сохранить свои физические возможности на высоком уровне. Однако не все спортсмены могут подлежать данным требованиям. Многие из них сталкиваются с травмами и заболеваниями такими, которые могут серьезно повлиять на их здоровье и даже карьеру. Это доказывает то, что занятие профессиональным спортом всегда было и будет находиться на грани опасности.

Как же все-таки травмы могут повлиять на здоровье спортсмена? Наиболее очевидной опасностью для профессиональных спортсменов являются травмы,

несмотря на то какие они тяжелые или легкие, они все равно приносят опасность и могут вызвать необратимый процесс в человеческом организме. Травмы могут произойти в любой момент, в результате несчастного случая или игровой ситуации. Например, травмы связанные с разрывом связок и мышц могут привести к затруднениям в движении и снижению мышечной массы. Травма головы может привести к потере сознания и повреждению мозга. Перелом костей, не важно открытый или закрытый перелом, может привести к деформации и уменьшению мобильности.

Травмы представляют большую опасность для профессиональных спортсменов. Так как получение травмы приводит к длительному восстановлению, который представляет собой перерыв в карьере и может негативно сказаться на физических подготовках. В некоторых случаях травмы могут быть настолько серьезными, что могут стать причиной преждевременного завершения карьеры.

Среди профессиональных спортсменов присутствуют травмы, которые встречается чаще всего в некоторых видах спорта. Например, футболисты сталкиваются с травмой коленей и лодыжек, а баскетболистам встречаются травмы в виде перелома костей и суставов ног. Они могут быть вызваны как одним неудачным случаем, так и накопленной нагрузкой организма в течение длительного периода времени. К примеру, многие спортсмены испытывают небольшое повреждение связок или мышц, которые связаны с повторяющимися движениями, которые в дальнейшем могут привести к серьезной травме.

Помимо травм костей, связок или мышц присутствует еще одна серьезная и распространенная травма – сотрясение мозга. В большинстве случаев, у данной травмы есть определенные симптомы, это тошнота, головокружение и так далее. Но, если сотрясение мозга произошло без симптомов, то могут быть опасные последствия, такие как нарушение памяти и концентрации, тревогу и депрессию. Если случаются повторные сотрясения, чаще всего у спортсменов единоборников, то данная травма может привести к длительному нарушению мозговой деятельности. Головные травмы могут быть вызваны не только ударами по голове, но также ударами по телу, могут привести к сотрясению мозга. В данном случае, футбол и регби являются рискованными видами спорта, так как они включают в себя много контакта с другими спортсменами.

Помимо физических травм у спортсменов, которые замешены в большом спорте присутствуют и психологические травмы. Они представляют из себя тревогу, депрессию, стресс и иные психические проблемы спортсмена [3]. Психические проблемы могут быть более затруднительными для профессиональных спортсменов, чем физические, так как они связаны с высокими ожиданиями и давлением, которые испытывают спортсмены во время соревнований и подготовки к ним. В добавок, некоторые спортсмены сталкиваются с занижением самооценки, которая может быть вызвана в связи с получением физической травмы. Данный вид травмы, то есть психологический, может иметь долгосрочное воздействие на состояние человека, особенно в тех случаях если не присутствует поддержка и помощи от окружающих их людей, которая им необходима.

Помимо внешних факторов, которые могут повлиять на состояние здоровья человека, присутствуют также и внутренние, то есть злоупотребление веществами и зависимость. Так как это является выбором спортсмена в употребление запрещенных субстанции. Данная фактор, который влияет на здоровье спортсмена, является распространенной проблемой среди профессиональных спортсменов. Они могут злоупотреблять алкоголем, наркотиками и другими запрещенными субстанциями, чтобы справиться со стрессом, болью и тревогой [4]. Зависимость может не только серьезно отразиться на карьере спортсмена, но и привести к негативным последствиям состояния здоровья.

В профессиональном спорте не всегда можно избежать травм, профилактика и реабилитация могут существенно снизить риск их возникновения. Профилактические меры могут включать в себя упражнения на растяжку и укрепления мышц и связок. Реабилитация же, представляет из себя часть процесса восстановления после травмы. Она может помочь профессиональным спортсменам вернуться в большой спорт и снизить риск повторного повреждения. Помимо этого, важным фактором в профилактическом и восстановительном процессе играет роль медицинского специалиста и тренера. Они могут помочь спортсмену избежать новых и повторных травм, обеспечить правильную технику выполнения физической нагрузки и наблюдать за физическим и психологическим состоянием здоровья спортсмена. Также они могут предоставить спортсмену советы по правильному питанию и образу жизни, предоставить психологическую помощь и вовремя заметить то, что спортсмен выступает на соревнованиях и тренируется через боль. К сожалению, спортсмены придерживаются принципу играть сквозь боль. Как им кажется, они чувствуют давление со стороны тренера и команды, в том, что подведут ее, но это может привести к более серьезным последствиям для здоровья и карьеры если они вовремя не скажет о своем физическом или психологическом состоянии.

В заключение вышесказанному, стоит сказать, что профессиональные спортсмены хоть и являются кумирами многих болельщиков и приносят финансовую прибыль для организации, но не стоит забывать о том, что они также являются людьми со своими слабостями и проблемами со здоровьем. Вместо того, чтобы поддерживать принцип игры сквозь боль, необходимо сделать все возможное, чтобы защитить здоровье и безопасность спортсменов. Например, это может включать в себя обучение профилактики травм тренеров и спортсменов, укреплению связок и мышц, а также проводить обязательные медицинские осмотры.

Литература

1. Рогачев Д.И. Признаки профессионального спорта и основные модели его регулирования / Д.И. Рогачев // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина. – 2015. – №4. – С. 88-95.

2. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля

2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – 2022. – С. 129-132.

3. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 482-484.

4. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350.

Подлипская Виктория Владимировна, студентка 2 курса юридического факультета, podlipskayaviktoria555@gmail.com, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, fedotova.g@kubsau.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, fedotova.l@kubsau.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

HIDDEN DANGERS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG PROFESSIONAL ATHLETES

Podlipskaya Victoria Vladimirovna, 2nd year student of the Faculty of Law, podlipskayaviktoria555@gmail.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Fedotova Galina Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, fedotova.g@kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. Sport helps people improve their physical qualities and strengthens their health. There is an opinion in society that sport is the main component of a healthy lifestyle, but athletes who are engaged in professional sports have hidden dangers that can worsen their health. This article will identify the physical and psychological traumas that professional athletes face.

Keywords: physical injuries, psychological injuries, professional sports, professional athletes, healthy lifestyle

References

1. Rogachev D.I. Signs of professional sports and the main models of its regulation / D.I. Rogachev // Bulletin of the O. E. Kutafin University. - 2015. – No. 4. – pp. 88-95.

2. Kuznetsova Z.V., Leonov I.E. Physical culture and sport in professional activity / Z. V. Kuznetsova, I. E. Leonov // Physical education and sport in higher educational institutions : Collection of articles of the XVIII International Scientific Conference. In 2 parts, Belgorod, April 14-15, 2022. Volume Part 1. – Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov. – 2022. – pp. 129-132.

3. Kuznetsova Z.V., Fedosova L.P. *Breathing exercises in regulating the psycho-emotional and functional state of students* / Z. V. Kuznetsova, L. P. Fedosova // *Results of research work for 2021 : Materials of the Jubilee scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Kuban State Agrarian University, Krasnodar, April 06, 2022* / Ed. for the issue of A.G. Koshchayev. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2022. – pp. 482-484.

4. Slavinsky N.V., Kuznetsova Z.V. *Investigation of the influence of physical culture on motivation in ordinary life* / N.V. Slavinsky, Z.V. Kuznetsova // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2022. – № 6(208). – Pp. 348-350.

УДК 37.01

ОРГАНИЗАЦИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Порсева К.В., Грэдинару А.А.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль спорта и физической культуры в патриотическом воспитании студентов высших учебных заведений, на базе чего предложена программа организации патриотического воспитания студентов на основе спорта и физической культуры.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, спорт, физическая культура

Введение. Патриотическое воспитание студентов высших учебных заведений приобретает особую значимость в современных условиях и становится важной составляющей общенациональной идеи Российского государства. Издавна патриотическая идея и гражданский патриотизм играли важную роль в формировании боевого духа и нравственных качеств у солдат и офицеров, и это актуально и в наше время.

Патриотизм является одной из высших ценностей личности, проявляющейся в любви к Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности к родной земле, языку, культуре и национальным традициям.

Однако исследования [1] показывают, что работа по патриотическому воспитанию в вузах недостаточно организована, и возможности физической культуры и спорта недостаточно используются для развития патриотизма, физических и нравственно-волевых качеств студентов, которые являются неотъемлемыми для службы в армии. При этом пропаганда физической культуры и спорта может стать основой для организации работы по патриотическому воспитанию студентов высших учебных заведений.

Спорт и физическая культура всегда считались наиболее эффективными методами развития физического и нравственного аспектов человеческой жизни. Значимость пропаганды физической подготовленности среди студенческой молодежи продолжает оставаться одной из главных проблем, с которыми сталкивается государство.

Обладание знаниями в области физической культуры играет важную роль в формировании как физической, так и общей культуры личности [2].

Основная часть. В современном этапе развития студенческого спортивного движения в контексте учебных заведений высшего образования наблюдается появление новых задач в области физического воспитания студентов. Они направлены не только на развитие физических качеств студентов, но и на стимулирование их интереса к спорту, формирование ценностей здорового образа жизни, а также на профилактику социально-негативных явлений и патриотическое воспитание в студенческой среде.

Финансирование является ключевым вопросом, как отмечают исследователи [3], в контексте стимулирования студентов к занятиям спортом. Существуют различные источники финансовых ресурсов, применяемых в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни студентов вузов. Среди них: федеральное финансирование, средства внебюджетных фондов образовательной организации, фонды профсоюзных организаций университета и другие. Поиск дополнительных возможностей для финансирования физкультурно-спортивного процесса имеет прямое влияние на развитие физической культуры и студенческого спорта в учебных заведениях.

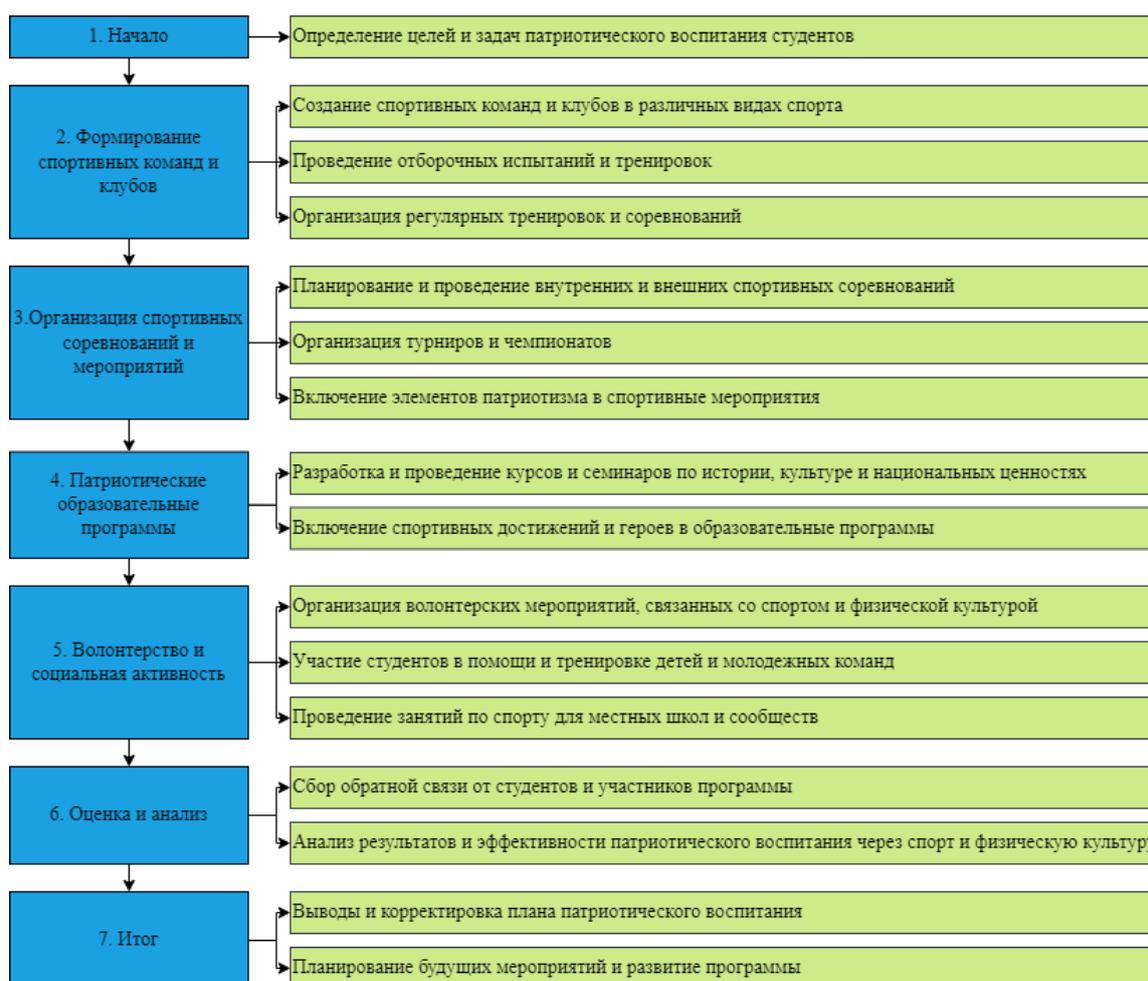


Рисунок 6 – Программа организации патриотического воспитания студентов на основе спорта и физической культуры

На рисунке 1 представлена предлагаемая базовая программа организации патриотического воспитания студентов на основе спорта и физической культуры.

Данная программа является лишь базовой структурой организации патриотического воспитания студентов на основе спорта и физической культуры. Она может быть расширена или дополнена в зависимости от потребностей и конкретных задач организации.

1. На первом этапе или в начале процесса организации патриотического воспитания студентов определяются цели и задачи программы.

2. На втором этапе создаются спортивные команды и клубы в различных видах спорта, проводятся отборочные испытания и тренировки для формирования состава команд.

3. На третьем этапе планируются и проводятся внутренние и внешние спортивные соревнования, включая турниры и чемпионаты, с участием элементов патриотизма.

4. На четвертом этапе разрабатываются и проводятся курсы и семинары по истории, культуре и национальным ценностям, включая спортивные достижения и героев в образовательные программы.

5. На пятом этапе организуются волонтерские мероприятия, связанные со спортом и физической культурой, а также участие студентов в помощи и тренировке детей и молодежных команд.

6. На шестом этапе собирается обратная связь от студентов и участников программы, а также производится анализ результатов и эффективности патриотического воспитания через спорт и физическую культуру.

7. На заключительном этапе делаются выводы и производятся корректировки плана патриотического воспитания, а также планируются будущие мероприятия и развитие программы.

Каждый этап выполняет свою роль в организации патриотического воспитания студентов через спорт и физическую культуру. Эти шаги помогают достичь поставленных целей и задач, а также оценить эффективность и внести корректировки для дальнейшего развития программы.

Выводы:

1. Патриотическое воспитание студентов высших учебных заведений является важной составляющей общенациональной идеи Российского государства.

2. Патриотизм проявляется в любви к Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности к родной земле, языку, культуре и национальным традициям.

3. Физическая культура и спорт имеют большое значение для патриотического воспитания студентов, так как способствуют развитию физических и нравственно-волевых качеств, необходимых для службы в армии.

4. Физическая культура и спорт являются эффективными методами развития физического и нравственного аспектов человеческой жизни.

5. Организация патриотического воспитания студентов на основе спорта и физической культуры требует хорошей организации и финансирования.

6. Федеральное финансирование, внебюджетные фонды, профсоюзные организации и другие источники финансирования играют важную роль в развитии физической культуры и студенческого спорта.

7. Базовая программа организации патриотического воспитания студентов на основе спорта и физической культуры включает этапы определения целей и задач, формирования спортивных команд и клубов, организации спортивных соревнований и мероприятий, патриотических образовательных программ, волонтерства и социальной активности, оценки и анализа, а также выводов и корректировки плана.

8. Каждый этап программы выполняет свою роль в организации патриотического воспитания студентов и помогает достичь поставленных целей, а также анализировать эффективность программы и вносить необходимые корректировки.

Данные выводы подчеркивают важность патриотического воспитания студентов через спорт и физическую культуру, а также показывают ключевые аспекты и шаги, необходимые для успешной организации такой программы.

Литература

1. Алиев М. Н., Джандаров Д. З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи [Электронный ресурс] / Вестник Якутского государственного университета. 2009. Т. 6. № 3. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12948537> (дата обращения: 02.06.2023).

2. Тимофеева Л. В., Кокоева Ю. В. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. 2019. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43086844> (дата обращения: 02.06.2023).

3. Изосимов А. Н. Социально-ориентированное партнерство НКО-ВУЗ в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Современные проблемы физической культуры и спорта. 2020. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44866436> (дата обращения: 02.06.2023).

Порсева Кристина Викторовна, старший преподаватель кафедры теории и методики ФК и С, kshnaider@mail.ru, Россия, Екатеринбург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет».

Грэдинару Анастасия Андреевна, студент кафедры высшей математики и методики обучения математике, gredinarunasty@gmail.com, Россия, Екатеринбург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет».

ORGANIZATION OF PATRIOTIC EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS BASED ON THE PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Porseva Kristina Viktorovna, Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of FC and S, kshnaider@mail.ru, Russia, Yekaterinburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State Pedagogical University".

Gredinaru Anastasia Andreevna, student of the Department of Higher Mathematics and Mathematics Teaching Methods, gredinarunasty@gmail.com, Russia, Yekaterinburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ural State Pedagogical University».

Abstract. This article explores the role of sports and physical culture in the patriotic upbringing of students in higher education institutions, based on which a program for organizing patriotic education of students through sports and physical culture is proposed.

Keywords: patriotic upbringing, sports, physical culture

References

1. Aliyev M. N., Dzhandarov D. Z. *Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v patrioticheskom vospitanii uchashcheyshya molodezhi [Elektronnyy resurs] / Vestnik Yakutskogo gosudarstvennogo universiteta. 2009. T. 6. № 3. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12948537> (data obrashcheniya: 02.06.2023).*

2. Timofeeva L. V., Kokoeva Yu. V. *Vazhnost' i vidy propagandy fizicheskoy kul'tury i sporta sredi studencheskoy molodezhi [Elektronnyy resurs] / Sodeystvie professionalnomu stanovleniyu lichnosti i trudoustroystvu molodykh spetsialistov v sovremennykh usloviyakh. 2019. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43086844> (data obrashcheniya: 02.06.2023).*

3. Izosimov A. N. *Sotsial'no-orientirovannoe partnerstvo NKO-VUZ v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Elektronnyy resurs] / Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2020. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44866436> (data obrashcheniya: 02.06.2023).*

УДК 796.075

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В ТАЙСКОМ БОКСЕ

Приходько А.В., Ушакова Н.А.

Аннотация. В статье проведён анализ PR-деятельности спортивного клуба по тайскому боксу с помощью социальных сетей, СМИ и проводимых мероприятий и определены наиболее значимые маркетинговые инструменты, которые можно использовать для дальнейшего продвижения спортивного клуба по тайскому боксу.

Ключевые слова: тайский бокс, маркетинг, PR-деятельность, клуб, социальные сети, СМИ, сайт

Большое развитие единоборств началось в семидесятые годы прошлого века благодаря кинематографу. Сейчас всем известны громкие имена таких актёров, как Брюс Ли, Жан Клод Ван Дам, Джеки Чан и т.д. Именно эти имена ассоциируются у всех с единоборствами. После просмотра фильма с их участием каждый хотел почувствовать себя на их месте и поэтому большое количество людей начинало заниматься единоборствами, в том числе тайским боксом.

В настоящее время тайский бокс в России активно развивается. Об этом можно смело судить как по количеству занимающихся – 62180 человек в 2022 году [4], так и по уровню проводимых соревнований. Например, в 2012 году в Санкт-Петербурге проводился Чемпионат Мира по тайскому боксу.

Организатором чемпионата выступила Федерация тайского бокса России (ФТБР) при поддержке Министерства спорта и туризма РФ, а также Администрации г. Санкт-Петербурга. Соревнования обслуживал международный судейский корпус из 200 судей, сформированный ФТБР и утверждённый Международной федерацией любительского муайтай (IFMA).

Тайский бокс прочно вошёл в жизнь общества: люди тренируются для себя, занимаются много спортсменов высокого уровня, которые активно принимают участие в спортивных сборах и соревнованиях, входят в состав сборной России по тайскому боксу. Большое количество зрителей с удовольствием наблюдают за различными спортивными турнирами и соревнованиями.

Для каждого бойца, клуба, турнира важно найти хорошего спонсора. Хорошая рекламная кампания добавляет любому клубу, турниру или бойцу известность, что позволяет увеличить приток новых спортсменов, а также доходы организации.

Эффективный маркетинг невозможен без рекламы в социальных сетях, интернет-рекламы и собственного сайта клуба. Почти у всех клубов есть собственные сайты, но очень много сайтов либо уже не функционируют, либо на них не появляется новая информация.

Также у многих клубов отсутствуют PR-специалисты, которые занимаются PR-деятельностью, в том числе продвижением клуба или спортсмена. PR в спорте необходим для достижения таких целей, как хорошая репутация спортивного клуба, спортсмена или спортивной организации, а также формирование её положительного имиджа. Без должного внимания PR-деятельности спортивный клуб будет медленно развиваться, будет падать его эффективность деятельности, ведь люди просто не будут знать о существовании этого клуба.

Цель исследования – анализ PR-деятельности в клубе «Воин» по тайскому боксу.

Методы исследования: анализ литературы, анализ социальных сетей и сайта клуба.

Для ознакомления с особенностями PR-деятельности в клубах тайского бокса Московской области был проанализирован известный клуб тайского бокса «Воин» по следующим направлениям: публикации в СМИ, сайт, социальные сети, проводимые мероприятия.

1. Клуб тайского бокса «Воин»



Рисунок 1. – Логотип клуба «Воин»

Цель клуба «Воин» развитие тайского бокса в Сергиево-Посадском районе и привлечение большего количества спортсменов для участия на соревнованиях разного уровня.

В клубе работают 8 тренеров и занимается более 400 спортсменов. У клуба имеются 5 залов для тренировок, а в хорошую погоду тренировки проводятся на улице. Тренировки проходят каждый день.

У клуба есть собственный сайт, а также ряд групп в социальных сетях. Сайт «Воина» оформлен в современном дизайне. Сайт разделён на 6 разделов: «О клубе», «Залы и расписание», «Тренеры», «Полезная информация», «Магазин» и «Контакты». В разделе «О клубе» речь идет о достижениях спортсменов, занимающихся в этом клубе, говорится о социальных проектах, которые проводятся в клубе для развития тайского бокса в Сергиево-Посадском районе. В разделе «Залы и расписание» размещены адреса залов и расписание тренировок каждого зала. В разделе «Тренеры» рассказывается о тренерах этого клуба, их регалии. Раздел «Полезная информация» информирует начинающих спортсменов и их родителей, что может понадобиться спортсмену на сборах и соревнованиях. В «Магазине» выставлены для онлайн заказа атрибутика клуба и одежда с его логотипом. В разделе «Контакты» указаны адреса всех клубов, почта и номер телефона, чтобы узнать интересующую информацию.

В группе ВКонтакте 5186 подписчиков и их количество растёт с каждым днём. За время существования клуба на их странице ВКонтакте было сделано 1651 публикация. Все публикации посвящены результатам соревнований спортсменов, а также тренировочному процессу. Новые публикации выходят примерно 1-2 раза в неделю. Активность подписчиков маленькая. В среднем под публикацией 70-80 лайков и 2-5 комментариев. Также клуб поставляет экипировку из Таиланда и активно рекламирует это в ВКонтакте.

Также у клуба «Воин» имеется канал на Youtube. На канале 205 подписчиков и всего 34 видео. Последнее видео было опубликовано 3 февраля 2019 года (4 года назад). Канал был зарегистрирован 20 октября 2016 года. За это время видео этого канала посмотрело 11 444 человека. Активность на канале небольшая. Несмотря на то, что подписчиков всего 205 человек, видео набирают примерно 500-600 просмотров. Но очень маленькое количество просмотревших ставят лайки, в среднем 5-7 лайков под публикацией и практически отсутствуют комментарии. Скорее всего, «Воин» именно из-за маленькой активности перестал уделять внимание продвижению клуба через эту социальную сеть.

В тоже время надо отметить, что клуб тайского бокса «Воин» очень активно взаимодействует со СМИ. Новости клуба всегда публикуются в интернете. После каждых детских соревнований по тайскому боксу высокого уровня можно увидеть новости про спортсменов клуба «Воин» и их достижения на данных соревнованиях. Главный тренер клуба «Воин» часто даёт интервью, особенно после избрания в 2023 году на пост Президента Федерации Московской области по муайтай. Поэтому он сейчас активно взаимодействует со СМИ, что также помогает клубу «Воин» набирать ещё большую популярность.

Таблица 1. – Статистика социальных сетей клуба «Воин»

№	Название	Год создания	Кол-во публикаций	Кол-во подписчиков
1	ВКонтакте	2010	1651	5186
2	Youtube	2016	34	205

Самой популярной сетью клуба «Воин» является ВКонтакте. Канал на Youtube не так популярен и перестал функционировать. Несмотря на то, что в настоящее время клуб продвигает себя в социальных сетях только ВКонтакте, он делает это очень грамотно. В ленте часто появляются новые новости о жизни клуба, выставляются новые фото и видео тренировочного и соревновательного процесса, а также интервью как тренеров, так и спортсменов.

Клуб «Воин» организует соревнования различного уровня – от открытых рингов до Чемпионата и Первенства Московской области по тайскому боксу. Вход на эти соревнования свободный, а соревнования активно рекламируются в интернете и в принимающем городе. Также спортсмены клуба «Воин» активно участвуют в общественной жизни города и области: выступают на различных праздниках; проводят мастер-классы, тем самым повышая интерес жителей Московской области к спорту.

Из анализа маркетинговой деятельности клуба «Воин» можно сделать следующие выводы. В клубе отсутствует PR-специалист, но это не мешает ему активно развиваться (табл. 2).

Таблица 2. – Результаты анализа PR-деятельности клуба по тайскому боксу «Воин»

Название клуба	Наличие PR-специалиста	Взаимодействие со СМИ	Наличие сайта	Наличие групп в социальных сетях
Воин	-	+	+	+

По данным таблицы видно, что в клубе нет PR-специалиста. Но клуб активно взаимодействует со СМИ, публикует самые последние новости как в сети интернет, так и ВКонтакте. Спортивный клуб «Воин» активно использует свой сайт, постоянно обновляет и добавляет новую информацию, материалы и сведения о клубе. У клуба «Воин» профессиональный тренерский состав и трудолюбивые спортсмены, что тоже способствует продвижению клуба, ведь люди узнают о нём благодаря чемпионам.

Литература

1. Официальный сайт клуба «Воин» <http://voinsp.ru/>
2. Официальный сайт клуба «Воин» ВКонтакте <https://vk.com/voinclub>
3. Официальный сайт клуба «Воин» Youtube <https://www.youtube.com/@user-xu4dz3mq1f>
4. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

Приходько Анна Валерьевна, студентка 2-го кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, ani4.prikhodko@yandex.ru, Россия, Москва,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Ушакова Наталья Александровна, к.п.н., доцент, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, tetyamotyа@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

USING MARKETING TOOLS IN THAI BOXING

Prihodko Anna Valeryevna, student of the 2nd Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, ani4.prihodko@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Ushakova Natalia Aleksandrovna, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V.Kuzin, tetyamotyа@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article analyzes the PR activities of the Thai boxing sports club with the help of social networks, mass media and events, and identifies the most significant marketing tools that can be used to further promote the Thai boxing sports club.

Keywords: thai boxing, marketing, PR activity, club, social networks, mass media, website

References

1. *Ofitsial'nyy sayt kluba «Voin» <http://voinsp.ru/>.*
2. *Ofitsial'nyy sayt kluba «Voin» VKontakte <https://vk.com/voinclub>.*
3. *Ofitsial'nyy sayt kluba «Voin» Youtube <https://www.youtube.com/@user-xu4dz3mq1f>.*
4. *<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>.*

УДК 796.925

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Прокопенко Г.Ю.

Аннотация. В статье рассматривается содержание теоретической подготовки прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки в структуре образовательных программ. Была проведена апробация экспериментального содержания теоретической подготовки. Предложено включить в программу теоретической подготовки специальный блок учебного материала, который касается непосредственно спортивной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина. Способствование внедрению разработанного содержания теоретической подготовки значимому повышению уровня теоретических знаний в области физической культуры и избранного вида спорта у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, прыжки на лыжах с трамплина, подходы к обучению, план мероприятий, содержание занятий

Введение. В настоящее время вопросам теоретической подготовки юных спортсменов уделяется недостаточно внимания [3]. Встречаются лишь единичные публикации, рассматривающие проблемы формирования теоретических знаний и навыков в различных видах спорта. При этом не существует единых подходов в реализации данного вида подготовки в тренировочном процессе спортсменов. Так, Г.А. Кузьменко отмечает необходимость интегративного и компетентностного подхода при формировании теоретической готовности юных спортсменов [2].

Кенарева Л.Ф. рассматривает возможности реализации личностно-ориентированного и индивидуального подхода в процессе обучения и воспитания юных спортсменов [1].

Имеются исследования по формированию знаний у юных дзюдоистов (А.А. Шахов, П.А. Балбеков и Е.Б. Исаева) [6] и легкоатлетов (А.В. Чеботарев, И.И. Вишнякова и А.А. Лаврентьева) [5], в которых подтверждается эффективность дополнения традиционных средств обучения использованием дистанционных технологий в процессе теоретической подготовки.

Анализ программ спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина показал, что в большинстве программ спортивной подготовки теории уделяется минимально возможный по Федеральному стандарту спортивной подготовки процент (2-4%), от общего количества часов в год. Соответственно вместо 19-25 положенных часов теоретической подготовке уделяется 6-12 часов [4].

Отводимого на теоретическую подготовку количества часов, недостаточно для усвоения базовых знаний по физической культуре и избранному виду спорта, а формальное к теоретической подготовке отношение дает о себе знать на практике, при проверке теоретических знаний юных прыгунов.

В связи с вышеизложенным, в 2022-2023 гг. на Федеральном центре подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» имени А.А. Данилова ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» в городе Чайковский Пермского края среди группы начальной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина в возрасте 9-12 лет была проведена апробация экспериментального содержания теоретической подготовки.

Основная часть. В разработанном содержании теоретической подготовки на данный раздел выделено максимально возможное количество часов в процентном соотношении от общего объема учебного плана (12 академических часов до одного года обучения и 19 – свыше одного года обучения).

В программу теоретической подготовки было предложено включить специальный блок учебного материала, который касается непосредственно спортивной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина.

В таблице 1 представлен тематический план теоретической подготовки для групп начальной подготовки в количестве часов на каждую тему и временные рамки проведения этих занятий.

Таблица 1. – План мероприятий и сроки проведения теоретических занятий для групп начальной подготовки в часах

№	Тема теоретического занятия	Кол-во академических часов	Сроки проведения
3	История развития прыжков на лыжах с трамплина – беседа, просмотр видеофильма	2	Октябрь 2021 Апрель 2022
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса – лекция	1	Ноябрь 2021
5	Экскурсия по комплексу «Снежинка»	1	Май 2022
6	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта – презентация	2	Декабрь 2021 Июнь 2022
7	Основы спортивного питания – беседа	1	Январь 2022
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке – методическое занятие по теме «Подготовка лыж», наглядная презентация	2	Февраль 2022 Август 2022
9	Подготовка лыж – методическое занятие	1	Июнь 2022
10	Уход за инвентарем – методическое занятие	1	Ноябрь 2021
11	Континентальный кубок по прыжкам на лыжах с трамплина – финал 2018 – просмотр и анализ прыжков спортсменов высокой квалификации на соревнованиях	2	Март 2022
12	Основы техники прыжков с трамплина – видео-урок	2	Март 2022 Сентябрь 2022
13	Техника безопасности на занятиях прыжков на лыжах с трамплина – лекция	1	Сентябрь 2021 и в течение каждого занятия

Большое внимание уделялось основам техники прыжков с трамплина (значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов; основные понятия техники прыжков с трамплина: старт, разгон, отталкивание, полет, приземление, остановка; типичные ошибки при освоении технических элементов прыжка с трамплина) и технике безопасности на занятиях прыжков на лыжах с трамплина (причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях; профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви; меры обеспечения безопасности во время соревнований).

Рассматривались общие вопросы физической культуры и спорта, их место и роль в современном обществе, укреплении здоровья и всестороннем развитии физических способностей подрастающего поколения, подготовки их к трудовой деятельности и защите Родины.

Реализовывать теоретическую подготовку было предложено в форме бесед, методических занятий, кинопросмотров, экскурсий и туристических походов. Кроме того, были введены новые формы занятий, такие как:

экскурсионные поездки и походы, кино- и видео-уроки, интерактивные презентационные занятия и т.п.

В начале и в конце эксперимента с целью оценки влияния разработанного содержания на уровень теоретической подготовленности проводилось тестирование знаний юных прыгунов на лыжах с трамплина.

Тестовые задания имели вопросы множественного выбора с одним правильным вариантом ответа. Все вопросы были сгруппированы по двум блокам: общих и специальных теоретических знаний. Общий блок включал вопросы, связанные с содержанием школьной программы 1-4 классов (учебников по физической культуре для общеобразовательных школ), а специальный – теоретическими аспектами избранного вида спорта – прыжки на лыжах с трамплина.

Сравнивая количество ошибок, допущенных юными спортсменами в начале и в конце эксперимента, стоит отметить, значительное их сокращение. Так, в начале спортивного сезона занимающиеся показали весьма низкий уровень теоретической подготовленности из 200 решенных заданий было допущено 45 ошибок. Детальный анализ ответов при сопоставлении с тематикой содержания теста выявил низкий уровень знаний по теме: «Сведения о строении и функциях организма человека» из общего блока теоретической подготовки и по темам: «История развития прыжков на лыжах с трамплина» и «Основы спортивного питания» из специального блока теоретической подготовки.

После эксперимента в конце сезона спортсмены допустили всего 19 ошибок из 200 заданий. Общая успеваемость группы значительно улучшалась и составила 81%. Реализация предложенного содержания теоретической подготовки способствовала повышению знаний спортсменов в следующих теоретических разделах программы: по истории прыжков на лыжах с трамплина на 10%; по требованиям к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке на 60%; по основам спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на лыжах с трамплина на 1%; по технике прыжков на лыжах с трамплина на 20 % и по спортивному питанию на 30%.

Детальный анализ ответов при сопоставлении с тематикой содержания теста выявил, что по-прежнему проблемными для юных лыжников-прыгунов остаются темы, связанные с историей вида спорта, оценкой техники прыжка и спортивному питанию. Самыми сложными для спортсменов оказались вопросы по основам спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на лыжах с трамплина. По данным темам требуется поиск результативных средств и методов, а также коррекция содержания подготовки в течение следующего спортивного сезона.

Выводы. Таким образом, Внедрение разработанного содержания теоретической подготовки способствовало значимому повышению уровня теоретических знаний в области избранного вида спорта у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки (при $p < 0,05$), особенно по разделам подготовки инвентаря и спортивной экипировки. Однако, имеющееся содержание требует использования более результативных методов обучения.

Литература

1. Кенарева Л. Ф. Условия эффективности процессов обучения и воспитания юных спортсменов в современном детском спорте //Перспективы и технологии развития педагогики и психологии. – 2017. – С. 13-16.

2. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №. 4. – С. 39-43.

3. Попова А.И. Современные требования к теоретической подготовке прыгунов на лыжах с трамплина / А.И. Попова // Наука и спорт: современные тенденции, 2018. – № 1 (Том 18). – С. 38-43.

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина» от 02.11.2022 № 907.

5. Чеботарев А. В., Вишнякова И. И., Лаврентьева А. А. Формирование теоретических знаний у юных легкоатлетов на основе принципов и средств дистанционного обучения // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №. 2 (15). – С. 26-32.

6. Шахов А. А., Балбеков П. А., Исаева Е. Б. Эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 76. – №. 6. – С. 184-186.

Прокопенко Геннадий Юрьевич, старший преподаватель кафедры Сложно-координационных зимних видов спорта, g.prokop@mail.ru, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

THE CONTENT OF THEORETICAL TRAINING OF SKI JUMPERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Prokopenko Gennady Yurievich, senior lecturer, g.prokop@mail.ru, Russia, Chaykovsky, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “Chaykovsky State Academy of Physical Culture and Sport”.

Abstract. The article deals with the content of theoretical training of ski jumpers at the stage of initial training in the structure of educational programs. The experimental content of theoretical training was tested. It is proposed to include in the program of theoretical training a special block of educational material which concerns directly the sports training in ski jumping from a ski jump. To promote the implementation of the developed content of theoretical training significant increase in the level of theoretical knowledge in the field of physical education and the chosen sport in ski jumpers at the stage of initial training.

Keywords: theoretical training, ski jumping, approaches to learning, action plan, content of classes

References

1. Kenareva L. F. Usloviya effektivnosti processov obucheniya i vospitaniya yunyh sportsmenov v sovremennom detskom sporte //Perspektivy i tekhnologii razvitiya pedagogiki i psihologii. – 2017. – S. 13-16.

2. Kuz'menko G. A. Teoreticheskaya podgotovka yunyh sportsmenov v sisteme realizacii zadach intellektual'nogo razvitiya lichnosti //Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2011. – №. 4. – S. 39-43.

3. Popova A.I. *Sovremennye trebovaniya k teoreticheskoj podgotovke прыгунov na lyzhah s trampoline* / A.I. Popova // *Nauka i sport: sovremennye tendencii*, 2018. – № 1 (Tom 18). – S. 38-43.
4. *Prikaz Minsporta Rossii «Ob utverzhdenii Federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta прыжки na lyzhah s trampoline» ot 02.11.2022 № 907.*
5. Shebotarev A. V., Vishnyakova I. I., Lavrent'eva A. A. *Formirovanie teoreticheskikh znanij u yunyh legkoatletov na osnove principov i sredstv distancionnogo obucheniya* // *Gumanitarnye issledovaniya Central'noj Rossii*. – 2020. – №. 2 (15). – S. 26-32.
6. SHahov A. A., Balbekov P. A., Isaeva E. B. *Effektivnost' razlichnyh sredstv teoreticheskoj podgotovki yunyh dzyudoistov* // *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*. – 2011. – T. 76. – №. 6. – S. 184-186.

УДК 796.011.2

НА СКОЛЬКО, ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРОГРАММИСТУ?

Пронин В.В., Луценко Е.В., Пак О.В.

Аннотация. Программирование – это профессия, которая требует большой концентрации и длительной работы за компьютером. Однако, часто забывается, что здоровье тела напрямую влияет на работу мозга. Поэтому, заниматься физической культурой программисту необходимо. Физическая культура и здоровый образ жизни являются важными аспектами нашей жизни. Именно поэтому, когда дело касается программистов, это может быть еще более критичным. Ведь программисты проводят большую часть своего времени за компьютером, что может привести к ряду здоровотворных проблем.

Ключевые слова: гимнастика для глаз, физическая культура, физическая культура для программистов, упражнения, разминка

Введение. Почему этот вопрос так актуален? В современном мире длительная работа за компьютером стала нормой. Многие люди проводят большую часть своего времени, сидя за столом. Однако, это может привести к серьезным последствиям для здоровья. Например, к развитию болезней позвоночника, снижению зрения и другим проблемам. Поэтому, заниматься физической культурой программисту необходимо, чтобы сохранить здоровье и энергию, а также повысить эффективность работы за компьютером. Кроме того, многие программисты работают в офисах, где они сидят за столом весь день. Наконец, занятия физической культурой могут помочь программистам улучшить свою продуктивность и снизить уровень стресса. Физические упражнения способны улучшить кровообращение, улучшить работу мозга и повысить уровень энергии.

Жизнь программиста часто связана с долгими часами работы за компьютером, сидя в одном положении. Это может привести к множеству здоровотворных проблем, таких как боли в спине, шее и руках, проблемы со зрением и другие. Однако, физическая активность и здоровый образ жизни могут помочь справиться с этими проблемами и улучшить общее здоровье. В этом тексте мы рассмотрим, насколько

важно заниматься физической культурой для программистов и какие упражнения могут помочь снизить риск zdravotворных проблем.

Основная часть. Какие упражнения будут самыми полезными? Для программистов, которые проводят большую часть своего времени за компьютером, рекомендуется заниматься упражнениями, которые направлены на укрепление мышц спины, шеи и рук. Это поможет избежать таких проблем, как сколиоз, боли в спине и шее. Некоторые упражнения, которые могут быть полезными для программистов, включают в себя приседания, отжимания и подтягивания. Эти упражнения помогут укрепить мышцы ног и рук, а также улучшить общую физическую форму. Кроме того, стоит обратить внимание на упражнения для растяжки, которые помогут предотвратить мышечные травмы. Важно также не забывать про упражнения для глаз, так как они являются одним из наиболее уязвимых мест в работе программиста. Для этого можно выполнять гимнастику для глаз, а также регулярно делать перерывы, чтобы глаза могли отдохнуть.

Вот несколько упражнений, которые помогут укрепить общую физическую форму:

1. Наклоны головы вперед-назад. Длительное сидение за компьютером приводит к перенапряжению мышц. Это может вызвать головные боли, боли в шее и спине. Это базовое упражнение поможет её избежать.

Выпрямите спину и расслабьте плечи. Затем медленно поднимите голову и задержите ее в таком положении на несколько секунд. Затем медленно опустите голову и положите подбородок на грудь. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите это 15 раз.

2. Наклоны головы вправо-влево. Тут логика такая же, боремся с болью в шее. Выпрямите спину и расслабьте плечи. Затем медленно поверните голову вправо и задержите ее в таком положении на несколько секунд. Затем медленно поверните голову влево. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите это 15 раз.

3. Разведение предплечий. Это упражнение растягивает верхнюю часть груди и плечевые мышцы. Оно также укрепляет мышцы верхней части спины, сводя лопатки вместе.

Встаньте прямо. Прижмите локти к телу. Поднимите предплечья параллельно полу, держа локти согнутыми. Отведите предплечье назад и задержитесь на несколько секунд. Затем верните предплечья в исходное положение. Выполните по 15-20 раз.

Также рекомендую использовать следующую разминку для глаз, чтобы предотвратить ухудшение зрения и повысить кровоснабжение в мозг:

1. Движение вверх/вниз с раскрытыми глазами. Сядьте в удобное положение, например, на стул. Держите голову прямо, а шею вертикально. Посмотрите на что-то вдалеке, затем откройте глаза как можно шире и медленно двигайте ими вверх и вниз. Моргните и повторите это действие несколько раз.

2. Движение вправо/влево с раскрытыми глазами. Сядьте в удобное положение, например, на стул. Держите голову прямо, а шею вертикально. Посмотрите на что-то вдалеке, затем откройте глаза как можно шире и медленно двигайте ими влево и вправо. Моргните и повторите это действие несколько раз.

3. Закрытие глаз с напряжением. Закройте глаза, посмотрите вниз, напрягите мышцы лица и плотно сомкните веки. Обратите внимание, что, как и другие упражнения для глаз, это упражнение не должно вызывать боли или дискомфорта. При возникновении дискомфорта рекомендуется прекратить упражнение.

4. Вращение по кругу. Посмотрите вверх, затем медленно совершите вращение глазами, стараясь охватить максимум из поле зрения без вращения головой. Сморгните, затем повторите упражнение еще раз.

5. Отдых (Пальминг). В конце гимнастики сомкните веки и закройте их ладонями (руки должны быть теплыми), чтобы не попадал свет. Посидите так минуту, затем откройте и посмотрите вокруг в течение нескольких секунд. Потом снова закройте – всего нужно повторить упражнение до 5 раз. Хорошо, если во время отдыха вы будете представлять себе что-то приятное.

Так же эти же упражнения можно выполнять и с закрытыми глазами, что позволяет согреть и расслабить глазодвигательные мышцы. Важно: эти упражнения для глаз можно выполнять всем, за исключением людей у которых есть противопоказания, такие как конъюнктивит, отслоение сетчатки, повышенное глазное давление, инфекционное заболевание. Как часто нужно заниматься физической культурой программисту? Для того, чтобы сохранить здоровье и энергию, программистам нужно заниматься физической культурой регулярно. Частота занятий физической культурой для программистов может быть разной, но в целом рекомендуется заниматься ежедневно, как минимум, 30 минут. Это поможет улучшить общую физическую форму и предотвратить многие здоровотворные проблемы, а также поможет улучшить кровообращение, укрепить мышечный корсет и уменьшить риск развития заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером. Однако, стоит учитывать, что слишком интенсивные тренировки могут привести к травмам. Поэтому, необходимо начинать с легких упражнений и постепенно увеличивать интенсивность тренировок.

Выводы. В заключении, заниматься физической культурой для программистов является очень важным аспектом здорового образа жизни. Чтобы улучшить свое здоровье и продуктивность, программисты должны регулярно заниматься физическими упражнениями, которые помогут укрепить мышцы спины, улучшить осанку и предотвратить многие здоровотворные проблемы.

В качестве развития данной статьи можно выделить сферу упражнений, так как со временем появляются всё более эффективные методы разминки.

Литература

1. Медицинский центр «Очкарик» Гимнастика для глаз. – 2022. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ochkarik.ru/gimnastika-dlya-glaz/#zagolovok4>

2. Дзен Упражнения для глаз — простая разминка для улучшения зрения. – 2022. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://dzen.ru/a/Y231heXIw1AfN-xE>

3. AGIMA 9 упражнений для тех, кто весь день за компом. – 2022. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://habr.com/ru/companies/agima/articles/678404/>

4. Habr Спорт для программиста второй свежести. – 2019. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://habr.com/ru/articles/465619/>

5. Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов-программистов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 190-191; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33073> (дата обращения: 18.05.2023).

Пронин Вадим Викторович, студент кафедры вычислительной техники Вологодского государственного университета, proninvv@vogu35.ru, Россия, Вологда, Вологодский государственный университет.

Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания Вологодского государственного университета, wokoladd@yandex.ru, Россия, Вологда, Вологодский государственный университет.

Пак Ольга Викторовна, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания Вологодского государственного университета, sobaka-koza@yandex.ru, Россия, Вологда, Вологодский государственный университет.

HOW IMPORTANT IS IT FOR A PROGRAMMER TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION? RECOMMENDATION OF EXERCISES

Pronin Vadim Victorovich, student, kafedry vychislitelnoy tehniki Vologodskogo gosudarstvennogo universiteta, proninvv@vogu35.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Luczenko Evgenia Vladimirovna, starshiy prepodavatel' kafedry fizicheskoy kultury, sporta i adaptivnogo fizicheskogo vospitania Vologodskogo gosudarstvennogo universiteta, wokoladd@yandex.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Pak Olga Viktorovna, doczent kafedry fizicheskoy kultury, sporta i adaptivnogo fizicheskogo vospitania Vologodskogo gosudarstvennogo universiteta, sobaka-koza@yandex.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Abstract. Programming is a profession that requires a lot of concentration and prolonged work at the computer. However, it is often forgotten that the health of the body directly affects the work of the brain. Therefore, it is necessary for a programmer to engage in physical activity. Physical fitness and a healthy lifestyle are important aspects of our lives. This is why, when it comes to programmers, it can be even more critical. After all, programmers spend most of their time at the computer, which can lead to a number of health problems.

Keywords: gymnastics for the eyes, physical training, physical training for programmers, exercise, warm-up

References

1. Medicinskij centr «Ochkarik» Gimnastika dlya glaz. – 2022. / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: URL: [<https://ochkarik.ru/gimnastika-dlya-glaz/#zagolovok4>]

2. Dzen Uprazhneniya dlya glaz — prostaya razminka dlya uluchsheniya zreniya. – 2022. / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: URL: <https://dzen.ru/a/Y231heXIwIAfN-xE>

3. AGIMA 9 uprazhnenij dlya tex, kto ves` den` za kompom. – 2022. / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: URL: <https://habr.com/ru/companies/agima/articles/678404/>.

4. Habr Sport dlya programmista vtoroj svezhesti. – 2019. / [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: URL: [<https://habr.com/ru/articles/465619/>]

5. Stepanenko A.A., Egory`cheva E.V., Cherny`shyova I.V. Osobennosti fizicheskoy kul`tury` i dvigatel`noj aktivnosti dlya studentov-programmistov // Uspexi sovremennogo estestvoznaniya. – 2013. – № 10. – S. 190-191; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33073> (data obrashheniya: 18.05.2023).

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УРГАХУ)

Романов В.Е., Удинцева Л.В., Шумков Ю.В.

Аннотация. В статье представлено понятие физического качества гибкости. Проведено тестирование группы студентов на общую гибкость (гибкость позвоночника) Выполнен сравнительный анализ развития гибкости у студентов 1-4 курсов. Результаты тестирования обсуждены на заседании кафедры физической культуры и спорта УрГАХУ. Представлены выводы и разработаны рекомендации для продолжения мониторинга развития гибкости студентов с помощью применения комплексов специальных упражнений.

Ключевые слова: физическое качество гибкость, развитие гибкости, гибкость позвоночника, студенты УрГАХУ

Введение. Как известно, физическая культура и спорт (ФИС) являются не только частью общей культуры человека и современного общества, но и представляют одно из направлений молодежной политики в Российской Федерации. Важными задачами ФИС в вузе являются пропаганда здорового образа жизни студентов и развитие, совершенствование физических качеств студенческой молодежи для поддержания и укрепления их здоровья и воспитания с помощью средств физической культуры высоких личностных качеств. Для гармоничного развития личности студентов необходимо обучать их не только профессиональным знаниям, но и развивать в гармонии все физические качества, такие как, выносливость, ловкость, быстроту, силу и гибкость, которые способствуют укреплению как физического, так и полного здоровья человека: физического, психического, нравственного и социального.

Важным показателем физического здоровья человека и молодости его организма является качество – гибкость. По мнению Гришиной Ю. И.: «Развитие и поддержание гибкости мышц и суставов является важным элементом для повышения разносторонней физической подготовки» [5, с. 139], то есть хорошая гибкость способствует развитию других физических качеств людей, занимающихся физической культурой и спортом, способствует повышению спортивных результатов и поддержанию физического здоровья. Все физические качества можно контролировать и развивать [1, 2, 3].

«Некоторые ученые ставят гибкость по степени важности для здоровья на второе место после выносливости» [4, с. 187].

Основная часть. Физической культурой и спортом в Уральском государственном архитектурно-художественном университете (УрГАХУ) занимается около 1,5 тысяч человек, более 75% из них девушки, поэтому развитие гибкости для них очень актуально, так как гибкость не только способствует сохранению «молодости суставов, мышц, связок», но помогает развитию «пластичности и красоты движений» [4, 5].

Объектом нашего исследования являются студенты УрГАХУ.

Задача исследования – проанализировать развитие гибкости у студентов 1-4 курсов.

Метод исследования. Сравнительный статистический анализ развития у студентов общей гибкости.

В процессе исследования приняли участие 594 студента.

Для оценки общей гибкости или гибкости позвоночника использовался доступный для всех участников тест: «Стоя на полу, выполняется наклон вперед:

- если ладони лежат на полу – «отлично» (5);
- если кулаки касаются пола – «хорошо» (4);
- если только пальцы касаются пола – «удовлетворительно» (3);
- если расстояние до пола кончика пальца 3 см и более – «ниже среднего», [5. с. 141], или «неудовлетворительно» (2).

Представленные в тесте оценки никак не влияли на получение зачета по физической культуре, они доводились до студентов, как оценочно-информационные для сравнения в динамике результатов после трех месяцев применения специальных упражнений на развитие гибкости.

Таблица 1. – Оценка гибкости позвоночника у студентов 1-4 курсов

№	Курс 1 - 4	Количество студентов	Количество оценок: 5, 4, 3, 2 баллов			
			5 бал /%	4 бал /%	3 бал /%	2 бал /%
1	1 курс	160 /100%	93 / 57%	41 /26 %	22 / 14%	4 / 3%
2	2 курс	166 / 100%	120/62%	24 /20%	18 / 15%	4 / 3%
3	3 курс	127 /100%	81 / 64%	23 / 18%	15 / 12%	8 / 6%
4	4 курс	141 / 100%	57 / 40%	48 / 34%	29 / 21%	7 / 5%
Всего	4 курса	594 / 100%	347/54%	140/27%	84 / 15%	23 /4%

Как предполагалось исследователями, лучшую гибкость должны были показать более молодые люди, то есть студенты первого и второго курсов, менее гибкими должны быть студенты третьего и четвертого курсов. Анализ тестирования показал несколько другие результаты. Значительно меньше оказалась количество студентов четвертого курса, которые получили оценку 5, что составило 40% от всех четверокурсников, это на 20% ниже, чем в среднем у студентов 1-3 курсов вместе взятых, к ним этот показатель примерно 60%. Это можно объяснить, что студенты 4 курса несколько старше студентов 1-3 курсов, и тем, что практические занятия у них в восьмом семестре проводятся один раз в неделю. Примерно одинаковые показатели гибкости показали студенты 2-3 курсов по всем уровням оценки, что косвенно говорит о стабильности посещения практических занятий по физической культуре в университете. Правда в два раза увеличилось количество студентов 3 курса, получивших неудовлетворительную оценку гибкости позвоночника, что составило 3% (8 человек) от общего числа третьекурсников, занимающихся физкультурой и участвующих в тестировании. Студентов, получивших 4 и 3 балла в среднем на 1-3 курсах оказалось примерно одинаково в процентном соотношении, соответственно 21% и 14%. Более скромные результаты по общей гибкости или гибкости позвоночника показали

бакалавры 4 курса по всем показателям и уровням оценок, отлично – 40% (57%) студентов, хорошо – 34% (48 чел.), удовлетворительно – 21% (29 чел.), неудовлетворительно – 5% (7 чел.).

Выводы. По результатам тестирования гибкости позвоночника (общей гибкости) у студентов-бакалавров УрГАХУ можно сделать следующие выводы:

– необходимо поддерживать и развивать физическое качество гибкость у студентов всех курсов с 1 по 4 на практических занятиях по физической культуре постоянно;

– физическое качество гибкость у студентов 1-3 курсов отличается очень мало, что можно объяснить тем, что у них в весеннем семестре проводится по два занятия в неделю, в отличии от 4 курса;

– студенты 4 курса по всем показателям тестирования показали более слабые результаты, так как в 8 семестре они занимаются на практических занятиях один раз в неделю, а по возрасту все студенты четвертого курса как минимум старше 20 лет, что является важным фактором, влияющим на гибкость человека.

Результаты исследования были представлены и обсуждены на заседании кафедры физкультуры и спорта УрГАХУ. Авторы получили следующие рекомендации:

– продолжить исследование по развитию гибкости студентов в УрГАХУ;

– разработать «Экспериментальную программу по развитию гибкости студентов в УрГАХУ;

– разработать несколько комплексов упражнений на поддержание и развитие гибкости студентов и применять их на практических занятиях по физической культуре;

– обучить и призвать студентов к применению самостоятельных занятий по ФИС для поддержания физического качества – гибкости в виде утренней зарядки, физкульт-паузы, самостоятельного применения комплексов упражнений в свободное от обучения время дома или на улице;

– не менее одного раза в полугодие проводить мониторинг развития гибкости у студентов, рассмотреть изменения в динамике.

В заключение следует сказать, «для развития гибкости необходимы упражнения на растягивание мышц, сухожилий, суставных связок» [2, с. 38], развитие гибкости и других физических качеств важно для студентов для поддержания и укрепления физического здоровья, которое влияет на общее здоровье и способствует более качественному профессиональному обучению, формирует потребность в здоровом образе жизни.

Литература

1. Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Романов В. Е. Выполнение нормативов студентами по видам спорта студентами: комплексный подход // Научное мнение 2018. № 12. С. 132-135.

2. Глухенькая Н. М., Глухенький А.Н., Романов В.Е. Физическая культура и спорт в вузе: учеб.-метод. пособие / Н.М. Глухенькая, А.Н. Глухенький, В.Е. Романов. – Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. – 51 с.

3. Глухенький А.Н., Шумков Ю.В., Удинцева Л.В. Физическое воспитание студентов в период пандемии (на примере студентов УрГАХУ). В сборнике: Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования. Материалы XX Международной научно-практической конференции. Москва-Челябинск, 2021. С. 56-61.

4. 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. (Серия «Учебный курс»).

5. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с.: (Высшее образование).

Романов Владимир Евгеньевич, доцент, доцент кафедры физкультуры и спорта, sport@usaaa.ru, Россия, Екатеринбург, Уральский архитектурно-художественный университет.

Удинцева Любовь Владимировна, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, sport@usaaa.ru, Россия, Екатеринбург, Уральский архитектурно-художественный университет.

Шумков Юрий Владимирович, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, sport@usaaa.ru Россия, Екатеринбург, Уральский архитектурно-художественный университет.

DEVELOPING FLEXIBILITY IN STUDENTS: COMPARATIVE ANALYSIS (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF URGAKHU)

Romanov Vladimir Evgenievich, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, sport@usaaa.ru, Russia, Yekaterinburg, Ural University of Architecture and Art.

Udintseva Lyubov Vladimirovna, Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, sport@usaaa.ru, Russia, Yekaterinburg, Ural University of Architecture and Art.

Shumkov Yuri Vladimirovich, Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, sport@usaaa.ru, Russia, Yekaterinburg, Ural University of Architecture and Art.

Abstract. The article presents the concept of the physical quality of flexibility. A group of students was tested for general flexibility (flexibility of the spine) A comparative analysis of the development of flexibility in students of 1-4 courses was performed. The results of the testing were discussed at the meeting of the Department of Physical Culture and Sports of URGAKHU. Conclusions are presented and recommendations are developed to continue monitoring the development of students' flexibility through the use of special exercise complexes.

Keywords: physical quality flexibility, development of flexibility, flexibility of the spine, students of Urgakhu

References

1. Glukhenkaya N. M., Glukhenkiy A. N., Romanov V. E. Implementation of standards by students in sports by students: an integrated approach // Scientific opinion 2018. No. 12. pp. 132-135.

2. Glukhenkaya N. M., Glukhenkiy A. N., Romanov V.E. Physical culture and sports in higher education: studies.- method. manual / N.M. Glukhenkaya, A.N. Glukhenkiy, V.E. Romanov. – Yekaterinburg: Urgakhu, 2022. – 51 p.

3. Glukhenky A.N., Shumkov Yu.V., Udintseva L.V. Physical education of students during the pandemic (on the example of students of URGAKHU). In the collection: Modernization of the vocational education system on the basis of regulated evolution. Materials of the XX International Scientific and Practical Conference. Moscow-Chelyabinsk, 2021. pp. 56-61.

4. Grachev O. K. Physical culture: Textbook / Ed. by Associate Professor E. V. Kharlamov. – М.: ICC "March"; Ростов н/А: publishing center "March", 2005. – 464 p. (Series "Training course").

5. Grishina Yu. I. Student's physical culture: studies. manual / Yu. I. Grishina. – Ростов н/А: Phoeni.

СПОРТ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Сапожников С.А.

***Аннотация.** Гиподинамия является значительным фактором риска инвалидности и смерти. Будущие врачи должны обладать необходимыми навыками и знаниями для популяризации физической культуры среди пациентов. В настоящее время физическая культура является не только стратегией профилактики заболеваний, но также активно используется в реабилитационных программах. Учитывая роль физической активности в профилактике заболеваний, необходимо более широко внедрять в учебные программы медицинских ВУЗов.*

***Ключевые слова:** студенты-медики, гиподинамия, лечебная физкультура, спортивная медицина, реабилитация, профилактика*

Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний [1]. Гиподинамия является значительным фактором риска инвалидности и смерти [2]. Для борьбы с этим стратегия общественного здравоохранения предполагает поощрение физической активности как формы медицины.

Подготовка будущих врачей в высших медицинских учреждениях должна включать не только занятия студентов физической культурой, но также готовить их в качестве будущих пропагандистов здорового образа жизни, включая борьбу с вредными привычками и физическую активность [3]. Студентов медицинских ВУЗов необходимо лучше информировать о том, насколько физическая активность необходима для здоровья их пациентов. Будущие врачи должны обладать необходимыми навыками и знаниями для ее популяризации среди пациентов. В настоящее время физическая культура является не только стратегией профилактики заболеваний, но также активно используется в реабилитационных программах. Как показала пандемия COVID-19, при значительном росте больных и большом количестве остаточных явлений после перенесенной коронавирусной инфекции, участие в реабилитационных мероприятиях должны принимать не только врачи лечебной физкультуры, но и врачи других специальностей [4, 5]. Следовательно, для выполнения этих задач необходима соответствующая подготовка студентов-медиков. Недостаточное знакомство с основами физической культуры приводит к низкой осведомленности о том, что она включает, незнанию схем физических нагрузок, а также мероприятий по контролю и самоконтролю их переносимости. Наибольшее число врачей, оказывающих медицинскую помощь населению, являются врачами общей практики. Проблемы лечебной физкультуры в настоящее время являются одной из частых причин консультации у врачей первичного звена здравоохранения. Пациентов интересует построение реабилитационных программ с учетом их состояния здоровья, объем допустимой физической нагрузки, осуществление самоконтроля [6, 7]. Данные свидетельствуют о том, что врачи общей практики не считают, что у них достаточно подготовки для решения этих проблем. Поэтому важно, чтобы врачи общей практики обладали навыками, необходимыми для

решения проблем лечебной физкультуры. В настоящее время несколько университетов по всему миру успешно разработали единую учебную программу с акцентом на лечебную физкультуру [8]. Кроме обучения в ВУЗе студентам доступны платформы, блоги по медицине, электронные журналы [9]. Активно проводятся многочисленные тематические научно-практические конференции по физической культуре с предоставлением возможности участвовать учащимся ВУЗов. Еще одна область касается спортивной медицины. Имеет место неверное представление о том, что спортивная медицина предназначена только для оказания помощи профессиональным спортсменам. На самом деле врачи этого профиля обладают высокой квалификацией в лечении патологий, связанных со спортом как среди населения в целом, так и среди спортсменов. Подготовка студентов-медиков в этой области является необходимым условием для улучшения медицинского обслуживания пациентов с помощью рекомендации по физической активности и обладать навыками борьбы со снижением травматизма, а также обострений и декомпенсации имеющихся у пациентов заболеваний. Опрос, проведенный среди студентов ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова МЗ РФ, показал, что наиболее информированными в сфере физической культуры и возможности ее применения для профилактики и реабилитации являются студенты старших курсов. Студенты-медики выпускного курса обладают достаточными знаниями о роли гиподинамии в развитии сердечно-сосудистой патологии. Они отмечают, что они чувствуют себя комфортно, давая советы по физической активности населению.

Выводы. Учитывая роль физической активности в профилактике заболеваний, необходимо более широко внедрять в учебные программы медицинских ВУЗов принципы профилактической и лечебной физкультуры. Будущие врачи всех профилей должны обладать навыками пропаганды физической активности, а также консультирования по реабилитационным программам на основе лечебной физкультуры.

Литература

1. Орлова Н.В., Чукаева И.И., Спирякина Я.Г. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда // Вестник Российского государственного медицинского университета. - 2011. - № 2. - С. 8-12.
2. Орлова Н.В. Воспаление и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Дисс. на соиск. Уч. ст. д-ра мед. н. / ГОУВПО "Российский государственный медицинский университет". Москва, 2008. – 234 с.
3. Сторожаков Г.И. Поликлиническая терапия. М.: ГЭОТАР, 2009.- 704 с.
4. Орлова Н.В. Кашель в обзоре современных рекомендаций // Медицинский совет. - 2019. - № 6. - С. 74-81.
5. Чукаева И.И. Бронхообструктивный синдром // Лечебное дело. - 2008. - № 2. - С. 27-31.
6. Арутюнов Г.П., Кисляк О.А., Рылова А.К. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями/ М.:РНИМУ, 2021.- 200 стр.

7. Орлова Н.В., Гололобова Т.В., Суранова Т.Г. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде (Обзор литературы) // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2021. - Т. 29.- № S1. - С. 598-602.

8. Pandya T, Marino K. Embedding sports and exercise medicine into the medical curriculum; a call for inclusion. BMC Med Educ. 2018 Dec 13;18(1):306.

9. Пинчук Т.В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) // Медицинское образование и профессиональное развитие. - 2020. - Т. 11. - № 3 (39). - С. 102-117.

Сапожников Степан Андреевич, соискатель кафедры факультетской терапии педиатрического факультета, vrach315@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

SPORTS AT A MEDICAL UNIVERSITY

Sapozhnikov Stepan Andreevich, graduate student, vrach315@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Abstract. Physical inactivity is a significant risk factor for disability and death. Future doctors should have the necessary skills and knowledge to promote physical culture among patients. Currently, physical education is not only a strategy for the prevention of diseases, but is also actively used in rehabilitation programs. Taking into account the role of physical activity in the prevention of diseases, it is necessary to introduce it more widely into the curricula of medical universities.

Keywords: medical students, physical inactivity, physical therapy, sports medicine, rehabilitation, prevention

References

1. Orlova N.V., CHukaeva I.I., Spiryakina YA.G. Vliyaniye ozhireniya na techeniye vospalitel'nykh reaktsiy u bol'nykh ostrym infarktomyokarda // Vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta. - 2011. - № 2. - S. 8-12.

2. Orlova N.V. Vospalenie i faktory riska serdechno-sosudistykh zabolevanij. Diss. na soisk. Uch. st. d-ra med. n. / GOUVPO "Rossijskij gosudarstvennyj medicinskij universitet". Moskva, 2008. – 234 s.

3. Storozhakov G.I. Poliklinicheskaya terapiya. M.: GEOTAR, 2009.- 704 s.

4. Orlova N.V. Kasha' v obzore sovremennykh rekomendatsij // Medicinskij sovet. - 2019. - № 6. - S. 74-81.

5. CHukaeva I.I. Bronhoobstruktivnyj sindrom // Lechebnoe delo. - 2008. - № 2. - S. 27-31.

6. Arutyunov G.P., Kislyak O.A., Rylova A.K. SHkoly zdorov'ya dlya pacientov s serdechno-sosudistymi zabolevaniyami/ M.:RNIMU, 2021.- 200 str.

7. Orlova N.V., Gololobova T.V., Suranova T.G. Organizatsiya medicinskoj reabilitatsii pacientov s COVID-19 v postgospital'nom periode (Obzor literatury) // Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny. - 2021. - Т. 29.- № S1. - S. 598-602.

8. Pandya T, Marino K. Embedding sports and exercise medicine into the medical curriculum; a call for inclusion. BMC Med Educ. 2018 Dec 13;18(1):306.

9. Pinchuk T.V. Interaktivnye metody obucheniya v vysshem medicinskom obrazovanii (Analiticheskij obzor) // Medicinskoe obrazovanie i professional'noe razvitie. - 2020. - Т. 11. - № 3 (39). - S. 102-117.

ГИПОДИНАМИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Сергеева В.Ю., Глинкин Б.Н.

Аннотация. В статье рассматривается проблема гиподинамии, риски и причины возникновения, влияние и профилактика в студенческой среде.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, профилактика в студенческой среде

Гиподинамия – это следствие снижения физической активности и нарушения образа жизни или болезнь неподвижного образа жизни.

К основным факторам риска развития гиподинамии у студентов относятся:

- недостаточные физические нагрузки;
- патологическое увлечение социальными сетями или компьютерными играми, мешающее заниматься спортом;
- наличие вредных привычек и осложнений, которые они вызывают;
- злоупотребление услугами доставки или такси, не оставляющие возможности даже для небольших прогулок до магазина или работы.

Негативные последствия гиподинамии: признаки гиподинамии могут быть следующими:

- слабость, усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности;
- снижение аппетита или чрезмерное повышение, увеличение индекса массы тела (набор веса);
- нарушения сна – как постоянная сонливость, так и бессонница, которые иногда могут чередоваться;
- нарушение менструального цикла или эрекции;
- атрофия мышц и, как следствие, повышение частоты переломов;
- психоэмоциональные расстройства;
- головные боли;
- ухудшение памяти и концентрации внимания;
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта;
- появление одышки во время незначительных физических упражнений;
- бледность и сухость кожи;
- появление морщин и целлюлита;
- образование «мешков» под глазами.

Активность многих студентов заключается в том, как добраться до учебного заведения, подняться на нужный этаж. Без регулярных физических нагрузок и активности мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы). Страдают и легкие – снижается объем легких и легочная вентиляция [3].

Для многих студентов активность сводится к тому, чтобы добраться в университет и подняться на нужный этаж и дойти до кабинета. Без регулярных

физических нагрузок и активности мышцы ослабевают и постепенно атрофируются. Снижается выносливость и мышечная сила, страдают легкие, снижается объем легких и легочная вентиляция. Также нарушаются нервные и рефлекторные связи, что приводит к расстройствам нервной системы (развитие вегето-сосудистой дистонии, депрессии) [3].

Помимо этого, гиподинамия может вызывать уменьшение костной массы (развивается остеопороз), нарушение функций периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника).

Гиподинамия влияет не только на физическое состояние, но и на работу головного мозга. Появляется общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость и некоторые другие [1].

Как человеку обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий? В первую очередь, поменять свой распорядок дня. Конечно, всем нам хочется после учебного дня сразу лечь на кровать перед телевизором, и наслаждаться отдыхом. Но нужно помнить, что наш организм нуждается в нагрузке. К тому же, куда приятнее расслабление после физических упражнений, ведь тело после тренировки кажется таким гибким и легким. Таким образом, избежать гиподинамии поможет физическая активность. Только тот человек, который ведет здоровый образ жизни, может избежать последствий гиподинамии.

Что подразумевается под здоровым образом жизни? Это рациональное питание, не меньше 30 минут в день физической активности, отказ от вредных привычек, разумный режим сна (7-8 часов), не меньше одного часа проводить на свежем воздухе, соблюдать питьевой режим.

Многие из этих рекомендаций перекрываются занятиями по физической культуре, которые предусмотрены в каждом высшем учебном заведении. Однако стоит учитывать, что легкие двигательные упражнения для устранения симптомов гиподинамии не помогут. Необходимы силовые тренировки, наращивание мышечной массы.

В ходе изучения проблемы гиподинамии среди студентов мною было проведен опрос, среди студентов Чувашского ГАУ.

Таблица 1. – Результаты исследований

№	Критерий	Количество человек			
		Да	Удельный вес, %	Нет	Удельный вес, %
1	Выполняете ли вы норму шагов в день? (10 тыс.)	14	42,4	6	8,9
2	Посещаете ли вы спортзал, фитнес-клубы?	8	24,2	12	17,9
3	Бывает ли у вас одышка после физических нагрузок?	5	15,2	15	22,4
4	Страдаете ли вы от лишнего веса?	2	6,1	18	26,9
5	Страдаете ли вы от повышенной утомляемости?	4	12,1	16	23,9
Итого		33	100	67	100

В таблице 1 показаны результаты опроса. Мы видим, что большинство опрошенных студентов уделяют время физическим нагрузкам.

Результаты. Выполняют норму шагов в день – 42,4% студентов. 24,2% посещают спортзалы и фитнес-клубы. Страдают от одышки после физических нагрузок – 15,2%. Имеют лишний вес – 6,1% студентов. Отмечают повышенную утомляемость – 12,1%.

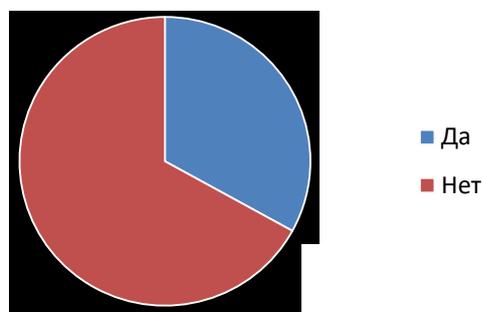


Рисунок 1. – Предпосылки возникновения гиподинамии

На основании проведенного опроса, можно сделать вывод, что у студентов явных предпосылок к возникновению гиподинамии не обнаружены, студентам стоит ввести физические нагрузки в свой распорядок дня, проводить больше времени на свежем воздухе и посещать занятия по физической культуре.

Литература

1. Глинкин, Б. Н. Профилактика травматизма в волейболе / Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 161-164. – EDN KELHNMU.

2. Глинкин, Б. Н. О плавании и его пользе / Б. Н. Глинкин, Е. С. Кузьмина // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 527-528. – EDN IAPMWO.

3. Кольцова, Е. В. Уровень физического здоровья у современной молодежи / Е. В. Кольцова, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 485-491. – EDN HWODGO.

Глинкин Борис Николаевич, доцент факультета физической культуры и спорта, gbn1961@mail.ru, Россия, Чебоксары, Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

Сергеева Валентина Юрьевна, студент факультета кафедры землеустройство и кадастры, *sergeevavltn77@mail.ru*, Россия, Чебоксары, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

PHYSICAL INACTIVITY IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Abstract. The article deals with the problem of physical inactivity, risks and causes, impact and prevention in the student environment.

Keywords: physical inactivity, physical activity, prevention

References

1. Glinkin, B. N. Injury prevention in volleyball / B. N. Glinkin // Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions : materials of the International scientific and practical conference dedicated to the Year of Russian-Chinese cooperation in the field of physical culture and sports, Cheboksary-Tashkent, January 26, 2023. Cheboksary-Tashkent: Chuvash State Agrarian University, 2023. – pp. 161-164. – EDN KELHMU.

2. Glinkin, B. N. On swimming and its benefits / B. N. Glinkin, E. S. Kuzmina // Scientific and educational environment as a basis for the development of the intellectual potential of agriculture in the regions of Russia : Materials of the II International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, September 09, 2022. Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2022. – pp. 527-528. – EDN IAPMWO.

3. Koltsova, E. V. The level of physical health among modern youth / E. V. Koltsova, B. N. Glinkin // Actual problems of physical education of students : Materials of the International scientific and practical conference, Cheboksary, February 03, 2022. Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2022. – pp. 485-491. – EDN HWODGO.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сеттарова Д.Р., Александров С.Г.

Аннотация. В данной статье будет рассмотрена необходимость занятий студенческой молодёжи активными видами спорта, а также влияние физической активности на их развитие и здоровье. Описание главной цели физической культуры и ее влияние на становление личности студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическое развитие, здоровье, развитие личности

Развитию физической культуры уделяется большое внимание среди студентов, особенно учитывая современные ритмы жизни, где есть личные автомобили, общественный транспорт, такси, метро, что экономит время, но снижает физическую активность. Кроме того, в жизни только студентов есть

смартфоны, планшеты, компьютеры и роботы, что значительно упростило жизнь, но свело к минимуму физическую активность [6, 4].

Мало кто из студентов сможет ответить на простой вопрос, когда он в последний раз с утра перед занятиями делал зарядку, которая помогает проснуться, настроиться на учебный процесс, разогревает мышцы и в принципе дает заряд энергии на весь оставшийся день. Увеличение же физической активности приводит к улучшению иммунитета, позволяющего меньше болеть студенту во время учебного процесса и помогает студентам быстрее принимать решения и мобильнее реагировать на меняющиеся условия [2, 5].

Следует также отметить, что физическая культура, особенно в студенческие годы, повышает общий тонус и стимулирует силы организма, так необходимые студентам в период получения новых знаний и подведения итогов учебного процесса [3, 7].

Важнейшей из задач физической культуры среди студенческой молодежи стала развитие личности. Особую актуальность приобретает вопрос развития творческих способностей. Студенты, уделяющие значительное внимание физической культуре обладают более стойким эмоциональным состоянием, позволяющим держать себя в руках во время ответственных мероприятий, отличаются хорошей умственной деятельностью. Также у таких студентов более выражены такие качества, как целеустремленность, трудолюбие, стрессоустойчивость, решительность и уверенность в себе [5, 6].

Любая спортивная деятельность, в которую включается студенческая молодежь, является эффективным механизмом слияния личных и социальных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим центром выступают отношения, развивающие физическую и духовную сферы личности, обогащающие ее идеалами, нормами и ценностными ориентациями. Происходит превращение социально-общественного опыта в качества личности, ее сущностных сил во внешний результат, что делает ее мощным средством повышения социальной активности [7].

Влияние спорта на формирование личности студента проявляется в трех основных направлениях.

1. Спорт помогает достигнуть путь к саморазвитию, отображает направленность личности «на себя», что обусловлено ее общественным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому продвижению и самосовершенствованию.

2. Спорт является неотъемлемой основой для самостоятельного самовыражения будущего специалиста, проявлением креативности в использовании методов физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессиональной деятельности.

3. Спорт отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе спортивной, профессиональной и общественной деятельности, то есть «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее индивидуальных проявлений [1, 6].

Часто студенты в результате высокой нагрузки не высыпаются, что приводит к психическому и нервному напряжению. Избежать этого помогает физическая активность, отлично снимающая напряжение. Она помогает бороться с депрессией и стрессом. Во время тренировки в крови снижается уровень кортизола, гормона стресса [4].

Спорт должен стать неотъемлемой частью процесса обучения студента. Кроме положительного влияния спорта на здоровье, плюсы физической активности выражаются в бодром настроении, высокой умственной работоспособности, снижении нервного напряжения, стрессоустойчивости к негативным факторам [3].

Спорт и физическая культура помогают не только поддерживать и восстанавливать здоровье, совершенствовать физические навыки, но и воспитывать морально-волевые качества студенческой молодежи. Устраивая в рамках вуза спортивные соревнования, студенты испытывают нагрузки в физическом и моральном плане. Это противостояние сопернику, зависимость от результата соревнования, работа в команде, подчинение своих интересов интересам коллектива, меняющаяся обстановка, уважительное отношение к сопернику. Это формирует у студенческой молодежи такие черты, как: решительность, внимательность, смелость, дисциплинированность, добросовестность, уверенность в своих силах, самообладание [1].

В ожесточенном соперничестве проявляется личность и черта характера. Из этого следует, что спортивная культура является средством самовыражения, самопознания, самоутверждения. Спорт является эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой проведения досуга. Занятия спортом оказывают на организм студента необычайно сильные и многообразные воздействия. Необходимо правильно организовать спортивные занятия под наблюдением тренера, с соблюдением принципов спортивной тренировки. Он сможет укрепить здоровье, улучшить развитие, повысить физическую подготовленность, спортивное мастерство.

Таким образом, в Российской Федерации отводится значительное внимание развитию физической культуры среди студенческой молодежи. Спорт рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Литература

1. Акнаева Н.С. О значении физической культуры в обеспечении умственной и двигательной работоспособности студентов вузов // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. - С. 168-170.

2. Александров С.Г. Особенности организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов // Интеллектуальный капитал и цифровая трансформация общества: Сборник научных статей. - Минск: МФ РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2022. - С. 22-28.

3. Александров С.Г. Подвижные игры и эстафеты в физическом воспитании студентов вузов и ссузов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Экоинвест, 2022. – 106 с.

4. Александров С.Г., Белинский Д.В. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений // Бизнес. Образование. Право. - 2021. - № 1 (54). - С. 418 - 421.

5. Александров С.Г., Гантемиров Х.А. Народные ингушские игры и состязания, используемые в физическом воспитании студентов вузов: подходы и решения // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. - 2022. - Т. 12. - № 2 (38). - С. 148-160.

6. Александров С.Г., Киселева Е.А. Влияние образа жизни на здоровье студентов (На примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): Социологическое исследование // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. - С. 129-136.

7. Александров С.Г., Клименко К.В. Оценка физической подготовленности студентов вузов по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО (на примере КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова) // Сфера услуг: инновации и качество. - 2022. - № 59. - С. 4-12.

Сеттарова Диана Рефатовна, студентка, diana_set@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Александров Спартак Геннадиевич, к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления, spartak-2010@mail.ru, Россия, Краснодар, Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE SPIRITUAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Settarova Diana Refatovna, student, diana_set@mail.ru, Russia, Krasnodar, Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics.

Aleksandrov Spartak Gennadievich, PhD, Associate Professor of the Department of Corporate and Public Administration, spartak-2010@mail.ru, Russia, Krasnodar, Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics.

Abstract. This article will consider the need for students to engage in active sports, as well as the impact of physical activity on their development and health. Description of the main purpose of physical culture and its impact on the formation of the personality of students.

Keywords: student youth, physical development, health, personality development

References

1. Aknaeva N.S. O znachenii fizicheskoy kul'tury v obespechenii umstvennoj i dvigatel'noj rabotosposobnosti studentov vuzov // Aktual'nye voprosy gumanitarnyh i social'nyh nauk: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – CHEboksary: Sreda, 2022. - S. 168-170.

2. Aleksandrov S.G. Osobennosti organizacii samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskoy kul'turoj studentov vuzov // *Intellektual'nyj kapital i cifrovaya transformaciya obshchestva: Sbornik nauchnyh statej.* - Minsk: MF REU im. G. V. Plekhanova, 2022. - S. 22-28.

3. Aleksandrov S.G. Podvizhnye igry i estafety v fizicheskom vospitanii studentov vuzov i ssuzov: *Uchebno-metodicheskoe posobie.* – Krasnodar: Ekoinvest, 2022. – 106 s.

4. Aleksandrov S.G., Belinskij D.V. Povyshenie urovnya silovoj podgotovlennosti studentov na osnove primeneniya izotonicheskikh i izometricheskikh fizicheskikh uprazhnenij // *Biznes. Obrazovanie. Pravo.* - 2021. - № 1 (54). - S. 418 - 421.

5. Aleksandrov S.G., Gantemirov H.A. Narodnye ingushskie igry i sostyazaniya, ispol'zuemye v fizicheskom vospitanii studentov vuzov: podhody i resheniya // *Vestnik Rossijskogo ekonomicheskogo universiteta im. G.V. Plekhanova. Vstuplenie. Put' v nauku.* - 2022. - T. 12. - № 2 (38). - S. 148-160.

6. Aleksandrov S.G., Kiseleva E.A. Vliyanie obraza zhizni na zdorov'e studentov (Na primere Krasnodarskogo filiala REU im. G.V. Plekhanova): *Sociologicheskoe issledovanie // Aktual'nye voprosy sovremennogo social'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossii: problemy teorii i praktiki: Sbornik nauchnyh trudov Nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Krasnodar: KF REU im. G.V. Plekhanova, 2019. - S. 129-136.

7. Aleksandrov S.G., Klimenko K.V. Ocenka fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuzov po rezul'tatam vypolnenii normativov kompleksa GTO (na primere KF REU im. G.V. Plekhanova) // *Sfera uslug: innovacii i kachestvo.* - 2022. - № 59. - S. 4-12.

УДК 796.05

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Силков В.К., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А.

Аннотация. Данная статья рассматривает вопрос использования физкультурного нестандартного оборудования в физической подготовленности студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а также преимущества и возможности применения такого оборудования для развития физических навыков и улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: физкультурное нестандартное оборудование, физическая подготовка, студенты, отклонения в состоянии здоровья

Состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной проблемой для социального развития и экономики нашей страны. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) проявляет большой интерес к программам, направленным на охрану и укрепление здоровья; ВОЗ определяет укрепление здоровья как «процесс предоставления людям возможности контролировать и улучшать свое здоровье».

Количество студентов с уже имеющимися заболеваниями растет с каждым годом. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения физической активности и общего уровня физической подготовки по мере поступления в университет, что способствует ухудшению состояния здоровья

студентов. Недостатки физического развития можно устранить с помощью своевременной и целенаправленной физической активности. Регулярная физическая активность является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов и улучшения их физического развития.

Цель физического воспитания в ВУЗе – повышение физической и умственной работоспособности обучающихся, формирование особого отношения к физической культуре и физкультурной деятельности, привитие умений и навыков использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

Для достижения этой цели поставлены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья студентов;
- повышение и сохранение их физической и умственной работоспособности, спортивной подготовки, психологической и эмоциональной устойчивости;
- формирование профессиональной физической культуры в сочетании с общей физической культурой личности;
- повышение мотивации и ценностных ориентаций студентов на качественное выполнение требований вузовской программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как составляющей части здорового образа жизни, являющегося фактором общекультурного развития.

Физкультурное нестандартное оборудование – это специальные приспособления для занятий спортом, которые разработаны с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. Оно является важным элементом в современной физической подготовке студентов, особенно тех, у кого есть отклонения в состоянии здоровья. Физкультурное нестандартное оборудование позволяет проводить занятия с максимальной эффективностью и снизить нагрузку на отдельные группы мышц и суставы. Таким оборудованием могут быть, например, мячи для йоги, перекладины, скакалки, гимнастические палки, резиновые жгуты (бинт «Мартенса») и многое другое. Оно помогает студентам с проблемами в здоровье выполнять упражнения и тренироваться наравне со всеми.

При использовании физкультурного нестандартного оборудования у студентов с различными отклонениями здоровья есть много преимуществ. Во-первых, они могут тренировать все группы мышц, что очень важно для укрепления тела. Во-вторых, это помогает им восстановить чувство уверенности в своих возможностях, которое может быть потеряно в связи с проблемами со здоровьем.

Одним из примеров физкультурного нестандартного оборудования, которое может использоваться студентами с отклонениями здоровья, является перекладина – это оборудование может быть очень полезно при занятиях физической культурой. Оно позволяет развивать мышечную силу и выносливость, а также улучшать координацию движений. Кроме того, перекладина используется для растяжки мышц и повышения эластичности суставов, что делает это оборудование идеальным для студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Скакалка – это простое, но очень эффективное нестандартное оборудование для физической подготовки. Она позволяет развивать выносливость и координацию движений, а также это улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Скакалка может быть использована для проведения различных упражнений, включая упражнения на мышечный тонус.

В современном мире существуют гаджеты, которые помогают отслеживать текущее состояние нашего организма. Одним из которых является фитнес-браслет. Он позволяет отслеживать пульс, количество шагов, потраченные калории и многое другое. Это помогает студентам контролировать свое физическое состояние во время тренировок, а также дает возможность следить за своим прогрессом.

Еще одним примером физкультурного нестандартного оборудования являются инклюзивные игры. Они дают возможность студентам проявить себя в непривычных условиях, принимать участие в социокультурной жизни студенческой молодежи и получать удовольствие от занятий физической культурой и спортом. В таких играх не используются стандартные правила, которые могут создать дополнительные трудности для студентов с отклонениями здоровья.

Помимо использования нестандартного физкультурного оборудования необходимо вовлекать студентов в процесс организации здорового образа жизни, который способствует их более активному участию и мотивации к улучшению качества здоровья и жизни в целом. Например, можно проводить дополнительные внеурочные занятия для студентов, имеющих отклонения в здоровье, по йоге, медитации, которые направлены на решение таких задач, как управление своим дыханием и позой, восстановление сил, концентрацию своего внимания и на других задачах в их повседневной жизни.

Повышение осведомленности студентов о здоровом образе жизни может стать ключевым фактором в изменении их поведения. Студенты могут использовать различные источники информации, такие как лекции, семинары, кураторские часы, которые проводятся в ВУЗе, а также интернет-ресурсы, для улучшения качества жизни, отказа от вредных привычек, об оптимальной диете, рекомендациям по физической активности, правильной регуляции времени сна и отдыха и т.д.

Кроме того, студенты сталкиваются с совершенно новыми способами организации учебного процесса, высокой интенсивностью изучения учебного материала, что приводит к стрессам. Помочь избежать этого могут занятия физической культурой, утренняя гимнастика и физкультминутки, а также прогулки и пробежки на свежем воздухе.

Использование физкультурного нестандартного оборудования в физической подготовке студентов с отклонениями в состоянии здоровья позволяет проводить занятия с максимальной эффективностью, укреплять опорно-двигательный аппарат, улучшать работу сердца и сосудов, повышать иммунитет.

Конечно, перед использованием любого оборудования необходимо проконсультироваться с врачом. Существует множество комплексов ЛФК,

учитывающих характер заболевания и его особенности. Кроме того, необходимо проводить занятия под наблюдением опытного тренера, который сможет правильно оценить уровень физической подготовки студентов и выбрать упражнения, которые подходят именно для них.

Однако, несмотря на все возможные риски, использование физкультурного нестандартного оборудования в физической подготовке студентов с отклонениями в состоянии здоровья может дать замечательные результаты. При правильном использовании, это оборудование может помочь студентам значительно улучшить свое здоровье и физическую форму, повысить свою выносливость и укрепить мышцы. Кроме того, занятия физкультурой на нестандартном оборудовании могут стать для студентов настоящим удовольствием и помочь им поддерживать здоровый образ жизни на протяжении всей жизни.

В заключение, можно сказать, что использование физкультурного нестандартного оборудования в физической подготовке студентов с отклонениями в состоянии здоровья – это наилучший способ улучшить свое здоровье и быть полноценным членом общества.

Литература

1. Иванов А.В. Использование нестандартного фитнес-оборудования в физической подготовке людей с отклонениями в состоянии здоровья // Физическая культура и спорт: наука и практика. - 2021. - С. 45-49.

2. Яткин И.В., Кузнецова З.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. - Краснодар: 2021. - С. 364-365.

3. Потапова О.В. Организация здорового образа жизни студентов с нарушениями здоровья // Социально-гуманитарные науки. - Вестник НГУ, 2017. - С. 53-58.

4. Соболев Ю.В., Ковалева Т.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. - Краснодар: 2021. - С. 348-351.

5. Печерский С.А., Соболев Ю.В. Мотивационный климат в среде студенческой молодежи занимающейся физической культурой и спортом // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. - 2019. - С. 335-337.

Силков Вадим Казимович, студент, silkul4235@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Ковалева Татьяна Владимировна, старший преподаватель, кафедры физвоспитания, tvk-63@yandex.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Ильницкая Татьяна Александровна, к.п.н., доцент кафедры физвоспитания, telefonn667@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

THE USE OF NON-STANDARD PHYSICAL TRAINING EQUIPMENT IN THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS, WHO HAVE DEVIATIONS IN HEALTH STATUS

Silkov Vadim Kazimovich, silkul4235@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Kovaleva Tatiana Vladimirovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education, tvk-63@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Ilnitskaya Tatiana Alexandrovna, PhD., Associate Professor of Physical Education, telefonn667@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. This article examines the issue of using non-standard physical training equipment in the physical fitness of students with health disabilities, considers the advantages and possibilities of using such equipment for the development of physical skills and improving the health of students.

Keywords: sports non-standard equipment, physical training, students, deviations in health status

References

1. Yatkin I.V., Kuznetsova Z.V. Organization of independent classes in physical culture and sports in the distance learning mode in compliance with safety regulations // Modern methodological approaches to teaching disciplines in conditions of epidemiological restrictions. - Krasnodar: 2021. - pp. 364-365.

2. Potapova O.V. Organization of a healthy lifestyle of students with health disorders // Social and humanitarian sciences. - Bulletin of NSU, 2017. - pp. 53-58.

3. Sobol Yu.V., Kovaleva T.V. Organization of the training process of swimmers at home // Modern methodological approaches to teaching disciplines in conditions of epidemiological restrictions. - Krasnodar: 2021. - pp. 348-351.

4. Pechersky S.A., Sobol Yu.V. Motivational climate among students engaged in physical culture and sports // Quality of higher education in an agrarian university: problems and prospects. - 2019. - pp. 335-337.

УДК 796.378

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Скрипка Н.М., Ковалева Т.В.

Аннотация. Физическая культура крайне важна для человека, поэтому важно иметь о ней правильное представление и знать, как организовать свою жизнь с точки зрения её формирования и здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровье человечества – вот главная цель физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, всестороннее развитие, здоровый образ жизни, правильное питание

Введение. Главное в жизни человека – всестороннее развитие, а физическая культура помогает всецело формироваться и становиться целостной личностью. Проблема сбережения состояния здоровья всегда была актуальной, и остаётся по сей день [1]. Для понимания поставленных вопросов разберёмся с основными аспектами темы и углубимся в познание проблем и задач, решение которых поможет выстроить правильное представление.

Основная часть. Важность данной темы заключается в незаинтересованности людей должным образом уделять себе и своему физическому состоянию внимание. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью каждого человека в современном обществе. Благодаря ей пассивность и заторможенность жизни может быть исправлена, занятия физической культурой положительно влияют на организм – поднимается настроение, улучшается здоровье, что способствует повышению мотивации в общем к жизни [2]. Именно поэтому есть необходимость иметь в виду – охрана здоровья – главная цель нашей жизни.

Состояние организма зависит от различных факторов. Есть мнение, что общее здоровье зависит от наследственности – на 18-22%, от внешней среды – на 17-20%, от развития системы здравоохранения – на 8-11%, от образа жизни – на 49-53% [3], так, ведение правильного образа жизни поможет определить половину уровня здоровья. И, наоборот, люди, придерживающиеся плохого образа жизни: плохие привычки, неправильное распределение своей энергии, несбалансированный рацион, – обречённые на страдания. Это в очередной раз показывает полезность и желательность такого стиля проживания.

Занимаясь спортивными упражнениями, мы не только развиваем и увеличиваем свои физические способности, но и формирует другие качества личности – нравственные, эстетические, а также храбрость, силу воли, инициативность и стрессоустойчивость и тому подобное. Это всё является частью физического созревания. Спорт даёт нам потенциал:

- формировать интеллектуальные способности и конституцию организма;
- лучше адаптироваться и легче выносить акклиматизацию;
- формировать гражданственность, активное и общественное участие к труду, эстетические и моральные характеристики;
- обучаться методам самовоспитания, совершенствования и контроля себя [4].

Оптимальная двигательная установка – важнейший фактор рационального подхода к здоровью. Его базис составляют регулярные, систематические занятия спортивными упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи усиления здоровья, повышения способности к работе и самовоспитания, усиления профилактики неприятных изменений тела с годами. А нагрузки, получаемые при выполнении силовых упражнений, влияют на работу всех групп мышц [5].

Необходимость физического созревания и элемент здорового стиля жизни – рациональное распределение своей энергии и времени на отдых и работу, труд. При корректном соблюдении режима выстраивается чёткий ритм жизни

человека, нужный для полноценного функционирования организма, чтобы создать лучшие условия для личностного совершенствования, прогресса в области физического воспитания.

Следующей частью неотъемлемых мер для улучшения состояния является полный отказ от пагубных привычек (алкоголь, табак, наркотические вещества). Эти паразиты способны не просто препятствовать гармоничному развитию, а наоборот, разрушать весь устрой человеческого как организма. Такие привычки наносят существенный урон существованию человека – утеря потенциала и мотивации, преждевременное старение и приобретение заболеваний разного рода и вида.

Последней основной составляющей выступает правильное питание, так как оно обеспечивает рациональное развитие и формирование персоны, снабжая её необходимым набором витаминов и микроэлементов, делая возможным сделать весь комплекс мер, упомянутых выше, результативными и максимально продуктивными. Под правильным питанием понимается соблюдение разумно составленной диеты, содержащей всё требующееся для пропорционального процесса становления индивида как здоровой личности. Соблюдение здорового питания влияет на большое количество жизненных факторов, помогает существовать в более комфортабельных условиях. Употребление овощей и фруктов поддержит микрофлору кишечника, что положительно скажется на здоровье. Человек, соблюдающий диету, значительно снижает риски заболевания инфекциями за счёт сильного иммунитета [6].

К остальным методикам оздоровления, улучшения положения и сохранения текущих показателей, можно отнести такие средства, как закаливание (активный процесс увеличения способности устойчивого сопротивления организма человека к низким температурам; это система закаливающих мероприятий в режиме дня), соблюдение правил личной гигиены, выбор окружающей среды для времяпрепровождения. Каждый указанный способ поможет подойти к культуре своего развития с большей точностью и верностью.

Заключение. Выразив все важные аспекты здорового образа жизни, можно подвести итог. Прогресс общества предъявляет человеку на сегодняшний день высокие требования к его физическому благополучию и увеличивает нагрузку на разные внутренние сферы [7]. Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек систематическая мышечная деятельность и соблюдение методических указаний по физкультуре повышает психо-, умственно- и эмоциональнобиологическую устойчивость организма.

Литература

1. Денискина, С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С. В. Денискина, Ю. В. Кормилицын. – Молодой ученый. – 2022. – № 25 (420). – С. 349–351. – URL: <https://moluch.ru/archive/420/93480/> (Дата обращения: 10.01.2023).

2. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350.

3. Минздрав Калининградской области / Профилактика, здоровый образ жизни, 2023. URL:<https://www.infomed39.ru/for-citizens/care/lifestyle/#>. (Дата обращения: 10.01.2023).

4. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». Ставрополь, 2012. С. 92-94.

5. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.

6. Польза правильного питания, 2022. URL: <https://wroom.ru/news/13723> (Дата обращения: 10.01.2023).

7. Гайер Т.Г., Сумец Л.П. / Роль физической культуры в укреплении здоровья. URL: <https://obuchonok.ru/node/5482> (Дата обращения: 10.01.2023).

Скрипка Никита Максимович, бакалавр, nikita.skripka.123@yandex.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

Ковалева Татьяна Владимировна, старший преподаватель, kovalyova.t@kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Skripka Nikita Maksimovich, bachelor, nikita.skripka.123@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Kovaleva Tatiana Vladimirovna, senior lecturer, kovalyova.t@kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. Physical culture is extremely important for a person, therefore it is important to have a correct idea about it and know how to organize your life in terms of its formation and healthy lifestyle (HLS). The health of mankind is the main goal of physical culture.

Keywords: physical culture, physical education, comprehensive development, healthy lifestyle, proper nutrition

References

1. Deniskina, S. V. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova formirovaniya zdorovogo obraza zhizni / S. V. Deniskina, YU. V. Kormilicyn. – Molodoj uchenyj. – 2022. – № 25 (420). – S. 349-351. – URL: <https://moluch.ru/archive/420/93480/> (Data obrashcheniya: 10.01.2023).

2. Slavinskij, N. V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoj kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti / N. V. Slavinskij, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6(208). – S. 348-350.

3. *Minzdrav Kaliningradskoj oblasti / Profilaktika, zdorovyj obraz zhizni, 2023. URL: <https://www.infomed39.ru/for-citizens/care/lifestyle/#>. (Data obrashcheniya: 10.01.2023).*
4. *Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo stanovleniya lichnosti budushchego inzhenera / CHernysheva I.V., SHlemova M.V., Egorycheva E.V., Gaponenko N.I. // Fizicheskaya kul'tura i sport: integraciya nauki i praktiki: mater. IX mezhdunar. nauch.-prakt. konf., 5 okt. 2012 g. / FGAOU VPO «Severo-Kavkazskij federal'nyj un-t». Stavropol', 2012. С. 92-94.*
5. *Osnovy special'noj silovoj podgotovki studentov neprofil'nyh vvuzov / A. I. Usenko, T. A. Il'nickaya, S. V. Sen', Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3(193). – S. 430-433.*
6. *Pol'za pravil'nogo pitaniya, 2022. URL: <https://wroom.ru/news/13723> (Data obrashcheniya: 10.01.2023).*
7. *Gajer T.G., Sumec L.P. / Rol' fizicheskoy kul'tury v ukreplenii zdorov'ya. URL: <https://obuchonok.ru/node/5482> (Data obrashcheniya: 10.01.2023).*

УДК 386

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА

Смородина Д.А., Глинкин Б.Н.

***Аннотация.** В данной статье изучен вопрос мозговой деятельности студентов. Рассмотрено применение различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью повышения мозговой активности человека.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, деятельность головного мозга*

Головной мозг – важнейшая часть нашего организма. Он контролирует работу всего тела, обрабатывает множество информации, позволяет принимать решения. От уровня развития мозга в основном зависит ясность мышления, память, реакция на стресс, когнитивность. Очевидно, регулярные физические упражнения развивают мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют продлению жизни. Более того, упражнения эффективно влияют на работу мозга, поскольку мозг является неотъемлемой частью человеческого тела.

В настоящее время проблемы здоровья нации очень распространены. Основываясь на исследованиях, можно сделать вывод, что физическая активность населения снижается. Это связано с активным развитием цифровых технологий, автоматизацией работы и домашнего быта. Физические упражнения более эффективно насыщают кровь кислородом, питательными веществами, что крайне важно для здоровья мозга, особенно в современном мире. Поэтому физическая активность и прогулки на свежем воздухе необходимы на протяжении всей жизни [2].

Конечно, умственные нагрузки могут увеличивать продуктивность мозга более, чем физическая активность, но не всегда это так. Учеными подтверждено, что активность в виде ходьбы, бега, плавания, танцев, катания на лыжах способствует большому объему серого вещества в ключевых областях мозга,

ответственных за память и познание, а также предотвращают болезни, таких как Альцгеймер [1].

Сидячий образ жизни, стресс, нездоровое питание и вредные привычки значительно снижают работоспособность и качество жизни. Именно поэтому всем современным людям необходимы физические упражнения для укрепления кровеносных сосудов головного мозга. Среди методов лечения и профилактики рекомендуется соответствующая физическая нагрузка, упражнения, дыхательная гимнастика и релаксация. В практике йоги существует довольно много упражнений, полезных для головы. Для улучшения эластичности кровеносных сосудов, питающих мозг, полезны упражнения на поворот и наклон головы, дыхательные упражнения. Они усиливают приток крови к клеткам мозга, стимулируют создание новых нейронных связей и активизируют умственную деятельность, что позволяет нам держать наш мозг в тонусе. Командные игровые виды спорта (волейбол, футбол, хоккей, и другие) тренируют наше внимание, скорость реакции, способствуют развитию аналитического мышления.

Регулярные занятия физической культурой делают мозг более восприимчивым к дальнейшему освоению нового, это благоприятно скажется на работоспособности и общем состоянии всего организма.

В ходе изучения влияния физической активности на мозговую деятельность среди студентов мною было проведен опрос, среди студентов Чувашского ГАУ. Для исследования привлечены 10 человек возрастом 20 лет. Группы выполняли занятия по заполнению простых тестов на запоминание. Сначала тестируемые решали тесты до занятий физическими упражнениями, на следующий день через 45 минут после занятий физическими упражнениями средней тяжести [3].

В результате, при выполнении физических упражнений были зафиксированы более высокие показатели тестов, чем без них. Исходя из полученных данных, зависимость физических упражнений от работы мозга человека представлена на рисунке 1.

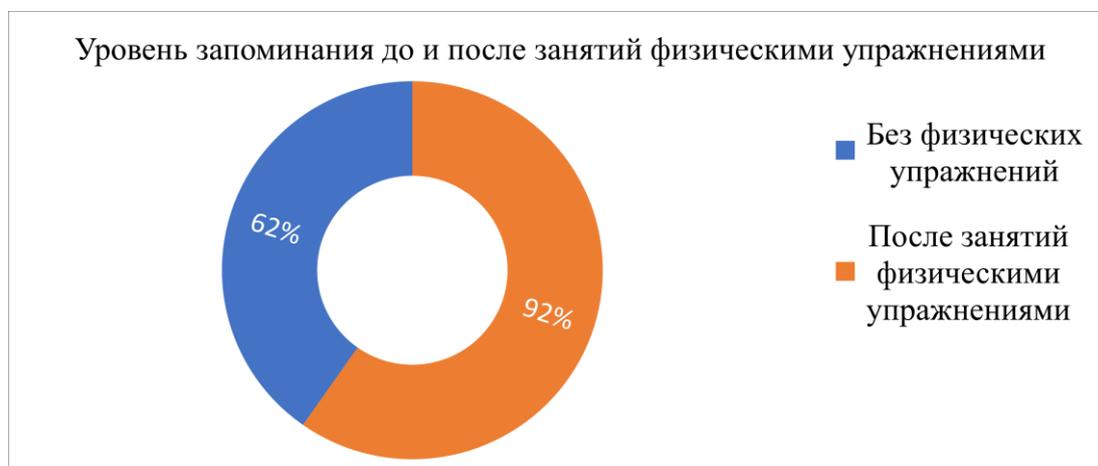


Рисунок 1. – Влияние физической упражнений на уровень запоминания

Постоянные физические упражнения укрепляют нейронные связи в мозге, которые отвечают за наши действия и влияют на способность запоминать и учиться. Физическому воспитанию должно уделяться столько же внимания, сколько и умственному, говорил Махатма Ганди. Оптимистичный настрой безусловно необходим во время активных занятий. Регулярные занятия принесут больше пользы организму, чем стрессовые тренировочные усилия. Физическая сторона развития – база для умственной.

Литература

1. Глинкин, Б. Н. О плавании и его пользе / Б. Н. Глинкин, Е. С. Кузьмина // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 527-528. – EDN IAPMWO.

2. Лоскутова, А. А. Виды и профилактика утомления / А. А. Лоскутова, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 115-118. – EDN HVWWWN.

3. Тихонова Н. Тесты на память и внимание у взрослых. [Электронный ресурс] // Сайт Развивай с радостью. URL: <https://temiday.ru/testy-na-pamyat-i-vnimanie-u-vzroslyx/> (дата обращения: 19.09.2022).

Смородина Дарья Александровна, студент факультета кафедры землеустройство и кадастры, sdarja177@gmail.com, Россия, Чебоксары, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

Глинкин Борис Николаевич, доцент факультета физической культуры и спорта, gbn1961@mail.ru, Россия, Чебоксары, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE STUDENT'S BRAIN ACTIVITY

Smorodina Daria Alexandrovna, student of the Faculty of the Department of Land Management and Cadastre, sdarja177@gmail.com, Cheboksary, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Chuvash State Agrarian University".

Boris N. Glinkin, Associate Professor of the Faculty of Physical Culture and Sports, gbn1961@mail.ru, Cheboksary, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Chuvash State Agrarian University".

Abstract. This article examines the effect of physical exercise on human brain activity.

Keywords: physical exercises, brain activity

References

1. Glinkin, B. N. On swimming and its benefits / B. N. Glinkin, E. S. Kuzmina // Scientific and educational environment as a basis for the development of the intellectual potential of agriculture in the regions of Russia : Materials of the II International Scientific and Practical Conference,

Cheboksary, September 09, 2022. Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2022. – pp. 527-528. – EDN IAPMWO.

2. *Loskutova, A. A. Types and prevention of fatigue / A. A. Loskutova, B. N. Glinkin // Actual problems of physical education of students: Materials of the International scientific and practical conference, Cheboksary, April 28, 2021. Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2021. – pp. 115-118. – EDN HVWWWN.*

3. *Tikhonova N. Tests for memory and attention in adults. [Electronic resource] // Develop the site with joy. URL: <https://temiday.ru/testy-na-pamyat-i-vnimanie-u-vzroslyx/> (accessed: 09/19/2022).*

УДК 316.658

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ О СПОРТИВНОЙ РЕПУТАЦИИ СТРАНЫ

Солдатов Б.В.

***Аннотация.** Спорт является одной из ключевых сфер деятельности, которая может значительно влиять на общественное мнение о стране. Успехи спортсменов, их выступления на международных соревнованиях и репутация спортивной системы страны имеют огромное значение для восприятия этой страны как сильной, развитой и успешной. В данной статье рассматривается процесс формирования общественного мнения о спортивной репутации страны.*

***Ключевые слова:** спорт, репутация, государство, общественное мнение*

Формирование общественного мнения о спортивной репутации страны является сложным и многогранным процессом. Оно зависит от множества факторов, таких как результаты спортивных команд, величина инвестиций в спорт, уровень развития спортивной инфраструктуры, этика и честность в спортивных состязаниях, а также общественное восприятие этих аспектов.

Важной составляющей формирования спортивной репутации страны являются достижения спортсменов на международных соревнованиях. Успехи в таких престижных событиях, как Олимпийские игры, чемпионаты мира или европейские турниры, помогают создать образ страны как сильного игрока в спортивном мире. Позитивные результаты спортсменов вызывают гордость и восхищение у граждан и способствуют укреплению имиджа страны. Чем более подробно и широко освещаются достижения спортсменов в международных соревнованиях, тем больше интереса у пользователей социальных сетей, спортивных средств массовой информации и других традиционных СМИ, что способствует повышению имиджа страны в области спорта (К.А. Алексеев 2009 г.).

Однако, не только спортивные успехи, но и этика и честность в спорте имеют большое значение при формировании общественного мнения о спортивной репутации страны. Скандалы, связанные с допингом, коррупцией или нарушением правил в спорте могут серьезно нанести ущерб имиджу страны. Они вызывают недоверие и критику со стороны общественности, а также влияют

на решения организаций и спонсоров, сотрудничать ли с спортсменами или командами из этой страны.

Важную роль в формировании общественного мнения о спортивной репутации страны играют также СМИ и социальные сети. Они являются каналами распространения информации о спортивных событиях и скандалах, и могут значительно повлиять на восприятие общественностью. Публикации, интервью, комментарии и обсуждения в СМИ и социальных сетях формируют общественное мнение и могут усилить или ослабить спортивную репутацию страны.

Важнейшим этапом в формировании общественного мнения о спортивной репутации страны является ролик, который продюсирует правительство или спонсоры. В данном случае, продюсеры должны поставить целью не только показать результаты своих спортсменов, но также, привлечь аудиторию для поддержки и рекламы спортивного движения. Кроме того, общественность должна быть уверена в том, что их страна имеет настоящее значение в мировом спорте.

Для управления спортивной репутацией страны важно проводить прозрачные и эффективные антидопинговые программы, поддерживать этичные и честные спортивные практики, а также активно информировать общественность о достижениях и усилиях в спортивной сфере. Кампании пропаганды здорового образа жизни, активного участия в спорте и развития спортивной инфраструктуры также могут способствовать укреплению спортивной репутации страны.

Формирование общественного мнения о спортивной репутации страны – это сложный процесс, который включает в себя множество факторов. Спорт является одной из самых популярных и массовых областей деятельности, и участие в международных соревнованиях имеет большое значение для политической, экономической и социальной стабильности страны. По мнению Шатилова А.Б., и Башмакова Д.А, спортивная репутация страны определяется возможностью ее спортсменов достигать высоких результатов в международных соревнованиях и отношением к ним со стороны других стран и общественности.

Одним из ключевых факторов, влияющих на спортивную репутацию страны, является качество подготовки спортсменов. Исследование Бродской Н.П. показало, что страны с высоким уровнем и качеством спортивной подготовки имеют значительно лучший имидж в области спорта, чем страны, которые не уделяют должного внимания подготовке спортсменов. Как отмечают Боголюбова Н.В. и Николаева Ю.В., очень важно, чтобы правительство и спортивные организации разных стран взаимодействовали на международной арене в соответствии с этикой и стандартами, не оказывая политического давления на спортсменов и не проявляя дискриминацию по любым признакам. Соответствующее восприятие и признание со стороны других стран и общественности позволят наилучшим образом сформировать позитивный образ страны в мировом спорте.

В заключение, формирование общественного мнения о спортивной репутации страны является сложным и многогранным процессом, зависящим от множества факторов. Успехи спортсменов, этика и честность в спорте, репутация спортивной системы и медиаобразование играют важную роль в создании

имиджа страны в спортивном мире. Правильное управление спортивной репутацией и активные PR-кампании помогают укрепить общественное мнение и восприятие о стране как успешной и развитой в спорте.

Литература

1. Алексеев К.А. Спортивная составляющая имиджа страны – <https://pravo33.wordpress.com/2010/02/16/%D0%BA-%D0%B0-%D0%B0%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F/>

2. Боголюбова Н.М., Николаева Ю.В. Спорт в палитре международных отношений. Гуманитарный, дипломатический и культурный аспекты. – СПб., 2011. – С. 93-96.

3. Бродская Н.П. Спорт больших достижений как пространство для формирования национального имиджа страны // Национальные интересы и имидж России. – М.: ФиС, 2006. – С. 24-28.

4. Шатилов А.Б., Башмаков Д.А. Квазиполитика азарта: современный спорт в политической жизни // Материалы Международной конференции. – М.: РГГУ, 2021. – С. 100-110.

Солдатов Борис Владиславович, спортивный продюсер, bsoldatov@gmail.com, Россия, Москва, Телеканал «Рен-ТВ».

FORMATION OF PUBLIC OPINION ABOUT THE SPORTS REPUTATION OF THE COUNTRY

Soldatov Boris Vladislavovich, sports producer, bsoldatov@gmail.com, Russia, Moscow, TV channel "Ren-TV".

Abstract. Sport is one of the key areas of activity that can significantly influence public opinion about the country. The success of athletes, their performance in international competitions and the reputation of the country's sports system are of great importance for the perception of this country as strong, developed and successful. This article discusses the process of forming public opinion about the country's sports reputation.

Keywords: sport, reputation, state, public opinion

References

1. Alekseev K.A. Sportivnaya sostavlyayushchaya imidzha strany – <https://pravo33.wordpress.com/2010/02/16/%D0%BA-%D0%B0-%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F/>

2. Bogolyubova N.M., Nikolaeva YU.V. Sport v palitre mezhdunarodnyh otnoshenij. Gumanitarnyj, diplomaticheskij i kul'turnyj aspekty. – SPb., 2011. – S. 93-96.

3. Brodskaya N.P. Sport bol'shih dostizhenij kak prostranstvo dlya formirovaniya nacional'nogo imidzha strany // Nacional'nye interesy i imidzh Rossii. – M.: FiS, 2006. – S. 24-28.

4. SHatilov A.B., Bashmakov D.A. Kvazipolitika azarta: sovremennyyj sport v politicheskoy zhizni // Materialy Mezhdunarodnoj konferencii. – M.: RGGU, 2021. – S. 100-110.

ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПУТЕМ СОЗДАНИЯ МЕХАНИЗМА ЧАСТНО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА

Сутягин К.С.

***Аннотация.** В статье проводится исследование моделей реализации государственно-частного партнерства для повышения эффективности деятельности ведомственных спортивных организаций. Обосновывается идея, что на современном этапе развития экономики ведомственные спортивные организации должны стремиться не только повысить коммерческую эффективность, но и сохранить социальную направленность деятельности.*

***Ключевые слова:** муниципальные образования, государственно-частное партнерство в спорте, общество, население, физкультурно-спортивная деятельность, органы местного самоуправления, государственные и муниципальные услуги, доступность*

Введение. В связи с последними событиями, стартовавшими в конце февраля этого года, усилилась экономическая и политическая нестабильность в России и в мире, и как следствие – нарастает ее отрицательное воздействие на самочувствие человека, его физическое и психическое здоровье. В связи с этим возрастает значимость физической культуры и спорта (далее – ФКиС) как фактора, способствующего укреплению физического и духовного здоровья общества.

В этих условиях одной из основополагающих задач государства в рамках стратегии оздоровления нации становится обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий [1].

Однако на сегодняшний момент в занятия физической культурой и спортом в стране, по данным ВЦИОМ, опубликованным 21 марта прошлого года, вовлечено 56%, причем доля спортсменов среди молодежи 18-24 лет составила 71%, среди представителей пожилого возраста занимается каждый второй (50% среди группы 60+). Не занимаются спортом или физическими упражнениями 43% россиян [2].

Думается, что опубликованные данные неверно отражают реальное положение вещей, поскольку в качестве инструментария сбора данных применялось телефонное интервью по стратифицированной двухосновной случайной выборке стационарных и мобильных номеров. Если мы оглянемся вокруг, то увидим, что в реальности людей, занимающихся физкультурой и спортом значительно меньше. Поэтому вовлечение широких слоев населения в спортивную жизнь остается актуальной задачей государственных и муниципальных властей.

Рассмотрим, как эта задача реализуется на местах на примере городского округа Клин Московской области.

На основании п. 24 ст. 12 Устава городского округа Клин (принят решением Совета депутатов городского округа Клин МО от 14.05.2018 № 4/13) (с изменениями на 17.09.2019) обеспечение условий для развития на территории

городского округа физической культуры, школьного спорта и массового спорта, организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий городского округа относится к компетенции Администрации городского округа Клин [3].

Все мероприятия проходят в рамках Муниципальная целевая программа «Физическая культура, спорт и молодежная политика Клинского муниципального района на 2017-2021 годы» [4].

Источниками финансирования данной программы являются средства бюджета Московской области и бюджета округа г. Клин (с учетом сельских поселений) [5].

Динамику данных расходов на реализацию программы в целом можно видеть на рисунке 1.



Рисунок 1 – Объем финансирования программы «Физическая культура, спорт и молодежная политика Клинского муниципального района» на 2017-2021 годы, млн. руб.

Из рисунка 1 видно, что в 2021 году источником финансирования программы являются исключительно средства бюджета г.о. Клин.

В остальные годы реализация программы дофинансировалась из бюджета Московской области, причем наибольший объем пришелся на 2020 год – 86587,05 млн руб.

Внебюджетных средств на реализацию программы не предусмотрено.

Реализация муниципальной программы по развитию физкультуры и спорта и обеспечение взаимодействия муниципальных органов государственной власти со спортивными подведомственными организациями в округе возложено на Отдел по делам молодежи и спорту Управления социально-значимых проектов Администрации городского округа Клин (далее – ОДМиС).

При анализе деятельности указанной муниципальной структуры было выявлено, что в своей работе ОДМиС сталкивается со следующими проблемами:

- недостаточное количество спортивных сооружений (залов, бассейнов, плоскостных сооружений) в поселениях;
- ухудшение эксплуатационного состояния большинства спортивных сооружений;

– ограниченные возможности населения пользоваться услугами физической культуры и спорта.

Вышеизложенные проблемы затрудняют распространение пропаганды ЗОЖ в массах, препятствуют увеличению количества населения, занимающихся физической культурой.

Думается, что эти проблемы могли бы быть решены за счет привлечения дополнительных источников финансирования путем разработки эффективной системы взаимодействия муниципальных структур с ведомственными спортивными организациями и коммерческими структурами, то есть разработать механизм государственно-частного партнерства (ГЧП).

Такая система должна включать в себя межведомственный совещательный орган при высшем исполнительном органе власти, органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ, региональные отраслевые комитеты.

К данной системе должен быть предоставлен неограниченный доступ для подведомственных организаций ФКиС, частных инвесторов, предприятий и учреждений, содержащих на балансе спортивные объекты, муниципалитетам, общественным организациям, а также заинтересованным инициативным гражданам. Важным аспектом функционирования такой системы является взаимодействие региональных и местных чиновников с обществом [6].

К данной системе должен быть предоставлен неограниченный доступ для подведомственных организаций ФКиС, частных инвесторов, предприятий и учреждений, содержащих на балансе спортивные объекты, муниципалитетам, общественным организациям, а также заинтересованным инициативным гражданам. Важным аспектом функционирования такой системы является взаимодействие региональных и местных чиновников с обществом.

Для организации эффективного взаимодействия предлагается создать единую цифровую информационную онлайн-платформу, базирующуюся на технологии распределенного доступа «Блокчейн». Общая схема представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Единая цифровая информационная онлайн-платформа

На данной платформе будет размещаться информация о проектах, связанных с инфраструктурным развитием регионов; информация об объектах муниципальной и региональной собственности, которые государство готово передать частному сектору, а также запросы от организаций физической культуры и спорта, предприятий на балансе которых находятся спортивные объекты, нуждающиеся в реконструкции, и частных инвесторов, готовых инвестировать в государственно-частные проекты.

Создание такой платформы предусматривает формирование единой среды доверия, которая обеспечит правовую, организационную и техническую защиту интересов граждан, бизнеса и государства при осуществлении взаимодействия в единой цифровой экосистеме.

Разработка и внедрение Единой цифровой онлайн-платформы проектов ГЧП в сфере физической культуры и спорта имеет прежде всего социальную эффективность, поскольку создает единое экопространство для сотрудничества граждан, бизнеса и государства при осуществлении взаимодействия в области получения и оказания услуг в сфере физической культуры и спорта. В дальнейшем такое сотрудничество несомненно будет иметь экономический эффект и подготовит новый трамплин для развития социальной структуры муниципалитета.

Таким образом, на современном этапе экономического развития актуальной является проблема поиска эффективных методов управления и разработки модели финансирования услуг муниципальных организаций физической культуры и спорта. Направленность на удовлетворение потребностей определенных групп населения, значимых для социального развития общества, с точки зрения автора работы, и должна стать тем средством, которое позволит повысить экономическую и социальную эффективность деятельности муниципальных организаций физической культуры и спорта муниципальных органов власти и способствовать вовлечению в спортивную деятельность более широких слоев населения.

Литература

1. 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» // Собрание законодательства РФ, 07.12.2020, № 49, ст. 7958.

2. Спицына Анна. Более половины россиян заявили, что занимаются спортом / Анна Спицына // Российская газета. 05.04.2021. Электронный ресурс. Режим доступа: https://rg.ru/2021/04/05/bole-poloviny-rossiian-zaiavili-cto-zanimaiutsia-sportom.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop (дата обращения 21.06.2022)

3. Устав городского округа Клин (принят решением Совета депутатов городского округа Клин МО от 14.05.2018 № 4/13) (с изменениями на 17.09.2019) // «Серп и молот», № 45, 15.06.2018.

4. Постановление Администрации Клинского муниципального района № 3589 от 23.12.2016 «Об утверждении муниципальной программы Клинского

муниципального района «Физическая культура, спорт и молодежная политика Клинского муниципального района на 2017–2021 годы» // «Серп и молот», № 2, 14.01.2017.

5. Служебные документы Отдела по делам молодежи и спорту Управления социально-значимых проектов Администрации городского округа Клин.

6. Косогорцев, В.И. Особенности использования моделей государственно-частного партнерства в ведомственных спортивных организациях / В.И. Косогорцев, Т.В. Богданова // Журнал правовых и экономических исследований. - 2019. - № 1. - С. 139-143.

Сутягин Константин Сергеевич, студент, kostya-sutyagin@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

PROBLEMS OF OPTIMIZING THE FINANCING OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH THE POPULATION BY CREATING A MECHANISM OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP

Sutyagin Konstantin Sergeevich, student, kostya-sutyagin@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article conducts a study of models of the implementation of public-private partnerships to increase the effectiveness of departmental sports organizations. The idea is substantiated that at the present stage of economic development departmental sports organizations should strive not only to increase commercial efficiency, but also to preserve the social orientation of activity.

Keywords: municipalities, public-private partnership in sports, society, population, sports and sporting activities, local governments, state and municipal services, accessibility

References

1. Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated 24.11.2020 "On approval of the Strategy for the Development of physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030" // Collection of Legislation of the Russian Federation, 07.12.2020, No. 49, Article 7958.

2. Anna Spitsyna. More than half of Russians said that they do sports / Anna Spitsyna // Rossiyskaya Gazeta. 05.04.2021. Electronic resource. Access mode: https://rg.ru/2021/04/05/bolee-poloviny-rossiian-zaiavili-cto-zanimaiutsia-sportom.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop (accessed 21.06.2022)

3. The Charter of the city district of Klin (adopted by the decision of the Council of Deputies of the city district of Klin MO dated 14.05.2018 No. 4/13) (as amended on 17.09.2019) // "Hammer and Sickle", No. 45, 15.06.2018.

4. Resolution of the Administration of the Klin municipal district No. 3589 of 23.12.2016 "On approval of the municipal program of the Klin municipal district "Physical culture, sports and youth policy of the Klin municipal district for 2017-2021" // "Hammer and Sickle", No. 2, 14.01.2017.

5. Official documents of the Department for Youth Affairs and Sports of the Department of Socially Significant Projects of the Administration of the Klin City District.

6. Kosogortsev, V.I. Features of using models of public-private partnership in departmental sports organizations / V.I. Kosogortsev, T.V. Bogdanova // Journal of Legal and Economic Research. - 2019. - No. 1. - pp. 139-143.

ФИЛОСОФИЯ И БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Сухачев Е.А., Шеруимов П.В.

***Аннотация.** Подготовка юных хоккеистов всегда отводилось особое внимание. Навыки, знания и умения, полученные в детском возрасте, во многом определяют последующий спортивный путь, и только их детальное и тщательное освоение позволит раскрыть потенциал хоккеиста в полной мере. Федерация хоккея России реализует большой проект в сфере детско-юношеского хоккея под названием «Национальная программа подготовки хоккеистов». Этот проект является результатом огромной работы по систематизации и изучению отечественного и мирового опыта, анализу лучших методик и технологий тренировки, адаптации систем подготовки ведущих хоккейных школ мира.*

***Ключевые слова:** спортивный резерв, хоккей, здоровьесберегающие технологии, спортивная подготовка*

Введение. Основное положение Национальной программы подготовки хоккеистов «КРАСНАЯ МАШИНА» – обучить и подготовить юного хоккеиста к серьезным нагрузкам на момент перехода во «взрослый», профессиональный хоккей, обеспечить условия для полноценной социализации юношей и девушек и их гармоничного личностного развития.

В «КРАСНОЙ МАШИНЕ» значительное внимание уделяется укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, образованию и воспитанию занимающихся хоккеем. Очевидно, что далеко не все, кто занимается хоккеем, непременно станут спортсменами высокого класса, профессиональными хоккеистами, но определённо, все должны пройти хорошую школу, чтобы получить набор необходимых компетенций для успешной адаптации в современном обществе, комплекс реальных возможностей для того, чтобы стать лучшими гражданами своей страны.

Национальная программа подготовки хоккеистов как комплекс инструментов, подпрограмм и мероприятий, базирующихся на традициях и философии отечественного хоккея. Философия отечественного хоккея – это ценности коллектива, командной игры: взаимопомощь, доверие, дружба, сплоченность, уважение, традиции.

В основе Национальной программы подготовки хоккеистов находятся правила, принципы и ценности командного вида спорта – хоккея. Потенциал хоккея в обучении, воспитании, развитии гармонично развитой личности имеет самые высокие показатели.

Основная часть. В числе приоритетных направлений государственной политики в Российской Федерации развитие физической культуры и спорта является одним из ключевых. Именно физическая культура и спорт являются наиболее актуальной и универсальной составляющей понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в современном обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта может быть реализован в воспитании и обучении подрастающего поколения, поэтому необходимо совершенствовать организационные формы, обеспечивать условия для достижения оптимального баланса личных и общественных интересов.

Важнейшими задачами физической культуры и спорта являются: укрепление здоровья детей и молодежи, формирование благоприятной морально-психологической атмосферы, снижение травматизма, заболеваемости.

В решении этих задач хоккей является одним из наиболее эффективных видов спорта. Отличительной особенностью отечественного хоккея является акцент на честной игре, справедливости, умении трудиться и работать в команде. Данные качества воспитываются с детских лет, одновременно прививается понимание того, что победа не должна быть до-достигнута любой ценой. Хоккей тренирует быстроту, выносливость, внимание, физическую силу, смекалку, воспитывает характер, волю и благородство.

Одним из механизмов государственной политики в области физической культуры и спорта в нашей стране является принятие федеральных законов, подзаконных нормативно-правовых актов и программных документов – стратегий, концепций, планов. Национальная программа подготовки хоккеистов разрабатывалась при поддержке государства и полностью отвечает нормам и требованиям российского законодательства.

Немаловажным условием успешного развития физической культуры и спорта в нашей стране является интерес делового сообщества. Бизнес заинтересован и в подготовке квалифицированных кадров, и строительстве спортивной инфраструктуры, и развитии корпоративного спорта. Понимание деловым сообществом того, что здоровье человека является важнейшим ресурсом и ценностью будь то бизнес или государственная служба позволяет реализовывать множество совместных проектов, одним из которых является Национальная программа подготовки хоккеистов.

Здоровый, физически подготовленный и компетентный специалист способен к более продуктивному труду и эффективному решению задач. В современных социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга многие категории граждан проявляют интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Большинство идей, на которых основана Национальная программа подготовки хоккеистов связаны с сохранением и укреплением здоровья подрастающего поколения, физического, эмоционального и интеллектуального развития, воспитания гармонично развитой личности.

Если посмотреть на ведущие хоккейные клубы, в которых сильна конкуренция, то становится заметен успех их выпускников – они отлично адаптируются в других командах, побеждают на соревнованиях и турнирах.

Хоккеистов и команды отличает спортивное мастерство, которое выше уровня тех, кто тренируется в менее конкурентной среде. Командное взаимодействие это – оптимальное соотношение между «внутренней», конкуренцией и кооперацией в достижении общих целей, готовности каждого хоккеиста действовать на пользу команде, ставя интересы коллектива на первое место.

Честная «внутренняя» и «внешняя» конкуренция является неотъемлемой частью системы спортивной подготовки в детско-юношеском хоккее и способствует более полной реализации потенциала спортсменов, тренеров, специалистов. Основным принцип – от личного успеха – к успешной команде в интересах клуба, региона, государства и общества.

Таким образом, Национальная программа подготовки хоккеистов основана на философии формирования гармонично развитой личности, позитивных социальных ценностях хоккея и его созидającego потенциала.

В философии «КРАСНОЙ МАШИНЫ» переосмыслена «траектория развития» хоккеиста – от спортивно-оздоровительного этапа до первого профессионального контракта. Кроме того, философия создает необходимые условия для продолжения профессиональной карьеры хоккеиста в качестве тренера или специалиста. Тем самым реализуются принципы непрерывного образования и спортивного долголетия.

Базовые принципы основаны на преемственности и согласованности всех этапов многолетней спортивной подготовки. Многолетняя спортивная подготовка хоккеистов рассматривается как сложно организованная система (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Четкая вертикаль позволяет точно спланировать траекторию развития профессиональной карьеры хоккеиста и при необходимости внести изменения. В основе многолетней периодизации лежат закономерности биологического и социального развития личности, а также особенности становления спортивного мастерства хоккеиста. Для каждого этапа выработаны единые методические требования, стандарты, контрольные нормативы, самые надежные технологии подготовки. Это позволяет добиться того, чтобы процесс многолетней спортивной подготовки был непрерывным и качественным. При переезде родителей юного хоккеиста или смене хоккейной школы по каким-либо причинам не должно быть необходимости заново осваивать материал или пытаться «догнать» партнеров по новой команде.

Ошибочно полагать, что при разработке программы не учитывалась возможность отличий детей по уровню подготовленности как внутри команды, так и между хоккейными школами. Безусловно, базовая программа должна быть усвоена всеми, но если юный хоккеист проявляет явные способности, то для их реализации программой предусмотрены инструменты, которые дадут тренеру возможность для маневра. Этот принцип работает и в обратном направлении. Когда наставник видит, что ребенок, по каким-либо причинам не успевает за группой, он обязательно найдет способ помочь ему.

Несмотря на то, что Национальная программа подготовки хоккеистов нацелена на приоритетное повышение уровня технической готовности

занимающихся, освоение базового уровня физической подготовленности проходит красной нитью по всем этапам многолетней спортивной подготовки. Освоенные двигательные навыки должны стать крепким фундаментом, на котором можно готовить хоккеиста высокого класса.

Залогом высокого качества тренировочного процесса является синхронизация осваиваемых навыков и технических приемов с возможными игровыми ситуациями. Технические приёмы, двигательные способности, тактические схемы увязываются с доминирующей для текущего периода спортивной подготовки направленностью, которая интегрирует полученные знания умения и навыки в единое целое.

Важным условием реализации Национальной программы подготовки хоккеистов является контроль изменений. Система оценки и контроля готовности занимающихся позволяет вовремя обнаружить отклонения и ошибки, подобрать средства для коррекции. Методики оценки технической и физической готовности хоккеистов рассчитаны на проведение контрольных «срезов» спортивной успеваемости минимум два раза за сезон. Тренер должен получать максимально достоверную информацию о профиле готовности своих подопечных, чтобы сделать верные выводы и правильно спланировать дальнейший тренировочный процесс.

Программа предусматривает равные условия и возможности для всех занимающихся. Статус и материальное положение родителей ребенка никак не должны влиять на спортивные результаты, место ребенка в составе или его особое положение в команде. Все дети должны находиться в равных условиях, тренироваться по одной программе, соревноваться исходя из готовности – это единственное, но, пожалуй, самое важное условие, профессионального роста тренера. Нарушение этого условия медленно, но верно ведет к деградации тренера, вырождению спортивной школы в хоккейном мире.

Сегодня очень много обсуждается вопрос: «в каком возрасте лучше начинать соревновательную деятельность». Чтобы точно и правильно ответить на данный вопрос, обратимся к определению понятия «спортивное соревнование». Исходя из определения понятия «спортивное соревнования» ясно, что целью его проведения является выявление лучших.

Насколько важно выявить лучших в 5, 6, 7, 8 и даже 10-летнем возрасте? Что даст тренеру информация о лучших хоккеистах? Как эта информация повлияет на работу хоккейной школы? Как поможет в развитии гармонично развитой личности? Ответы на эти вопросы позволяют принять правильное решение. Его суть состоит в том, что начинать соревновательную деятельность необходимо тогда, когда Ваши воспитанники готовы и физически, и технически, и психологически. Если в каждом матче на тренера команды давит ответственность за результат, он выбирает простые краткосрочные решения – которые приведут к победе сегодня, но, скорее всего, не позволят развивать лучшие качества и стороны хоккеистов в будущем.

Более того, тренер с большей вероятностью будет постоянно играть одним и тем же составом, лишая остальных воспитанников шансов на развитие. Если

результат уже давит на юных хоккеистов, они боятся допускать ошибки, ищут простых решений – это очень короткий путь развития.

Другое дело игра! Игра – это не спортивное соревнование, хотя также включает в себя состязательный элемент. Играть можно и нужно в любом возрасте. Отказ от статистики матчей в качестве критерия эффективности тренировочного процесса позволяет экспериментировать тренеру, активнее играть и проявлять больше творчества спортсменам, полностью устраняет негативное влияние и давление родителей на своих детей и тренеров.

Важная особенность Национальной программы подготовки хоккеистов состоит в том, что образование и воспитание являются неотъемлемой частью всего процесса. Уже к окончанию этапа начальной подготовки юный хоккеист будет проводить со спортивной командой около трех часов в день. Эта цифра будет увеличиваться в процессе многолетней спортивной подготовки. Поэтому время должно расходоваться рационально. В хоккейной школе предусмотрена инструкторская и судейская практика. Также необходимо стимулирование интереса занимающихся к дальнейшему обучению в различных областях. Тренер помогает хоккеистам освоить навыки самостоятельной работы, которая в дальнейшем займет важное место в спортивной подготовке.

Сухачев Евгений Александрович канд.пед.наук, начальник отдела разработки Управления Национальной программы подготовки хоккеистов, хоккейных технологий, инноваций и образования, e.sukhachev@fhr.ru, Россия, Москва, Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России».

Шеруимов Павел Викторович, доцент, начальник Управления Национальной программы подготовки хоккеистов, хоккейных технологий, инноваций и образования, p.sheruimov@fhr.ru, Россия, Москва, Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России».

THE PHILOSOPHY AND BASIC PRINCIPLES OF THE NATIONAL HOCKEY PLAYER TRAINING PROGRAM

Sukhachev Evgeny Aleksandrovich Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Development Department of the Department of the National Program for Training Hockey Players, hockey technologies, innovations and Education, e.sukhachev@fhr.ru, Russia, Moscow, All-Russian public organization "Russian Hockey Federation".

Sheruimov Pavel Viktorovich, Associate Professor, Head of the Department of the National Hockey Training Program, Hockey Technologies, Innovations and Education, Russia, Moscow, All-Russian Public Organization "Russian Hockey Federation".

Abstract. Special attention has always been paid to the training of young hockey players. The skills, knowledge and abilities acquired in childhood largely determine the subsequent sports path, and only their detailed and thorough mastering will allow the hockey player to fully reveal his potential. The Russian Ice Hockey Federation is implementing a large project in the field of youth hockey called the National Hockey Player Training Program. This project is the result of a huge amount of work to systematize and study domestic and world experience, analyze the best training methods and technologies, and adapt the training systems of the world's leading hockey schools.

Keywords: sports reserve, hockey, health-saving technologies, long-term sports training, professional self-actualization

ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ЛАНДШАФТНОЙ ИНФРАСТРУКТУРОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛЕСОПАРКОВЫХ ЗОНАХ В ПРОЦЕССЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Талашкина Т.С.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема отсутствия научно-обоснованных подходов к организации и управлению процессом физического воспитания молодежи Свердловской области в лесопарковых зонах. Также на примере Парка Маяковского показывается важность развития лесопарковых территорий с точки зрения ландшафтной инфраструктуры сферы физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** лесопарковые зоны, физическая культура, ландшафтная инфраструктура, привлечение молодежи к занятиям физической культурой, занятия физической культурой*

В настоящее время большая часть людей ведет сидячий образ жизни, в том числе люди молодого возраста до 35 лет. Снижение активности населения повлекли многие причины, в том числе урбанизация, технический прогресс, развитие цифровых технологий. Все эти факторы оказывают негативное влияние на здоровье человека. Поэтому людям, особенно молодого возраста, важно поддерживать здоровый образ жизни, который заключается в ведении активного образа жизни и поддержании оптимального двигательного режима, чему способствует физическая культура. Одними из самых благоприятных мест для занятий физической культурой для населения, в том числе для молодежи до 35 лет с точки зрения доступности являются лесопарки, поэтому необходимо рассмотреть потенциал данных территории в привлечении молодежи к занятиям физической культурой.

Указом Президента к числу национальных целей развития Российской Федерации отнесено «сохранение населения, здоровья и благополучия людей» [1]. В качестве одного из показателей, позволяющих оценить достижение данной цели, выступает доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Данный показатель должен увеличиться до 55% к 2024 году и до 70% – к 2030 году [2]. Стратегическое значение в свете решения задач по достижению указанной цели приобретает развитие отрасли физической культуры и спорта. В настоящее время в Российской Федерации реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», направленный на «создание для всех категорий и групп населения условий для занятий массовым спортом, физической культурой и спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовку спортивного резерва» [3].

Согласно Декларации по окружающей среде и развитию, важнейшее место в усилиях по обеспечению устойчивого развития занимает забота о людях, их праве на здоровую и плодотворную жизнь в гармонии с природой [4]. Хорошее

здоровье и благополучие, устойчивые города и населенные пункты входят в число целей устойчивого развития, декларируемых Организацией Объединенных Наций. Как отмечают исследователи, рассматривая вопросы регионального развития, «во главу угла новой региональной политики должна быть поставлена человекоориентированная парадигма развития» [5]. В связи с этим большое значение приобретает поиск путей развития спортивной инфраструктуры через развитие ландшафтной инфраструктуры.

Актуальность статьи заключается в необходимости выполнения задач Министерства спорта Российской Федерации по созданию для всех категорий и групп населения условий для занятий массовым спортом, физической культурой и спортом, а также по привлечению граждан к занятиям физической культурой и спортом с целью увеличения продолжительности жизни, повышения физического состояния и улучшения качества жизни. Проблема исследования состоит в отсутствии научно-обоснованных подходов к организации и управлению процессом физического воспитания молодежи Свердловской области в лесопарковых зонах.

Лесопарковые зоны являются излюбленным местом для отдыха среди детей и лиц молодого возраста до 35 лет. На сегодняшний момент эти люди наиболее интересная группа с точки зрения привлечения населения к занятиям физической культурой. Соответственно, очень важно использовать потенциал лесопарковых зон для того, чтобы людей стимулировать к различным видам двигательной активности. Также необходимо учитывать этих людей, сейчас система учета посетителей лесных парков развита слабо.

На данный момент в Свердловской области расположено 19 лесных парков: Калиновский парк, Железнодорожный парк, Карасье-Озерный парк, Парк Лесоводов России, Мало-Истокский парк, Московский парк, Нижне-Исетский парк, Оброшинский парк, Санаторный парк, Уктусский парк, Парк Маяковского, Шарташский парк, Шувакишский парк, Юго-Западный парк, Южный парк, Белая (гора, Весёлые горы), 50-лет Октября, Большой Мыс, Махонин Мыс. Наибольшее количество лесопарков находится на территории Екатеринбурга, город окружен 15 лесопарками, аналогов планировки не имеет ни один другой город России. Поскольку в Екатеринбурге большое сосредоточение лесных парков, важно использовать данные территории как инструмент привлечения молодежи до 35 лет к занятиям физической культурой. На примере Парка Маяковского рассмотрим посещаемость лесопарков. По данным «Коммерсантъ» указанный лесной парк за 2022 год посетило 4,5 млн в год, что на 40% превысило показатель 2021 года. Из общего числа 70% людей преимущественно являются лицами молодого возраста до 35 лет. Следовательно, лесопарки являются перспективным местом для привлечения молодежи к занятиям физической культурой и нужно развивать это направление. Из этого вытекает необходимость контроля за объектами ландшафтной инфраструктуры, поддержания их в надлежащем состоянии в лесопарковых зонах, а также работать над системой учета людей, посещающих лесопарки.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (электронный ресурс) URL: <https://rg.ru/2020/07/22/ukaz-dok.html>

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (электронный ресурс)

URL: <https://rg.ru/2020/07/22/ukaz-dok.html>

3. Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» (электронный ресурс) URL:

<https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf>

4. Декларация по окружающей среде и развитию (электронный ресурс) URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/riodecl.shtml

5. Татаркин А.И. Программно-проектное развитие регионов как условие социально-экономического развития Российской Федерации // Вестник УрФУ. Серия: Экономика и управление. - 2011. - № 4. - С. 46-55.

Талашкина Татьяна Сергеевна, магистрант 1 курса кафедры управления в сфере физической культуры и спорта, talashkina2001@gmail.com, Россия, Екатеринбург, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина».

APPROACHES TO THE MANAGEMENT OF LANDSCAPE INFRASTRUCTURE IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN FOREST PARK ZONES IN THE PROCESS OF INVOLVING THE POPULATION IN PHYSICAL CULTURE

Talashkina Tatyana Sergeevna, 1st year undergraduate of the Department of Management in the Field of Physical Culture and Sports, talashkina2001@gmail.com, Russia, Yekaterinburg, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin".

Abstract. The article deals with the problem of the lack of evidence-based approaches to the organization and management of the process of physical education of the youth of the Sverdlovsk region in forest park areas. Also, the example of Mayakovskiy Park shows the importance of developing forest park areas in terms of landscape infrastructure in the field of physical culture and sports.

Keywords: forest park zones, physical culture, landscape infrastructure, youth involvement in physical culture, physical culture

References

1. Decree of the President of the Russian Federation dated July 21, 2020 No. 474 "On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030" (electronic resource) URL: <https://rg.ru/2020/07/22/ukaz-dok.html>

2. Decree of the President of the Russian Federation dated July 21, 2020 No. 474 "On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030" (electronic resource) URL: <https://rg.ru/2020/07/22/ukaz-dok.html>

3. Passport of the federal project "Sport is the norm of life" of the national project "Demography" (electronic resource) URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf>

4. Declaration on Environment and Development (electronic resource) URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/riodecl.shtml

5. Tatarkin A.I. Program and design development of regions as a condition for the socio-economic development of the Russian Federation // Vestnik UrFU. Series: Economics and Management. - 2011. - No. 4. - S. 46-55.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ, ИХ МЕСТО ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тарбеев Н.Н., Болотова В.В.

Аннотация. В наше время редко кто начинает задумываться о профилактике переутомления и болезней, не зная, что это бывает гораздо эффективнее лечения. Большая роль в решении этой проблемы отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди молодёжи. Дыхание сопровождает человека от первого вдоха новорожденного и до последнего. «Пока дышу – надеюсь», – говорили древние философы. Многообразие дыхательных гимнастик и дыхательных упражнений побудило нас систематизировать их и предложить схему-ключ их применения при различных патологических состояниях и заболеваниях той или иной системы организма.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, пропаганда здорового образа жизни, упражнения, гипоксическая тренировка, очищающее дыхание

Введение. Условия современной жизни, характеризующиеся возрастанием темпа жизни и эмоциональных перегрузок, гипокинезией и увеличением экологической напряженности, возрастанием количества стрессовых ситуаций различного характера, отнюдь, не способствуют здоровью. Человек страдает раздражительностью, появляется недомогание, нарушение сна, снижается жизненный тонус. Не умея изменить это состояние, а порой используя такие стимуляторы, как кофе, табак и алкоголь, человек усугубляет свое положение и вскоре заболевает, и ему приходится обращаться к врачу. Редко кто начинает задумываться о профилактике переутомления и болезней, не зная, что это бывает гораздо эффективнее лечения.

В настоящее время большая роль в решении этой проблемы отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди молодёжи. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Дыхание является неотъемлемой частью нашей жизни. Без пищи мы можем прожить два месяца (в книгу рекордов Гиннеса даже занесен американец Э. Хайдер, который у ворот Белого дома прожил полгода без приема пищи, сбросив более 60 кг). Уже тысячелетия известны различные дыхательные системы.

1. Системы дыхательных упражнений различного назначения. Дыхательная гимнастика – это совокупная система специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и поднятия тонуса организма. При помощи дыхательной гимнастики можно справиться с переутомлением, бессонницей, чрезмерной усталостью, восстановить сердечный ритм. Также после коронавируса «Covid-19» восстановление невозможно без специальных дыхательных упражнений.

Существует несколько видов дыхательных гимнастик и дыхательных

упражнений (ДУ):

– ДУ для профилактики начинающегося ОРЗ, катара верхних дыхательных путей, гриппа, ринита: волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по К. Бутейко; дыхательная гимнастика (ДГ) по А. Стрельниковой; гипоксическая дыхательная тренировка (ГДТ) по Ю. Буланову; полное дыхание (стимулирующее дыхание по системе Хатха-йога); задержка дыхания на выдохе.

– ДУ после перенесенных ОРЗ: «очищающее дыхание» (по системе Хатха-йога); «капалабхати» (по системе Хатха-йога).

– ДУ против головной боли: ВЛГД по К. Бутейко; трехфазное дыхание.

– ДУ при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: ДУ из дыхательной гимнастики А. Стрельниковой; «задержка дыхания при приседаниях» (ГДТ по Ю. Буланову).

– ДУ для повышения тонуса ЦНС: дыхание по В. Чугунову (энергетизирующее дыхание); «капалабхати» (по системе Хатха-йога).

– ДУ при болезнях желудочно-кишечного тракта: полное дыхание (по системе Хатха-йога), «ритм Иогендры» (вакуумное дыхание по системе Хатха-йога).

– ДУ для профилактики заболеваний органов зрения: ДУ, стимулирующее приток крови к глазам (по П. Бреггу); комбинация глубокого дыхания с массажем головы (по П. Бреггу).

– ДУ для увеличения резервов мощности ДС: ДУ для тренировки силы дыхательных мышц (выполняемые с сопротивлением на вдохе и на выдохе) и другие.

2. Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по К.П. Бутейко. Только 1% людей дышат нормально, а большинство имеют глубокое дыхание, и это вызывает тревогу! К. Бутейко предложил свой метод, назвав его методом ВЛГД – волевой ликвидацией глубокого дыхания. Методика ВЛГД основана на трехкратном поверхностном дыхании с максимальной паузой дыхания на выходе, а также на психогенном воздействии и заключается в постепенном уменьшении его глубины до нормы путем постоянного расслабления дыхательной мускулатуры (под контролем специальной аппаратуры и под наблюдением специалиста), либо дыхание до ощущения легкого недостатка воздуха. Внимание надо сосредоточить на снижении глубины дыхания, а не на частоте [1, 7].

Применение поверхностного трехкратного дыхания по методу К. Бутейко является одним из наиболее эффективных немедикаментозных методов купирования бронхоспазма при бронхиальной астме.

Занятия по ВЛГД рекомендуется проводить утром и перед сном в любой позе (лежа, сидя, стоя), можно проводить их в процессе мышечной нагрузки (ходьба, медленный бег). Но для этого сначала надо освоить методику дыхания в покое.

Для контроля над правильностью выполнения ВЛГД надо осуществлять запись в дневнике или специальном протоколе.

3. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Среди различных многочисленных дыхательных гимнастик появилась парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Эта дыхательная гимнастика способствует ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию, укрепляет голосовые связки, тонизирует верхние дыхательные пути встречным противотоком воздуха, который поступает в легкие при сжатии грудной клетки. Вдохи по А.

Стрельниковой – очень короткие и по объему должны быть не больше, а даже меньше обычных, то есть вдохи ограничены. Они более экономны, что способствует сохранению и накоплению углекислого газа. В этом есть общее с «Дыханием по К.П. Бутейко». В свою очередь, форсированные вдохи обеспечивают тканям повышенное содержание кислорода.

4. Гипоксическая дыхательная тренировка по Ю.Б. Буланову. Цель гипоксической дыхательной тренировки (ГДТ) – создание в организме гипоксии и гиперкапнии. Все упражнения этой системы направлены на ограничение внешнего дыхания, вплоть до полных задержек. Методика обучения ГДТ включает в себя несколько этапов:

1 этап – задержка дыхания в покое. По времени ЗД определяется оценка степени устойчивости к кислородному голоданию – «степень жизнестойкости»: до 15 с – «очень плохо»; от 15 до 30 с – «плохо»; от 30 до 45 с – «удовлетворительно»; от 45 до 60 с – «хорошо»; свыше 60 с – «отлично».

2 этап – задержка дыхания на ходу.

3 этап – задержка дыхания во время физических упражнений. Приседание на ЗД – это может быть тестом по физической подготовке: до 10 приседаний – «плохо»; 11-15 приседаний – «удовлетворительно»; 16-20 приседаний – «хорошо»; более 20 – «отлично».

4 этап – «дыхательные наклоны».

6. Дыхательная гимнастика по В.С. Чугунову. Дыхание центральный физиологический процесс: с одной стороны – оно обеспечивает каждую клетку организма кислородом, обуславливает уровень обмена веществ, общий жизненный тонус; с другой – воздействует на структуры мозга, которые определяют психическое состояние. Эти два фактора (влияние дыхания на телесное и психическое состояние человека) положены в основу ДГ по В.С. Чугунову.

Выводы. Дыхание сопровождает человека от первого вдоха новорожденного и до последнего. «Пока дышу – надеюсь», – говорили древние философы. Верят в эту формулу и современники.

Без воды можно прожить около недели. Без воздуха нельзя прожить даже несколько минут (редко – более 2-3 минут, хотя рекорд – 12 минут).

Многообразие дыхательных гимнастик и дыхательных упражнений (ДУ) побудило нас систематизировать их и предложить схему-ключ их применения при различных патологических состояниях и заболеваниях той или иной системы организма.

Бутейко К.П. в результате многочисленных экспериментов (1963-1991 гг.) удалось доказать, что именно глубокое дыхание, которое приводит к дефициту углекислого газа в легочных альвеолах и артериальной крови, является одной из причин многочисленных патологий. Результатом применения методики, разработанной К. Бутейко, является накопление в крови, в клетках органов тканей углекислого газа, который играет важную роль в жизнедеятельности организма.

Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой – это своего рода тренировка с отягощением и сходно с тренировками в высокогорье, так как и здесь, и там несколько затрудненное дыхание является превосходным,

тренирующим и восстанавливающим средством. Цель гипоксической дыхательной тренировки (ГДТ) – создание в организме гипоксии и гиперкапнии.

Эффект ДГ: восстанавливает нервно-психическое равновесие; профилактика в контроле эмоциональных состояний; позволяет быстро отдохнуть; оказывает оздоровительное и психогигиеническое действие.

Литература

1. Бутейко К.П. Инструкция по применению метода волевой ликвидации глубокого дыхания.- Новосибирск. 2002.-с. 98.

2. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой: Рекомендации для самостоятельных занятий.- Волгоград, 2004.-с.23.

3. Мандриков В.Б. Методические указания по использованию элементов гимнастики йога на занятиях со студентами специальной медицинской группы.- Волгоград, 2015.-с. 175.

4. Щетинин М. Лечение насморка, аденоидов и гайморита по методу Стрельниковой // Физкультура и спорт.- с. 64.

5. Щетинин М. Лечение гипертонии по методу Стрельниковой // Физкультура и спорт.-2005-с. 25.

6. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р.С. Минвалеева.- Сиб: Веда, 2003.-с. 15.

7. Янков Ю. Как дышать, когда нечем (гимнастика при бронхиальной астме) // Физкультура и спорт. 2010.- №8.-С.10-11.

Tarbeev Nikolay Nikolaevich, старший преподаватель, кафедра физической культуры и здоровья, judli@mail.ru, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет.

Болотова Виктория Витальевна, студентка 2 курса, менеджмент, vibolotovaa@yandex.ru, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет.

MODERN RESPIRATORY HEALTH SYSTEMS, THEIR PLACE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Tarbeev Nikolay Nikolaevich, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Health, judli@mail.ru, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Bolotova Victoria Vitalievna, 2nd year student, management, vibolotovaa@yandex.ru, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Abstract. Nowadays, rarely anyone begins to think about the prevention of overwork and diseases, not knowing that it is much more effective than treatment. A big role in solving this problem is given to the promotion and popularization of a healthy lifestyle, especially among young people. Breathing accompanies a person from the first breath of a newborn to the last. "While I'm breathing, I hope," the ancient philosophers said. The variety of breathing exercises and breathing exercises prompted us to systematize them and propose a key scheme for their use in various pathological conditions and diseases of a particular body system.

Keywords: breathing exercises, promotion of a healthy lifestyle, exercises, hypoxic training, cleansing breathing

References

1. Buteyko K.P. Instructions for the use of the method of volitional elimination of deep breathing.- Novosibirsk. 2002.-p. 98.

2. *Respiratory gymnastics by A.N. Strelnikova: Recommendations for independent studies.*- Volgograd, 2004.-p.23.
3. *Mandrikov V.B. Methodological guidelines for the use of yoga gymnastics elements in classes with students of a special medical group.*- Volgograd, 2015.-p. 175/
4. *Shchetinin M. Treatment of rhinitis, adenoids and sinusitis by the Strelnikova method // Physical culture and sport.*- p. 64.
5. *Shchetinin M. Treatment of hypertension by the Strelnikova method // Physical culture and sport.*- 2005-p. 25/
6. *Ebert D. Physiological aspects of yoga / Translated from German by R.S. Minvaleeva.*- SiB: Veda, 2003.-p. 15/
7. *Yankov Yu. How to breathe when there is nothing (gymnastics for bronchial asthma) // Physical culture and sport.* 2010.- No. 8.-pp.10-11

УДК 796.011:378.14

УСЛОВИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Тимофеева И.Б., Матийченко А.С.

***Аннотация.** Статья посвящена анализу проблемы развития взаимодействия между образовательными учреждениями и детско-юношескими спортивными школами. Определены понятия и охарактеризованы условия сетевого взаимодействия учреждений.*

***Ключевые слова:** руководители, обмен опытом, реализация, учебно-тренировочная работа, воспитательная работа*

Модернизация механизма взаимодействия образовательных учреждений и детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) является актуальной и открытой проблемой сегодняшнего дня. Современный этап развития России характеризуется глубокими преобразованиями, которые отражаются во всех сферах функционирования общества, в том числе образовательной. Несмотря на значительное количество публикаций по отдельным вопросам сетевого взаимодействия образовательных организаций и ряд обобщающих работ в этой области, проблема сетевого взаимодействия в образовании, разрыв между работой общеобразовательных учреждений и спортивных школ, частичная совместная работа тренера и учителя – принадлежат к числу наименее разработанных в педагогике в Российской Федерации.

Рассмотрим модель сетевого взаимодействия общеобразовательных организаций и ДЮСШ на примере г. Мариуполя. Структурные принципы обеспечивают четкое взаимодействие между общими целями и задачами образовательных организаций. С одной стороны – ставятся цели более частичные и мелкие, а с другой, способствуя правильному подбору и определению мероприятий руководителями подразделений, закреплению за ними соответствующих полномочий и ответственности, способствует объединению организаций. У целевых команд, состоящих из сотрудников ДЮСШ, педагогов

образовательных организаций, преподавателей кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи» ставится единая цель перед педагогическими коллективами. А именно, формирования у обучающихся здорового образа жизни, привития любви к спорту, проведение воспитательной работы и ранней профориентации, демонстрация показательных спортивных выступлений. Принципы процесса взаимодействия определяют характер и содержание деятельности руководителей, их взаимоотношения с подчиненными, работу тренеров ДЮСШ, тематику проводимых мероприятий по развитию физической культуры и спорта, пропаганды и популяризации спорта, распространения опыта внедрения современных и эффективных методик обучения спортивной борьбы, раскрытие инициатив по улучшению имиджа различных видов спорта.

Организационная форма основана на объединении нескольких средних школ и ДЮСШ, заключивших договор о совместной деятельности в сфере профориентации, сотрудничестве в сфере развития и популяризации в городе Мариуполь физической культуры и массового спорта среди детей и молодежи. Правильно сформированная и рационально направленная организационная работа образовательных организаций характеризуется порядком и стабильностью проведения совместных спортивных мероприятий, а педагоги и тренера должны проявлять инициативу и добросовестность во время выполнения своих обязанностей. Организационный центр – базовая школа, которая располагает дополнительными материально-техническими ресурсами, а методический ресурсный центр – ДЮСШ.

Для решения проблемы взаимодействия образовательных организаций и ДЮСШ как одно из условий качественного сетевого взаимодействия считаем, что именно проведение показательных выступлений по видам спорта (спортивная борьба, дзюдо, художественная гимнастика, спортивная гимнастика и др) является важнейшим условием сетевого взаимодействия. Это интерактивное мероприятие, в котором принимают участие спортсмены - школьники ДЮСШ и сами зрители – обучающиеся образовательных учреждений (викторины, конкурсы по физической подготовке). Обратим внимание, что показательные спортивные выступления являются фактором зрелищности и мотивационным мероприятием. Как отметил Мальцев И.Ю., основные резервы совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации связаны с ее оптимизацией, а оптимальность тренировочных и соревновательных воздействий должна обеспечиваться как в ходе отдельной тренировки, соревнования, так и в циклах подготовки к соревнованиям и самим соревнованиям и выступлениям [1].

Нами определены цели показательных выступлений:

1. Популяризация образа здоровой жизни и спорта.
2. Привлечение детей, подростков и молодежи в спортивные секции.
3. Налаживание связей между общеобразовательными учреждениями и спортивными школами.

4. Психологическая подготовка спортсменов-участников показательных выступлений.

5. Постановка образовательно-воспитательных, оздоровительных задач, способствующих заинтересованности занятиями по спортивной борьбе с элементами Куреш.

Из всей многогранности методического построения показательных выступлений нами разработана познавательная программа по спортивной борьбе Куреш. Подчеркнем, что программа имеет логическую последовательность тематического построения выступлений и рассчитана на серию проводимых акций с использованием интерактивов с аудиторией.

Основой для проведения показательных выступлений являются национальные традиции нашего края – это борьба греков Приазовья – Куреш. Этот вид борьбы появился в Приазовье с 18 века вместе с переселенцами из Крыма, а туда была привезена греческими колонистами и римлянами как элемент программы гладиаторских боёв. В Приазовье же это стало занятием свободных людей, Куреш проводился 2 раза в год, осенью в конце уборки урожая и в мае перед посевными работами.

Показательные выступления, как спортивная тренировка борца с элементами национальной борьбы Куреш, являются педагогическим процессом, признаком этнического своеобразия греков Приазовья. Акцентируем внимание на том, что показательные выступления включают: физическую подготовку (развитие у борца физических качеств спортсмена), технико-тактическую подготовку (овладение техническими навыками, необходимыми в борьбе, и умением правильно построить схватку с различными противниками), морально-волевою подготовку (воспитание волевых качеств, необходимых для достижения победы) [2].

Таким образом, краткое изложение условий взаимодействия образовательных учреждений и ДЮСШ на примере показательных выступлений и совместной работы тренера и педагогов позволило затронуть лишь некоторые из ключевых положений проблемы. Важнейшей частью педагогического подхода показательных выступлений на базе общеобразовательных учреждений стало объяснение и демонстрация базового технического действия борцов, вовлечение аудитории в интерактивы. Взаимная значимость, использование необычных подходов в воспитании занимающихся спортивной борьбой, привлечение детей, подростков в спортивные секции является дальнейшей проблемой для исследований.

Литература

1. Мальцев И.Ю. Рациональность и эффективность тренировочных воздействий борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215) [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/1-215-2023/71.pdf>.

2. Жарова И.А., Волкова К.Р. Воспитание силовых качеств борцов 13-14 лет в борьбе Куреш // Современные научные исследования и инновации. 2020. № 11 [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://web.snauka.ru/issues/2020/11/94036>.

Тимофеева Ирина Борисовна, к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой педагогики и начального образования, i.timofeeva@mgumariupol.ru, ДНР, Россия, Мариуполь, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи».

Матийченко Андрей Станиславович, мастер спорта по спортивной борьбе, ассистент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека, a.matijchenko@mgumariupol.ru, ДНР, Россия, Мариуполь, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи».

TERMS OF INTERACTION EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND YOUTH SPORTS SCHOOLS

Timofeeva Irina Borisovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Primary Education, i.timofeeva@mgumariupol.ru, DNR, Russia, Mariupol, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Mariupol State University named after A.I. Kuindzhi".

Matijchenko Andrey Stanislavovich, Master of Sports in Wrestling, Assistant of the Department of Physical Education, Sports and Human Health, a.matijchenko@mgumariupol.ru, DNR, Russia, Mariupol, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Mariupol State University named after A.I. Kuindzhi".

Abstract. The article is devoted to the analysis of the problem of the development of interaction between educational institutions and youth sports schools. The concepts are defined and the conditions of network interaction of institutions are characterized.

Keywords: managers, exchange of experience, implementation, training work, educational work

References

1. Mal`cev I.Yu. Racional`nost` i e`ffektivnost` trenirovochny`x vozdeystvij borczov // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2023. – № 1 (215) [E`lektronny`j resurs] Rezhim dostupa // <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/1-215-2023/71.pdf>.

2. Zharova I.A., Volkova K.R. Vospitanie silovy`x kachestv borczov 13-14 let v bor`be Kuresh // Sovremenny`e nauchny`e issledovaniya i innovacii. 2020. № 11 [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa // <https://web.snauka.ru/issues/2020/11/94036>.

УДК 61:371.72:796.01/.09

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Томян С.С., Порубайко Л.Н., Воронов А.В.

Аннотация. В статье отмечается значимость проведения спортивных мероприятий в медицинских вузах в связи с важностью укрепления здоровья студентов, а также популяризации здорового образа жизни среди будущих врачей для последующего применения этих знаний в профессиональной деятельности. Приведены данные, полученные в ходе исследования спортивных команд в одном из высших учебных заведений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, студенты, Министерство здравоохранения Российской Федерации

Регулярная физическая активность является ключевым компонентом здорового образа жизни и защитным фактором при профилактике и лечении неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезней обмена веществ, а также онкологических заболеваний [1]. Эти данные послужили основой для появления приоритетного направления развития советского здравоохранения, сформулированного Н.А. Семашко. Он отметил необходимость применения профилактических мероприятий. В настоящее время деятельность Министерства здравоохранения Российской Федерации направлена на раннее выявление и предупреждение возникновения заболеваний, популяризацию здорового образа жизни и охрану здоровья. Эффективным способом является получение этих знаний во время подготовки будущих врачей. Еще З.П. Соловьев, заместитель Н.А. Семашко, в докладе о требованиях к обучению в медицинских школах отмечал, что студентам необходимо понимать значение здорового образа жизни и занятий спортом [2]. Врачи, взаимодействуя с пациентами, могут непосредственно влиять на мотивацию пациентов в коррекции образа жизни. Наиболее эффективным способом воздействия на двигательную активность студентов медицинских вузов является введение дисциплин «физическая культура», придерживаясь государственных образовательных стандартов. Для стимулирования спортивного духа ежегодно проводятся спортивные мероприятия, организованные благодаря согласованной работе между Министерством здравоохранения Российской Федерации, Министерством спорта Российской Федерации с участием Всероссийского спортивного студенческого союза. Это создает необходимые условия для появления здорового населения. Будущие специалисты здравоохранения на собственном примере понимают пользу спортивной деятельности, тем самым популяризуют здоровый образ жизни окружающим, в том числе пациентам.

Целями нашего исследования являются: изучение спортивных мероприятий, организованных Министерством здравоохранения Российской Федерации в медицинских вузах, а также анализ мотивации к участию студентов-медиков на примере КубГМУ.

Для получения данных проводилось анонимное анкетирование с использованием электронных форм. По составленному нами опроснику мы получили данные от 63 студентов Кубанского государственного медицинского университета.

С 2011 года на основании решения Общего собрания Ассоциации «Совет ректоров медицинских и фармацевтических вузов России» ежегодно проходит Фестиваль «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» [3]. Название отражает важность и значимость мероприятия. В 2022-2023 гг. мероприятие продолжается под названием Спартакиада, что говорит не только о содержании фестиваля, но и добавляет сведения о наличии конкурсной основы. Медицинские вузы указывают в командных заявках виды спорта, в которых принимают участие. В ходе нашего исследования, проведенного в КубГМУ,

выявлено, что в вузе имеются спортивные секции по мини-футболу, волейболу, баскетболу, легкой атлетике, дзюдо, настольному теннису, плаванию и другие. Практически все команды принимают участие в Спартакиаде, согласно утвержденным в положении конкурса направлениям. На примере мужской и женской команд по легкой атлетике был проведен опрос. В нем приняло участие 40 человек, из них 8 игроков соревновались в спартакиаде в 2023 году. В ходе опроса были определены причины, по которым студенты посещают секцию. На первом месте – занятие легкой атлетикой до поступления в вуз (65%), на втором месте – полезное и интересное времяпрепровождение (22,5%), на последнем – поддержание физической формы (12,5%). Студенты отмечают преимущества в занятиях спортом. На первом месте – улучшение здоровья (62,5%), на втором – благоприятное проведение времени в секции (60%), на последнем – поддержание физической формы на определенном уровне (55%). Таким образом, участие в Спартакиаде способствует укреплению традиций вузов, формирует здоровый образ жизни среди студентов, повышает уровень физической подготовленности учащихся, а также формирует результат лучших вузов по организации физкультурной и тренировочной работы.

С 2016 года ежегодно проводится Всероссийский чемпионат по плаванию среди студентов медицинских и фармацевтических вузов России в соответствии с планом мероприятий Министерства здравоохранения Российской Федерации. В результате повышается качество спортивного мастерства, формируются дисциплинированность и регулярность в спортивных тренировках, популяризируется здоровый образ жизни. В ходе нашего исследования выяснено, что в секции по плаванию КубГМУ состоит 23 студента, из которых 8 участвовало в Чемпионате в 2022 году. Были определены основные причины, по которым учащиеся приходят на факультативные занятия. Среди них на первом месте в рейтинге – занятие плаванием до поступления в вуз (78,3%), на втором – поддержание физической формы (17,4%), на третьем – интересное проведение времени в секции (4,3%). В ходе опроса выяснено, что студенты видят только преимущества в занятиях спортом. На первом месте – совершенствование приобретенных навыков (78,3%), на втором – поддержание физической формы на определенном уровне (73,9%), на третьем – укрепление здоровья (69,9%), а также благоприятное проведение времени (30,4%).

С 2009 года Министерство здравоохранения Российской Федерации проводит Всероссийский конкурс на звание «ВУЗ здорового образа жизни». Данное мероприятие способствует внедрению прогрессивных способов популяризации спорта и созданию эффективных методов по отказу от вредных привычек. Участие в конкурсе способствует возникновению сопернического духа, что повышает качество здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности, совершенствуя физкультурно-оздоровительную работу. Опрос, проведенный среди студентов КубГМУ, показал, что 42,85% учащихся знает о данном конкурсе.

В медицинском вузе занятия в спортивных секциях необходимы для популяризации здорового образа жизни во время обучения. Студенты на собственном опыте утверждают в пользу физической активности. Благодаря

регулярности тренировок учащиеся, занимавшиеся ранее, могут продолжить совершенствовать свои навыки и умения, а также поддерживать физическую форму на определенном уровне. Спортивные мероприятия – эффективный способ повышения мотивации студентов к ведению здорового образа жизни и посещению дополнительных факультативов. Необходимо отметить, что создание спортивных секций способствует возникновению интереса среди студентов и предоставляет возможность проявить себя впервые в новом виде деятельности.

Литература

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

2. Ванин Е.Ю., Тарасова И.С., Матвеева Е.С., Тюков Ю.А., Добровецкий И.Н. Провозглашение и развитие профилактической направленности как основного принципа отечественного здравоохранения // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/provozglashenie-i-razvitie-profilakticheskoy-napravlenosti-kak-osnovnogo-printsipa-otchestvennogo-zdravoohraneniya> (дата обращения: 05.06.2023).

3. Урясьев Олег Михайлович, Прошляков Владимир Дмитриевич Как обучить студентов медицинского вуза основам оздоровительной физической культуры // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. №2 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-obuchit-studentov-meditsinskogo-vuza-osnovam-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 05.06.2023).

Тохян Софья Самвеловна, студентка 4 курса лечебного факультета, sofya_tokhyan@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Порубайко Людмила Николаевна, к.м.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта КубГМУ, мастер спорта СССР международного класса по плаванию, судья республиканской категории, заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, porubaiko50@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Воронов Александр Владиславович, студент 5 курса медико-профилактического факультета, voloonter.rf@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

ORGANIZATION OF SPORTS EVENT BY THE MINISTRY OF HEALTH - A WAY TO POPULARIZE A HEALTHY LIFESTYLE AMONG MEDICAL STUDENTS

Tokhyan Sofya Samvelovna, 4th year student of the Faculty of Medicine, sofya_tokhyan@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Porubaiko Lyudmila Nikolaevna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head. Department of Physical Culture and Sports of Kuban State Medical University, Master of Sports of the USSR of international class in swimming, judge of the republican category, Honored Worker of Physical Culture and Sports of the Kuban, porubaiko50@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Medical University" Ministry of Health of the Russian Federation.

Voronov Alexander Vladislavovich, 5th year student of the Faculty of Preventive Medicine, voloonter.rf@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Abstract. The article notes the importance of holding sports events in medical universities in connection with the importance of improving the health of students, as well as promoting a healthy lifestyle among future doctors for the subsequent application of this knowledge in their professional activities. The data obtained during the study of sports teams in one of the higher educational institutions are presented.

Keywords: healthy lifestyle, sports, medical students, Ministry of Health of the Russian Federation

References

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

2. Vanin E.Yu., Tarasova I.S., Matveeva E.S., Tyukov Yu.A., Dobrovetsky I.N. Proclamation and development of preventive orientation as the main principle of domestic health care // Health and education in the XXI century. 2017. No. 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/provozglashenie-i-razvitie-profilakticheskoy-napravlenosti-kak-osnovnogo-printsipa-otchestvennogo-zdravoohraneniya> (date of access: 06/05/2023).

3. Uryasiev Oleg Mikhailovich, Proshlyakov Vladimir Dmitrievich How to teach medical students the basics of health-improving physical culture // Personality in a changing world: health, adaptation, development. 2018. No. 2 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-obuchit-studentov-meditinskogo-vuza-osnovam-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (date of access: 06/05/2023).

УДК 796

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Тутыгина М.В., Брыкина В.А.

Аннотация. *Рассматриваются виды экстремальной двигательной активности и их значение в жизни студенческой молодёжи. Представлен социологический опрос студентов ВГСПУ с целью изучения отношения к экстремальным видам спорта. Сделаны выводы о степени вовлечённости студентов в данную активность.*

Ключевые слова: *спорт, студенты, здоровье, экстремальная двигательная активность, адреналин*

Актуальность проблемы. *Студенческий период – это пора творческой деятельности, активной физкультурно-спортивной жизни, общения, личного успеха. Молодёжь своё свободное время использует по-разному: одни занимаются самообразованием, спортом, а другие злоупотребляют вредными*

привычками. Именно по тому, как человек использует своё свободное время, можно судить о его здоровом образе жизни. Современная молодёжь склонна к развлечениям, что порою пагубно влияет на физическое и психическое здоровье. Студентам хочется испытать яркие чувства, получить незабываемые эмоции и даже опасности. Жажда адреналина подталкивает некоторых к экстремальному времяпрепровождению. Для ряда студентов помимо традиционных видов спорта становятся интересными экстремальные виды. Они широко распространены в курортных зонах: на черноморском побережье, в горных районах и т.д. Виртуозная езда на скейтах, велосипедах, роликах доступна в обычных регионах нашей страны. Все эти виды экстрима содержат ту или иную долю риска для жизни и здоровья, но вызывают подъём настроения, выброс адреналина, чем и притягивают молодёжь. Через сильные эмоции некоторые студенты пытаются устранить болезненные переживания: безответную любовь, предательство близких друзей, конфликт с родителями. Для других это возможность поднять свой авторитет, проявить силу воли, возможность самоутвердиться, получить удовлетворение. Кто-то остаётся в восторге, а кто-то, испытав страх, принимает решение больше не рисковать и не испытывать судьбу. Увлечённость студентов экстремальными видами спорта является актуальной темой и требует дальнейших исследований.

Цель работы: определить значение экстремальной двигательной активности в жизни молодёжи.

Задачи исследования:

1. Изучить экстремальные виды спорта.
2. Провести социологический опрос студентов по изучению отношения к экстремальной двигательной активности.

Экстремальный спорт – это физическая активность на пределе человеческих возможностей, где возникает желание испытать сильные острые ощущения, побороть страх, сопротивляясь природной стихии. В настоящее время насчитывается свыше сотни экстремальных видов спорта. Появился экстремальный вид спорт за рубежом на западе в первой половине XX в. Активное развитие в других странах мира он получил с середины 1950 гг. Сейчас экстремальный спорт входит в двадчатку самых популярных и массовых видов спорта в мире. История его развития довольно молода, но богата и разнообразна. С каждым годом появляются все новые и новые виды «экстрима», разрабатывается новое оборудование и спортивный инвентарь. Для многих это возможность самореализоваться и максимально остро ощутить жизнь. Такие виды спорта представляют большую опасность для жизни спортсменов, так как в них много акробатических элементов, различных сложных элементов, высокая скорость с преодолением высоты или глубины. Во время очередного трюка в кровь спортсмена выделяется огромное количество адреналина, что и вызывает чувство эйфории. К экстремальным видам спорта относятся:

1. Бейсджампинг – предполагает прыжки с парашютом с низких высот при минимальном количестве времени. Любая ошибка при раскрытии парашюта спортсмену может стоить жизни.

2. Кейв-дайвинг – погружения в пещеру в кромешной темноте с трудностями при поднятии наверх.

3. Дайвинг – подводное плавание со специальным снаряжением.

4. Хелискиинг – прыжки с вертолета и катание по нетронутым горным склонам с вероятной опасностью схода снежной лавины.

5. Рафтинг – сплав по горной реке с опасными бурными порогами, перекатами и водопадами.

6. Скалолазание – лазанье по скалам со специальным снаряжением.

7. Родоо – скачка на разъяренном быке.

8. Стритлатинг – скоростной спуск на досках по автомобильным трассам с полным отсутствием тормозов.

9. Серфинг – катание на морских и океанических волнах на специальных досках.

10. Паркур – Своеобразное искусство перемещения и преодоления полосы препятствий. В качестве них могут выступать лестницы, стены, столбы и другие элементы городской архитектуры.

11. Сноубординг – Катание на доске по снегу. Это самый зрелищный и популярный сегодня вид спорта. [1]. Есть и другие виды.

Экстремальные виды спорта дают возможность познать самого себя, проявить мужество, преодолеть внутренние барьеры, стать другим. Спортсмен расширяет свои возможности и привычные ограничения, делая то, что никогда не делал раньше. Экстрим позволяет показать твёрдость своего характера окружающим, проявить силу воли, ощутить себя всемогущим, самоутвердиться в обществе. Для одних – это возможность получить максимально острые ощущения, находясь на грани жизни и смерти, а для других – это возможность постоянно поддерживать в себе обострённое чувство жизни. Порою из-за психических нарушений или скрытого суицидального поведения у спортсмена проявляется аутоагрессия – деятельность, направленная на причинение себе вреда. Занятия экстримом дают возможность преодолеть страх перед различного вида фобиями, повысить самоуверенность, привлечь внимание противоположного пола. Для занятий экстремальными видами спорта необходима отличная физическая подготовка, соответствующий уровень тренированности. В процессе занятий экстримом тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма.

Минусами является высокий уровень опасности для здоровья и жизни человека, вероятность получения тяжёлых травм и увечий, чрезмерное психическое и нервное перенапряжение. Во время экстрима выделяется огромное количество адреналина в кровь, что изнашивает сердце. Для занятий такими видами необходимо наличие немалых материальных средств, ведь необходимо либо купить, либо взять в пользование специальное оборудование и снаряжение. У многих возникают конфликты с близкими людьми, не одобряющими такое увлечение.

Организация исследования. Нами был проведён социологический опрос студентов ВГСПУ 18-20 лет в количестве 30 человек, с целью выявления отношения к экстремальным видам спорта.

Социологический опрос состоял из следующих вопросов:

1. Необходимо ли студенту заниматься физической активностью? Почему? Приведите три аргумента.
2. Какие виды спортивной деятельности наиболее интересны для студентов?
3. Любите ли вы путешествовать?
4. Как вы относитесь к экстремальной двигательной активности? Считаете ли вы ее опасной?
5. Хотели бы вы попробовать себя в экстриме и каком?
6. Считаете ли вы себя экстремалом?

Анализ полученных результатов показал: Все студенты без исключения считают, что необходимо заниматься физической активностью. Все считают, что спорт поддерживает форму и укрепляет здоровье человека, также благодаря нему мы отвлекаемся от проблем, переключаем свое внимание на упражнения и избавляемся от стресса. Было установлено, что 40% студентов занимаются в тренажерном зале, 30% опрошенных девушек хотели бы заниматься аэробикой, йогой, а у 10% есть желание заниматься лёгкой атлетикой. Путешествовать любят 80% респондентов. Около 80% относятся с осторожностью к экстремальным видам физической активности и считают их опасными. Исключение составляют 20%, которые относительно спокойно к экстриму, но готовы заниматься только в компании с друзьями. Также 5% респондентов хотели бы спрыгнуть с моста или прыгнуть с парашютом, 8% хотят попробовать скалолазание, 12% желают попробовать себя в серфинге, 12% хотят полетать на дельтаплане, 15% хотят заняться дайвингом, 12% другими видами (скейт, ролики, велосипед), а 36% категорически не хотят пробовать экстрим. То есть, достаточное количество молодых людей хотело бы попробовать себя в экстремальной ситуации. 20% опрошенных считают, что они экстремалы, 38% экстремалами себя не считают, 42% сомневались в ответе.

Выводы. Таким образом, среди студентов существует определенная тенденция к вовлечению в физическую активность, в том числе и экстремальную. При этом, большая часть опрошенных студентов не имеет специальной физической подготовки для данного вида деятельности. Попробовать себя в экстриме хотят 64% от числа опрошенных студентов, но с большой осторожностью, всего лишь 1 раз в компании с друзьями. Большинство считает экстрим опасным занятием. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сказать, что в данной студенческой среде экстремальный спорт не представляет особого интереса, подавляющее большинство студентов им не интересуются и не собираются заниматься. Необходимо искать другие пути для активной мотивации студентов в обычную физическую и спортивную деятельность, с целью реализации своих способностей и улучшения состояния здоровья. Совместные занятия помогают студентам наладить взаимоотношения со сверстниками, повысить свой авторитет, что положительно влияет на их эмоциональный фон [2]. Занятия экстремальными видами спорта требуют определённого мужества и внутренней силы, самодисциплины, хорошей физической подготовки, что в свою очередь достойно уважения. Несмотря на всё, многие всё же выбирают экстремальный спорт и мы рекомендуем, тщательно взвесить все за и против, посоветоваться с семьёй и близкими людьми. Можно начать с простых видов экстрима: скейтборда, роликов,

преодоления полосы препятствий на спортивном велосипеде. При езде на горном велосипеде надо внимательно изучить местность, маршрут движения. Чтобы исключить фактор риска в опасных видах, необходимо соблюдать технику безопасности, слушать внимательно только опытного инструктора, проверять экипировку, трассу, состояние оборудования. Перед занятиями необходимо пройти медицинское обследование на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, ведь сердце первым реагирует на такого вида нагрузку. Спортсмен должен подготовиться не только психологически, но и физически, ведь придётся проявлять быстроту реакции, силу, ловкость, выносливость. Экстремальными видами спорта молодёжь может заниматься, но с большой осторожностью, заботясь о своей жизни и здоровье. Самое главное, чтобы это увлечение не перешло в зависимость.

Литература

1. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-методический журнал. - № 2 (17), 2010. - С. 41-45.

2. Дударенко Е.А., Глистенкова О.В., Головкин М.И., Половцов И.В. Физическая культура как метод воспитания подростков, склонных к антисоциальному поведению // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 121-126. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://elibrary.ru/item.asp?id=49239495>.

Тутыгина Мария Вадимовна, студентка факультета Дошкольного и начального образования, tutiginamary@mail.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВГСПУ».

Брыкина Валентина Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, brik-77@yandex.ru Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВГСПУ».

EXTREME MOTOR ACTIVITY IN THE LIFE OF STUDENTS

Tutygina Maria Vadimovna, student of the Faculty of Preschool and Primary Education, tutiginamary@mail.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «VGSPU».

Brykina Valentina Anatolyevna, senior lecturer of the Department of Physical Culture, brik-77@yandex.ru Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «VGSPU».

Abstract. The types of extreme physical activity and their importance in the life of student youth are considered. A sociological survey of VGSPU students is presented in order to study the attitude to extreme sports. Conclusions are drawn about the degree of involvement of students in this activity.

Keywords: sport, students, health, extreme motor activity, adrenaline

References

1. Bleer A.N., Polievsky S.A., Raevsky R.T., Ivanov A.A. Methodology of selection and use of extreme sports in professionally applied physical training // Theory and practice of applied and extreme sports. Scientific-methodical journal. - № 2 (17), 2010. - P. 41-45.

2. Dudarenko E.A., Glistenkova O.V., Golovko M.I., Polovodov I.V. Physical culture as a method of educating adolescents prone to antisocial behavior // Nauka-2020. 2022. No. 4 (58). pp. 121-126. [Electronic resource] Access mode // <https://elibrary.ru/item.asp?id=49239495>.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ушакова И.А.

***Аннотация.** Проведенные исследования позволили дать сравнительную характеристику физического состояния студенток первого курса 1995 и 2023 гг. В исследованиях использовались данные карт медицинского контроля и данные ежегодного стандартного тестирования студентов, проводимого в Волгоградском государственном медицинском университете. Изучение динамики физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи способствует совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию, повышает научную активность преподавателей кафедр физической культуры.*

***Ключевые слова:** студенты, здоровье, физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность*

Известно, что важными составляющими здоровья человека являются физическое развитие и функциональное состояние, которые могут служить надежными критериями готовности организма к различным видам деятельности. Диагностика физического развития и функционального состояния молодежи может способствовать наиболее полной реализации потенциала двигательных возможностей и их целенаправленной тренировке [2, 3].

Рядом авторов актуализируются научные исследования, связанные с изучением динамики показателей физического состояния учащейся молодежи, которые позволяют регулировать учебный и тренировочный процесс, обеспечивать адресную коррекцию процесса обучения по физическому воспитанию. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов позволяет создать достаточно серьезную информационную базу для повышения активности в научной работе преподавателей и молодых ученых кафедры физической культуры [1, 5].

Цель нашего исследования – дать сравнительную характеристику показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности первокурсниц медицинского вуза 1995 г. (55 чел.) и 2023 г. (54 чел.) гг. Под наблюдением находились 109 студенток основного учебного отделения. В исследованиях использовались данные карт медицинского контроля и данные ежегодного стандартного тестирования студентов, проводимого в Волгоградском государственном медицинском университете (ВолгГМУ). В таблице 1 дана сравнительная характеристика исследуемых показателей физического состояния.

Таблица 1. – Сравнительная характеристика физического состояния студенток 1 курса

показатели	год	1995 (M+m)	2023 (M+m)
Длина тела, см		166,0±0,99	164,3±0,87
Масса тела, кг		58,0±1,11	53,1±1,13*
Окружность грудной клетки, см		82,2±0,73	80,9±0,64
Вдох, см		86,7±0,70	85,7±0,55
Выдох, см		79,3±0,68	78,9±0,52
Экскурия грудной клетки, см		7,4±0,18	6,8±0,12
Проба Генчи, с		31,5±1,53	35,1±1,47
ЖЕЛ, мл		3083,0±53,37	2754,0±49,14
Сила правой руки, кг		24,9±0,74	26,7±0,72
Сила левой руки, кг		22,9±0,72	24,5±0,69
Становая сила, кг		64,6±1,89	56,1±1,93*
Толщина кожной складки, см		12,3±0,61	9,9±0,54*
Проба Ромберга, с		21,1±4,16	40,7±3,18*
Статическая выносливость, с		104,5±4,96	140,2±3,34*
Бег 100 м, с		17,6±0,23	17,4±0,19
Бег 2 км, с		749,6±12,35	702,4±10,74*
Челночный бег 5x20 м, с		24,6±0,19	24,6±0,17
Прыжок в длину, см		175,3±2,36	167,5±2,29*
Силовой норматив, кол-во раз		34,5±1,16	38,0±1,14
Гибкость, см		14,9±0,63	13,4±0,57
10 хлопков, с		6,8±0,81	6,5±0,73

данные 2023 г. статистически достоверны по отношению к 1995 г. ($p < 0,05$).

Сравнительная характеристика исследуемых параметров первокурсниц 1995 и 2023 гг. позволила выявить, что у представительниц 2023 г. снизились показатели: длины тела на 2,1%, массы тела – 8,5%, окружности и экскурсии грудной клетки – 1,6% и 8,2% соответственно, толщины кожной складки – 19,5%, становой силы – 13,2%.

Вместе с тем повысились показатели: силы правой и левой кистей рук на 7,2% и 6,9%, статической выносливости – 34,1%, задержки дыхания в пробе Генчи – 11,4%, равновесия в пробе Ромберга – 92,8%.

На практике, оценивая физическое состояние человека, применяется система индексов. В таблице 2 дана сравнительная характеристика индексов морфофункционального состояния первокурсниц 1995 и 2023 гг.

Таблица 2. – Индексы морфофункционального состояния первокурсниц

показатели	Год	1995 (M+m)	2023 (M+m)
Индекс Кетле, г/см		349,3±5,74	323,1±4,27*
Жизненный индекс, мл/кг		53,1±0,75	51,8±0,68
Показатель становой силы, кг (норма 1,5-2,0 кг)		1,1±0,12	1,1±0,09
Показатель силы правой кисти, % (норма 45-50%)		42,9±0,32	50,2±0,27*
Показатель силы левой кисти, % (норма 45-50%)		39,4±0,35	41,6±0,21

данные 2023 г. статистически достоверны по отношению к 1995 г. ($p < 0,05$).

Данные исследований позволили выявить, что у первокурсниц 2023 г. на 8,6% снизился показатель индекса Кетле. По методике, предложенной профессором М.В. Черноруцким, определялись конституциональные особенности первокурсниц. В 1995 году 57% обследованных студенток были отнесены к группе «нормостеники», в 2023 году – 63% к группе «астеники», снизился показатель жизненного индекса на 3,5%. Однако повысился относительный показатель силы правой кисти на 17,0%, левой – на 5,5%. Относительный показатель становой силы не изменился. Рядом авторов отмечается, что люди астенического телосложения, к которому были отнесены студентки первого курса 2023 г., склонны к заболеваниям системы дыхания (астма, туберкулез, острые респираторные заболевания). Обычно это объясняется «низким запасом физических сил», или меньшей теплоизоляцией организма из-за отсутствия жирового компонента. Кроме того, астеники подвержены расстройствам пищеварительной системы (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки). Это, в свою очередь, обуславливает большую нервозность астеников, риск появления неврозов. Для астеников характерны гипотония и вегетативная дистония [4]. Все это актуализирует включение в практические занятия соответствующих оздоровительных методик и использование тщательного контроля за переносимостью физической нагрузки занимающихся.

Было определено, что у девушек 2023 г. лучше результаты в беге на 100 м и 2 км на 1,2% и 6,3% соответственно, в тесте 10 хлопков – на 4,5%, выше результат при выполнении силового теста на 10,1%. Однако хуже показатели прыжка в длину на 4,5%.

Более высокие показатели в тестах по физической подготовленности у первокурсниц 2023 г. по сравнению с девушками 1995 г. мы связываем с выходом Приказа Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» (от 01.12.99 №1025), Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. №1101-р), государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 марта 2013 года №402-р), а также улучшением работы на местах.

Результаты проведенных исследований повышают значимость рационально организованного вузовского физического воспитания – важнейшего фактора, способного влиять на здоровье, функциональное состояние, оптимальную физическую работоспособность студенческой молодежи.

Литература

1. Колокольцев М.М., Мартынов Е.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов ВУЗа разных функциональных групп // Современные проблемы науки и образования – 2016. – № 6. – С. 385 – 390.
2. Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702.

3. Наталевич Л.Ф., Марков К.К., Шпорин Э.Г., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в техническом вузе // *Современные проблемы науки и образования*. – 2016. – № 2; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24435> (дата обращения: 21.05.2023).

4. Старков С.В. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы студентов с астеническим типом телосложения в вузе // *Новая наука: психолого-педагогический подход*. – 2017. – С. 165-168.

5. Стрельникова И.В., Киселева Н.В., Мальцев Д.Н., Дудкина Ю.И. Влияние урбанизации среды на уровень физической подготовленности и общей заболеваемости первокурсниц // *Теория и практика физической культуры*. – 2023.- №1. – С. 67-69.

Ушакова Ирина Анатольевна, к.б.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, irinayshakova1@mail.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения России.

CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL CONDITION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY

Ushakova Irina Anatolyevna, PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture, irinayshakova1@mail.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University" of the Ministry of Health of Russia.

Abstract. The conducted studies made it possible to give a comparative description of the physical condition of first-year female students in 1995 and 2023. The studies used data from medical control cards and data from the annual standard testing of students conducted at the Volgograd State Medical University.

The study of the dynamics of physical development and physical fitness of young students contributes to the improvement of the educational process in physical education, increases the scientific activity of teachers of physical culture departments.

Keywords: students, health, physical development, functional state, physical fitness

References

1. Kolokolcev M.M., Martynov E.Yu. *Fizicheskoe razvitie i fizicheskaya podgotovlennost studentov VUZa raznyh funkcionalnyh grupp // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* – 2016. – № 6. – С. 385 – 390.

2. Lyscova N.L. *Ocenka zdorovya studencheskoj molodezhi // Fundamentalnye issledovaniya*. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702.

3. Natalevich L.F., Markov K.K., Shporin E.G., Kolokolcev M.M., Lebedinskij V.Yu. *Innovacionnye fizkulturno-ozdorovitelnye tehnologii v tehničeskom vuze // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2016. – № 2.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24435> (дата обращения: 21.05.2023).

4. Starkov S.V. *Osobennosti organizacii fizkulturno-ozdorovitelnoj raboty studentov s astenicheskim tipom teloslozheniya v vuze // Novaya nauka: psihologo-pedagogičeskij podhod*. – 2017. – С. 165-168.

5. Strelnikova I.V., Kiseleva N.V., Malcev D.N., Dudkina Yu.I. *Vliyanie urbanizacii sredy na uroven fizicheskoy podgotovlennosti i obshej zaboлеваemosti pervokursnic // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – 2023. – №1. – С. 67-69.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЁЖИ

Федосова Л.П., Федотова Г.В., Чулаков Х.А.

Аннотация. Поднимается вопрос важности здоровья общества не только физического, но и психического, и социального. В рамках занятий физической культурой и спортом в вузах решается вопрос здоровья, так как ведётся преподавание идеалов этой сферы и здорового образа жизни. В современном мире физическая культура является средством не только физического, но и личностного развития, что и раскрывается в данной работе. Описаны понятия физического совершенства и физической культуры личности. Сказано о задачах и функциях вуза в области физической культуры и спорта, в организации массовых спортивных мероприятий и о роли в пропаганде здорового образа жизни и её результатах.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, личность, массовые мероприятия, пропаганда, самосовершенствование

Когда-то здоровьем для человека было только физическое отсутствие болезней или каких-либо других отклонений, в настоящем времени к нему относится и психологическое состояние, и социальное благополучие, и образ жизни. С одной стороны, здоровье – это способ адаптации человека к воздействию негативных факторов внешней среды, то есть уровень физиологических возможностей (иммунитет, наличие хронических заболеваний и др.). С другой стороны – это способ достижения благополучия жизнедеятельности: нормы психического самочувствия, социальной и двигательной активности, режима дня и питания. Лучшим способом достижения здоровья является стремление к здоровому образу жизни, который пропагандируется в рамках физической культуры и спорта.

Задача формирования здорового образа жизни в современном мире имеет большую ценность, так как он объединяет в себе компоненты биологического и социального здоровья. И с развитием мира, когда в процессе трансформации меняется экология, а человечество становится более ленивым в физической активности из-за технического прогресса, стремление к сохранению и укреплению здоровья становится одной из главных целей любого государства и каждого отдельного человека. В связи с чем сфера физической культуры и спорта приобретает всё большую социальную значимость в обществе.

Физическая культура и спорт в вузах для молодёжи становятся не только средством физического развития, но и оздоровления, проведения досуга, общения, двигательной и социальной активности. Большое влияние оказывается и на личность обучающихся, в процессе занятия формируются: успешность и приоритеты в учёбе и трудовой деятельности, представление о месте в обществе, нравственность, культура, идеалы, ценности [1]. Данная сфера позволяет реализоваться молодому человеку и на пути непрерывного самосовершенствования понять себя и достичь своих целей.

Со стороны социальной значимости физическая культура и спорт становятся средствами самопознания, самовыражения и самоутверждения. Благодаря внедрению физической культуры и спорта в жизнь человек достигает высоких физических возможностей своего организма, улучшая свою физическую подготовленность и укрепляя силу личности, получая ощущение свободы выбора и действий, широты возможностей [4]. Активная социальная жизнь, участие в значимой социально-трудовой деятельности помогает человеку адаптироваться в постоянно изменяющемся мире и быть более успешным, получать социальную отдачу. Стремление к физическому совершенству должно быть обязательной частью жизнедеятельности человека, в таком случае благополучная трансформация личности не заставит себя ждать.

Физическое совершенство – это путь личности с целью разностороннего развития с использованием средств и методов физической культуры и спорта. В своём совершенстве каждый занимающийся в праве сам выбирать свои средства, основываясь на индивидуальных особенностях (морфофункциональных, социально-психологических). Таким образом наличие физической культуры и спорта в жизни молодого человека становится обязательным критерием хорошего будущего специалиста.

Участие в физкультурно-спортивной деятельности позволяет объединить множество интересов обучающихся, создать связи и отношения, в которых развивается физическая и личностная составляющие человека, благодаря чему формируются общие ценности, идеалы и нормы важные не только в будущей трудовой деятельности, но и в любой другой общественной деятельности.

Физическая культура личности – это путь самосовершенствования человека и любви к себе, который формируется благодаря тому, что личность во время занятий получает богатый социальный и духовный опыт. В свою очередь занятия физической культурой для молодого человека – путь деятельного, уверенного человека, который имеет все возможности самовыражения, проявления инициативности и творчества через средства физкультуры для успешного развития в трудовой деятельности. Взаимодействие с данной сферой помогает обучающимся не только разобраться в себе, но и понимать других, расширять круг связей в любой деятельности, что позволяет обогатить пространство проявлений личности.

В задачах вузов в области физической культуры и спорта вести пропаганду этой области и принципов здорового образа жизни, сделать физкультурное движение массовым, дать понимание для чего всё это нужно. Функциями массового физкультурно-спортивного движения в вузах являются: оздоровительная, воспитательная, образовательная, социально-культурная. Средствами физической культуры можно достичь высоких показателей здоровья, физического развития и подготовленности, используя физические упражнения и принципы физической культуры не только в разрезе физического развития, но и рационального планирования труда и отдыха, питания, образа жизни [5].

Проведение массовых спортивных мероприятий способствует развитию активной жизненной позиции обучающихся, что проявляется даже в таких личностных качествах как нравственность и патриотизм. Постоянное

разнообразие в физкультурно-спортивной деятельности и жизненная активность формируют у молодёжи потребность в занятиях спорте и необходимость в ведении здорового образа жизни [3].

Для популяризации физической культуры и спорта в вузах, необходимо научить обучающихся понимать области медицины, педагогики, биологии и конечно разбираться в физическом воспитании, дать им знания о наиболее эффективных его методах для благополучной жизнедеятельности, сформировать навыки организации активной деятельности, массовых физкультурных и спортивных мероприятий. Так, если массовая физическая культура станет неотъемлемой частью физического воспитания в вузах, её влияние отразится на личности [2]. В связи с этим одной из главных задач вузов является пропаганда физической культуры и спорта и здорового образа жизни, которая выражается в целенаправленном распространении знаний в этой области.

Успешная пропаганда идеалов физической культуры и спорта будет возможна если: повысить уровень физкультурного образования не только обучающихся, но и преподавателей; воспитать потребность в здоровом образе жизни; научить использовать средства физической культуры и спорта для рационального труда и отдыха; привлечь обучающихся и преподавателей к различным формам оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности; повышать эффективность занятий и непрерывно совершенствовать процесс физического воспитания [6]. Необходимо использовать различные средства и формы пропаганды, чтобы осветить наиболее важные аспекты физической культуры и спорта и привлечь молодёжь к здоровому образу жизни.

Физическая культура и спорт неразрывно связаны с путём развития личности и формирования здорового образа жизни. Их влияние отмечается в стремлении человека к самосовершенствованию как физически, так и личностно, что очень важно для успешной жизнедеятельности молодого человека и развития его как специалиста. Значимость физической культуры и спорта в жизни общества со временем становится всё больше. Поэтому их пропаганда становится не только путём привлечения людей к здоровому образу жизни, но и путём познания людьми данной сферы, её особенностей и полезности.

Литература

1. Печерский С.А., Ахматгатин А.А., Усенко А.И., Славинский Н.В., Куликова И.В., Яткин И.В., Служителев А.В. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408.

2. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск: СВФУ имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224-228.

3. Цыганкова В.О., Ковалева В.Ю. Организация и проведение соревнований по плаванию // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных

наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: ООО «Издательский дом "Среда"», 2022. – С. 257-258.

4. Цыганкова В.О., Клименко А.А. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар: КубГАУ, 2021. С. 360-361.

5. Шестопалов Я.В., Цыганкова В.О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

6. Яткин И.В., Кузнецова З.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 364-365.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, galusa67@inbox.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Чулаков Христо Алексеевич, студент, 12Hristochulakov@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE AND THEIR INFLUENCE ON YOUTH PERSONALITY FORMATION

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Fedotova Galina Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, galusa67@inbox.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Chulakov Hristo Alekseevich, student, 12Hristochulakov@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The question of the importance of the health of society, not only physical, but also mental and social, is raised. As part of physical education and sports in universities, the issue of health is being addressed, as the ideals of this area and a healthy lifestyle are being taught. In the modern world, physical culture is a means of not only physical, but also personal development, which is revealed in this work. The concepts of physical perfection and physical culture of a person are described. It is said about the tasks and functions of the university in the field of physical culture and sports, in organizing mass sports

events and about the role in promoting a healthy lifestyle and its results.

Keywords: physical culture, health, healthy lifestyle, personality, public events, propaganda, self-improvement

References

1. Pecherskij S.A., Ahmatgatin A.A., Usenko A.I., Slavinskij N.V., Kulikova I.V., YAtkin I.V., Sluzhitelev A.V. Vliyanie blagopriyatnogo motivacionnogo klimata na uspevaemost' obuchayushchihya v vuze // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2022. – № 12(214). – S. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408.

2. Umanskij M.I., Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A., Sobol' YU.V. Principy fizvospitaniya v usloviyah severa // *Problemy i perspektivy sportivnoj podgotovki, fizicheskogo vospitaniya korennyh narodov Severa i Arktiki: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem.* – YAkutsk: SVFU imeni M.K. Ammosova, 2022. – S. 224-228.

3. Cygankova V.O., Kovaleva V.YU. Organizaciya i provedenie sorevnovanij po plavaniyu // *Aktual'nye voprosy gumanitarnyh i social'nyh nauk: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem.* – CHEboksary: OOO «Izdatel'skij dom "Sreda"», 2022. – S. 257-258.

4. Cygankova V.O., Klimenko A.A. Podgotovka thekvondistov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // *Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* Krasnodar: KubGAU, 2021. S. 360-361.

5. SHestopalov YA.V., Cygankova V.O. Znachenie fizicheskoy trenirovannosti dlya adaptacii organizma cheloveka k raznoobraznym usloviyam zhizni // *Naukosfera.* – 2022. – № 3-1. – S. 122-125.

6. YAtkin I.V., Kuznecova Z.V. Organizaciya samostoyatel'nyh zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v distancionnom rezhime obucheniya s soblyudeniem tekhniki bezopasnosti // *Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 364-365.

УДК 796.021.26

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Филь В.В. Соколова И.Ю., Луценко Е.В.

Аннотация. В данной работе рассмотрено влияние использование виртуальной реальности на образовательный процесс. А так же возможность использование данных технологий в физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, виртуальная реальность, образовательный процесс, компьютерная среда, мотивация

Введение. Виртуальная реальность (VR) – это технология, которая дает пользователям взаимодействовать с имитацией реальности в иммерсивной, компьютерной среде [1]. В последние годы VR начала использоваться в физической подготовке и тренировках. Цель данной статьи – рассмотреть, как VR может помочь оптимизировать физическую подготовку и улучшить результаты тренировок.

Основная часть. Использование VR может помочь улучшить результаты тренировок благодаря повышению мотивации. Другим важным фактором является то, что VR позволяет создавать условия для тренировок, которые трудно или невозможно повторить в реальной жизни. Это помогает спортсменам развивать более широкий набор навыков и умений, а также помогает им подготовиться к наиболее сложным и неожиданным ситуациям.

VR может применяться в физической подготовке для различных видов спорта. Спортсмен может тренировать технику, реакцию, координацию, скорость и силу в реалистичных условиях, которые настроены под его индивидуальные потребности.

Применение виртуальной реальности в физической подготовке представляет собой использование компьютерной технологии для создания симуляций, которые могут помочь спортсменам улучшить свою физическую форму [2].

Преимущества использования VR в физической подготовке:

1. улучшение техники и моторных навыков;
2. увеличение мотивации. Тренировки в такой среде могут быть более занимательными и увлекательными;
3. улучшение управления стрессом;
4. повышение безопасности. VR-технологии могут помочь спортсменам улучшить свои навыки и результаты, не выходя за пределы безопасных условий.

Выводы. Можно сказать, что технологии дополненной и виртуальной реальности – это принципиально новые способы, методы взаимодействия преподавателей и обучающихся, обеспечивающие эффективное достижение результата педагогической деятельности в сфере образования и воспитания. Проведенный анализ позволяет сделать выводы о том, что применение инновационных технологий обучения в образовательном процессе способствует повышению не только интереса, но и успеваемости обучающихся.

Литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. Теория и практика физической культуры, 2001, 8, стр. 55-59.

2. Кукушкин А.А., Новоселов М.А. Модель системы оценки физической подготовленности школьников младших классов с использованием сенсорных визуализаторов. Сборник трудов студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИТ». 2014, стр. 70-71.

Филь Валерия Владиславовна, старший преподаватель кафедры физической культуры и адаптивного физического воспитания, lerikafil@mail.ru, Россия, г. Вологда, Вологодский государственный университет.

Соколова Ирина Юрьевна старший, преподаватель кафедры физической культуры и адаптивного физического воспитания, irinasokolova07@mail.ru, Россия, г. Вологда, Вологодский государственный университет.

Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры и адаптивного физического воспитания, wokoladd@yandex.ru, Россия, г. Вологда, Вологодский государственный университет.

USING VIRTUAL REALITY TO OPTIMIZE THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Fil Valeria Vladislavovna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Adaptive Physical Education, lerikafil@mail.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Sokolova Irina Yurievna Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Adaptive Physical Education, irinasokolova07@mail.ru, Russia, Vologda, Vologda State University.

Lutsenko Evgenia Vladimirovna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Adaptive Physical Education, wokoladd@yandex.ru, Russia, Vologda.

Abstract. This paper examines the impact of the use of virtual reality on the educational process. And also the possibility of using these technologies in physical culture.

Keywords: physical culture, virtual reality, educational process, computer environment, motivation

References

1. Bogdanov V.M., Ponomarev V.S., Solovov A.V. *Information technologies of learning in teaching physical culture. Theory and Practice of Physical Culture, 2001, 8, pp. 55-59.*

2. Kukushkin AA, Novoselov MA *Model of the system for assessing the physical fitness of elementary school students using sensory visualizers. Collection of works of students and young scientists of FSBEI HPE "RGUFKSMIT." 2014, pp. 70-71.*

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фоменко Е.Д. Удовицкая Л.У.

Аннотация. В представленном научном исследовании рассматривается актуальная на сегодняшний день тематика, посвященная изучению способов мотивации молодежи к занятиями спортом. Автор уделяет внимание сущности мотивации, фигурам, которые могут ею делиться, условиям, в которых процесс формирования мотивации будет наиболее комфортным, а также способам, благодаря которым цель замотивировать студентов будет достигнута. В заключении настоящей работы сформулированы основные выводы относительно изложенного материала.

Ключевые слова: спорт, молодежь, студенты, физическая культура, мотивация, мотив, наставник

С первых секунд жизни человек подвергается физической активности, которая с возрастом только увеличивается и идёт на пользу здоровью и самоощущению ребенка. Активный образ жизни и занятия физической культурой позволяют сформировать крепкий мышечный корсет, а следовательно – вложить в ребёнка выносливость, силу, активность и крепкое здоровье. Именно занятия спортом помогают здоровому развитию тела и организма человека, и вместе с тем, они улучшают работу кровеносной, лимфатической систем, работу всех органов, процессов регенерации и выведения токсинов из организма.

Еще 20 лет назад молодежь сама выбирала проводить свое время активно,

например, на спортивных площадках, однако со временем у человечества появился более широкий выбор занятий для проведения досуга, это связано с развитием технологий, а следовательно молодежь все меньше и меньше выбирает для проведения свободного времени занятия спортом, что негативно сказывается на современном поколении и их здоровье.

Развитие технологий не только негативно сказывается на молодежных занятиях спортом, но и в целом на количестве и качестве нагрузок, которые получает человек ежедневно. Не зря упоминают, что движения – это жизнь. Технологии направлены на максимальное упрощение жизни населения, а следовательно на снижение уровня физических нагрузок, получаемых ежедневно. Раньше человечество в ручную обрабатывало поля, вспахивало значительные площади, сейчас же этот процесс полностью автоматизирован, и человеческий фактор абсолютно не важен, в следствие чего человек стал менее активным, а образ его жизни менее подвижным. В современном мире больше ценятся знания, а не физические способности, в следствие чего молодежь считает не таким важным занятием спортом, а следовательно понижает уровень своей физической активности, что может привести к неожиданным последствиям.

Отсюда и вытекает актуальность данной темы, которая заключается в том, что необходимо вернуть в сознание молодежи мысли о том, как важны движения, активность, спорт и физические нагрузки. Помимо того, важным фактором является то, что спорт положительно влияет не только на здоровое развитие организма, но и помогает улучшить внешний вид, а также эмоционально разгрузиться, привести в порядок мысли и работу головного мозга. И чтобы вернуть интерес к занятиям спортом, необходимо прибегнуть к мотивации молодого поколения.

Мотивация – это побуждение к какому-либо действию, усилиям, достижениям. Другими словами, замотивировать кого-то – значит, сделать так, чтобы человек захотел проявить усилия, дабы выполнить свои цели добросовестно [Ермакова Е.Г. Мотивация молодёжи к занятию спортом // Мир педагогики и психологии №11. 2019. С 17-21].

Хочется отметить, что чаще всего именно высококвалифицированные преподаватели физической культуры прививают молодежи любовь к спорту и мотивируют к новым свершениям. Грамотный, понимающий преподаватель – основополагающая фигура для студента в процессе формирования любви и интереса к занятиям спортом.

Физическая культура в высших учебных заведениях делает упор не только на физическое развитие учеников, но и на социальное воспитание, потому что занятия спортом возвращают полноценную личность. На наш взгляд, подход к студентам должен быть индивидуальным, в таком случае процесс мотивации будет проходить более эффективно. Именно поэтому преподавателю необходимо учитывать:

- физические возможности студента;
- его интересы;
- психоэмоциональное состояние.

Помимо этого, чтобы занятия физической культурой носили не только

спортивный характер, но и по истине образовательный и воспитательный, спортивному наставнику следует:

- сформировать у студентов понимание значимости физических нагрузок, показать результаты, к которым можно прийти с помощью спорта, например, на своем примере;

- использовать творческий и нестандартный подход к предмету физической культуры, чтобы никого не оставить равнодушным к спорту;

- уметь заинтересовать студента и найти общий язык с ним, выслушать и поддержать.

Когда контакт между наставником и подчиненным налажен – сформировать истинную мотивацию к новым свершениям у второго, как правило, не мудрено.

Можно выделить следующие способы мотивации молодёжи к занятиям физической культурой:

- Оздоровительные мотивы. Конечно, вопросы здоровья стоят остро в любом возрасте, поэтому данный мотив обладает исключительной мощностью во влиянии на мысли ученика.

- Психологические мотивы – занятия спортом помогают разгрузить голову и мысли, заставить мозг эффективнее работать и легче обрабатывать информацию.

- Двигательные мотивы. Спорт помогает восстановить продуктивность и отвлечься, а, следовательно, найти новые силы для выполнения поставленных задач – вот почему так важно в течение учебного дня посещать занятия физической культурой в учебных заведениях.

- Эстетические мотивы. Желание иметь сильное и подтянутое тело мотивирует человека совершенствовать его, чтобы радоваться отражению в зеркале и уметь произвести впечатление на окружающих.

- Воспитательные мотивы. Конечно, спорт является самым эффективным занятием, которое учит стоять на своем, добиваться поставленных целей, развивать самоконтроль и силу воли.

- Соревновательные мотивы помогают студенту развить желание быть лучшим, побеждать и занимать лидерскую позицию не только в спорте, но и в жизни.

- Культурные мотивы. Благодаря воздействию средств массовой информации также формируется мотивация среди молодежи, потому что телевидение формирует современные тенденции, а молодежь, в свою очередь, всегда придерживается их. Также, на наш взгляд, крайне важно, чтобы студенты имели свободный доступ к спортивным каналам по телевидению, посещали очные спортивные мероприятия в своем городе - ничто так не мотивирует, как наглядный пример.

- Творческие мотивы предполагают спорт, как способ самовыражения.

- Коммуникативные мотивы. Спорт всегда сближает людей, объединяет их в команды и коллективы, среди которых студенты могут узнать друг друга немного лучше и найти новые знакомства.

- Познавательные – развивающие мотивы. Спорт помогает раскрыть новые грани своих возможностей и возможностей своего тела.

Конечно, на этом список способов мотивации не заканчивается, но те,

которые можно взять за основу – перечислены выше [2].

Как итог, хотелось бы отметить, что в настоящий момент, к сожалению, уровень физического развития и воспитания населения находится на сравнительно низком уровне, вследствие этого человеку труднее справляться со своими физическими и эмоциональными невзгодами.

Действительно важно всерьез обратить внимание на данную проблему, начать активно проводить политику, направленную на воспитание спортивного духа среди молодежи, студентов высших учебных учреждений и учащихся школ.

Литература

1. Ермакова Е.Г. Мотивация молодёжи к занятию спортом // Мир педагогики и психологии №11. 2019. С 17-21.

2. Сибагатуллин А.Р. Севодин С.В. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // Актуальные исследования №18. 2020. С45-48.

3. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся. Чуркин Н.А, Молдован В.А. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научнопрактической конференции. Отв. редактор И.И, Бородин. Уссурийск, 2022. С. 63-65.

4. З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

5. Славинский, Н. В. Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

6. Биоритмические основы оптимизации адаптационного потенциала студентов. Крамской С.И., Амельченко И.А., Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф. В сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч. Белгород, 2020. С. 50-55.

Фоменко Е.Д., студент, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Удовицкая Л.У., старший преподаватель, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

FORMATION OF MOTIVATION AMONG YOUNG PEOPLE FOR PHYSICAL EDUCATION

Fomenko E.D., student, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Udovitskaya L.U., senior lecturer, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. The presented scientific study deals with the currently relevant topics devoted to the study of ways to motivate young people to go in for sports. The author pays attention to the essence of motivation, the figures that can share it, the conditions in which the process of motivation formation will be most comfortable, as well as the ways in which the goal of motivating students will be achieved. In the conclusion of this work, the main conclusions regarding the presented material are formulated.

Keywords: sport, youth, students, physical culture, motivation, motive, mentor

References

1. Ermakova E.G. Motivacia molodegi k zanyatiam sportom // Mir pedagogiki I psichologii N 11. 2019. C 17-21.

2. Sibagatyllin A.R. Sevodin S.V. Motivacia studencheskoy molodegi k zanyatiam sportom v ramkax uchebnix zaniatij po fizicheskoj kulture // Aktyalnie issledovania N18. 2020. C45-48.

3. Sport I fizicheskaya cultura v vischix uchebnix zavedwniach dly formirovania fizicheskogo I psihologixheskoho zdorovia uchachixsya. Churkin N.A. Moldovan V.A. // V sbornike: Aktualnie problemi fizicheskoy kulturi I sporta v sovremennix usloviach. Materiali Mezdnatodnoi nauchnopracticheskoi konferencii. Otv redaktor I.I. Borodin, Ussuriysk, 2022. C 63-65.

4. Kuznecova Z.V. Leonov I.E. Fizichiskoe vospitanie i sport v vischix uchebnix zavedwniax / Sbornik statei XVIII Mezdnarodnoy naychnoi konferencii. V 2-x chastyax, Belgorod, 14-15 aprelya 2022 gods. Tom chast 1. - Belgorod: Belgoeodski gosudarstvenniy technologicheski univversitet im. V.G. Shuxova, 2022. - 129-132.

5. Slavinsky N.V. Kuznecova Z.V. Issledovanie vliania fizicheskoi kulturi na motivaciju v obichnoi guznideyatelnosti // Uchenie zapiski universitete im. P.F. Leshafta. – 2022. – № 6(208). – C. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

6. Bioritmicheskie osobennosti optimizacii adaptacionnogo potenciala organizma studentov. Kramski S.I., Amelchenko I.A., Churkin N.A., Kiyashko V.F. V sbornike : Sodeystvie proffesionalnomy stanovleniy lichnosti I trydoustroistvu molodix specialistov v soveemennix usloviach. Sbornik materialov XII Mezdnatodnoy nauchno-practicheskoy konderencii: v 3 ch, Belgorod, 2020. C 50-55.

УДК 330

ПРОЕКТНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Фролко М.С., Заволокин Д.А.

***Аннотация.** В статье рассмотрены основные направления для проведения исследования и разработки основных проектных направлений продвижения футбольного клуба в социальных сетях. Рассмотренный алгоритм проектных аспектов продвижения футбольного клуба в социальной сети «ВКонтакте», приведет к увеличению числа болельщиков, продвижению вида спорта, а также будет способствовать повышению интереса к спортивной индустрии.*

***Ключевые слова:** продвижение, футбол, футбольный клуб, социальные сети, болельщик, SMM*

Введение в проблему. Продвижение футбольного клуба в социальных сетях – это эффективный инструмент для привлечения новых болельщиков, укрепления связей с существующей аудиторией и повышения узнаваемости бренда, популяризации различных видов спорта. Для разработки проектных направлений развития и привлечения аудитории необходимо: определить целевой сегмент, выявить основные аспекты заинтересованности в контенте, создать привлекательный контент, использовать рекламу и сотрудничество с популярными блогерами (лидерами мнений), а также систематически анализировать результаты для улучшения стратегии продвижения через социальные сети.

Основные направления исследования. Катализатором использования продвижения (SMM) в спорте как исследовательской области стали изменения в распространении спортивного контента из-за взрыва популярности социальных сетей и изменения спортивного ландшафта. Изучение специализированной литературы выявил: ограниченный объем работ с использованием эмпирических данных практикующих футбольных клубов; отсутствие четкой структуры SMM, применимой к футболу; малое освещение вопроса продвижения в научных исследованиях, изучающих SMM [7, 8, 10]. Интерес исследования направлен на расширение знаний в области SMM, разработку проектных направлений, которые будут полезны как для научного сообщества, практикующих маркетологов, так и самих футбольных клубов, включая менеджеров, игроков, владельцев и болельщиков.

Рассмотрим проектный алгоритм продвижения футбольного клуба в «ВКонтакте»:

1. Определение целевой аудитории, которая может состоять из молодых людей в возрасте 18–34 лет, интересующихся спортом и футболом.

2. Создание контента. Для привлечения внимания аудитории можно создавать следующий контент: обзоры матчей, фото и видео с игроками и тренерами; интервью с игроками и тренерами, истории успеха; ведение видеоблогинга; различные конкурсы и розыгрыши, связанные с командой и играми; рекламные посты, направленные на привлечение новых болельщиков [3, 4, 5].

3. Реклама в «ВКонтакте». Создание рекламной кампании для привлечения новых болельщиков, настройка таргетированной рекламы на пользователей, интересующихся спортом и футболом [2].

4. Сотрудничество с блогерами и лидерами мнений (инфлюенсерами) для обмена своими впечатлениями и опытом в социальных сетях [5, 6].

5. Анализ результатов. Для анализа результатов продвижения в «ВКонтакте» можно использовать статистику, предоставляемую самой платформой: анализ количества подписчиков, количество лайков и комментариев, а также вовлеченность аудитории [1].

Дополнительно можно использовать хэштеги, проводить опросы и викторины в сторис, розыгрыши ценных призов, а также взаимодействовать с аудиторией в комментариях и сообщениях. Важным аспектом продвижения в «ВКонтакте» является создание качественного и интересного контента, который будет привлекать внимание и удерживать интерес аудитории.

Эффективными видами контента, предлагаемые в данной статье для

разработки проекта продвижения футбольного клуба обозначаем:

1. **Интерактивный.** Возможность поучаствовать в конкурсах с призами, опросы, голосования – все это позволяет подписчикам участвовать в жизни футбольного клуба и стать более лояльными к бренду [3, 6].

2. **Фото и видео.** Отличный способ продемонстрировать игру, игроков, качество тренировок и другие возможности клуба [9].

3. **Сезонный.** Праздники и события – использование сезонных тем помогает оставаться актуальным, привлекает внимание и улучшает восприятие бренда футбольного клуба [8].

4. **Исторический.** Рассказ про историю футбольного клуба, его создателей, интересные факты и истории [2].

5. **Контент от болельщиков.** Ретвит или поделиться фото и отзывами, которые болельщики оставляют в социальных сетях – это позволяет использовать контент, созданный другими пользователями, и дает возможность продемонстрировать лояльность к клубу [7, 10].

Использование проектного подхода при разработке контент-плана для продвижения футбольного клуба, направлен на новые алгоритмы в социальных сетях, с ориентацией на миллениалов (основных контингент болельщиков), которые мало знают о своем футбольном клубе, но стремятся с ними познакомиться. Таким образом, предлагается использовать трендовый «ФутболЧат» – это не просто типичная реклама в Snap, которая чаще всего представляет собой 10-секундный видеоролик или переход к веб-сайту или трейлеру фильма, это трехминутные постановки, предназначенные для того, чтобы привлечь внимание миллениалов, а также доказать их преданность футбольному клубу. Идея использования социальных сетей заключается в имитировании телевидения, создании мини телесериала, тем самым, создается аутентичный и заслуживающий доверия канал взаимодействия с болельщиками.

Мероприятия по исследованию SMM продвижения в перспективе должны обеспечить углубленный анализ нескольких тематических направлений, в которых сравнивается стратегия футбольного клуба с производимым контентом, с реакцией болельщиков/сообщества и их участием, на связи между футбольными культурами в конкретных регионах (странах) и их влиянием на SMM, а также изучение влияния негативных социальных сетей на благополучие практики существования футбольных клубов, в дополнение к разработанной стратегии для управления взаимодействием с болельщиками.

Выводы. Разрабатывая проект мероприятий продвижения футбольного клуба необходимо в первую очередь ориентироваться на открытый диалог с болельщиками и основываться на взаимодействии, а не просто на распространении сообщений через социальные сети. Эффективность использования новых инструментов и алгоритмов социальных сетей, пока не «просматривается» из-за постоянной эволюции новых ее типов, и на, что придется пойти футбольному клубу, чтобы идти в ногу с современными цифровыми медиа трудно оценить. Но, несомненно, что футбольные клубы, использующие технологии, цифровые медиа и спонтанность миллениалов, создающие маркетинг, ориентированный на потребителя, являются успешными на конкурентном рынке. Для успешного

внедрения SMM клубы должны больше внимания уделять качеству своего SMM-контента, а не количеству постов, которые они публикуют на всех платформах.

Литература

1. Братков К.И, Сафонова ЕЕ. Продвижение профессиональных спортивных клубов в социальных сетях // Вестник спортивной науки. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie-professionalnyh-sportivnyh-klubov-v-sotsialnyh-setyah> (дата обращения: 07.06.2023).

2. Коренюгин, С. А. Продвижение профессионального футбола посредством Social Media Marketing / С. А. Коренюгин, Ю. И. Варава // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 8 апреля 2020 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2020. - С. 96-99.

3. Макушева, О. Н. Продвижение спортивных кампаний в социальных сетях / О. Н. Макушева, У. Н. Фоминых. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 8 (298). — С. 310-313. — URL: <https://moluch.ru/archive/298/67525/> (дата обращения: 07.06.2023).

4. SMM-продвижение KFC Football. привлекли в сообщество 21 600 человек— URL: <https://optimism.ru/blog/keys-smm-prodvizhenie-kfc-football-privlekli-v-soobshhestvo-21-600-chelovek> (дата обращения: 08.06.2023).

5. Панферов Д.Д., Аверин А.В. Маркетинговые стратегии футбольных клубов // Креативная экономика. – 2020. – Том 14. – № 8. – С. 1847-1862.

6. Коммуникативные стратегии футбольных клубов в социальных сетях: бразильский опыт // Расторгуева Н.Е., Делфино Д.В. и др. Вестник РУДН. Серия: Литературоведение. Журналистика. 2018. Т. 23. № 3. С. 331—340

7. Algharabat, R., N.P. Rana, Y.K. Dwivedi, A.A. Alalwan, and Z. Qasem. «The Effect of Telepresence, Social Presence and Involvement on Consumer Brand Engagement: An Empirical Study of Non-Profit Organizations.» Journal of Retailing and Consumer Services 40 (2018): 139–149. doi:10.1016/j.jretconser.2017.09.011.

8. Anagnostopoulos, C., P. Parganas, S. Chadwick, and A. Fenton. «Branding in Pictures: Using Instagram as a Brand Management Tool in Professional Team Sport Organisations.» European Sport Management Quarterly 18, no. 4 (2018): 413–438. doi:10.1080/16184742.2017.1410202.

9. Baena, V. «Global Marketing Strategy in Professional Sports. Lessons from FC Bayern Munich.» Soccer and Society 20, no. 4 (2019): 660–674. doi:10.1080/14660970.2017.1379399.

10. Social media marketing strategy in English football clubs Jeff McCarthy, Jenny Rowley and Brendan J. Keegan // https://e-tarjome.com/storage/panel/fileuploads/2022-06-19/1655630771_e16664.pdf (дата обращения: 08.06.2023).

Фролко Марина Сергеевна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, marinafs13@yandex.ru, Россия, Москва,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

Заволокин Дмитрий Алексеевич, студент 2 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, dzavolokin-2003@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)».

PROJECT ASPECTS OF FOOTBALL CLUB PROMOTION IN SOCIAL NETWORKS

Frolko Marina Sergeevna, Senior Lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, marinafs13@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK)".

Zavolokin Dmitry Alekseevich, 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, dzavolokin-2003@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports (GTSOLIFK)".

Abstract. The article discusses the main directions for conducting research and developing the main project directions for promoting a football club in social networks. The considered algorithm of the project aspects of the promotion of a football club in the VKontakte social network will lead to an increase in the number of fans, the promotion of the sport, and will also contribute to increasing interest in the sports industry.

Keywords: promotion, football, football club, social networks, fan, SMM

References

1. Bratkov K.I., Safonova E.E. *Prodviženie professionalnih sportivnih klubov v socialnih setyah* // *Vestnik sportivnoi nauki*. 2021. №6. URL https://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie_professionalnyh_sportivnyh_klubov_v_sotsialnyh_setyah (data obrascheniya 07.06.2023).
2. Korenyugin S. A. *Prodviženie professionalnogo futbola posredstvom Social Media Marketing* / S. A. Korenyugin, Yu. I. Varava // *Fizicheskaya kultura sport i zdorove studencheskoi molodeži v sovremennih usloviyah: problemi i perspektivi razvitiya: materialy Regionalnoi studencheskoi nauchno-praktičeskoj konferencii 8 aprelya 2020 g.* g. Ekaterinburg / Ros. gos. prof. ped. un-t. Ekaterinburg, RGPPU, 2020. S. 96–99.
3. Makusheva O. N. *Prodviženie sportivnih kampanii v socialnih setyah* / O. N. Makusheva, U. N. Fominich. — *Tekst neposredstvennii // Molodoi učenii*. — 2020. — № 8, 298. — S. 310–313. — URL <https://moluch.ru/archive/298/67525/> (data obrascheniya 07.06.2023).
4. *SMM prodviženie KFC Football. privlekli v soobshchestvo 21 600 chelovek* — URL https://optimism.ru/blog/kejs_smm_prodvizhenie_kfc_football_privlekli_v_soobshchestvo_21_600_chelovek (data obrascheniya 08.06.2023).
5. Panferov D.D., Averin A.V. *Marketingovie strategii futbolnih klubov* // *Kreativnaya ekonomika*. — 2020. — Tom 14. — № 8. — S. 1847–1862.
6. *Kommunikativnie strategii futbolnih klubov v socialnih setyah: brazilskaa opit* // Rastorgueva N.E., Delfino D.V. i dr. *Vestnik RUDN. Seriya Literaturovedenie. Jurnalistika*. 2018. T. 23. № 3. S. 331–340.
7. Algharabat, R., N.P. Rana, Y.K. Dwivedi, A.A. Alalwan, and Z. Qasem. «The Effect of Telepresence, Social Presence and Involvement on Consumer Brand Engagement: An Empirical Study of Non-Profit Organizations.» *Journal of Retailing and Consumer Services* 40 (2018): 139–149. doi:10.1016/j.jretconser.2017.09.011.
8. Anagnostopoulos, C., P. Parganas, S. Chadwick, and A. Fenton. «Branding in Pictures: Using Instagram as a Brand Management Tool in Professional Team Sport Organisations.» *European Sport Management Quarterly* 18, no. 4 (2018): 413–438.

doi:10.1080/16184742.2017.1410202.

9. Baena, V. «Global Marketing Strategy in Professional Sports. Lessons from FC Bayern Munich.» *Soccer and Society* 20, no. 4 (2019): 660–674. doi:10.1080/14660970.2017.1379399.

10. *Social media marketing strategy in English football clubs* Jeff McCarthy, Jenny Rowley and Brendan J. Keegan // https://e-tarjome.com/storage/panel/fileuploads/2022-06-19/1655630771_e16664.pdf (data obrascheniya: 08.06.2023).

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Хабарова О.А., Мокиевский Ф.В.

Аннотация. Эта статья рассказывает об основных методиках самостоятельного физического воспитания и занятий спортом для студентов. Во всей статье раскрывается определение и роль мотивации, сформулированы самые эффективные мотивационные факторы, освещены условия эффективной организации собственных тренировок, даны рекомендации по выбору видов спорта и рекомендуемых нагрузок.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, мотивация, тренировки, деятельность, спорт, студенты

Введение. Мотивация важна в поведении и деятельности студента, поскольку она основана на принципах сознания и активности. Ничто не может быть вложено в сознание человека с пассивным или негативным отношением. Поэтому важно формировать позитивное отношение к физкультуре с детства.

Методы. Сбор различного материала по теме; анализ публикаций и их изучение, просмотр научных и литературных источников; написание статьи; оформление найденной информации.

Результаты. При составление самостоятельных занятий физкультурой вы можете использовать различные варианты тренировок. Самостоятельная тренировка при использование различных аэробных упражнений реализует развитие самостоятельных навыков в организации индивидуального физического воспитания. При разработке одного из вариантов нужно учитывать основополагающие принципы для организации подобных занятий, чтобы добиться нужного эффекта и результата.

Обсуждение. Существует немало видов самостоятельных физических нагрузок, но наиболее разумной для образовательного учреждения является «домашняя работа». Эта форма соединяет самостоятельное изучение физкультуры с запланированным курсом. При подобающей организации и активном участие учащихся – домашняя работа является эффективной формой физического воспитания, особенно в школах, университетах, любительских спортивных организациях, производственных и лечебных физкультурных практиках [3].

Начиная с основ общеразвивающих упражнений, можно приучить себя к утренней зарядке. В будущем вы также можете выполнять упражнения на дому в разной сложности (на координацию и напряжение). «Домашняя работа» не стоит воспринимать буквально, это может быть игровая площадка (лыжная), стадион или спортивная площадка для легкой атлетики, тренажерный зал или другое свободное пространство [2].

Число людей, которые хотят заниматься спортом для здоровья и отдыха, растет все больше и больше. По данным Росстата, около 14 миллионов жителей России занимаются спортом сами, и доля женщин и мужчин в них примерно одинакова. С одной стороны, это впечатляющая цифра, а с другой – всего около 10% от общей численности населения, проживающих на территории Российской Федерации. И в этой ситуации такая форма самодвижения, как игра, играет особую роль в распространении спорта. Игра – форма занятий, характеризуется особым взаимодействием участников, основанным на условных правилах и традициях. На протяжении веков она распространялась среди народов мира и продолжает развиваться не только в национальных рамках, но и на международном уровне [1].

Это особенно актуально для молодежи, поскольку на данный момент профессиональная деятельность требует от профессионалов высокого уровня физического развития, а общество нуждается в потенциальных молодых людях с высокими физическими и интеллектуальными способностями.

На желание самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, помимо обязательных занятий в Вузе, влияют различные факторы, начиная от формирования мотивации в детстве родителями, в детском саду и школе педагогами, уровня их развития, определенной социальной среды и принятия норм этой среды (в виде состязательности и самоопределения в подростковом возрасте) и заканчивая прохождением всех этапов и возможностей формирования мотивации к 17-18 годам [3].

Мотивация является не единственным фактором, это не просто мотив, а целый ряд из них. Мотивация крепко связана с потребностями, и, как уже упоминалось, на физиологические потребности может также влиять грамотная система физических упражнений и воспитания. Множество студентов не понимают важность физического воспитания и спорта, или вообще не имеют никакого желания им заниматься. Студенты менее охотно хотят заниматься спортом и физическими нагрузками из-за с низкого уровня знаний о здоровье и о профилактике, об незнание о культуре правильного образа жизнь, отсутствии правильного питания и мотивации к любой физической деятельности. Помимо обязательных предметов в вузе и школе, желание заниматься спортом самостоятельно может сформироваться при мотивации от учителей и родителей, от занятий в детском саду, увлечениями разными секциями, определенной социальной средой и социального окружения человека. Это основные этапы для формирования мотивации и в возрасте 17-18 лет [2].

Так же существует несколько мотивирующих факторов для студентов:

- 1) красивое подтянутое тело и здоровье;
- 2) заинтересованность в выборе спорта;

3) подготовка спортивной и профессиональной деятельности.

Есть ещё разделение мотивов на те, которые больше относятся к женщинам и мужчинам. Человек должен выбрать свой собственный мотив, для того чтобы он преследовал другую конечную цель для совершенствования своей физической формы. Женщины характерны следующие мотивы: нужда в постоянно движении как способ оздоровления, желание быть гибкой, здоровой и сильной. Когда хотя бы один из этих мотивов укоренился у девушки в сознание, занятия физической нагрузкой и спортом, в том числе самостоятельные, непременно приведут к желаемому результату. Мужчин также можно мотивировать к общению, к занятиям спортом и физической культурой для красоты, силы и профилактики заболеваний и здоровья. Но есть и специфические мотивы к ним относятся желание быть сильным, уверенным и мужественным, приобретая определенные навыки и умения [1].

При создании программы самообучения студенту может понадобиться помощь квалифицированного специалиста. В этом случае такой человек можете обратиться к профессиональному тренеру или учителю физкультуры. Он окажет методическую помощь в организации самостоятельных занятий с целью развития навыков, необходимых для правильно построенных самостоятельных упражнений. К каждому человеку нужно применять индивидуальный подход, который зависит от особенностей и физического развития собственного организма. Такая программа обычно должна включать в себя комплекс общеразвивающих, специальных и танцевальных упражнений, направленных на развитие физических качеств [3].

Литература

1. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом [Электронный ресурс] // КиберЛенинка [Сайт] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-osobennostyah-osnovnyh-form-samostoyatelnyh-zanyatiy-sportom> (Дата обращения: 21.05.2023).

2. Морозова, Л. В., Загрядская, О. В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Управленческое консультирование. 2014. №8. С.155.

3. Коричко, Ю. В. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях / Ю. В. Коричко, А. Р. Галеев // Мир науки. 2017. Том 5. № 6. С. 28-32.

Хабарова Ольга Александровна, студент, Khabarova.o.a@gmail.com, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

Мокиевский Филип Викторович, преподаватель кафедры физической культуры, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

FEATURES OF MOTIVATION FOR INDEPENDENT DOING SPORTS IN STUDENTS

Khabarova Olga Alexandrovna, student, Khabarova.o.a@gmail.com, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Mokievsky Philip Viktorovich, Lecturer of the Department of Physical Culture, Novosibirsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Abstract. This article tells about the main methods of independent physical education and sports for students. The entire article reveals the definition and role of motivation, formulates the most effective motivational factors, highlights the conditions for the effective organization of one's own training, gives recommendations on the choice of sports and recommended loads.

Keywords: physical culture, self-study, motivation, training, activity, sports, students

References

1. On some features of the main forms of independent sports [Electronic resource] // CyberLeninka [Website] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-osobennostyah-osnovnyh-form-samostoyatelnyh-zanyatiy-sportom> (Date of access: 21.05.2023).

2. Morozova, L. V., Zagryadskaya, O. V. The problem of student motivation for physical culture and sports // Management consulting. 2014. No. 8. P.155.

3. Korichko, Yu. V. The effectiveness of the use of various aerobic exercises in sports and recreational activities / Yu. V. Korichko, AR Galeev // World of Science. 2017. Volume 5. No. 6. S. 28-32.

УДК 613.7: 796.011.1

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО СНА

Харлов С.Ю.

***Аннотация.** Физическая активность является одним из основных факторов, определяющих здоровье человека. Она помогает укрепить мышцы и суставы, повысить выносливость и улучшить общее самочувствие. Несмотря на это, многие люди не задумываются о том, как спорт влияет на качество сна. В этой статье рассматривается связь между физическими нагрузками и сном о том, как тренировки влияют на продолжительность и качество сна, а также рекомендации по подбору оптимального времени для занятий спортом в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, сон, тренировки*

Физические нагрузки являются важным компонентом здорового образа жизни. Они способствуют укреплению мышц, костей и связок, повышают выносливость организма, улучшают настроение и общее самочувствие. Кроме того, физическая активность помогает снижать риск различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Некоторые считают, что интенсивные тренировки перед сном могут приводить к бессоннице или беспокойному сну. Тем не менее, научные исследования показывают, что правильно распланированные физические нагрузки могут даже улучшить качество сна.

Физические нагрузки являются важным элементом здорового образа жизни, однако их влияние на качество сна может быть различным. Умеренные

физические нагрузки способствуют улучшению сна и повышению его качества. Это связано с тем, что физическая активность помогает расслабиться и снизить уровень стресса. Однако, интенсивные тренировки ближе к вечеру могут вызвать бессонницу или повредить качество сна. Это происходит из-за высвобождения адреналина и других стимулирующих гормонов в организме, которые могут затруднить засыпание.

Кроме того, время выполнения физических упражнений также играет важную роль. Лучше всего тренироваться не менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну. Также рекомендуется избегать интенсивных нагрузок перед сном. В целом, физические нагрузки могут оказывать положительное влияние на качество сна при правильном подходе. Умеренные тренировки и выполнение упражнений в определенное время могут помочь снять напряжение и улучшить качество сна, что в свою очередь положительно скажется на здоровье человека.

Физические нагрузки являются важным фактором для обеспечения здорового сна. Некоторые виды физической активности могут помочь улучшить качество сна и сократить время засыпания. Один из самых эффективных способов улучшения качества сна – это аэробные упражнения, такие как бег, плавание, ходьба и велосипедная езда. Эти виды физических нагрузок помогают расслабить тело и уменьшить стресс, что может положительно повлиять на качество вашего сна [1, 4]. Также стоит обратить внимание на йогу и пилатес. Эти виды физической активности не только помогут снять напряжение и стресс, но также улучшат гибкость тела и координацию движений. Более того, они способствуют расслаблению мышц и сохранению правильной осанки. Не менее эффективными могут быть простые растяжки или легкая гимнастика перед сном. Они способствуют расслаблению мышц, что в свою очередь поможет быстрее заснуть и улучшить качество сна. Но не стоит забывать, что любой вид физической нагрузки перед сном должен быть умеренным. Интенсивные тренировки могут вызвать бодрствование и наоборот отрицательно повлиять на ваше сон.

Физические нагрузки могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на качество сна. Чтобы избежать негативных последствий спортивных занятий для сна, следует учитывать несколько рекомендаций. Во-первых, стоит отдавать предпочтение более легким и менее интенсивным тренировкам вечером. Также рекомендуется завершить физические нагрузки за 2-3 часа до сна, чтобы организм успел расслабиться и перейти в состояние готовности ко сну [3]. Во-вторых, перед сном не следует употреблять алкоголь или кофеин. Оба этих вещества могут оказывать негативное влияние на качество сна и провоцировать бессонницу. Также стоит помнить о правильной диете: питание должно быть сбалансированным и не содержать тяжелой пищи перед сном. Наконец, перед занятием спортом необходимо размяться и выполнить комплекс упражнений для расслабления мышц. Это поможет избежать напряжения и боли в теле, а также подготовит организм к отдыху. Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать негативного влияния физических нагрузок на сон, а также улучшить общее самочувствие и здоровье.

Занятия спортом имеют положительное влияние на качество сна, однако не все виды физических нагрузок одинаково полезны для этого. Чтобы улучшить сон, рекомендуется заниматься спортом умеренно и регулярно. Например, 30 минут легкой физической активности в день может помочь снять напряжение и улучшить качество сна. Кроме того, стоит выбирать такие виды спорта, которые не стимулируют организм перед сном. Например, интенсивные тренировки или игры в баскетбол за час до сна могут вызвать повышение адреналина и затруднить засыпание. Для улучшения качества сна можно также попробовать следующие виды спорта: йога, пилатес или тай-чи. Эти практики помогают расслабиться и успокоиться, что благотворно влияет на процесс засыпания. Наконец, следует обратить внимание на правильную гигиену сна. Даже при регулярных занятиях спортом можно испытывать затруднения со сном, если не создавать комфортные условия для ночного отдыха. Рекомендуется ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, помещение для сна должно быть прохладным и тихим, а кровать удобной и подходящей по размеру [2].

В заключение можно сказать, что физические нагрузки играют важную роль в здоровье человека. Физические упражнения, правильное питание и различные виды спорта положительно влияют на качество сна. В зависимости от предпочитаемых видов спорта для каждого человека можно индивидуально составить программу тренировок чтобы улучшить условия для качественного сна.

Литература

1. Бушма Т.В. Творческая самореализация студентов на занятиях аэробикой. / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова. // Культура физическая и здоровье. - 2018. № 3 (67). - С. 100-102.
2. Вейн А.М. Физическая нагрузка и ночной сон здоровых людей / А.М. Вейн, М.С. Сидоров, А.В. Муртазаев и др. // Физиология человека. – 1991. – Т. 17. – № 6. – С. 5-12.
3. Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н. Особенности нарушения сна у студентов // Медицинский журнал. – 2013. – № 3 (45). – С. 139–143.
4. Степанова Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. №2–5. С. 69–71.

Харлов Севастьян Юрьевич, студент, amigowest08@gmail.com, Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет.

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS EFFECT ON THE QUALITY OF SLEEP

Kharlov Sevastian Yurievich, student, amigowest08@gmail.com, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Abstract. Physical activity is one of the main factors determining human health. It helps to strengthen muscles and joints, increase endurance and improve overall well-being. Despite this, many people do not think about how sports affect the quality of sleep. This article examines the relationship between physical activity and sleep, how workouts affect the duration and quality of

sleep, as well as recommendations for choosing the optimal time for sports, depending on the individual characteristics of each person.

Keywords: physical activity, sleep, training

References

1. *Bushma T.V. Creative self-realization of students in aerobics classes. / T.V. Bushma, E.G. Zuikova, L.M. Volkova. // Physical culture and health. - 2018. №3 (67). – P. 100-102.*
2. *Vane A.M. Physical activity and night sleep of healthy people / A.M. Vane, M.S. Sidorov, A.V. Murtazaev et al. // Human Physiology. – 1991. – Vol. 17. – №6. – P. 5-12.*
3. *Dunai V.I., Arinchina N.G., Sidorenko V.N. Features of sleep disorders in students // Medical Journal. – 2013. – № 3 (45). – P. 139-143.*
4. *Stepanova E. V. Physical activity as a means of increasing stress resistance // Actual problems of humanities and natural sciences. – 2017. – №2-5. – P. 69-71.*

УДК 330

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СПРОСА НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ

Черный А.А., Логинова О.А.

Аннотация. В статье рассмотрена методика изучения спроса на российском рынке на примере спортивного товара. Алгоритм метода исследования представлен в следующих этапах: анализ рынка и составление анкеты для опроса, опрос потребителей, получение и анализ результатов спроса.

Ключевые слова: спрос, анализ, исследование, спортивный рынок, опрос, потребитель, спортивный товар

В современных рыночных условиях эффективное функционирование спортивных организаций невозможно без исследования рыночной ситуации, изучения потребительского спроса и продвижении продукции, услуги или самой спортивной организации. Продвижение спортивной организации представляет собой совокупность маркетинговых мероприятий по выявлению целевой аудитории и установлению с ней коммуникативных связей, которые позволят выявить предпочтения, уровень осведомленности и готовность к приобретению [1].

Устойчивость спроса и лояльность клиентов к деятельности той или иной организации является одним из основополагающих факторов эффективности деятельности любого бизнеса. При устойчивом спросе, компании могут рассчитывать на ведение своей деятельности непрерывно на долгосрочной перспективе, а, следовательно, для достижения своей основной цели – улучшение благосостояния собственников или увеличение капитализации компании, бизнесу необходимо добиться стабильности спроса.

В постоянно изменяющейся экономике сложно сдерживать цены на определенном заданном уровне, цены на сырье изменяются, себестоимость продукции растет, производители вынуждены менять цены, это вызвано не только изменением покупательной способности денег, темпами инфляции, но и изменением ставок налогообложения, например, повышение ставки НДС

привело к всеобщему повышению цен вне зависимости от сложившихся норм ценообразования [4].

Рынок боксерских перчаток является одним из самых перспективных в России. Предприятие «GreenHill» ориентировано на расширение бизнеса и увеличение прибыли, и на сегодняшний день одно из крупнейших производителей боксерских перчаток в России.

Анализ спроса на боксерские перчатки является важным инструментом для производителей и продавцов, позволяющий ориентироваться на потребности и предпочтения покупателей.

Алгоритм организации исследования спортивного рынка на примере боксерских перчаток «GreenHill» представлен на рисунке 1.

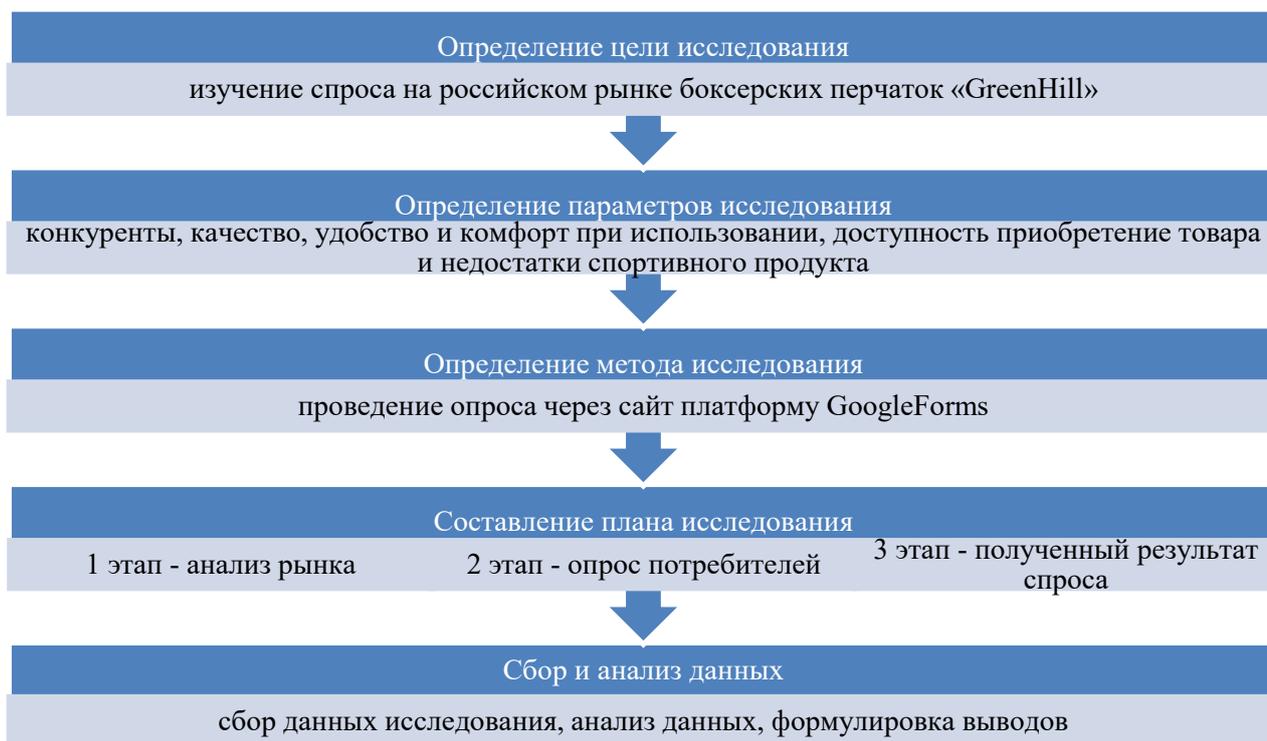


Рисунок 1. – Алгоритм организации исследования спортивного рынка на примере боксерских перчаток «GreenHill»

В результате анализа спроса, на российском рынке выявлен потенциал боксерских перчаток:

1. Основные тенденции:

- рынок боксерских перчаток продолжает расти в России, благодаря популярности боевым видам спорта;
- согласно отзывам и рейтингам, боксерские перчатки «GreenHill» имеют хорошее качество и репутацию в боксерском сообществе;
- боксерские перчатки «GreenHill» продаются в специализированных магазинах и интернет-магазины.

2. Конкуренция на российском рынке. Можно выделить следующих производителей:

– Everlast – один из самых известных производителей боксерского оборудования в мире;

– TwinsSpecial – тайский бренд, который специализируется на производстве перчаток, шлемов и другого боксерского оборудования;

– Venum – бренд бойцовского оборудования из Бразилии, который также выпускает различные модели боксерских перчаток;

– TopKing – еще один тайский бренд, который специализируется на производстве боксерского и муай-тай оборудования;

– CLINCH – это отечественный бренд мирового уровня, первый российский изготовитель, который получил сертификат Федерации бокса России.

Однако, среди иностранных брендов, «GreenHill» имеет неплохие позиции на рынке, поскольку представляет широкую линейку боксерских перчаток для всех уровней навыков и бюджетов.

3. Потенциальные клиенты:

– основными потребителями боксерских перчаток «GreenHill» являются спортсмены, тренируясь в зале или на профессиональном уровне;

– новички в занятии спортом, которые хотят получить перчатки по доступной цене и с хорошей защитой в области кистей.

4. Каналы продажи:

– боксерские перчатки «GreenHill» продаются через специализированные магазины спортивного оборудования и экипировки, а также интернет-магазины;

– «GreenHill» может заключать договоры на поставку своей продукции напрямую с боксерскими клубами и с организаторами соревнований по боксу и другие единоборства, где спортсмены будут использовать перчатки.

Таким образом, боксерские перчатки «GreenHill» являются одними из лучших перчаток на российском рынке, соответствуют всем стандартам рынка и имеют возможность расширить свой бизнес в индустрии бокса, так как в России с каждым годом открывают все больше боксерских залов, соответственно растет поток клиентов, при этом боксерские перчатки имеют доступную цену и обладает хорошей репутацией, что делает их отличным выбором для любого боксера, независимо от уровня подготовки.

Исходя от опроса потребителей, боксерские перчатки «GreenHill» имеют ряд недостатков:

1. Жесткость. Хотя жесткие перчатки могут обеспечить лучшую защиту рук, они могут быть неудобными и затруднять движения. Это может ограничивать возможности бойца при выполнении определенных ударов.

2. Неудобство при использовании. Некоторые клиенты высказались о том, что «GreenHill» перчатки недостаточно удобны в использовании, особенно если они носятся в течение длительного времени.

3. Ограничение вентиляции. Перчатки «GreenHill» могут не обеспечивать такую хорошую вентиляцию, как другие перчатки из-за конструкции и материала, используемого в их производстве.

4. Ограниченный дизайн в крупных интернет-магазинах (OZON, Wildberries). Боксерские перчатки «GreenHill» имеют ограниченный дизайн и

цвет (в основном красные и синие) в крупных маркетплейсах. Индустрия бокса в России дает толчок развитию и необходимо обращать внимание на ассортимент в маркетплейсах, так как огромное количество потребителей все чаще заказывают товары именно там.

При выборе снаряжения для тренировок и соревнований «GreenHill» может быть хорошим выбором для начинающих или любителей бокса, но для более опытных и профессиональных бойцов может потребоваться обратить внимание на перчатки более высокого уровня.

Исследование спроса боксерских перчаток на российском рынке показало, что существует высокий спрос на высококачественные и надежные перчатки. Большинство боксеров предпочитают перчатки, которые обеспечивают наилучшую защиту и комфорт при тренировке или соревнованиях.

В ходе исследования выявлено, что, по отзывам интернет-магазинов и личного собеседования с клиентами боксерских перчаток «GreenHill», бренд находится на хорошем уровне доверия и репутации у боксеров, которые ценят их перчатки за качество, доступность цены и хорошей защитой рук. Этот бренд обладает широким ассортиментом перчаток в своем магазине GreenHill Russia, но есть одно «но» – он всего один в Москве, а в интернет-магазинах имеет небольшой ассортимент.

В ходе проведенного опроса потребителей, боксерские перчатки имеют недостатки, которые могут сказаться на комфорте и безопасности бойца. Несмотря на недостатки боксерских перчаток «GreenHill», они имеют хороший спрос на российском рынке. У бренда есть одобрение от Федерации бокса России в использовании перчаток на различных спортивных соревнованиях, также бренд спонсирует Чемпионат России и различные региональные соревнования, что может заинтересовать спортсменов в приобретении боксерских перчаток от «GreenHill».

Литература

1. Азарова С.П. Маркетинговые исследования: теория и практика: учебник для прикладного бакалавриата / С.П. Азарова [и др.]; под общей редакцией О. Н. Жильцовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 314 с.
2. Березин И.С. Маркетинговый анализ: Рынок. Фирма. Товар. Продвижение. /И.С. Березин – Москва.: Вершина, 2007. – 480 с
3. Власова М.Л. Социологические методы в маркетинговых исследованиях / М.Л. Власова – Минск: Изд. Дом ГУ ВШЭ, 2006. – 710 с.
4. Саркисян, Л. А. Влияние модифицированной эластичности спроса на лояльность клиентов и усиление конкурентоспособности компании / Л. А. Саркисян, Е. А. Хромова, О. Ю. Ермоловская // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2019. – Т. 11, № 3. – С. 140-144.

Черный Александр Андреевич, студент 2 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, ttia93944@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Логинова Ольга Александровна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, 5066097@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

METHODOLOGY FOR STUDYING DEMAND IN THE RUSSIAN MARKET

Chorny Alexander Andreevich, 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, mmia93944@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Loginova Olga Alexandrovna, Senior Lecturer at the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, 5066097@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article considers the methodology of studying the demand in the Russian market on the example of a sports product. The algorithm of the research method is presented in the following stages: market analysis and preparation of a questionnaire for the survey, consumer survey, obtaining and analyzing the results of demand.

Keywords: demand, analysis, research, sports market, survey, consumer, sports goods

References

1. Azarova S.P. Marketingovyye issledovaniya: teoriya i praktika: uchebnik dlya prikladnogo bakalavriata / S.P. Azarova [i dr.]; pod obshchey redaktsiyey O. N. Zhil'tsovoy. – Moskva: Izdatel'stvo Yurayt, 2019. – 314 s.

2. Berezin I.S. Marketingovyy analiz: Rynok. Firma. Tovar. Prodvizheniye. /I.S. Berezin – Moskva.: Vershina, 2007. – 480 s

3. Vlasova M.L. Sotsiologicheskiye metody v marketingovykh issledovaniyakh / M.L. Vlasova – Minsk: Izd. Dom GU VSHE, 2006. – 710 s.

4. Sarkisyan, L. A. Vliyaniye modifitsirovannoy elastichnosti sprosa na loyal'nost' kliyentov i usileniye konkurentosposobnosti kompanii / L. A. Sarkisyan, Ye. A. Khromova, O. YU. Yermolovskaya // Ekonomika i upravleniye: problemy, resheniya. – 2019. – T. 11, № 3. – S. 140-144.

УДК 796.011.2

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Чуркин Н.А., Щербина З.В.

Аннотация. В работе с целью решения проблемы высокой заболеваемости молодого поколения рассмотрен вопрос мотивации студентов вузов к занятиям по физической культуре и к ведению здорового образа жизни. Сказано о группах мотивационных факторов, методах повышения мотивации и современных проблемах, встречающихся из-за её отсутствия. Представлены выводы в области данной темы.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, ЗОЖ, студенты, здоровье

Здоровье молодого поколения – залог благополучия страны. По статистике, число детей, страдающих различными системными заболеваниями,

увеличивается – у многих болезни к студенческому возрасту переходят в хроническую форму. В силу данного фактора потребность в повышении мотивации к здоровому образу жизни в вузах многократно возрастает. В частности, повышается актуальность занятий физической культурой и спортом в жизни студента [8]. Актуальность изучения мотивационной составляющей занятий и её влияния на здоровье обучающихся заключается в недостаточной вовлеченности студентов в процесс развития своих физических качеств, недостаточном уровне понимания важности физического развития и недостаточной мотивации к занятиям по физической культуре.

Формирование стремления заниматься спортом должно быть всесторонним – с целью разработки методов внедрения физической культуры в жизнь молодежи в России была создана специальная комиссия – Общественная палата Российской Федерации. В круг интересов организации входит ликвидация основных причин роста заболеваемости среди молодых слоев населения, а именно повальной алкоголизации, отсутствие должного объема знаний о здоровом образе жизни и несостоятельности государственной оздоровительной программы.

Современные методы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в первую очередь опираются на особенности психологии молодежи в целом и конкретных лиц, в частности [6]. Главная задача мотиватора – определить, почему студент не следит за своим здоровьем и что мешает ему заняться спортом и перейти на здоровый образ жизни. При этом основная цель изучения мотивации связана с сохранением и улучшением физического состояния студентов.

Мотивационные факторы в сфере физической культуры и спорта можно разделить на следующие группы:

- физиологические (физическое совершенствование, раскрытие способностей к спорту);
- психологические (самосовершенствование, развитие волевых качеств);
- социальные (усиление целеустремленности, завоевание авторитета в коллективе, удовлетворение чувства собственного достоинства) [5].

Здоровый образ жизни и спорт вышли за рамки культурных определений и стали стилем жизни [4]. Они не только влияют на поведение людей, но также способствуют оздоровлению и социально-экономическому развитию государства. При этом улучшение состояния одного поколения позволяет получить более здоровое следующее.

Рост числа зависимых от наркотических средств среди молодежи требует незамедлительного внедрения тщательно продуманной стратегии оздоровления населения и популяризации спорта. В противном случае процесс воспитания специалиста и гармоничной личности значительно усложняется. Поэтому главная задача мотивации в стенах вузов заключается в создании среды, в которой студенты смогут эффективно получать информацию о здоровом образе жизни и учиться применять ее на практике, в последствии улучшая свое здоровье [1].

В качестве методов повышения мотивации используются:

- теоретические материалы (проведение лекций, бесед, конференций);
- практические занятия (организация спортивных соревнований, фестивалей, физкультурных мероприятий).

Каждый метод должен использоваться в соответствии с потребностями, индивидуальными особенностями и уровнем будущей физической нагрузки студента при последующем выполнении им профессиональных обязанностей [3].

Задействование студентов с активной жизненной позицией в популяризации здорового образа жизни повышает эффективность мотивационного процесса и способствует формированию культурных ценностей в коллективе [9].

Формирование мотивации является последовательным и многоэтапным процессом. Уже сейчас среди молодежи крепнет уверенность в том, что спортивные занятия усиливают способность к обучению за счет улучшения транспортировки кислорода в организме и других важных веществ посредством кровотока, в общем укрепляется мнение о благоприятном влиянии физической культуры и спорта не только на развитие физических качеств, но и здоровье человека, его личностные качества и даже социализацию [2]. В данном случае мотивацией служит мнение о том, что в будущем физически развитым и, как следствие, более работоспособным студентам будет проще обеспечивать себе материальный комфорт.

Проведя опрос среди студентов, посещающих занятия по физической культуре и спорту в вузе, мы выявили, что 90,1% опрошенных считают, что физическая культура и спорт играют важнейшую роль в процессе укрепления здоровья. 65,5% опрошенных студентов сообщили, что спорт позволяет развивать силу воли и совершенствовать моральный облик.

В течение последних лет интерес молодежи к здоровому образу жизни стабильно усиливается. Одной из причин роста популярности физической культуры и спорта и здорового образа жизни в целом является повышенная утомляемость и снижение работоспособности, с которыми сталкиваются молодые люди в период обучения в вузах [7]. Следовательно, формирование дополнительной мотивации позволяет улучшить общее самочувствие и успешность обучения студентов.

Литература

1. Желтов А.А., Федосова Л.П., Коломойцева В.А. Физическое воспитание студентов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-6. – С. 116-118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321.

2. Ильницкая Т.А., Ковалева Т.В. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 326-328.

3. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XVIII Международной научной конференции. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

4. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

5. Печерский С.А., Славинский Н.В., Ильин В.В., Соболев Ю.В., Мельников А.И., Служителев А.В. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 277-280. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7. p277-280.

6. Соколова Д.О., Мельников А.И. Спорт и психология // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Махачкала: ООО «Институт развития образования и консалтинга», 2021. – С. 37-39. – DOI 10.34755/IROK.2021.30.69.007.

7. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск: СВФУ имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224-228.

8. Федотова Г. В., Федосова Л.П., Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

9. Яни А.В., Воскобоева Д.В. Формирование спортивной культуры студентов на основе спортивных игр // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. – С. 137-139.

Чуркин Никита Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, churkin.n@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Щербина Злата Валерьевна, студент, miatrisse1@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

FORMATION OF MOTIVATION TO SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

Churkin Nikita Alexandrovich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, churkin.n@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Shcherbina Zlata Valerievna, student, miatrisse1@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. In order to solve the problem of high morbidity of the younger generation, the paper considers the issue of motivation of university students for physical education classes and for maintaining a healthy lifestyle. It is said about the groups of motivational factors, methods of increasing motivation and modern problems that occur due to its absence. The conclusions in the field of this topic are presented.

Keywords: physical culture, motivation, healthy lifestyle, students, health

References

1. ZHeltov A.A., Fedosova L.P., Kolomojceva V.A. *Fizicheskoe vospitanie studentov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya*. – 2023. – № 94-6. – S. 116-118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321.
2. Il'nickaya T.A., Kovaleva T.V. *Fizicheskoe vospitanie kak faktor povysheniya effektivnosti obucheniya // Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii*. – Krasnodar: KubGAU, 2019. – S. 326-328.
3. Kuznecova Z.V., Leonov I.E. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatelnosti // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii*. – Belgorod: BGTU im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.
4. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. *Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.
5. Pecherskij S.A., Slavinskij N.V., Il'in V.V., Sobol' YU.V., Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. *Prepodavanie disciplin po fizicheskoy kul'ture v usloviyah distancionnogo obucheniya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 2021. – № 7(197). – S. 277-280. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p277-280.
6. Sokolova D.O., Mel'nikov A.I. *Sport i psihologiya // Sovremennye tendencii razvitiya nauki i mirovogo soobshchestva v epohu cifrovizacii: sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – Mahachkala: ООО «Institut razvitiya obrazovaniya i konsaltinga», 2021. – S. 37-39. – DOI 10.34755/IROK.2021.30.69.007.
7. Umanskij M.I., Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A., Sobol' YU.V. *Principy fizvospitaniya v usloviyah severa // Problemy i perspektivy sportivnoj podgotovki, fizicheskogo vospitaniya korennyh narodov Severa i Arktiki: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*. – YAkutsk: SVFU imeni M.K. Ammosova, 2022. – S. 224-228.
8. Fedotova G. V., Fedosova L.P., Apenina S.S. *Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Epomen: medicinskie nauki*. – 2022. – № 6. – S. 115-120.
9. YAni A.V., Voskoboeva D.V. *Formirovanie sportivnoj kul'tury studentov na osnove sportivnyh igr // Fizicheskaya kul'tura i sport: aktual'nye tendencii, problemy i puti ih resheniya: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – Sankt-Peterburg: PGUPS, 2022. – S. 137-139.

УДК 796/799

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЧНОГО И ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шиленок В.В., Володько Е.В., Еремина Т.М., Харитоновна А.М.

Аннотация. В данной статье мы сравнили динамику уровня физической подготовленности студентов, нами рассматривались данные сравнения ежегодного тестирования студентов 1-3 курсов, анализировались показатели развития основных двигательных качеств. В результате эксперимента, было выяснено, что студенты, прошедшие тестирование до пандемии и после нее в большинстве тестов показали положительный прирост, что свидетельствует о целесообразности проведенной педагогами работы, направленной на стабилизацию работоспособности в дистанционном формате и на ее повышение в очном формате.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, очный формат обучения, тесты по физической культуре

В данной статье мы пытаемся определить, какой подход в реализации дисциплины физическая культура в ВУЗе (очный или дистанционный) [1, с. 251] является более эффективным, в чем есть плюсы и минусы каждой из форм работы, в чем причина необходимости систематического включения физической культуры в учебный план учащихся с 1-3 курс. Пандемия 2021 года достаточно сильно повлияла на сферу образования, в том числе в высших учебных заведениях. Эффективность проведенных занятий в дистанционном формате, требует наличия технических средств (компьютер, телефон, скоростной интернет), и в большей степени, зависит от уровня ответственности обучающегося. Особенно это заметно в практических дисциплинах, в том числе, на занятиях по физической культуре. Их проведение подразумевает работу в прямом эфире, с обратной связью. Из плюсов: студент может заниматься физической культурой удаленно, в комфортной атмосфере, его никто не видит кроме педагога, что положительно сказывается на результативности, так как студент может расслабиться, не стесняется, если у него что-либо не получается, кроме того, он имеет возможность самостоятельно проработать вызывающий затруднения элемент, просматривая запись тренировки после ее окончания. Несмотря на это, во время очного занятия в зале педагог следит за обучающимися, может заметить и своевременно скорректировать мельчайшие ошибки, которые не видно статично закрепленной камерой (зачастую, студенты не могут обеспечить достаточный угол обзора для камеры, что затрудняет оценку выполняемых ими упражнений). При проведении очных занятий контроль за состоянием занимающихся в большей степени лежит на преподавателе, так как именно он оценивает по внешним признакам физическое состояние студента на момент тренировки, следит за правильностью выполнения упражнений и их интенсивностью, преподаватель видит, кто из студентов не старается, и своевременно указывает на это, что является одним из факторов мотивации занимающихся, к эффективному выполнению тренировочных заданий. При занятиях в дистанционном формате, студент вынужден активно использовать самоанализ, самостоятельно мотивировать себя на качественное выполнение тренировочных заданий, в течение всего занятия оценивать свое состояние (по шкале: много/ мало/ достаточно), незамедлительно сообщать педагогу о неприятных ощущениях при выполнении упражнений. Так как во время дистанционных тренировок рядом нет других студентов, нет возможности увидеть, как выполняют это движение другие ученики, понять, что затруднения, если они есть, возникли еще у кого-то, почувствовать, что занимается группа единомышленников, которые идут к одной общей цели – улучшению собственного физического состояния. Студент должен осознать, что занятие по физической культуре нужно для улучшения его физического состояния, а от качества выполняемых упражнений зависит эффективность тренировки. Но при самостоятельных тренировках, когда никто не следит и не заставляет работать, а уровень психологической усталости, накопленный из-за нагрузки по другим дисциплинам, высок, тяжело заставить себя самостоятельно работать и взять на себя дополнительную ответственность, выкладываясь на занятиях по физической культуре. Занимаясь дистанционно студент сначала радуется, что

его никто не видит, никто не контролирует, значит можно спокойно ошибаться, делать в пол силы, максимально снижая уровень нагрузки, но затем начинает скучать по групповым занятиям, после которых чувствуется положительный эффект от тренировки. Даже учитывая, что педагог удаленно следит за выполнением упражнений, комментирует и подбадривает, может заметить ошибки занимающихся (в рамках установленного угла обзора камеры), этого зачастую недостаточно для полноценного и качественного выполнения тренировочных задач. Хотя, согласно анкетированию, среди студентов 1-3 курсов систематические занятия по физической культуре, выполняемые в дистанционном формате, позволяют приучить себя к регулярной двигательной активности. Многие студенты, после выхода из дистанционного формата обучения записались в спортивные секции согласно их интересам, что положительно сказывается на их физической готовности.

Оценку уровня физической подготовленности студентов мы проводили благодаря тестированию, в составе которого были: сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку (1 мин), упражнение на гибкость, сгибание и разгибание корпуса из положения лежа (1 мин). Качество выполнения упражнения оценивалось по шкале от 0-5 баллов. Где «0-2» балла – плохо, «2,1-3,1» балла – удовлетворительно, «3,1-4,1» балла – хорошо, «4,1-5» баллов – отлично. Для сравнительного анализа использовались данные тестирований 2018-2019 уч. год, 2021-2022 уч. год. Тестирование проводилось на контингенте студентов 1-3 курсов Института Иностранных языков (МПУ), кроме того оценивался результат тестирования студентов 4х курсов (специалитет) в 2018-2019 учебном году, так как в дальнейшем учащиеся направления 49.03.01 [2, с. 1].

Таблица 1. – Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов 1-4 курсов

тесты	2018-2019				2021-2022		
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс
упражнение на пресс	3,2	3,2	3,0	3,5	4,2	2,8	3,4
упражнение на гибкость	4,1	4,1	4,1	4,1	3,8	3,7	3,6
отжимание	4,3	4,3	4,4	4,2	4,2	4,2	3,8
подтягивание	2,9	3,2	3,5	3,1	2,6	2,1	1,7
прыжок в длину с места	2,1	2,1	2,2	2,1	2,5	2,4	2,3
прыжки через скакалку	2,3	2,3	2,3	2,7	2,3	2,7	2,8
кол-во студентов	353	224	142	194	206	187	197

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов 1-3 курсов показал, что:

– до пандемии количество студентов не имеющих противопоказаний к сдаче нормативов было на 129 человек больше чем после выхода из дистанционного формата обучения, что показывает уменьшение численности относительно здоровой молодежи на 18%;

– результат теста «упражнение на пресс» показало, что показатели силовой выносливости студентов в 2018-2019 учебном году удовлетворительные, а к 4му курсу наблюдается улучшение результативности, после тестирования в 2021-2022 учебного года, видно, что уровень готовности студентов 1 курса хорошие, студенты второго курса показали удовлетворительный уровень, а студенты 3 курса показали положительную динамику по сравнению с тестированием, выполненным ими на 1 курсе в 2018-2019 учебном году;

– показатели гибкости в 2018-2019 году выше, чем в 2021-2022;

– тесты «отжимания» и «подтягивание», так же демонстрирует снижение результативности, студенты показавшие отличные результаты на 1 курсе, через два года показали лишь хорошие результаты;

– тесты «прыжок в длину с места» и «прыжки через скакалку» имеют небольшую, но положительную динамику.

Положительная динамика в тестах «упражнение на пресс», «прыжок в длину с места» и «прыжки через скакалку» может быть обусловлена эффективностью, проведенной педагогами по физической культуре работы, по развитию физических качеств студентов как в очном, так и дистанционном форматах и в повышении мотивации студентов к занятию спортом.

Из чего мы можем заключить, что проведенная работа по разработке и апробации системы дистанционного обучения позволила снизить падение уровня физической подготовленности студентов, во время вынужденной самоизоляции, а выход в очный формат и реализация принципов постепенности повышения тренировочной нагрузки позволили сохранить и улучшить показатели развития физических качеств.

Литература

1. Шиленок В.В. Модель построения учебного процесса по дисциплине элективные курсы по физической культуре, при использовании смешанного (очно-дистанционного) формата обучения // В.В. Шиленок, Е.В. Володько, Т.М. Еремина, Д.Ю. Саженов / Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: Сборник материалов V – ой Международной научно-практической конференции 22.03.23; Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2023. – 564 с.

2. ФГОС ВО по направлениям бакалавриата / физическая культура и спорт // [электронный ресурс] Режим доступа // http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%203++/Bak/490301_B_3_15062021.pdf

Шиленок Вероника Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, vv.shilenok@mpgu.su, Россия, Москва, Московский Педагогический Государственный Университет.

Володько Екатерина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ev.volidko@mpgu.su, Россия, Москва, Московский Педагогический Государственный Университет.

Еремина Татьяна Михайловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, tm.eremina@mpgu.su, Россия, Москва, Московский Педагогический Государственный Университет.

Харитоновна Алла Михайловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, am.haritonova@mpgu.su, Россия, Москва, Московский Педагогический Государственный Университет.

OMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF IN-FACE AND REMOTE FORMATS OF LESSONS IN THE DISCIPLINE OF ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL EDUCATION

Shilenok Veronika Viktorovna, senior lecturer senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, vv.shilenok@mpgu.su, Russia, Moscow, Moscow Pedagogical State University.

Volodko Ekaterina Viktorovna, senior lecturer senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, ev.volidko@mpgu.su, Russia, Moscow, Moscow Pedagogical State University.

Eremina Tatiana Mihailovna, senior lecturer senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, tm.eremina@mpgu.su, Russia, Moscow, Moscow Pedagogical State University.

Haritonova Alla Mihailovna, senior lecturer senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, am.haritonova@mpgu.su, Russia, Moscow, Moscow Pedagogical State University.

Abstract. In this article, we compared the dynamics of the level of physical fitness of students of 1-4 courses. We analyzed the testing data before the transition to temporary self-isolation due to the epidemiological situation in the country, and after entering the face-to-face training format. We considered the comparison data of the annual testing of students of 1-3 courses, analyzed the indicators of the development of the main motor qualities. As a result of the experiment, it was found that students who were tested before the pandemic and after it showed a positive increase in most tests, which indicates the expediency of the work carried out by teachers aimed at stabilizing working capacity in a remote format and increasing it in person.

Keywords: forced isolation, physical training, students, health care, physical culture

References

1. Shilenok V.V. The model of building the educational process in the discipline of elective courses of physical education, using a mixed (fully distanced) way of education// V.V. Shilenok, E.V. Volodko, T.M. Eremina, D.Yu. Sazhenev/ Physical education in the conditions of the modern educational process: The collection of materials of fifth international scientific and practical conference 22.03.23; Shuysk brunch IvGU. – Shyua: The publishing house of Shuysk brunch IvGU, 2023. – 564p.

2. Federal State Educational Standart for Bachelor is degree in physical Culture and sports // [electronic resource] http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%203++/Bak/490301_B_3_15062021.pdf

УДК 378.147.88.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

Шилова И.М.

***Аннотация.** В статье дается сущностная характеристика самостоятельной работы, как ведущей формы организации обучения в вузе. Приводятся результаты опроса магистрантов по вопросу использования приемов самоменеджмента, направленных на оптимизацию времени и деятельности во время и вне учебных занятий.*

***Ключевые слова:** самостоятельная работа, самоменеджмент, магистрант, исследовательская деятельность, приемы самоменеджмента*

На современном этапе образование мыслится как образование опережающее. Оно призвано готовить человека к жизни в том обществе, которое будет существовать в России завтра и даже послезавтра, учить решать проблемы, которые еще только возникают сегодня. Соответственно, появляются новые требования к качеству общего и профессионального образования, которые влияют на изменение целей и средств, направленных на формирование зрелой, активной, компетентной личности, ориентирование на оценивание и конструктивное решение ситуаций выбора в соответствии со своими возможностями.

Самостоятельная работа становится ведущей формой организации обучения и составляет более 50% учебного времени. Самостоятельная работа рассматривается как «вид учебно-познавательной деятельности по освоению профессиональной образовательной программы, осуществляемой в определенной системе, при партнерском участии преподавателя в ее планировании и оценке достижения конкретного результата» [1].

Результаты наблюдений и бесед со студентами свидетельствуют о том, что в большинстве случаев студенты не имеют достаточного времени для своевременного и качественного выполнения заданий по самостоятельной работе. Еще одной из причин, на наш взгляд, является то, что не устанавливается необходимая взаимосвязь между знанием, опытом деятельности и эмоционально-ценностным отношением к выполняемой деятельности. То есть, знания не перешли в убеждения, лично-значимое для человека, его ценности. С психологической точки зрения, акцент при организации самостоятельной работы должен быть смещен в сторону внутренних условий (потребности, мотивы, интересы, ценности), которые, в ряде случаев, могут дополняться и внешними стимулами.

Самостоятельная работа студента делится на три вида: аудиторная самостоятельная работа, внеаудиторная самостоятельная работа, научно-исследовательская работа [2].

Изменяются относительно друг друга роли преподавателя и студента, где позиция преподавателя – не изложение готовых знаний, а организация активной самостоятельной деятельности обучающегося; позиция студента – активный поиск информации по принципу самообучения. В то же время значительную роль в формировании навыков самостоятельной работы у студентов играет контроль.

Подготовку личности к успешной профессиональной деятельности в новых условиях обеспечивает магистратура как один из уровней современной системы высшего образования, что актуализирует проблему качества подготовки магистрантов.

В соответствии с целями основной образовательной программы и задачами профессиональной деятельности неотъемлемой частью формирования профессиональных компетенций магистрантов является организация самостоятельной работы, под которой понимается совокупность всей самостоятельной деятельности студентов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и при его отсутствии, направленная на

формирование профессиональных и общекультурных компетенций, развитие познавательной активности и мышления будущих профессионалов.

Увеличение роли самостоятельной работы обеспечивается изменением позиции преподавателя и изменением позиции магистранта [3]. Одной из форм реализации научно-исследовательской самостоятельной работы магистрантов выступает исследовательская деятельность, в рамках которой происходит формирование профессиональных компетенций.

Исследовательская деятельность – это деятельность, связанная с решением творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным решением, и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследований в научной сфере, включающая:

- постановку проблемы;
- изучение теории вопроса;
- методы и методики исследования, практическое овладение ими;
- этап опытно-экспериментальной работы;
- формулирование выводов, результаты проверки гипотезы, рекомендации для практики.

Общеизвестный факт, что хорошо организованная деятельность при равной ее технической оснащенности и психологической подготовленности специалиста обеспечивает достижение более высоких результатов.

Все это, несомненно, требует владения умениями самоменеджмента.

Цель самоменеджмента заключается в том, чтобы по максимуму использовать собственные возможности, осознанно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать появляющиеся трудности на работе и в личной жизни [4].

Самоменеджмент служит для наиболее оптимальной организации самостоятельной деятельности и во время учебных занятий студента и преподавателя.

В научной литературе проводится несколько приемов самоменеджмента, направленных на оптимизацию времени и деятельности специалиста любой профессии.

1. *Планирование*, в котором важным шагом является *принятие решения*. Существуют разные методы принятия решения. На наш взгляд, интересным представляется метод «анализа АВС» Суть данного метода заключается в следующем: все ежедневные дела делятся по степени важности на три группы: задачи группы «А» (важнейшие) выполняются в первую очередь, задачи группы «Б» (важные) выполняются во вторую очередь, задачи группы «С» (менее важные) могут не выполняться. С помощью данного метода можно определять для себя самые важные дела из списка ежедневных дел.

Планирование и принятие решения тесно связано с такими элементами, как работа с информацией, коммуникацией и распределением времени между работой и отдыхом.

2. *Работа с информацией*. Деятельность специалиста связана не только с взаимодействием с коллегами, но и с большим количеством информации, которую необходимо не только принять, но и понять и осмыслить. Навыки

работы с документацией, рационального чтения позволят упорядочить рабочий день. Необходимо периодически пересматривать информацию, сортировать ее на важную и незначительную.

3. *Умение выполнять дела*, которые специалист считает менее привлекательными. Неприятные и малопривлекательные для специалиста задачи нужно решать в начале рабочего дня, а после браться за выполнение сложных и важных задач. Данный прием позволяет сделать деятельность менее стрессовой.

4. *Коммуникация*. Коммуникационное взаимодействие связано с выявлением специфики информационного процесса между людьми как активными субъектами: с учетом их отношений между партнерами; их установок, целей, намерений. Это приводит не просто к движению информации, но и к уточнению и обогащению знаний, сведений, мнений. Суть коммуникационного процесса заключается в совместном постижении предмета. Часто в процессе совместной деятельности возникают трудности, т.н. коммуникативные барьеры (непонимания, социо-культурных различий, отношений), которые препятствуют восприятию адекватной информации, тем самым делают работу непродуктивной и препятствуют достижению поставленных целей.

5. *Распределение времени между работой и отдыхом*. Для продуктивного выполнения своих профессиональных обязанностей необходимо придерживаться некоторых правил:

- каждую шестую часть часа нужно посвящать отдыху;
- чередовать между собой сложные и легкие дела;
- чем сильнее Вы загружены, тем больше Вам необходимо отдыхать;
- пунктуальность распространяется не только на своевременное прибытие на работу, но и на окончание рабочего дня;
- необходимо придерживаться своих биологических ритмов и во время пика биологической активности стараться выполнять творческую деятельность, требующую собранности, умственного напряжения и внимания, а в периоды спада, решать более рутинные дела.

6. *Контроль*. Корректирующая функция контроля осуществляется уже после контроля на основании той информации, которая получена в процессе контроля, т.е. контроль направлен на уже наступившие действия. И сделать это следует «на месте», не откладывая в «долгий ящик».

В рамках дисциплины «Практикум по планированию и проведению психолого-педагогического исследования» с магистрантами первого курса ФГБОУ ВО «ОмГПУ» было проведено анкетирование. Цель анкетирования – получение информации о приемах самоменеджмента, которые магистранты используют в своей деятельности. Количество респондентов 30 человек.

Результаты исследования оказались следующими: первым приемом пользуются 91% опрошенных; вторым – 58% магистрантов; третьим – 28% магистрантов; четвертым – т.е. непродуктивным видам деятельности приходится уделять ежедневно от 22 до 45%; пятым – практически никто не придерживается данных рекомендаций (по-видимому, магистранты незнакомы с таким приемом

самоменеджмента. По окончании анкетирования проходило обсуждение полученных результатов.

Следует отметить, что предложенные выше приемы носят рекомендательный характер и их применение необходимо подстраивать под свои личностные особенности и ресурсы.

Овладение магистрантами приемами самоорганизации поможет им в достижении положительных результатов и повышении эффективности не только в учебной, но и профессиональной деятельности, высвободит время на саморазвитие и профессиональный рост.

Литература

1. Активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий) в высшей школе: учебное пособие / сост. Т.Г. Мухина. - Н.Новгород: ННГАСУ, 2013. –97с.

2. Бишоф, А, Бишоф, К. Самоменеджмент. Эффективно и рационально: пер. с нем. Д.А. Пергамент. – М.: Омега-Л, 2006. – 127 с.

3. Косогова, А.С., Дьякова М.Б. Особенности организации самостоятельной работы студентов вуза с позиций компетентного подхода // Современные проблемы науки и образования.-2012.-№5.

4. Организация индивидуально-ориентированного образовательного процесса в РПГУ им. Герцена: методические материалы. – СПб., 2007. – 122с.

Шилова Ирина Михайловна, к.п.н., доцент, профессор, alpaka1@yandex.ru, Россия, Омск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный педагогический университет».

TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF MASTER STUDENTS

Shilova Irina Mikhailovna, Ph.D., Associate Professor, Professor, alpaka1@yandex.ru, Russia, Omsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Omsk State Pedagogical University".

Abstract. The article gives an essential characteristic of independent work as the leading form of organization of training at a university. The results of a survey of undergraduates on the use of self-management techniques aimed at optimizing time and activities during and outside the classroom are given.

Keywords: independent work, self-management, undergraduate, research activity, self-management techniques

References

1. *Aktivnie i interaktivnie obrazovatelnie tehnologii _formi provedeniya zanyatii, v visshei shkole_uchebnoe posobie / sost. T.G. Muhina. –N.Novgorod_ NNGASU_ 2013. –97s.*

2. *Bishof_ A_ Bishof_ K. Samomenedjment. Effektivno i racionalno_ per. s nem. D.A. Pergament. – M._ Omega_ L_ 2006. – 127 s.*

3. *Kosogova, A.S. , D'yakova M.B. Osobennosti organizacii samostoyatel'noj raboty studentov vuza s pozicij kompetentsnogog podhoda //Covremennye problemy nauki i obrazovaniya.-2012.-№5.*

4. *Organizaciya individual'no-orientirovannogo obrazovatel'nogo processa v RPGU im. Gercena: metodicheskie materialy. – SPb., 2007. – 122s.*

РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шубина Т.А., Титова Г.С.

Аннотация. Данная статья посвящается влиянию рекламных кампаний на формирование потребности молодежи в ведении здорового образа жизни. В статье также рассмотрены меры государственной поддержки рекламы социального характера, раскрыты цели социальной рекламы и обязанности каждой из структур для повышения уровня осознанности российской молодежи.

Ключевые слова: реклама, социальная реклама, пропаганда, здоровый образ жизни, СМИ

Пропаганда здорового образа жизни – одно из востребованных направлений деятельности государственных структур и некоммерческих организаций. Принятие федерального проекта «Спорт – норма жизни» говорит о приоритетности направлений государственной политики, способствующих улучшению качества жизни и укреплению общего здоровья нации. Бизнес также поддерживает социальные проекты, направленные на формирование здорового образа жизни. Только в 2017 году прошло более 20 кампаний социальной рекламы в этой сфере. Их заказчикам выступили автопроизводители, медиакомпании, производители и продавцы спорттоваров, сети фитнес-центров.

Современная реклама, являясь неотъемлемым элементом жизни общества, выполняет социокультурные функции, заключающиеся в передаче культурного опыта, нормоценностных ориентиров, содержание и направленность которых определяется как актуальными общественными потребностями, так и целями самой рекламы. Реклама как социокультурное явление активно участвует в жизнедеятельности общества и направлена на производство такой разновидности информации, которая оказывает воздействие на установки и поведение людей. Как виду массовой коммуникации рекламе присуще выполнение всех функций массовой коммуникации. Используя существующие или создавая новые потребительские стереотипы, современная реклама оказывает воздействие на установки, ценностное сознание и стиль жизни современной российской молодежи.

Российская студенческая молодежь как социальная группа отличается особой восприимчивостью и высокой социальной мобильностью, а возникновение новых ценностных ориентаций и девальвация прежних затронули эту переходную социальную группу в большей степени, чем другие слои общества. Именно поэтому проблема формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи приобретает особую значимость, как уже отмечалось, в условиях социокультурной трансформации современного российского общества, сопровождающейся кардинальной перестройкой системы ценностных приоритетов.

Молодежи свойственны практики самоутверждения через потребление, поэтому в студенческой среде особенно проявляется феномен демонстративного потребления. Потребность тратить деньги и приобретать товары и услуги на сегодня занимает одно из центральных мест среди других важнейших потребностей молодежи.

Продвижение здорового образа жизни, популяризация массового спорта – важнейшие задачи, стоящие не только перед государственным сектором, но и перед бизнес-сообществом, некоммерческим сектором, средствами массовой информации. Результатом консолидации усилий этих структур может стать формирование нравственно и физически здорового общества, при условии, что каждая из них на своем уровне внесет определенный вклад в продвижение ценностей здоровья, спорта, физической активности.

На государственном уровне должны обеспечиваться следующие меры:

- законодательное обеспечение эффективного взаимодействия организаций и учреждений образования, здравоохранения и социальной защиты населения в вопросах профилактической медицины, доступности занятий физической культурой и спортом, проведения скрининга и мониторинга показателей здоровья, прежде всего малообеспеченных слоев населения, создание эффективной системы волонтеров, сопровождая эти меры эффективной информационной кампанией;

- выделение бюджетных средств финансирования строительства и модернизации многофункциональных залов, бассейнов, стадионов -площадок в образовательных учреждениях и физкультурно-оздоровительных комплексах для занятий массовым спортом по месту жительства;

- формирование налоговой политики, способствующей благотворительной и спонсорской деятельности предпринимателей и меценатов с повышением их ответственности за развитие физической культуры и спорта, а также формирование культуры здоровья населения;

- оказание финансовой поддержки региональным СМИ, занимающимся продвижением здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

- разработка и осуществление комплексных программ, направленных на продвижение здорового образа жизни среди россиян;

- воспитание культуры здоровья детей и молодежи;

- повышение интереса россиян к научно-обоснованным и наиболее эффективным методам сохранения, улучшения и формирования своего здоровья посредством занятий физической культурой и спортом, рациональным и сбалансированным питанием, психорегуляцией и психокоррекцией, закаливающими мероприятиями и повышением иммунитета, формированием условий труда, не ухудшающих здоровье человека, формированием толерантных и бесконфликтных взаимоотношений в коллективе и семье, повышением числа активно занимающихся физической культурой и спортом.

В соответствии с Федеральным законом от 13.06.2006 №38-ФЗ «О рекламе» и федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» бизнес-сообщество несет ответственность за процессы,

происходящие в обществе. В связи с этим роль бизнес-сообществ в сфере продвижения здорового образа жизни может выражаться посредством:

- спонсирования физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в образовательных учреждениях и по месту жительства граждан;
- содействия развитию спорта ветеранов и спорта инвалидов;
- спонсирования занятий малообеспеченных слоев населения и молодежи в физкультурно-оздоровительных комплексах, фитнес-клубах и бассейнах;
- разработки на своих производствах механизмов морального и экономического стимулирования выполнения работниками рекомендаций по занятию физическими упражнениями, спортом, ведению здорового образа жизни по следующим позициям: занятия физической культурой и спортом, вредные привычки и, прежде всего, – курение, острая и общая заболеваемость, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и Днях здоровья;
- размещение рекламы здорового образа жизни на предприятиях, в СМИ, на доступных рекламных носителях;
- участие в разного рода партнерствах, ориентированных на продвижение здорового образа жизни.

Живя в информационном обществе, мы можем не только владеть информацией, но и управлять ею. Средства массовой информации называют четвертой властью из-за силы воздействия на сознание людей. Если сила воздействия так сильна, необходимо использовать ее на благо.

В связи с этим средствам массовой информации необходимо:

- шире организовывать работу по продвижению физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- транслировать телевизионные программы, размещать статьи в печатных и электронных СМИ по проблемам здоровья сберегающей деятельности с участием специалистов (тренеров, валеологов, врачей, психологов, социологов и пр.), приглашать на программы представителей власти и бизнеса для обсуждения программ взаимодействия, рекламировать оздоровительные технологии, организацию двигательного досуга, рекреации и реабилитации, повышение общей работоспособности, иммунитета;
- размещать в изданиях и программах колонки и рубрики на темы: «Спорт и здоровье», «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Молодежь и здоровый образ жизни» и др.;
- снимать больше фильмов о спортсменах, их возможностях и досуге;
- больше рассказывать о деятельности международных и российских спортивных организаций, не рекламировать товары и услуги, наносящие вред здоровью граждан;
- не рекламировать научно не обоснованные оздоровительные технологии (диеты, тренажеры, аппараты и др.);
- не демонстрировать сюжеты, пропагандирующие употребление спиртного, наркотиков, табака.

Таким образом, посредством комплексной рекламной кампании государственных структур, некоммерческих организаций, бизнеса, СМИ, направленная на реализацию такого направления социальной работы, как

продвижение здорового образа жизни способна принести повысить уровень осознанной молодежи в вопросах здорового образа жизни и приблизить нацию к эталону здорового общества.

Литература

1. Валюлина, Е.В. Особенности реализации рекламы здорового образа жизни в современных российских организациях / Е.В. Валюлина, Е.А. Терешкина // PR и реклама в изменяющемся мире: региональный аспект. – 2018. – №19. – С. 37–44.

2. Восколович, Н.А. Проблемы вовлечения российского населения в занятия спортом / Н.А. Восколович, Р.И. Юнусов // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2020. – №3. – С. 31–41.

3. Макеева, Е.А. Место рекламы в системе формирования ценностных представлений студенческой молодежи / Е.А. Макеева // Вестник Казанского технологического университета. – 2011. – №15. – С. 259–263.

Шубина Татьяна Анатольевна, студент, toxchannel@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»».

Титова Галина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Государственного управления и молодежной политики, galchun@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»».

ADVERTISING CAMPAIGN AS A MEANS OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Shubina Tatyana Anatolevna, student, toxchannel@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Titova Galina Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy, galchun@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. This article is devoted to the influence of advertising campaigns on the formation of the need for young people to lead a healthy lifestyle. The article also examines measures of state support for social advertising, reveals the goals of social advertising and the responsibilities of each of the structures to increase the level of awareness of Russian youth.

Keywords: advertising, social advertising, propaganda, healthy lifestyle, mass media

References

1. Valyulina, E.V. Features of the implementation of healthy lifestyle advertising in modern Russian organizations / E.V. Valyulina, E.A. Tereshkina // PR and advertising in a changing world: regional aspect. – 2018. – No.19. – pp. 37-44.

2. Voskolovich, N.A. Problems of involving the Russian population in sports / N.A. Voskolovich, R.I. Yunusov // Intelligence. Innovation. Investment. – 2020. – No. 3. – pp. 31-41.

3. Makeeva, E.A. The place of advertising in the system of formation of value representations of students / E.A. Makeeva // Bulletin of Kazan Technological University. - 2011. – No. 15. – pp. 259-263.

СЕКЦИЯ 5. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО: ИСТОРИЯ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

УДК 796.03

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО, КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Алешина А.А., Качулина Н.Н.

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются понятия, основные задачи, цели волонтерской деятельности в спорте. Внимание уделяется особенностям волонтерского движения в различных спортивных событиях, таких как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Универсиады. Рассматриваются возможности расширения и улучшения системы волонтерства, включая создание единой системы поддержки и координации волонтерских организаций в стране.*

***Ключевые слова:** волонтерство, спорт, молодежь, мероприятия, добровольческая деятельность, спортивное волонтерство, команда*

Введение. Спортивное волонтерство – это форма волонтерской деятельности, связанная с оказанием помощи и поддержки спортивным мероприятиям и организациям. Волонтеры в области спорта предлагают свою безвозмездную помощь, вкладывая свои усилия и время в поддержку спортивных мероприятий, команд, участников и зрителей.

Спортивные события мирового уровня играют важную роль в продвижении определенных регионов и привлечении новых инвесторов и компаний. Они помогают улучшить репутацию и привлечь внимание к потенциалу данных регионов. Кроме того, такие мероприятия стимулируют развитие туризма, привлекая международных туристов, что способствует развитию туристической инфраструктуры и созданию рабочих мест в сфере обслуживания. Экономический рост, обеспечение инвестиций и финансовая поддержка со стороны правительства, а также привлечение частных инвесторов являются факторами, которые способствуют быстрому развитию и успеху спортивных мероприятий мирового масштаба.

Основная часть. В России в последние годы прошли значимые спортивные события, такие как, Универсиада и Чемпионат мира по легкой атлетике в 2013 году в г. Казани, Олимпийские и Паралимпийские Игры в г. Сочи в 2014 году, а также проведение Чемпионата мира по футболу в 2018 году. Эти мероприятия привлекли международное внимание и имели большое значение для формирования имиджа страны.

Организация таких крупномасштабных спортивных событий не только демонстрирует спортивные достижения, но и является возможностью представить культурное и материальное наследие страны. Эти события также позволяют презентовать человеческий ресурс страны. Волонтеры, которые активно участвуют в подготовке и проведении этих мероприятий, играют

важную роль в формировании образа нации. Они являются неотъемлемой частью успешной реализации масштабных спортивных событий.

В России добровольческая деятельность и спортивное волонтерство набирают все большую популярность. Помощь в проведении международных спортивных мероприятий становится привлекательной формой волонтерской деятельности. Развитие спортивного волонтерства способствует привлечению людей и получает признание и внутри страны, и в международном сообществе.

Волонтеры в спорте выполняют множество задач, таких как организация мероприятий, управление информацией, сопровождение спортсменов, обеспечение безопасности, участие в регистрации участников и другие оперативные функции. Они также могут помочь в проведении рекламных акций, распространении информации и оказании гостеприимства участникам и зрителям. Данное направление преследует несколько целей. Во-первых, она направлена на поддержку спортивных мероприятий и организаций, создание благоприятной и эффективной среды для их проведения. Во-вторых, это способствует активизации и вовлечению людей в спортивную жизнь, позволяя им приобретать ценный опыт и развивать навыки в области спорта. Кроме того, спортивное волонтерство способствует формированию духа сотрудничества, командного духа и взаимопонимания между участниками.

Участие в спортивном волонтерстве дает различные преимущества. Для волонтеров это может стать возможностью внести свой вклад в развитие спорта, расширить свой кругозор, завести новые знакомства и укрепить социальные связи. Они также могут приобрести ценный организационный опыт и развить такие навыки, как лидерство, коммуникация, многозадачность и тайм-менеджмент [3].

Согласно представленной информации, Международным Олимпийским Комитетом, можно наблюдать постоянный рост количества волонтеров на Олимпийских играх начиная с 1992 г., таким образом, для проведения данного уровня мероприятий привлекается все больше добровольцев из разных стран, что делает это движение по-настоящему международным [2].

Государственные органы регулируют и поддерживают деятельность спортивных волонтеров. Существуют «правовые нормы, которые регулируют как саму деятельность волонтеров», так и работу организационных структур, которые координируют и контролируют их активность [1]. Государственные власти санкционируют и поддерживают создание структур национального и регионального значения, а также формируют необходимую инфраструктуру для организации деятельности спортивных волонтеров в рамках конкретных событий, таким образом, обеспечивается эффективность работы волонтеров и гарантирует их согласованность с целями и требованиями проводимых мероприятий [4].

Государственная поддержка спортивного волонтерства связана с конкретными проектами, такими как Олимпийские игры или Чемпионаты мира по определенным видам спорта.

Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи в 2014 году послужили толчком для развития инфраструктуры олимпийского волонтерства в России. За

семь лет подготовки к Играм была разработана и реализована программа работы с волонтерами под названием «Сочи – 2014». Были созданы Центры подготовки волонтеров на базе высших и средних учебных заведений. В последние годы Россия стала одной из самых активных стран-организаторов крупных спортивных мероприятий, и Центры подготовки волонтеров претерпели значительные изменения. Не только увеличилось их количество, но и расширились области деятельности.

Спортивное волонтерство играет важную роль в развитии волонтерского движения в России. Общей задачей является объединение усилий различных волонтерских движений вместе с Ассоциацией волонтерских центров и создание единой системы. Такой подход позволит обмениваться опытом и знаниями в преддверии спортивных мероприятий, которые пройдут в России [5].

Вывод. Высокая мотивация и вовлеченность спортивных волонтеров действительно являются впечатляющими. Их энтузиазм и стремление участвовать в спортивных событиях значительно превосходят количество необходимых добровольцев. Это является неоценимым ресурсом для организаторов, позволяющим им успешно проводить мероприятия на высоком уровне. Волонтеры не только выполняют свои обязанности, но и становятся настоящими сторонниками и посвящают себя делу, создавая атмосферу взаимопонимания и радости на спортивных мероприятиях.

Благодаря этой удивительной мотивации волонтеров, организаторы могут быть уверены в успешном проведении событий и достижении высоких результатов. Волонтеры становятся важной составляющей команды организаторов и вносят значительный вклад в создание незабываемого опыта для участников и зрителей. Их преданность и энергия помогают создать атмосферу позитива, содействуют безупречной работе мероприятия и вносят огромный вклад в успех спортивных событий.

Литература

1. Качулина, Н. Н. Нормативно-правовые основы развития волонтерства в России / Н. Н. Качулина // Интернаука. – 2021. – № 17-2(193). – С. 38-40. – EDN IPRBRP.

2. Починкин А.В., Димитров И.Л., Зайцев А.О. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2021. №11 (129). С. 219-223.

3. Кравченко О.А. Мотивация спортивных волонтеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. №3 (13). С. 72-76

4. Певная М.В. Государственное регулирование спортивного волонтерства: Российский и зарубежный опыт. <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 13.06.2023)

5. Спортивное волонтерство: новые векторы развития. <https://volley2022.ru/news/727/> (дата обращения: 13.06.2023)

Алешина Александра Алексеевна, студентка, sasha-aleshina@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Качулина Наталья Николаевна, старший преподаватель кафедры Государственного управления и молодежной политики, nik.ifk@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

SPORTS VOLUNTEERING AS ONE OF THE AREAS OF VOLUNTEER ACTIVITY

Alyoshina Alexandra, student, sasha-aleshina@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Kachulina Natalia, Senior Lecturer of the Department of Public Administration and Youth Policy; nik.ifk@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. This article discusses the concept, main tasks, goals of volunteer activity in sports. Attention is paid to the peculiarities of the volunteer movement in various sporting events, such as the Olympic Games, World Championships and Universiades. The possibilities of expanding and improving the volunteering system are being considered, including the creation of a unified system of support and coordination of volunteer organizations in the country.

Keywords: volunteering, sports, youth, events, volunteering, sports volunteering, team

References

1. Kachulina, N. N. *Normativno-pravovye osnovy razvitiya volonterstva v Rossii* / N. N. Kachulina // *Internauka*. – 2021. – № 17-2(193). – S. 38-40. – EDN IPRBRP.

2. Pochinkin A.V., Dimitrov I.L., Zajcev A.O. *Sportivnoe volonterstvo s pozicii kommercheskoj vygody organizatorov sorevnovanij* // *Uchenye zapiski universiteta P.F. Lesgafta*. 2021. №11 (129). S. 219-223.

3. Kravchenko O.A. *Motivaciya sportivnyh volonterov* // *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. 2021. №3 (13). S. 72-76.

4. Pevnaya M.V. *Gosudarstvennoe regulirovanie sportivnogo volonterstva: Rossijskij i zarubezhnyj opyt*. <https://cyberleninka.ru/> (data obrashcheniya: 13.06.2023)

5. *Sportivnoe volonterstvo: novye vektory razvitiya*. <https://volley2022.ru/news/727/> (data obrashcheniya: 13.06.2023).

УДК 796:616-001/316.354.4:61-057.875

ПОЛЬЗА СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕРЕЖДЕНИЙ

Калашникова Р.В., Литвина Д.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность волонтерского движения в настоящее время. Одним из перспективных направлений в настоящее время является спортивное волонтерство. Авторы предлагают использовать возможность подготовки студентов медицинских вузов к волонтерской деятельности в спортивной сфере. Также приводится положительное влияние волонтерства на студентов.

Ключевые слова: волонтерство, волонтерское движение, спортивное волонтерство, студенты медицинских учреждений, первая помощь при травмах, практика навыков

В настоящее время проведение масштабных спортивно – массовых мероприятий на уровне региона, города, области и т.д. невозможно без привлечения дополнительных человеческих ресурсов. Основным из таких ресурсом является волонтерское движение. Волонтеры – это лица, оказывающие добровольную и безвозмездную помощь в различных сферах жизнедеятельности человека.

Время создания волонтерского движения принято считать период с 1916-1918 года во время Первой мировой войны. Однако в 1990 году на Всемирной конференции волонтерского движения в Париже была принята «Всеобщая декларация волонтеров», провозгласившая волонтерство фундаментом гражданского общества. Также в данной декларации обозначены основные принципы, цели и задачи движения. Самыми важными задачами с момента образования являлись достижение мира, свободы, безопасности и справедливости для каждого человека в различных сферах жизнедеятельности. Все поставленные цели и задачи актуальны и на сегодняшний день.

В настоящее время волонтерское движение не только не потеряло своей актуальности, но и получило широкое распространение в разных сферах общественной деятельности. Согласно данным Росстата, среднесписочная численность добровольцев в 2021 году составила 3 878 470 чел., темп прироста к предыдущему году составил 4,5% (среднесписочная численность добровольцев в 2020 году составила 3 711 249 чел.) [1]. Наиболее востребованные волонтерские направления представлены в следующих сферах деятельности: социальная, событийная, культурная, экологическая, медицинская, спортивная, медийная и т.д.

Особенно популярной среди волонтеров с каждым годом наблюдается спортивное направление. Как показывает практика при проведении культурно - массовых и спортивных мероприятий требуется большое количество не только профессиональных кадров, но и вспомогательных человеческих ресурсов. Именно волонтеры активно участвуют в организации и проведении спортивных и физкультурных событий. Нам известно множество примеров, когда без волонтерского движения проведение этих мероприятий было бы затруднительным. Например, на Чемпионате мира 2018 года в России было задействовано около 15 тысяч волонтеров, которые помогали в сопровождении спортсменов, зрителей, а также в подготовке спортивных объектов и многое другое. К волонтерам предъявлялись повышенные требования: развитые коммуникативные навыки, владение иностранными языками, знание исторических событиях, умение оказывать адресную помощь каждому обратившемуся, а также способность принимать решения в стрессовых ситуациях и быть стрессоустойчивыми. Нельзя не отметить огромный вклад волонтеров в проведении в г. Сочи Олимпийских игр, без их помощи многие вопросы касающихся организации были бы затруднительны.

В основном, спортивное волонтерство привлекает молодежь в большинстве случаев к крупномасштабным спортивным мероприятиям. Можно

предположить, что основной мотивацией молодых людей становится желание стать частью «большого спорта». Статистические данные свидетельствуют, что общее количество волонтеров, задействованных в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, в соответствии с полученной информацией от 85 субъектов Российской Федерации в 2022 году составило 61 264 человек, из них 30 109 человек в возрасте 19-29 лет [1]. Стоит отметить, что около 30% среди волонтеров были именно студенты высших образовательных учреждений. На основании этих данных следует, что популяризация спортивного волонтерства среди студентов высших учебных учреждений является одним из перспективных направлений в формировании активной жизненной позиции молодых людей. Молодые люди способствуют популяризации здорового образа жизни и активного занятия спортом. Не стоит забывать, что студенческая молодежь – это особая категория граждан, развитию и поддержке которой в современном мире уделяется особое внимание.

Общеизвестно, что спортивные мероприятия сопровождаются повышенным травматизмом, а также скопление большого количества людей повышает риск возникновения неотложных состояний (обмороки различной этиологии, гипотонические или гипертонические состояния и др.). Наиболее частыми и типичным травмам во время занятия любым видом спорта являются ушибы мягких тканей верхних и нижних конечностей, вывихи, травмы связочного аппарата, а именно растяжения или разрывы. К наиболее тяжелым повреждениям в особенности в травмоопасных видах спорта (борьба, бокс, конькобежный спорт и др.) встречаются сотрясения и ушибы головного мозга, переломы длинных трубчатых костей верхних и нижних конечностей, переломы ребер, а также повреждения внутренних органов грудной и брюшной полостей. В результате этих факторов в обязательном порядке необходимо присутствие спортивного врача или дежурной бригады скорой помощи. В качестве помощников медицинскому персоналу возможно привлечение студентов медицинских учреждений как высшего, так и средне-специального профиля.

С первых курсов студенты медицинских образовательных учреждений изучают анатомические и физиологические особенности строения человека и параллельно осваивают правила оказания первой медицинской помощи. Однако практических умений в условиях реальной ситуации недостаточно, именно поэтому практика в качестве спортивного волонтерства позволит студентам отточить умения. Помимо практических навыков будущие специалисты получат бесценный опыт оказания помощи вне стен лечебных учреждений. Это позволит студентам приобрести уверенность в своих действиях при непредвиденных ситуациях в жизни.

Также не стоит забывать о социальной стороне вопроса. Достаточно часто у студентов 1-3 курсов возникает страх при личном контакте с пациентами. Участие в качестве волонтеров на спортивных мероприятиях способствует развитию коммуникативных навыков и индивидуально-личностных характеристик (умение быстро ориентироваться в нестандартных ситуациях, аккуратность, ответственность и др.). Именно поэтому привлечение волонтеров-медиков на спортивные мероприятия является перспективным и важным

направлением. Одним из дополнительных преимуществ подобной практики является то, что студенты имеют преимущество при отборе на крупномасштабные мероприятия, проводимые как на территории Российской Федерации, так и за рубежом.

Проведя анализ привлечения волонтеров медиков к спортивным мероприятиям, можно с уверенностью сказать, что студенты медицинских учреждений позволяют сформировать взаимовыгодное сотрудничество между организаторами спортивного мероприятия и медицинскими кадрами. Однако не стоит забывать, что основная польза будет для самих волонтеров, так как они приобретут бесценный навыки и опыт в оказании первой медицинской помощи. Именно это будет являться основной мотивацией присоединения и популяризации волонтерского движения в спорте. спортивного волонтерства среди студентов медицинских учреждений.

Литература

1. Доклад о развитии добровольчества в Российской Федерации в 2021 году//https://www.economy.gov.ru/material/file/199285d92bc27d71c5e39d563f67e5ff/Doklad_dobro_2021.pdf.

2. Гололобова Анна Васильевна Роль волонтерского движения в развитии гражданских качеств студентов медицинского вуза // Педагогическое образование в России. - 2011. - №1. [Электронный ресурс] Режим доступа// <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-volonterskogo-dvizheniya-v-razvitiigrazhdanskih-kachestv-studentov-meditsinskogo-vuza>.

3. Максимов А.А., Паныч Р.Б., Петровский С.С. Спортивное волонтерство как новый тренд для молодежи // Система ценностей современного общества. - 2015. - №39. [Электронный ресурс] Режим доступа// <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-volonterstvo-kak-novyy-trend-dlya-molodezhi>.

Калашикова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, raisa14@mail.ru, Россия, Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Литвина Дарья Викторовна, студент, ddaria.lit@gmail.com, Россия, Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

THE BENEFITS OF SPORTS VOLUNTEERING AMONG MEDICAL STUDENTS

Kalashnikova Raisa Viktorovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education, raisa14@mail.ru, Russia, Irkutsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Litvina Daria Viktorovna, student, ddaria.lit@gmail.com, Russia, Irkutsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Abstract. This article examines the relevance of the volunteer movement at the present time. One of the promising areas at present is sports volunteering. The authors suggest using the

opportunity to prepare medical university students for volunteer activities in the sports field. The positive impact of volunteering on students is also cited.

Keywords: students, volunteering, medical universities, physical education, First aid for injuries, skills practice

References

1. Report on the development of volunteerism in the Russian Federation in 2021 // https://www.economy.gov.ru/material/file/199285d92bc27d71cce39d563f67e5ff/Doklad_dobro_2021.pdf.

2. Gololobova Anna Vasilyevna The role of the volunteer movement in the development of civic qualities of medical university students // Pedagogical education in Russia.-2011.-No.1. [Electronic resource] Access mode// <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-volonterskogo-dvizheniya-v-razvittii-grazhdanskih-kachestv-studentov-meditsinskogo-vuza>.

3. Maksimov A.A., Panych R.B., Petrovsky S.S. Sports volunteering as a new trend for youth // System of values of modern society.-2015. - No.39. [Electronic resource] Access mode// <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-volonterstvo-kak-novyy-trend-dlya-molodezhi>.

УДК 316.354.4

ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Каменская П.И., Мягкова С.Н.

Аннотация. В статье рассматривается движение волонтеров ВФСК ГТО в стране, существующие проекты по развитию волонтерского движения ГТО и возможности реализации потенциала для волонтеров ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, волонтерство, спортивное волонтерство, волонтерское движение, Готов к труду и обороне

Физическая культура, как составляющая часть общей культуры личности, является одним из направлений социальной политики в РФ, и поэтому, в марте 2013 г. президент России поручил проработать вопрос воссоздания в новом формате комплекса нормативов ГТО. 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). 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.

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.

Задачами ВФСК ГТО является:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематически занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

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».

В условиях развития технического прогресса, появления «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей достаточно резко сократилась. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Комплекс ГТО стал одним из тех средств, которые стимулируют всестороннюю физическую подготовленность населения, является формой, благодаря которой желающие могут приобщаться к систематическим занятиям физкультурой.

Ежегодно в стране проводятся сотни крупных мероприятий, посвященных сдаче норм ГТО, таких как Фестивали ГТО среди трудовых коллективов, ежегодные «Игры ГТО», Фестивали ГТО среди студентов, Фестивали ГТО среди школьников, «Многоборье ГТО» и многие другие. Также муниципалитеты проводят большое количество мероприятий ГТО на базах Центров тестирования.

Реализация мероприятий, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО», требует привлечения больших людских ресурсов, как специалистов профессионалов (судей, организаторов) так и волонтеров (добровольных помощников).

Волонтеры – граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения.

Единого движения волонтеров ГТО в нашей стране на данный момент нет. Однако в субъектах и регионах действуют волонтерские программы, включающие помощь при реализации мероприятий ГТО, отдельные волонтерские организации и сообщества. О деятельности самых крупных и интересных из них пойдет речь далее в статье.

Проект «Волонтеры ГТО». Москва.

Основная цель проекта «Волонтеры ГТО» – содействие патриотическому воспитанию путем вовлечения молодежи в волонтерскую деятельность системы физкультурно-спортивного воспитания ГТО, оказывая информационную, координационную и ресурсную поддержку.

Непосредственное выполнение проекта осуществлялось руководителями молодежной общероссийской общественной организации «Российский

спортивный союз молодежи», которая входит в Федеральный реестр молодежных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой.

География проекта: Центральный федеральный округ, Северо-Западный федеральный округ, Приволжский федеральный округ.

Целевая группа проекта: молодёжь старше 14 лет.

Сроки реализации: январь 2018 – декабрь 2019 года.

Главная задача проекта: обучение более 1 000 волонтеров, которые будут содействовать проведению более 10 000 мероприятий ГТО;

Цель – содействие патриотическому воспитанию путем вовлечения молодежи в волонтерскую деятельность системы физкультурно-спортивного воспитания ГТО, оказывая информационную, координационную и ресурсную поддержку.

Что было сделано:

- Выявление более 1 000 волонтеров;
- Обучение более 1 000 волонтеров;
- Поощрение лучших волонтеров;
- Содействие проведению более 3 000 мероприятий ГТО.

Реализация проекта позволила эффективно вовлечь молодежь в волонтерскую деятельность, наработать эффективные средства ведения информационно-пропагандисткой кампании в Интернете, создать механизмы мотивационных установок для молодежи, разработать методические материалы для привлечения волонтеров к мероприятиям ГТО и значительно снизить затраты внедрения самого комплекса ГТО.

Проект подготовки волонтеров в условиях реализации ВФСК ГТО. Екатеринбург.

Модель подготовки волонтеров представляет собой цикл мероприятий, направленных на отбор и подготовку кандидатур, способных к организации и проведению мероприятий ГТО, а именно: работа при центре тестирования ГТО, фестивали ВФСК «ГТО», курсы подготовки и переподготовки судей ВФСК «ГТО» и др. Подготовка волонтера представляет собой прохождение краткосрочных программ и курсов.

Цель проекта заключается в разработке, обосновании и реализации модели подготовки волонтера в условиях реализации ГТО, на основе прохождения цикла мероприятий образовательного, воспитательного и практического характера, которые позволят волонтеру эффективно участвовать в подготовке, организации и проведении мероприятий ГТО.

Модель подготовки волонтеров в условиях реализации ГТО предполагает:

1. Разработку модели подготовки волонтеров в условиях реализации ГТО:

- описание условий и постановка задачи;
- разработка общей модели системы подготовки волонтеров ГТО;
- реализация модели.

2. Мероприятия, направленные на отбор волонтеров из общего числа кандидатур:

- собеседование (беседа, анкетирование, интервьюирование);
- использование психодиагностических методов (тестирование);

- наблюдение.
3. Мероприятия, направленные на подготовку и переподготовку волонтеров:
- собеседование с целью составления программы обучения;
 - обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Волонтер ВФСК ГТО»;
4. Участие волонтеров в мероприятиях ВФСК «ГТО»:
- инструктаж волонтеров перед организацией мероприятий ВФСК ГТО (планирование, организация, техника безопасности и др.);
 - отбор волонтеров по направлениям в рамках проводимого мероприятия ВФСК «ГТО»;
 - участие волонтеров в организации мероприятий ВФСК «ГТО» (координация участников: регистрация, работа с командами, др.);
 - подведение итогов деятельности волонтеров на прошедшем мероприятии ВФСК ГТО (оценивание деятельности, подведение итогов мероприятия);
5. Цикл мероприятий направлен на оценку деятельности волонтеров:
- сбор и анализ данных;
 - внесение изменений в планы, методы работы, мероприятия.

При желании волонтером на мероприятиях ГТО можно стать обратившись в ближайший Центр тестирования ГТО и пройдя там необходимый инструктаж, далее человек сможет принимать участие в мероприятиях ГТО, на уровне муниципалитета или города.

Также можно пройти регистрацию на сайте Добро.ру (<https://dobro.ru/>) в качестве потенциального волонтера на мероприятиях ВФСК ГТО. На сайте представлено большое количество мероприятий различного масштаба, нуждающихся в волонтерской помощи (рис. 1).

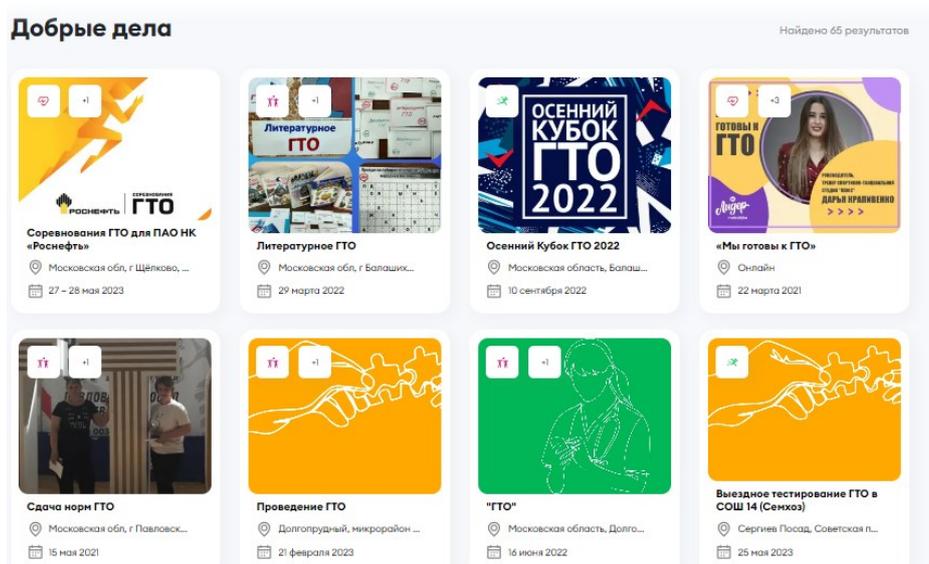


Рисунок 1 – Мероприятия ГТО на сайте Добро.ру

Волонтерское движение ГТО в нашей стране на данный момент развито недостаточно хорошо. Однако нельзя не заметить позитивные тенденции в данном вопросе. На базе многих Центров тестирования появляются

волонтерские движения, создаются и реализуются программы по подготовке волонтеров ГТО. Необходима информационная поддержка СМИ, а также ресурсная поддержка руководителей городов, муниципалитетов, отдельных спортивных организаций.

Литература

1. Бакшаев, М. М. Мотивация в спортивном волонтерстве / М.М. Бакшаев, Л.В. Тарасова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 11.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3–4. 5.
4. Электронный источник: <https://dobro.ru/>.

Каменская Полина Игоревна, Аспирант, ponck98@rambler.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Мягкова Светлана Николаевна, Доктор пед. наук, профессор, myagkova.sn@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

VOLUNTEER MOVEMENT OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Kamenskaya Polina Igorevna, Graduate student, ponck98@rambler.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Myagkova Svetlana Nikolaevna, Doctor of Education, Professor, myagkova.sn@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the movement of volunteers of the RLD in the country, existing projects for the development of the RLD volunteer movement and the possibility of realizing the potential for RLD volunteers.

Keywords: physical culture, sports, volunteering, sports volunteering, volunteer movement, Ready for labor and defense

References

1. Bakshaev, M. M. Motivaciya v sportivnom volonterstve / M.M. Bakshaev, L.V. Tarasova // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2014. – № 11. – S. 11.
2. Federal'nyj zakon "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii" ot 04.12.2007 N 329-FZ.
3. O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO) : Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172 // Sbornik oficial'nyh dokumentov i materialov. – 2014. – № 3. – S. 3–4. 5.
4. Electronic source: <https://dobro.ru/>.

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В ЮЖНЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ

Ким В.А.

***Аннотация.** Спорт играет важную роль в жизни людей, способствуя их физическому и духовному развитию. Он объединяет людей и помогает создать здоровое общество. В России спорт является одной из приоритетных областей развития, и в последние годы все больше внимания уделяется спортивному волонтерству.*

***Ключевые слова:** спортивное волонтерство, спорт, спортивные мероприятия*

В данной статье рассмотрим спортивное волонтерство в южных регионах Российской Федерации и его значимость для развития спорта и общества. Спортивное волонтерство представляет собой форму добровольной деятельности, где люди оказывают помощь в организации и проведении спортивных мероприятий. Это может быть поддержка участников, работа со зрителями, организация логистики и многое другое. Волонтеры вносят важный вклад в успешное проведение соревнований и создают благоприятную атмосферу для спортсменов и зрителей.

Южные регионы Российской Федерации, такие как Краснодарский край, Ростовская область, Ставропольский край и другие, являются настоящими спортивными центрами. Здесь проводятся крупные спортивные события, такие как чемпионаты, кубки и олимпийские игры. И именно здесь спортивное волонтерство играет особую роль.

Особенно важным аспектом спортивного волонтерства в южных регионах Российской Федерации является его влияние на туризм и развитие региона. Благодаря проведению крупных спортивных событий и активной поддержке волонтеров, эти регионы привлекают множество туристов и гостей. Число спортивных волонтеров в южных регионах может варьироваться в зависимости от проводимых мероприятий. Большие соревнования, такие как чемпионаты, кубки и олимпийские игры, обычно требуют большого количества волонтеров. Одним из ярких примеров спортивного волонтерства в Краснодарском крае были подготовка и проведение чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года. В рамках этого масштабного события более 1 000 волонтеров из разных регионов страны приняли участие в организации и проведении матчей, обслуживании зрителей и поддержке команд. Туристы приезжают не только для того, чтобы посмотреть на соревнования, но и для того, чтобы познакомиться с культурой и природными достопримечательностями региона. Таким образом, спортивное волонтерство способствует развитию туризма, созданию новых рабочих мест и экономическому росту. Одним из примеров успешного спортивного волонтерства в южных регионах Российской Федерации является Олимпийский парк в Сочи, который был построен для проведения зимних Олимпийских игр 2014 года. Благодаря активной работе волонтеров, организация и проведение игр

прошли на высоком уровне. Однако, несмотря на значимость спортивного волонтерства, перед регионами стоят некоторые вызовы.

Во-первых, необходимо продолжать привлекать и подготавливать молодых людей к участию в волонтерских программах. Разработка и реализация образовательных и тренинговых программ позволит расширить кадровую базу в спортивном волонтерстве и повысить качество оказываемых услуг. Кроме того, важно обеспечить достаточное финансирование для поддержки волонтерских программ, так как это позволит привлечь больше людей и создать комфортные условия для их работы.

Во-вторых, следует усилить информационную работу о спортивном волонтерстве. Многие молодые люди не знают о возможностях и преимуществах участия в волонтерских программах. Поэтому важно проводить информационные кампании, организовывать презентации и семинары, чтобы привлечь внимание и заинтересовать молодежь.

В-третьих, спортивное волонтерство должно быть организовано на высоком уровне профессионализма. Спортивное волонтерство в южных регионах Российской Федерации имеет большой потенциал для развития спорта, туризма и общества в целом. Волонтеры являются незаменимой частью организации спортивных мероприятий, обеспечивая их успешное проведение и создавая положительную атмосферу. Кроме того, участие в волонтерских программах дает молодым людям возможность развивать лидерские качества, приобретать опыт и оказывать положительное влияние на общество.

Спортивное волонтерство в южных регионах Российской Федерации является неотъемлемой частью развития спорта и общества в целом. Это возможность для молодых людей внести свой вклад, получить опыт и развиваться как личность. Правильная организация и поддержка спортивного волонтерства помогут создать благоприятную среду для развития спорта, привлечения туристов и создания позитивной имиджевой карты региона.

В России спортивное волонтерство развивается активно и имеет значительное влияние на организацию спортивных мероприятий. Волонтеры играют важную роль в обеспечении плавного проведения спортивных событий, предоставляют поддержку организаторам, а также помогают зрителям и участникам.

Литература

1. Колмогорова Н. В., «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (17–18 декабря 2020 г., г. Омск):. - Омск: СибГУФК, 2021— 2021. — 273 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/242048>.

2. Кузьминчук А. А. «Государственное регулирование спортивного волонтерства: российский и зарубежный опыт» / А.А. Кузьминчук, М.В. Певная, Д.Ф. Телепаева // Вопросы управления. - 2017. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311469>.

3. Лагутина М. Д., «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): материалы конференции / М. Д. Лагутиной. - Омск: СибГУФК, 2017. — 230 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/118606>.

4. Служителей А. В. «Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов» / Служителей А. В., Михайлова Д. И./ сборник статей, посвященных 70-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 2020, 422-428 с.

5. Сухарькова М. П. , «Сухарькова, М.П. «Олимпийские волонтеры о волонтерстве» / М. П. Сухарькова // Серия: Политические, социологические и экономические науки. - 2022. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/323174>.

6. Томилин. К. Г. ,. Социальное и спортивное волонтерство: методические указания / К. Г. Томилин. - Сочи: СГУ, 2017. — 18 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/147804>.

Ким Виктория Александровна, студентка 3 курса факультета ветеринарной медицины, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

SPORTS VOLUNTEERING IN THE SOUTHERN REGIONS OF RUSSIA

Kim Viktoriya Alexandrovna, 3rd year student of the Faculty of Veterinary Medicine, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. Sport plays an important role in people's lives, contributing to their physical and spiritual development. It unites people and helps to create a healthy society. In Russia, sport is one of the priority areas of development, and in recent years more and more attention has been paid to sports volunteering.

Keywords: sports volunteering, sport, sports events

References

1. Kolmogorova N. V., "Problems of improving physical culture, sports and Olympism: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference of young scientists, postgraduates, undergraduates, applicants and students (December 17-18, 2020, Omsk):. - Omsk: SibGUFK, 2021—2021. — 273 p. URL: <https://e.lanbook.com/book/242048>.

2. Kuzminchuk A. A. "State regulation of sports volunteering: Russian and foreign experience» / A.A. Kuzminchuk, M.V. Pevnaya, D.F. Telepaeva // Management issues.— 2017. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311469>.

3. Lagutina M. D., "Olympism, the Olympic movement, the Olympic Games (history and modernity): materials of the conference / M. D. Lagutina.- Omsk : SibGUFK, 2017. — 230 p. URL: <https://e.lanbook.com/book/118606>.

4. Sluzhitelev A.V. "Student sports and problems of athletes' training" / Sluzhitelev A.V., Mikhailova D. I./ collection of articles dedicated to the 70th anniversary of the Kuban State University, Krasnodar, 2020, 422-428 p.

5. Sukharkova M. P., "Sukharkova, M.P. «Olympic volunteers about volunteering»/ M. P. Sukharkova // Series: Political, Sociological and Economic Sciences. — 2022. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/323174>.

6. Tomilin. K. G. ,. «Social and sports volunteering : methodological guidelines» / K. G. Tomilin. - Sochi : SSU, 2017. - 18 p. URL: <https://e.lanbook.com/book/147804>.

ВОЛОНТЕРСТВО В СПОРТЕ: СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

Кононенко А.С., Беляев Г.В.

***Аннотация.** В данной научной статье проводится анализ стратегий современного развития спортивного волонтерства. В ходе исследования были проанализированы научные статьи на данную тему. В результате работы было выявлено, что спортивное волонтерство широко применяется во всем мире. Были представлены ключевые стратегии его развития, проведен обзор существующих стратегий развития спортивного волонтерства в разных странах. Авторы статьи пришли к заключению, что спортивное волонтерство имеет большие перспективы в XXI веке и может эффективно содействовать расширению возможностей спортивных мероприятий и повышению их организационного уровня.*

***Ключевые слова:** спорт, волонтерство, стратегии, социальность*

Спортивное волонтерство – это форма добровольной деятельности, в рамках которой люди участвуют в спортивных мероприятиях и помогают обеспечить их успешное проведение. В последние годы спортивное волонтерство получило все большее признание не только как способ привлечения дополнительных ресурсов и повышения качества проведения спортивных мероприятий, но и как эффективный инструмент социальной адаптации и интеграции молодежи в общество. В данной научной статье будет проанализирована история развития спортивного волонтерства, а также рассмотрены стратегии его развития на мировом и национальном уровне. Особое внимание будет уделено значению спортивного волонтерства для решения социальных проблем и его влиянию на развитие общества.

В разных странах существовали исторические прецеденты спортивного волонтерства. Например, в Японии в 1964 году, во время проведения Олимпийских игр в Токио, роль волонтеров играла важную роль в подготовке и проведении мероприятий. В США спортивное волонтерство получило широкое распространение в 1970-х годах, и к настоящему времени стало неотъемлемой частью подготовки и проведения многих спортивных мероприятий [1].

В последние годы спортивное волонтерство продолжает активно развиваться. Оно используется не только на международном уровне, но и во многих национальных спортивных мероприятиях. Спортивное волонтерство также развивается в рамках программы ООН по устойчивому развитию, где эта форма деятельности играет важную роль в заботе о природе, справедливости и социальном развитии. В настоящее время спортивное волонтерство является не только связующим звеном между спортивными мероприятиями и обществом, но и эффективным инструментом интеграции молодежи в социум и донесения значения спорта для здоровья и развития [2].

Ведущие стратегии спортивного волонтерства:

1. Создание системы обучения и тренировки для волонтеров, включая программы обучения по специальным навыкам для участия в организации и проведении спортивных мероприятий.

2. Развитие программы стимулирования волонтеров, таких как выдача подарков, наград, возможности участия в значимых событиях и т.д.

3. Разработка инфраструктуры для организации спортивных мероприятий, включая систему электронной регистрации участников, проверку их квалификации и определение их места работы.

4. Создание команды профессиональных координаторов по работе с волонтерами, с опытом в области организации мероприятий и командной работы.

Обзор существующих стратегии развития спортивного волонтерства в разных странах:

- В Японии существует множество организаций и программ, которые занимаются подготовкой волонтеров на местном уровне для работы на спортивных мероприятиях [5]. Во время проведения Олимпийских игр 2021 года в Токио, также были использованы волонтеры, которых подготовили организаторы мероприятия. Курсы для будущих волонтеров обладали наиболее разнообразными темами, включая такие, как культурная и языковая подготовка и обучение правилам охраны здоровья.

- В США существует несколько государственных и частных организаций, которые работают над развитием спортивного волонтерства. Один из примеров – National Consortium for Physical Education for Individuals with Disabilities (NCPEID). Организация занимается подготовкой волонтеров, которые помогают детям с ограничениями в использовании физических возможностей для участия в спортивных мероприятиях.

- Спортивное волонтерство является связующим элементом для таких организаций, как the British Olympic Association, the British Paralympic Association и the UK Sports. В 2012 году на Олимпийских играх в Лондоне использовались более 70 000 волонтеров, подготовленных и организованных в этой системе. Более 40% из них продолжают участвовать в дальнейших спортивных мероприятиях, что является показателем успеха программы [3, 4].

- В России спортивное волонтерство получило дополнительную поддержку со стороны государства. Например, проводятся национальные программы по подготовке спортивных волонтеров, одна из которых – Чемпионат мира по футболу FIFA 2018. В рамках подготовки волонтеров в стране были созданы региональные центры, организующие краткосрочные курсы тренинга для волонтеров и ассистентов, имеющих ориентированность на различную образовательную и общественно-политическую деятельность. В России существуют и специальные спортивные волонтерские организации, такие как "Шаг вперед!", которая активно участвует в организации и координации спортивных мероприятий на региональном и национальном уровнях.

Существует несколько успешных практик, которые могут служить примерами роли в развитии спортивного волонтерства:

1. Использование лояльности бренду. Олимпийские игры – это, безусловно, мероприятие, на котором многие хотят поучаствовать, быть рядом с лучшими спортсменами мира и вообще быть в центре событий. Использование этого фактора привело к тому, что на Олимпийских играх в Лондоне и Сочи было зарегистрировано более полумиллиона заявок от людей, желающих стать

волонтерами. То есть, использование сильных брендов, таких, как Олимпийские игры, может быть очень полезно для привлечения волонтеров.

2. Формирование долгосрочных партнерств. Создание долгосрочных партнерских отношений с другими организациями может быть крайне полезным для удержания волонтеров. Такие отношения помогают привлекать новых волонтеров, а также обеспечивают стабильность и постоянство для уже действующих волонтеров, создавая благоприятную и дружескую атмосферу.

3. Специализированная спортивная подготовка. Она может помочь волонтерам лучше ориентироваться в сфере спорта, наблюдать за происходящими событиями и действовать более эффективно, помогая главному персоналу мероприятия.

4. Использование технологий. В настоящее время технологии оказывают большое влияние на все сферы человеческой деятельности, в том числе и на волонтерство. Системы электронной регистрации и обучения, цифровые платформы, а также использование виртуальных инструментов для организации работы волонтеров – все это может значительно упростить работу и повысить эффективность волонтеров.

Таким образом, использование этих успешных практик в различных сферах спортивного волонтерства может помочь привлекать больше волонтеров и обеспечивать их удержание в долгосрочной перспективе.

В заключение можно сказать, что спортивное волонтерство играет важнейшую роль в различных спортивных мероприятиях, принося пользу всем участникам. Современное спортивное волонтерство продолжает развиваться и совершенствоваться. Различные стратегии, такие как обучение, эффективное использование технологий и партнерские отношения, помогают повысить эффективность спортивного волонтерства и сделать его более доступным для людей разных возрастов, социальных групп и культурных традиций.

Будущее спортивного волонтерства связано с его дальнейшим развитием и расширением в различных областях и также на международном уровне. С учетом значимости спортивных мероприятий в мире, спортивное волонтерство будет продолжать играть важную роль в их успешной реализации и популяризации спорта среди широкой аудитории.

Литература

1. Балыкин А. В. Спортивное волонтерство как форма гражданского участия в спортивной жизни / А. В. Балыкин // Физическая культура, спорт и туризм: теория и практика. – 2016. – №4. – С. 6-8.

2. Новиков А. А. Волонтеры в спорте: понятие, история, практика / А. А. Новиков // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 12. – С. 16– 18.

3. Spracklen K. Exploring the Relationship between Volunteering and Event Legacy: A Case Study of the 2012 Olympic and Paralympic Games / K. Spracklen, B. Spracklen // The International Journal of the History of Sport. – 2015. – Vol. 32. – №4. – P. 510– 526.

4. Phillips P. Sport Event Volunteers: A Model of Motivation and Commitment / P. Phillips, D. A. Slykhuis // Journal of Convention & Event Tourism. – 2017. – Vol. 18. – №4. – P. 234– 250.

5. Weed M. Sports events, volunteering and the development of host communities: South Africa and the FIFA World Cup 2010 / M. Weed, C. Bull // Journal of Sport & Tourism. – 2016. – Vol. 21. – №1. – P. 45– 61.

Кононенко Анастасия Сергеевна, студентка, anastasia.kononenko2002@mail.ru, Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет.

Беляев Глеб Валентинович, студент, gleb.belyaev.2002@mail.ru, Россия, Кемерово, Кемеровский государственный университет.

VOLUNTEERING IN SPORTS: DEVELOPMENT STRATEGIES

Kononenko Anastasia Sergeevna, student, anastasia.kononenko2002@mail.ru, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Belyaev Gleb Valentinovich, student, gleb.belyaev.2002@mail.ru, Kemerovo, Kemerovo State University, Russia.

Abstract. This scientific article analyzes the strategies of modern development of sports volunteering. In the course of the study, scientific articles on this topic were analyzed. As a result of the work, it was revealed that sports volunteering is widely used all over the world. The key strategies of its development were presented, an overview of existing strategies for the development of sports volunteering in different countries was conducted. The authors of the article reach to the conclusion that sports volunteering has great prospects in the XXI century and can effectively contribute to expanding the possibilities of sports events and improving their organizational level.

Keywords: sport, volunteering, strategies, sociality

References

1. Balykin A. V. Sportivnoe volonterstvo kak forma grazhdanskogo uchastia v sportivnoy zhizny / A. V. Balykin // *Fizicheskaya kultura, sport i turizm: teoria i praktika*. – 2016. – №4. – P. 6– 8.

2. Novikov A. A. Volontery v sporte: ponyatie, istoria, praktika / A. A. Novikov // *Mezhdunarodniy zhurnal prikladnyh i fundamentalnyh issledovaniy*. – 2017. – № 12. – P. 16– 18.

3. Spracklen K. Exploring the Relationship between Volunteering and Event Legacy: A Case Study of the 2012 Olympic and Paralympic Games / K. Spracklen, B. Spracklen // *The International Journal of the History of Sport*. – 2015. – Vol. 32. – №4. – P. 510– 526.

4. Phillips P. Sport Event Volunteers: A Model of Motivation and Commitment / P. Phillips, D. A. Slykhuis // *Journal of Convention & Event Tourism*. – 2017. – Vol. 18. – №4. – P. 234– 250.

5. Weed M. Sports events, volunteering and the development of host communities: South Africa and the FIFA World Cup 2010 / M. Weed, C. Bull // *Journal of Sport & Tourism*. – 2016. – Vol. 21. – №1. – P. 45– 61.

УДК 364.446

УЧАСТИЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ЦЕНТРА РУС «ГЦОЛИФК» В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Лисицына П.В.

Аннотация. К прогрессивным направлениям социального развития студенческой сферы относится спортивное волонтерское движение. Особенно актуально развитие данного направления в вузах физической культуры. Степень значимости спортивного волонтерства в сфере физической культуры и спорта подчеркнута всесторонней помощью

волонтерскому движению, оказываемой со стороны представителей государственных структур и общественных объединений, высококвалифицированных специалистов отрасли.

Ключевые слова: *добровольчество, волонтерство, организация спортивных мероприятий, спортивное волонтерство, сфера физической культуры и спорта, культурно-массовые мероприятия*

Спортивное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, связанная с участием в организации или проведении физкультурных и спортивных мероприятий городского, регионального, федерального и международного уровней, проектов или программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни на территории Российской Федерации.

На законодательном уровне в Федеральном законе от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», содержится в ст. 2 определение волонтера как участника деятельности по организации физкультурных и спортивных мероприятий и закрепляющий в ст. 20 порядок предоставления волонтерам положенных сервисов или компенсационных выплат [1]. Согласно Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, основными направлениями в сфере физической культуры и спорта являются:

- участие в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий;
- участие в организации и деятельности объектов спорта;
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- участие в пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- вовлечение в добровольческую (волонтерскую) деятельность известных спортсменов, профессиональных работников сферы физической культуры и спорта [2].

В 2018 году на базе РУС «ГЦОЛИФК», подведомственного учреждения Министерства спорта РФ, был открыт Волонтерский центр. Концепцией его создания послужила необходимость в помощи организации и проведения 100 летнего юбилея Российского университета спорта «ГЦОЛИФК». Добровольцы в вузе были всегда, студенты-энтузиасты своими силами проводили различные акции, примыкали к единомышленникам из других организаций. Появление своего Волонтерского центра, который объединил всех неравнодушных ребят на единой площадке для их развития, стало логичным и продуманным шагом со стороны руководства университета. Началось все с формирования команды активистов и трудоустройства профильных специалистов в структуре образовательного учреждения. Получив напутствие от ректора, активисты сформировали шесть групп, каждая из которых отвечала за свой фронт работы на юбилее вуза: сопровождение гостей, регистрация, навигация, работа со зрителями, сопровождение торжественной церемонии и охрана порядка. В ходе мероприятия было задействовано около двухсот волонтеров столетия.

Благодаря опыту в организации культурно-массовых, образовательных, деловых событий и практике реализации профильных проектов по вовлечению населения в занятия физической культурой и спортом, в т.ч. с привлечением профессиональных тренеров и известных спортсменов, студенты РУС «ГЦОЛИФК» приобрели знания в организации спортивных мероприятий и стали неотъемлемыми участниками спортивного волонтерства.

На сегодняшний день спортивное волонтерство является одним из самых популярных направлений во внеучебной деятельности университета. Структура Волонтерского центра РУС «ГЦОЛИФК» выстроена по иерархии:

- Координатор – студент, который стоит во главе объединения, контролирует, отчитывается и следит за его работой.

- Тим-лидеры – это студенты, которые становятся ответственными на время мероприятий за остальных волонтеров. К ним можно обратиться для решения вопросов, как во время мероприятий, так и по общим вопросам Волонтерского центра.

- Волонтеры – группа студентов-добровольцев, оказывающая помощь, как на главной спортивной площадке, так и в дополнительных зонах. В их роль входит постоянное взаимодействие с организаторами, участниками и гостями события.

Подготовка к мероприятию:

- набор рабочей группы волонтеров;
- создание канала для коммуникации;
- распределение по зонам ответственности на площадке;
- общий инструктаж, разбор особенностей функционала;
- получение мерча и аккредитации;
- знакомство с организаторами и площадкой.

В этом году Волонтерский центр отметил свое пятилетие. За плечами добровольцев лежит более ста мероприятий в спортивной сфере. В ходе исследования мы провели опрос, на который дали ответы 46 действующих волонтеров РУС «ГЦОЛИФК». Было выявлено, что участниками спортивного волонтерства в большей степени являются уже опотные студенты (рис. 1).

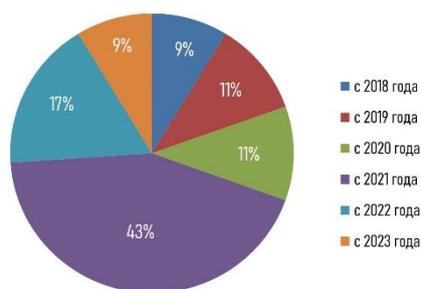


Рисунок 1 – Начало волонтерской деятельности в сфере спорта

Так же благодаря данным респондентов мы смогли выделить 4 направления в сфере спортивного волонтерства, в которых принимают участие студенты:

1. Организация спортивных и физкультурных состязаний на территории РУС «ГЦОЛИФК» (традиционные спортивные мероприятия, соревнования между студентами, спортивные мероприятия на базе университета): «Кросс Галушкина», «Фестиваль РССС», «Кубок РГУФКСМиТ по футболу в валенках», «Первый кубок РГУФКСМиТ по воркауту», «Кубок ректора ГТО», «Первенство России по фитнес-аэробике», «День самбо в РГУФКСМиТ», «Rsupe Cup of Rease», Чемпионат по плаванию РУС «ГЦОЛИФК», Комплексная Спартакиада РУС «ГЦОЛИФК» и т.д.

2. Первенства, кубки, чемпионаты (городской, федеральный, всероссийский и международный уровень соревнований):

«Чемпионат и Первенство России по фитнесу и аэробике», «Чемпионат по Киокушинкай», «Чемпионат Европы по тяжелой атлетике», «Соревнования по вейкборду», «1 этап кубка России по фигурному катанию на коньках», «Чемпионат и первенство России СККР», Всероссийских соревнования по воднолыжному спорту на «Приз Юрия Гагарина», Матч Чемпионата России по баскетболу среди мужских клубов Суперлиги-Первого дивизиона, «Кубок братьев Агеевых, Ю. Постригай и А. Дьяченко по гребле», «Чемпионат мира по боксу среди военнослужащих» и т.д.

3. Работа с партнерами (помощь в организации внешних мероприятий): «Бои К9», «Лига Гимнастики», «Традиционное чествование ветеранов спорта, посвященное празднованию Победы в Великой Отечественной войне», «Неделя легкой атлетики», «Спортивная зарядка со СТОлицей», «Гонка героев», «Встреча Олимпийской сборной», флешмоб «#РОССИЯЗАСПОРТ», показ олимпийской формы «Zаспорт», «Moscow Federation cup», работа в контрольно-распорядительной службе стадиона «Открытие Арена», «Турнир по бейсболу», «Кубок мира по каратэ», «Sparrow hills trail», Фестиваль физической культуры, уличного спорта и современного творчества «Moscow open cup», Флешмоб Универсиады в Парке Горького, Всероссийский фестиваль «Global SUP Mania», «Гонка с препятствиями в парке Горького», «Проводы и встреча олимпийцев и паралимпийцев на Красной площади» и т.д.

4. Просветительская и профессиональная деятельность в сфере спорта (конференции, форумы, выставки, профессиональные конкурсы знаний и умений): «Торжественное открытие выставки, посвященной XXIV Олимпийским играм в Пекине», «Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре», «Sport Forum Life», «Конференция по боксу», Финал Всероссийской олимпиады «Я.Профессионал», Форум «МыВместеСпорт», Выставка «Зимняя Олимпиада входит в университет – вместе смотрим», Церемония награждения конкурса «Лучшие практики популяризации ЗОЖ на территории РФ» в Общественной палате РФ и т.д.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что благодаря профильным знаниям, партнерским связям и нацеленному получению первичных профессиональных навыков студенты РУС «ГЦОЛИФК» систематически принимают участие в физкультурно-спортивных мероприятиях в качестве волонтеров. Создание Волонтерского центра стало важной площадкой для взаимодействия студентов и организаторов крупных спортивных событий.

Благодаря этому опыту будущие профессионалы спортивной индустрии могут прикоснуться к мероприятиям различного масштаба и направленности, получить надпрофессиональные навыки.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (Дата обращения: 15.06.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ, от 27.12.2018 г. № 2950-р. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/e6LFLgABRP4MyQ8mW7HC1CGR8esYBYgq.pdf> (Дата обращения: 15.06.2023).
3. Волонтерское движение для студентов: интересные программы и причины принять в них участие [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://zaochnik.ru/blog/uchastie-v-volonterskih-programmah-ili-pochemu-studenty-dolzny-byt-volonterami/> (Дата обращения: 25.12.2022).

Лисицына Полина Викторовна, студент I курса, магистерского факультета, кафедры государственного управления и молодежной политики, lisitsyna.polina2015@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

PARTICIPATION OF THE VOLUNTEER CENTER OF RUS "GTSOLIFK" IN THE ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS

Lisitsyna Polina Viktorovna, first-year postgraduate student of the Faculty of Public Administration and Youth Policy, lisitsyna.polina2015@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The progressive directions of social development of the student sphere include the sports volunteer movement. The development of this direction in universities of physical culture is especially relevant. The degree of importance of sports volunteering in the field of physical culture and sports is emphasized by the comprehensive assistance to the volunteer movement provided by representatives of state structures and public associations, highly qualified specialists of the industry.

Keywords: volunteering, volunteering, organization of sports events, sports volunteering, physical culture and sports, cultural events

References

1. *Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ (red. ot 28.04.2023) "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii" [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (Data obrashcheniya: 15.06.2023).*
2. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF, ot 27.12.2018 g. № 2950-r. Konceptiya razvitiya dobrovol'chestva (volonterstva) v Rossijskoj Federacii do 2025 goda. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://static.government.ru/media/files/e6LFLgABRP4MyQ8mW7HC1CGR8esYBYgq.pdf> (Data obrashcheniya: 15.06.2023).*
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-dolzny-byt-volonterami/> (Data obrashcheniya: 25.12.2022).*

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

Мельников А.И., Сербул Е.Д.

***Аннотация.** Волонтерство становится популярней с каждым днем. Оно развивается и расширяется, приобретая новые отрасли. Одной из форм волонтерства является спортивное волонтерство. Безвозмездная помощь, возможность познакомиться с новыми людьми это мотивирует людей заниматься волонтерством чаще. Олимпийские игры, как часть спортивного волонтерского движения.*

***Ключевые слова:** волонтерство, спортивные соревнования, история возникновения, ассоциации, преимущества спортивного волонтерства*

Волонтер – это доброволец, человек, который готов помогать и приносить пользу безвозмездно. Первые волонтеры стали появляться после Первой Мировой Войны, когда странам нужна была помощь по восстановлению городов.

Волонтерство – это официальная деятельность, которая имеет свои принципы, которым необходимо соответствовать, но так же может приносить преимущества, которые помогут с профессиональной деятельностью.

Волонтерство тоже требует некоторой спортивной подготовки. Людям может понадобиться долго стоять на улице и неподготовленный человек может заболеть. Поэтому волонтерам, как и всем людям необходимо закаливаться. Каждое улучшение – это долгая тренировка. Значит, закаливание – это особая тренировка защитных сил организма, подготовка их к актуальной мобилизации [10].

Первые спортивные волонтеры не имели официального названия. Это были просто люди, которые были готовы помогать.

Так в 1912 году на Олимпийских играх присутствовали люди, которые просто помогали проведению состязаний, переносили оборудование, убирали территорию и т.д.

На каждых Олимпийских играх присутствовали волонтеры, но о них не упоминали в отчетах. А вот в 1952 году в Хельсинках уже по всем официальным документам присутствовало более двух тысяч волонтеров.

С каждым годом число, желавших безвозмездно помогать, росло. Многие желали приносить пользу, тем более на таких мероприятиях, как Олимпийские игры. Это было почетно.

По статистическим данным, в 1988 году в Сеуле собралось более 30 000 волонтеров, на Олимпийских играх в Афинах было более 60 000 добровольцев, а в 2009 году в Пекине присутствовало уже более 500 000 человек, которые были готовы помогать в осуществлении спортивных соревнований.

В СССР спорт был всегда на высшем уровне, так как самой главной идеологией правительства являлась забота о здоровье населения страны, велась пропаганда здорового образа жизни [11]. Следовательно для проведения больших спортивных мероприятий требовались волонтеры, которые на то время, еще не были популярными.

В России при подготовке волонтеров к Олимпийским играм 2014 года присутствовали определенные проблемы. Люди не были заинтересованы в спортивной волонтерской деятельности, а многие о ней даже не догадывались.

В нашей стране придают огромное значение подготовке волонтеров к Олимпийским играм. Их выбирают по нескольким критериям, а потом обучают особенностям представителей различных стран, таким как лингвистические и культурные, а также общим правилам проведения спортивных игр.

Иногда часовые пояса в месте, где должны работать волонтеры и там где они живут не совпадают. Между ритмом жизни и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно обозначить так: ритм – это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – нездоровье. Именно поэтому надо заранее подготовить организм к возможным переменам.

Чтобы стать волонтером на таком грандиозном и международном мероприятии, как Олимпийские игры, надо было очень сильно трудиться и проявить упорство.

Физическая культура должна быть неотъемлемой частью каждого человека, потому что благодаря ей пассивность и заторможенность жизни может быть исправлена [7]. Тем самым в виде волонтера человек может больше успеть и помочь другим.

Кроме волонтерской подготовки, также развитие физической культуры и физического воспитания в вузах является приоритетным направлением деятельности государства и образовательной программе. Именно поэтому в каждом университете проходят занятия физической культурой, чтобы каждый студент был физически готов к любой деятельности [9].

Были организованы специальные мероприятия по привлечению добровольцев. Были выбраны университеты, студенты которых могли стать участниками проекта «Сочи 2014».

Данные мероприятия принесли огромные результаты, ведь по итогу были рассмотрены более 200 000 заявок представителей разных возрастов. Именно Олимпийские игры 2014 года дали огромный толчок к развитию волонтерства в России. Были созданы специальные центры, которые продолжают готовить волонтеров и после проведения Олимпийских игр в Сочи.

Таким образом, развитие спортивного волонтерского движения началось еще очень давно и продолжает набирать популярность до сих пор. Главным мероприятием, где собираются спортивные волонтеры – это Олимпийские игры, здесь собирается огромное количество специально обученных добровольцев, которые готовы приносить пользу, а также желающих стать частью исторических событий. Физкультурная работа, занятия спортом и фитнесом, формирование мировоззрения и отношения молодежи к здоровому образу жизни необходимы любому человеку [4].

Литература

1. Жанатаев И.С. Исследовательская работа об истории возникновения волонтерства, о современной модели спортивного волонтерства [Электронный

ресурс]. Режим доступа // <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2020/09/10/sportivnoe-volonterstvo-v-rossii>

2. Кравченко О.А. Мотивация спортивных волонтеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. №3 (13). С. 72-76.

3. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. А. Чуркин, В. Ф. Кияшко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Белгород, 20 ноября 2020 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 50-55. – EDN KWEEVQ.

4. Мельников А. И. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ / А. И. Мельников, А. В. Служителев // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 485-486. – EDN ANEWMK.

5. Николаева, Е. В. Инновационные технологии на уроках физкультуры / Е. В. Николаева, А. И. Мельников // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Москва, 10 мая 2021 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Институт развития образования и консалтинга", 2021. – С. 119-123. – DOI 10.34755/IROK.2021.50.22.016. – EDN JNHKJX.

6. Рычкова М. В. Опыт участия МГУ им. М. В. Ломоносова в волонтерском движении в ходе проведения Олимпиады 1980 года // Вестник Орловского государственного университета. – 2013. – № 4 (33). – С. 266–268.

7. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

8. Слепцов И.А., Корельская И.Е. Развитие Олимпийского волонтерского движения в России: история и современность // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. Режим доступа // <https://scienceforum.ru/2020/article/2018021281>

9. Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.-2021.-№ 3(193). -С. 430-433. DOI10.34835/issn/2308-1961.2021.3.p430-433

10. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.

11. Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся / Н. А. Чуркин, В. А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 63-65. – EDN ТОЕМРМ.

Мельников Алексей Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Сербул Егор Денисович, студент, tuter228@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

SPORTS VOLUNTEERING

Melnikov Aleksei Igorevich, starshii prepodavatel kafedri fizicheskogo vospitaniya, Rossiya, Krasnodar, Federalnoe gosudarstvennoe byudjetnoe obrazovatelnoe uchrejdienie visshogo obrazovaniya «Kubanskii gosudarstvennii agrarnii universitet imeni I.T. Trubilina».

Serbul Egor Denisovich, student, tuter228@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. Volunteering is becoming more popular every day. It is developing and expanding, acquiring new industries. One of the forms of volunteering is sports volunteering. Gratuitous assistance, the opportunity to meet new people, this motivates people to engage in volunteering more often. The Olympic Games, as part of the sports volunteer movement.

Keywords: volunteering, sports competitions, history of origin, associations, advantages of sports volunteering

References

1. Janataev I.S. *Issledovatel'skaya rabota ob istorii vozniknoveniya volonterstva_ o sovremennoi modeli sportivnogo volonterstva [Elektronnyi resurs]. Rejim dostupa // https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2020/09/10/sportivnoe_volonterstvo_v_rossii.*

2. Kravchenko O.A. *Motivaciya sportivnih volonterov // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. 2015. №3_13., S. 72_76.*

3. *Bioritmologicheskie osnovi optimizacii adaptacionnogo potenciala organizma studentov / S. I. Kramskoi_ I. A. Amelchenko_ N. A. Churkin_ V. F. Kiyashko // Sodeistvie professionalnomu stanovleniyu lichnosti i trudoustroistvu molodih specialistov v sovremennih usloviyah, Sbornik materialov XII Mejdunarodnoi.*

4. *Melnikov_ A. I. Fizicheskaya kultura i sport kak osnova zdorovoi deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU / A. I. Melnikov_ A. V. Slujitelev // Itogi nauchno_issledovatel'skoi raboti za 2021 god _ Materiali Yubileinoi nauchno_prakticheskoi konferencii_ posvyaschennoi 100_letiyu Kubanskogo GAU_ Krasnodar_ 06 a.*

5. *Nikolaeva_ E. V. Innovacionnie tehnologii na urokah fizkulturi / E. V. Nikolaeva_ A. I. Melnikov // Razvitie nauki i praktiki v globalno menyayuschemsya mire v usloviyah riskov_ Sbornik materialov IV Mejdunarodnoi nauchno_prakticheskoi konferencii_ Moskva_ 10 maya 2021 goda. – Mahachkala_ Obschestvo s organ.*

6. *Richkova M. V. Opit uchastiya MGU im. M. V. Lomonosova v volonter'skom dvizhenii v hode provedeniya Olimpiadi 1980 goda // Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2013. – № 4_33., – S. 266–268.*

7. Slavinskii N. V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoi kulturi na motivaciyu v obichnoi jiznedeyatel'nosti / N. V. Slavinskii Z. V. Kuznecova // Uchenie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6_208,. – S. 348_350. – DOI 10.34835/issn.2308_1961.2022.6.p348_350.

8. Slepcev I.A. Korelskaya I.E. Razvitie Olimpiiskogo volonterskogo dvizheniya v Rossii istoriya i sovremennost // Materiali XII Mejdunarodnoi studencheskoi nauchnoi konferencii «Studencheskii nauchnii forum» [Elektronnii resurs]. Rejim dostupa // <https://scienceforum.ru/2020/article/2018021281>.

9. Usenko A.I. Il'nickaya T.A. Sen S.V. Kuznecova Z.V. Osnovi specialnoi silovoi podgotovki studentov neprofilnih vvuzov // Uchenie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2021. № 3_193,. S. 430_433. DOI10.34835/issn/2308_1961.2021.3.p430_433.

10. Fedosova L. P. Plavanie kak sredstvo zakalivaniya dlya studentov / L. P. Fedosova K. S. Kurganov D. A. Sinogubov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2022. – № 86_6. – S. 115_118. – DOI 10.18411/trnio_06_2022_279. – EDN OBKWXH.

11. Churkin N. A. Sport i fizicheskaya kultura v visshih uchebnykh zavedeniyah dlya formirovaniya fizicheskogo i psihologicheskogo zdorovya uchashihsya / N. A. Churkin V. A. Moldovan // Aktualnie problemi fizicheskoi kulturi i sporta v sovremennykh usloviyakh _ Materiali Mejdunarodnoi nauchno _ prakticheskoi konferencii _

УДК 364.446

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ РУС «ГЦОЛИФК» ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНОМ ВОЛОНТЁРСТВЕ

Михалев Т.А.

Аннотация. Добровольческая деятельность открывает возможность для человека совмещать удовлетворение своих личных потребностей с потребностями общества. В данной статье проведен социологический анализ, который раскрыл в чем главная заинтересованность студентов профильного вуза участвовать в качестве волонтеров на мероприятиях спортивного характера.

Ключевые слова: добровольчество, волонтерство, спортивное волонтерство, мотивация, организация мероприятий, сфера физической культуры и спорта

Сегодня ни одно крупное событие не может состояться без интенсивной и эффективной волонтерской работы. Спортивное волонтерство как вид деятельности всегда носит событийный характер и предполагает вовлеченность добровольцев в массовые спортивные мероприятия во всех институциональных подсистемах спорта [2].

Согласно Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, основными направлениями в сфере физической культуры и спорта являются:

- участие в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий;
- участие в организации и деятельности объектов спорта;
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

- участие в пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- вовлечение в добровольческую (волонтерскую) деятельность известных спортсменов, профессиональных работников сферы физической культуры и спорта [1].

На территории спортивного вуза РУС «ГЦОЛИФК» с 2018 года функционирует волонтерский центр, отличительной особенностью которого является участие студентов в спортивном волонтерстве. На каждом курсе, есть свои неравнодушные и активные представители, которые с разной степенью участвуют в акциях и мероприятиях. На сегодняшний день волонтерский список насчитывает более восьмидесяти имён. Создание определённой точки для объединения в одно целое – это поддержка и развития студенческой активности, спортивной жизни института, города, страны.

Уровень вовлеченности молодого поколения в добровольческую деятельность можно оценить по количеству заинтересованных в организации мероприятий, как на территории университета, так и за его пределами. В июне 2023 года был проведен опрос, в котором приняло участие 42 студента. Респонденты ответили на вопросы связанные с их мотивацией заниматься спортивным волонтерством. Добровольческий труд не требует оплаты следовательно, его мотивы – не в материальном поощрении, а в удовлетворении социальных и духовных потребностей. Ответы студентов на вопросы об их мотивации в большинстве звучали так: «Всегда рад помочь, чувство причастности к событию», «Помощь людям и развитие своих навыков», «Новый вид деятельности и новые знакомства», «С пользой провести свободное время», «Возможность путешествовать», «Участие в крупных спортивных мероприятиях», «Благодарственные грамоты и волонтерские часы», «Возможность приобрести полезные контакты, получить навык в организации событий», «Получение повышенной стипендии».

В ходе исследования мы решили сравнить наиболее популярные ответы респондентов по шкале от 1 до 5 в зависимости от их мотивации. Добровольческая деятельность на спортивных мероприятиях дает молодому человеку возможность проявить себя в различных моделях взаимодействия, приобрести навыки, необходимые в дальнейшей жизни, для ответственного лидерства и исполнительской деятельности. Потребность в приобретении нового опыта является осознанной социальной потребностью студентов, высшую оценку данной мотивации поставили 38,6% опрошенных (рис. 1).

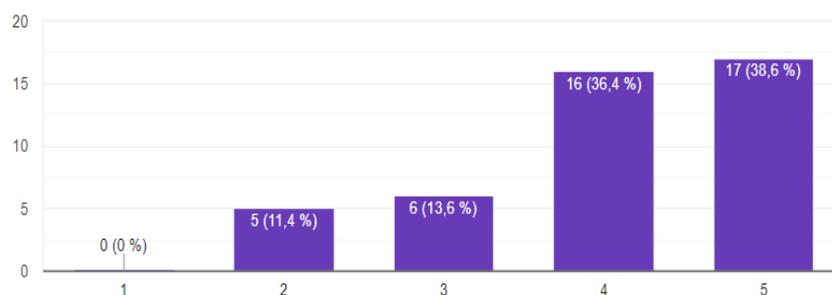


Рисунок 1 – Приобретение нового опыта

Студенты спортивного вуза имеют возможность принимать участие в качестве волонтеров на крупных чемпионатах и первенствах по всей стране, и таким образом посещать новые места. В этом замотивированы больше половины представителей волонтерского центра (рис. 2).

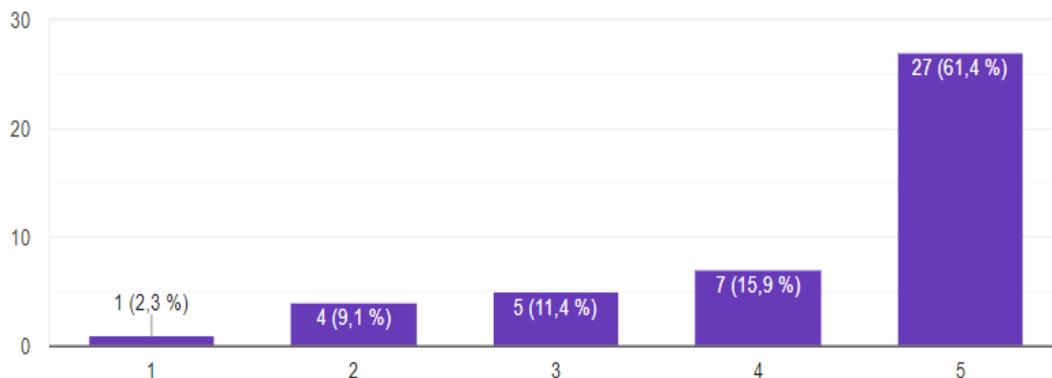


Рисунок 2 – Возможность путешествовать

Среди факторов мотивации, которые удалось выяснить в ходе исследования, нашлось несколько неожиданных. Так, желание найти новых друзей и кумиров как фактор внутренней мотивации не является редким, но в работе на благо других он оказался достаточно интересным. Мы выделяем этот фактор как актуальный в наше время на национальных героев и вдохновляющие примеры служения людям и стране. Это позитивный знак, что молодые люди ищут это в спортивной среде (рис. 3).

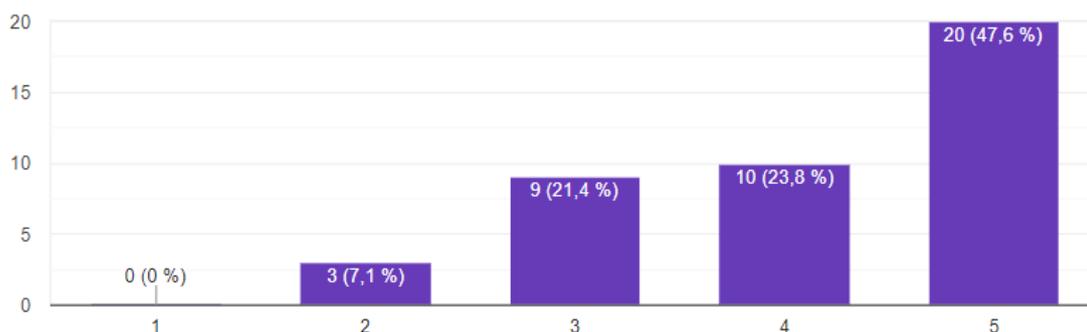


Рисунок 3 – Знакомства (возможность найти единомышленников, встречи с известными спортсменами)

Для молодых людей важен очевидный, ощутимый результат добровольческой (волонтерской) деятельности, который они предпочитают получить в короткий период и рассчитывают на достойную оценку. Но, исходя из данных (рис. 4), не для всех студентов это является приоритетом.

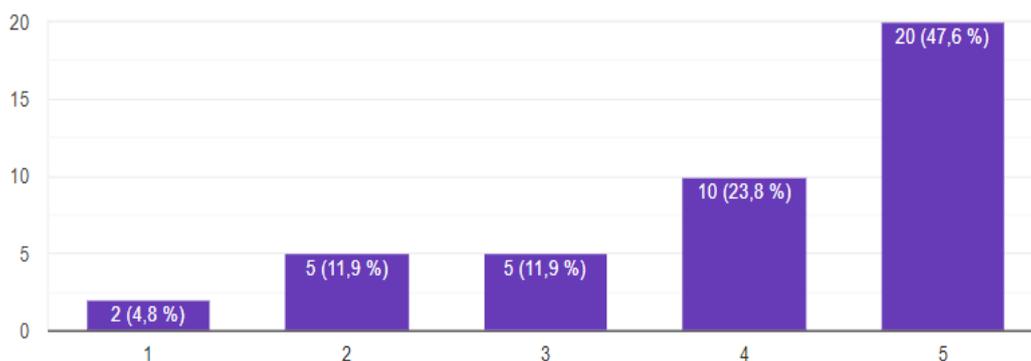


Рисунок 4 – Поощрения (мерч, сувенирная продукция, грамоты, волонтерские часы)

Немаловажным мотивом участия в добровольческой деятельности выступает возможность в организации крупных спортивных мероприятий. Как мы видим, студенты профильного института дали наивысшую оценку именно этому направлению мотивации (рис. 5).

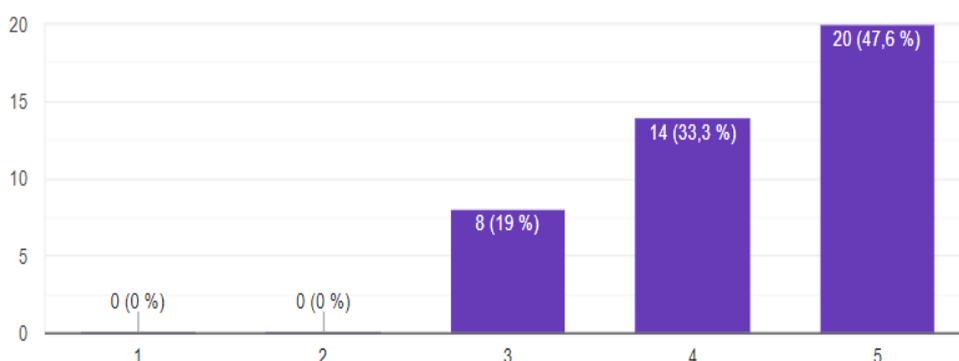


Рисунок 5 – Возможность принять участие в крупных спортивных событиях

Мотивация – это то, что толкает нас совершить какое-либо действие в соответствии с возникшей у нас потребностью. Говоря об аспектах мотивации в спортивном волонтерстве, нужно отметить, что в настоящее время у студентов профильного вуза различные стимулы для систематического участия. Каждый для себя находит свою мотивацию, и развивается благодаря участию в спортивных событиях, приобретая новый опыт для профессиональных навыков.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ, от 27.12.2018 г. № 2950-р. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/e6LFLgABRP4MyQ8mW7HC1CGR8esYBYgq.pdf> (Дата обращения: 10.06.2023).

2. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) (2011) Добровольчество в России: потенциал участия молодежи, пресс-выпуск 1785,

[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=268&uid=111713> (Дата обращения: 10.06.2023).

3. Даль В.И. (1998). Толковый словарь живого великорусского языка (современное написание слов). – М.: Изд. Цитадель.

4. Казакевич Л.И. (2009). К вопросу об эволюции термина «волонтерство». Социальная работа в России: образование и практика: С науч. трудов / под ред. проф. Н.А. Грика. – Томск. – 250 с.

5. Мерсиянова И.В., Корнеева И.Е. (2011). Вовлеченность населения в неформальные практики гражданского общества и деятельность НКО, региональное измерение. Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики» – М.: НИУ ВШЭ. 196 с.

Михалев Тимофей Андреевич, студент 4 курса, тренерского факультета, кафедры ТуМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева, mikhalevtim@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

MOTIVATION OF STUDENTS OF RUS "GTSOLIFK" TO TAKE PART IN SPORTS VOLUNTEERING

Mikhalev Timofey Andreevich, 4th year student, coaching faculty, Department of TIM of weightlifting sports named after. A.S. Medvedev, mikhalevtim@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. Volunteering opens up an opportunity for a person to combine the satisfaction of his personal needs with the needs of society. In this article, a sociological analysis was carried out, which revealed what the main interest of students of a specialized university is to participate as volunteers at sporting events.

Keywords: volunteering, volunteering, sports volunteering, motivation, organization of events, the sphere of physical culture and sports

References

1. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF, ot 27.12.2018 g. № 2950-r. *Koncepciya razvitiya dobrovol'chestva (volonterstva) v Rossijskoj Federacii do 2025 goda. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://static.government.ru/media/files/e6LFLgABRP4MyQ8mW7HClCGR8esYBYgq.pdf> (Data obrashcheniya: 10.06.2023).*

2. Vserossijskij centr izucheniya obshchestvennogo mneniya (VCIOM) (2011) *Dobrovol'chestvo v Rossii: potencial uchastiya molodezhi, press-vypusk 1785, [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://wciom.ru/index.php?id=268&uid=111713> (Data obrashcheniya: 10.06.2023).*

3. Dal' V.I. (1998). *Tolkovyj slovar' zhivogo velikorusskogo yazyka (sovremennoe napisanie slov).* – М.: Изд. Citadel'.

4. Kazakevich L.I. (2009). *K voprosu ob evolyucii termina «volonterstvo». So cial'naya rabota v Rossii: obrazovanie i praktika: S nauch. trudov / pod red. prof. N.A. Grika. – Tomsk. – 250 s.*

5. Mersiyanova I.V., Korneeva I.E. (2011). *Vovlechnost' naseleniya v nefor mal'nye praktiki grazhdanskogo obshchestva i deyatel'nost' NKO, regional' noe izmerenie. Nac. issled. un-t «Vysshaya shkola ekonomiki» – М.: NIU VSHE. 196 s.*

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКИХ ДОМОВ

Онисимова К.А., Титова Г.С.

***Аннотация.** В данной статье представлены особенности волонтерской деятельности в сфере физического воспитания в условиях детского дома. Рассмотрены положительные эффекты данной работы, а также компетенции, необходимые волонтерам для осуществления деятельности, направленной на физическое воспитание. Сформулированы пути повышения уровня вовлеченности общества в волонтерскую работу в рассматриваемой сфере.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание физическая культура, сироты, детский дом, волонтерство, волонтерство в сфере физической культуры*

В настоящий момент, на территории России сиротство является одной из важнейших проблем, стоящих перед обществом и государством. Дети, оставшиеся без попечения родителей лишены важнейшего этапа формирования социального опыта, который происходит в семье. В связи с тем, что в условиях учреждения полноценная компенсация данного этапа крайне затруднительна, дальнейшее полноценное, гармоничное развитие ребенка, оказавшегося в детском доме, является затруднительным. Воздействовать на данную проблему возможно только при комплексном решении задач физического, нравственного и духовного воспитания в период пребывания ребенка в детском доме.

Говоря о комплексном подходе, необходимо отметить, что корректно организованный процесс физического воспитания, которому на практике, к сожалению, не всегда уделяется достаточное внимание, способен обеспечить положительное влияние не только на физическое развитие занимающихся, но и на интеллектуальное, содействовать морально-нравственному воспитанию и наиболее успешной социализации.

Так называемая физкультурно-массовая работа, приводящаяся в условиях детских домов хотя и не стандартизирована государством, но на практике, является строго регламентированной деятельностью, направленной на освоение двигательных действий и совершенствование физических качеств осуществляемой по типовым программам и не выходящей за рамки двух часов в неделю. Всестороннему развитию личности, содействие которому является одним из главных принципов физического воспитания, значение в рамках данной работы, как правило, не уделяется.

Помимо влияния на физическое состояние организма, проявляющееся в виде активизации работы его систем и функций, снижения общего уровня стресса и тревожности, содействия стабилизации эмоционального фона и формирования морально-нравственных ориентиров процесс физического воспитания имеет колоссальное значение в формировании личного социального опыта и развития коммуникационных навыков, в совершенствовании которых, на сегодняшний день, для воспитанников детского дома исследователями отмечается критическая необходимость.

Как уже было сказано ранее, для детей, воспитывающихся в условиях специальных учреждений, остро стоит проблема недостаточного развития навыков социализации, для решения которой наиболее важным является расширение личного социального опыта в виде общения, взаимодействия и выстраивания отношений с разными людьми. Общение с волонтерами представляет собой важнейший этап, позволяющий детям в знакомых условиях, безопасно учиться выстраивать коммуникацию и взаимодействовать с новыми людьми, объединяться для решения общих задач и достижения целей.

Процесс физического воспитания является прекрасной основой, на базе которой может строиться взаимодействие между волонтерами и детьми. Волонтеры могут принимать участие в:

- мастер классах;
- днях здоровья;
- активном отдыхе;
- физкультурных праздниках.

Занятия физическими упражнениями, подвижные игры и игровые виды спорта представляют собой пространство, в рамках которого непрерывно происходит взаимодействие «учителя»-волонтера с детьми.

В процессе занятия, что особенно ярко выражено в игровых видах деятельности, возникает необходимость выстраивать большое количество разного рода коммуникаций для достижения общих целей, возникают конфликты, в решении которых может прийти на помощь специалист, происходит обучение принятию собственных побед и поражений. Однако, достижение вышеупомянутых положительных эффектов требует высокого уровня квалификации волонтера-«учителя». Так как процесс физического воспитания, прежде всего, является процессом педагогического воздействия волонтеры, допускающиеся для работы в роли учителя должны обязательно обладать профессиональным педагогическим образованием в сфере физической культуры. Это условие является критически важным в связи с тем, что недостаточно компетентный в сфере физического воспитания человек может за счет отсутствия профессиональных знаний и навыков содействовать не совершенствованию вышерассмотренных нами процессов, а наоборот, содействовать росту напряжения в коллективе и получению детьми негативного опыта от взаимодействия. Помимо обязательного знания теории и методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств, педагог физической культуры в процессе своего образования получает знания о специфике работы в конфликтных ситуациях, возникающих по ходу педагогического воздействия, о путях и методах их преодоления таким образом, чтобы для всех занимающихся, по ходу пребывания внутри конфликта, и последующего его решения была очевидна моральная, духовно-нравственная составляющая произошедшего. Так же, квалифицированный педагог обладает знаниями позволяющими поддерживать уровень положительной эмоциональной окрашенности занятий достаточно высоким, что безусловно усиливает

вовлеченность детей в занятие, что, как следствие, усиливает все рассмотренные нами положительные эффекты.

Несмотря на строгую необходимость наличия профессионального образования у волонтера-«учителя», мы понимаем, что среди людей, готовых принимать участие в волонтерской деятельности в сфере физического воспитания в детских домах не у всех оно может быть. В таком случае, каждый из волонтеров не имеющих профильного образования может встать в пару с волонтером, имеющим его и выполняющим роль учителя на позиции его помощника, что позволит существенно улучшить качество осуществляемого педагогического контроля по ходу занятия.

На сегодняшний день, по данным Минпросвещения России в 2021 году 35 921 человек находились под надзором в 751 организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Для обеспечения такого количества организаций по всей стране волонтерами-специалистами в сфере физической культуры, в качестве одного из путей, мы видим привлечение к работе студентов региональных высших учебных заведений, осуществляющих подготовку по направлению «физическая культура». Необходимо сделать данную работу знакомой, понятной, регулярной практикой для студентов, для того чтобы по окончании вуза способствовать сохранению за выпускниками высоко уровня осознания социальной значимости и вовлеченности в данную работу.

Так же, важным направлением является повышение общего уровня осведомленности общества о волонтерской работе, в том числе, касающейся сферы физического воспитания. Необходимо повышать информированность населения о социальной значимости данной деятельности, и возможности каждому желающему к ней присоединиться.

Литература

1. Леонтьева М.С. Технология проектирования физкультурно-оздоровительных программ для детей-сирот // Известия ТулГУ Серия Физическая культура и спорт. . Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. С. 152-158.

2. Ермаков В.А., Грязева Е.Д., Леонтьева М.С. Методология проектирования вариативных систем физического воспитания // Тезисы докладов Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Киев, 2010. С. 452.

3. Леонтьева М.С. Пути индивидуализации физического воспитания детей-сирот // Проблемы физкультурного образования и здоровье учащейся молодежи: Мат-лы региональн. науч.-практич.конф. Орел, 2004. С. 58-61.

Онисимова Ксения Андреевна, Аспирант, k.onisimova@icloud.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Гитова Галина Сергеевна, Кандидат педагогических наук, galchun@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Onisimova Ksenia Andreevna, PhD student, k.onisimova@icloud.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Titova Galina Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, galchun@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. This article presents the features of volunteer activity in the field of physical education in an orphanage. The positive effects of this work are considered, as well as the competencies necessary for volunteers to carry out activities aimed at physical education. The ways of increasing the level of involvement of society in volunteer work in the field under consideration are formulated.

Keywords: physical education, physical culture, orphans, orphanage, volunteering, volunteering in the field of physical culture

References

1. Leont'eva M.S. Tekhnologiya proektirovaniya fizkul'turno-ozdorovitel'nyh programm dlya detej-sirot // Izvestiya TulGU. Seriya Fizicheskaya kul'tura i sport Vyp. 1. Tula: Izd-vo TulGU, 2006. S. 152-158.

2. Ermakov V.A., Gryazeva E.D., Leont'eva M.S. Metodologiya proektirovaniya variativnyh sistem fizicheskogo vospitaniya // Tezisy dokladov Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa «Olimpijskij sport i sport dlya vsekh». Kiev, 2010. S. 452.

3. Leont'eva M.S. Puti individualizacii fizicheskogo vospitaniya detej-sirot // Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya i zdorov'e uchashchejsya molodezhi: Mat-ly regional'n.nauch,- praktich. konf. Orel, 2004. S.58-61.

УДК 796.038

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ

Тохтаев А.А.

***Аннотация.** Данная статья направлена на анализ состояния спортивного волонтерства как отдельной волонтерской деятельности в Узбекистане и выявление перспектив его развития.*

***Ключевые слова:** волонтер, занятия, физическая культура, спорт, соревнования, мероприятия*

Волонтерская деятельность в настоящее время является одним из основных инструментов на основе которого проводятся крупные спортивные мероприятия, ни одно масштабное спортивное мероприятие не обходится без помощи волонтеров.

Спортивное волонтерство – это возможность для людей выразить свою любовь к спорту и помочь обществу. Волонтеры играют важную роль в организации многих спортивных мероприятий, таких как Олимпийские игры, марафоны и турниры по различным видам спорта, это не просто помощь в организации мероприятий. Это также возможность для личностного роста и развития. Волонтеры могут получить опыт работы с людьми, научиться быть ответственными, принимать инициативу и развивать коммуникативные навыки.

Многие спортивные мероприятия зависят от добровольного труда волонтеров. Они помогают в определении места соревнований, организации аккредитации, размещения и раздачи материалов для участников, управлении логистикой и безопасностью мероприятий. Волонтеры также помогают с настройкой и администрированием компьютерных систем, отвечают на вопросы участников и зрителей, и многое другое.

Спортивное волонтерство может быть интересным и увлекательным опытом для каждого, кто увлечен спортом. Кроме того, это шанс внести свой вклад в благотворительную деятельность и проявить заботу о своем сообществе.

2 декабря 2019 года Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев подписал закон «О волонтерской деятельности». Закон определяет волонтерство как осуществление добровольной деятельности гражданами, их группами или волонтерскими организациями в интересах физических и (или) юридических лиц. Также даны определения таким понятиям, как «волонтер», «группа волонтеров», «волонтерская акция», «волонтерская организация» и другие.

В Законе Республики Узбекистан «О волонтерской деятельности» от 02.12.2019 закреплены ключевые понятия волонтерства:

- Волонтерство – осуществление добровольной деятельности гражданами, их группами или волонтерскими организациями в интересах физических и (или) юридических лиц.

- Волонтер – физическое лицо, осуществляющее волонтерскую деятельность.

- Волонтерская организация – негосударственная некоммерческая организация, созданная и осуществляющая волонтерскую деятельность в соответствии с законодательством.

- Волонтерская деятельность – добровольная социально направленная, выполняемая по свободному волеизъявлению, общественно полезная деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе в интересах физических и (или) юридических лиц [1].

Однако данный закон не отмечает спортивное волонтерство как одну из разновидностей волонтерства, только в статье 6 данного закона «Формы и основные направления волонтерской деятельности» упоминается о содействии проведению мероприятий национального и международного значения, связанных с организацией массовых спортивных, культурных и других общественных мероприятий.

Согласно этому же закону в декабре 2020 года было Создана Ассоциация волонтеров Узбекистана.

За последние годы в Узбекистане прошло большое количество как международных, так и республиканских спортивно массовых соревнований, что не может не подчеркнуть развитие, продвижение и популяризацию спорта среди населения.

Так в 2022 году прошли Международные соревнования по тхэквондо МФТ в которых приняли участие 16 стран и более 1000 спортсменов.

С 7 по 11 сентября 2022 года в городе Наманган Республики Узбекистан состоялись международные соревнования по корэш, в которых приняли участие

более 130 спортсменов из более чем 16 стран. Спортсмены боролись в 9 весовых категориях. Делегация из России в составе шести спортсменов и шести судей, тренеров, представителей также приняла участие в организации Чемпионата мира по бельбогли кураш среди мужчин и женщин на приз Президента Республики Узбекистан.

XXII-й чемпионат мира по боксу среди любителей прошёл с 30 апреля по 14 мая 2023 года, в Ташкенте (Узбекистан). В чемпионате приняли участие 538 спортсменов из 107 стран мира. Боксёры разыграли медали в 13 весовых категориях, которые были утверждены Советом директоров международной ассоциации любительского бокса (AIBA) в июле 2021 года.

В том числе начиная с 2019 года стали проводиться марафоны, фестивали спорта и другие крупные спортивно массовые мероприятия:

Samarkand Half Marathon. Полумарафон традиционно проходит в первое воскресенье ноября. Первый забег, прошедший 3 ноября 2019 году, собрал 1176 бегунов из 25 стран мира. Кроме основной дистанции в 21 км, участники мероприятия могли пробежать 2 и 10 км. Главной благотворительной целью Samarkand Half Marathon 2019 – привлечение внимания людей к проблеме инклюзивности на объектах культуры и искусства, а также популяризации здорового образа жизни и развитие спортивного туризма в Узбекистане [3].

Zaamin Ultra. ультрамарафон и уникальное спортивное событие, входящие в серию забегов Samarkand Marathon.

Фестиваль спорта и музыки, где главным действием является ультрамарафон ZAAMIN ULTRA. Местом проведения горного забега станет территория Зааминского национального природного парка.

Save Aral. В Узбекистане стартовал спортивный забег Save Aral-2021, направленный на поддержку идей по смягчению последствий высыхания Аральского моря и популяризации здорового образа жизни среди населения республики.

Подчеркивая тот факт, что в Узбекистане проводится большое количество спортивно-массовых соревнований и фестивалей спорта, появляется вопрос, где же набирать волонтеров для привлечения их в участие в мероприятиях. На данный момент действует платформа volontyr.uz в которой каждый желающий может зарегистрироваться и принять участие в организации различных мероприятий.

Спорт известен тем, что воспитывает дисциплину в человеке а, волонтерская деятельность сфере спорта имеет большое количество перспектив, это воспитание дисциплинированности у волонтера, опыт и наблюдение в организации и принятии решений. Занимаясь волонтерством в спорте можно найти и полюбить конкретный вид спорта и начать самому заниматься им, так же имеются перспективы развития более профессионально в заинтересовавшем Вас виде спорта в качестве судейства. Для начала на соревнованиях локального уровня, а затем при желании развития в сфере судейства есть перспективы дойти до судейства на международных спортивных соревнованиях различного уровня.

Перспективы волонтерства в Узбекистане заключаются в том что ежегодно список проводимых спортивно массовых мероприятий постепенно возрастает в связи с чем и возрастает количество необходимых волонтеров для каждого мероприятия, создание специальных организаций сосредоточенных на

волонтерстве в спорте имеют большие перспективы, так как волонтеры имеющие опыт и знание в проведении спортивных мероприятий позволят проводить их с каждым мероприятием поднимая планку качества все выше и выше.

Литература

1. О волонтерской деятельности: закон Республики Узбекистан от от 02.12.2019 г. № ЗРУ-585. [Электронный ресурс] URL: <https://lex.uz/docs/2742238> (дата обращения 12:21 21.05.2023).

2. Чемпионат мира по боксу 2023 [Электронный ресурс] URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 13.06.2023).

3. Первый международный благотворительный забег в Узбекистане. [Электронный ресурс] URL: <https://www.uzdaily.uz>. (дата обращения: 13.06.2023).

Тохтаев Антон Андреевич, магистрант первого курса обучения, tohtaevanton1@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

STATE AND PERSPECTIVE SPORTS VOLUNTEERING IN UZBEKISTAN

Tokhtaev Anton Andreevich, first-year master's student, tohtaevanton1@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. This article is aimed at analyzing the state of sports volunteering as a separate volunteer activity in Uzbekistan and identifying the prospects for its development.

Keywords: volunteer, classes, physical culture, sports, competitions, events

References

1. *O volonteskoj deyatel'nosti: zakon Respublicic Uzbekistan ot 02.12.2019 g. № ZRU-585. [Elektronniy resurs] URL: <https://lex.uz/ru/docs/4624004> (data obrasheniya 12:21 21.05.2023).*

2. *Chempionat mira po boksu 2023 [Elektronniy resurs] URL: <https://ru.wikipedia.org> (data obrasheniya: 13.06.2023).*

3. *Perviy mejdunarodniy balgotvoritel'niy zabeg v Uzbekistane. [Elektronniy resurs] URL: <https://www.uzdaily.uz>. (data obrasheniya: 13.06.2023).*

УДК 796.034.2

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО И ЕГО ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Удовицкая Л.У., Ананян Э.К.

Аннотация. Спортивное волонтерство – это не только взаимопомощь, но и огромный ресурс развития общества, благодаря которому расширяются границы спортивного движения, проводятся качественные мероприятия, повышается уровень их организации, а также реализации спортивных программ, распространяется спортивная культура. В данной статье рассматривается история развития спортивного волонтерства, его роль в современном обществе, а также стратегии его развития на сегодняшний день.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, физическая культура, спорт, государство, спортивные мероприятия, стратегии развития

Начало истории спортивного волонтерства относится к 1860-м годам, территориально к Англии, где были созданы первые спортивные клубы и организации. Члены клуба сами организовывали и проводили соревнования по различным видам спорта. В то время ещё не было определено принципов организации спортивных мероприятий, у которых в настоящее время есть свои эталоны не только организации, но и проведения и участия.

Конец XIX века можно считать периодом зарождения волонтерства схожего с современным, спортивные клубы начали нанимать добровольцев для помощи в организации и проведении матчей и других мероприятий – волонтеров. В течение первой половины XX века была создана инфраструктура, позволяющая организовывать и проводить на должном уровне множество спортивных событий на местном и государственном уровнях. Времена после Второй мировой войны благодаря волонтерству стали периодом активного развития спорта. В 1950-1960-е годы количество добровольцев спортивного волонтерства увеличилось до миллионов, их задачей было участие в проведении соревнований по футболу, бейсболу, баскетболу и другим популярным видам спорта. Найдя широкое применение в спорте, волонтерство начало рассматриваться как важная область физической культуры и спорта, требующая организации и управления. Волонтеры стали участвовать в разработке правил соревнований, а также в различных программах дополнительного образования. 1970-1980-е года – период интенсивного развития спортивного волонтерства. Организации сферы физической культуры и спорта начали широко использовать волонтеров в своей деятельности. В то же время появились первые специализированные программы обучения волонтеров.

В современное время спортивное волонтерство находится на пике своего развития. Что подтверждает существование различных программ обучения и сертификации для волонтеров, а также наличие большого списка мероприятий, которые могут быть организованы и проведены с помощью волонтеров. Спортивное волонтерство становится все более популярным и востребованным особенно при проведении мероприятий международного уровня, что говорит о его важности и значимости в настоящее время [5].

Если говорить о перспективах развития спортивного волонтерства, то необходимо рассмотреть существующие стратегии и проекты данной сферы, которые используются в разных странах мира:

– Одна из ключевых стратегий – это обучение и тренировка всё большего числа волонтеров. Обучение должно в себя включать не только изучение основ организации спортивных мероприятий, но и приобретение социальных навыков, таких как лидерство, коммуникация, решение конфликтов и управление временем [1].

– Предоставление разнообразных возможностей для участия в спортивном волонтерстве, что поможет заинтересовать больше людей и привлечь к работе в этой сфере. Для мотивации волонтеров можно давать им

самим выбирать различные мероприятия, которые подходят для их навыков и интересов. В ряду таких мероприятий могут быть образовательные программы или конкретные виды соревнований (плавание, тхеквондо, футбол, волейбол и др.), в которых они хотят поучаствовать как организаторы [6].

– Объединение деятельности спортивных и волонтерских организаций. Волонтерство может быть более эффективным благодаря сотрудничеству со спортивными организациями, в том числе организациями, занимающимися физическим воспитанием и развитием спорта, клубами и школами разного уровня образования.

– Использование современных технологий, таких как мобильные приложения и веб-платформы, может значительно упростить процесс организации мероприятий и управления деятельностью волонтеров. Их внедрение позволит ускорить процесс найма и обучения волонтеров, а также облегчить коммуникацию между ними и организаторами.

– Использование различных форм мотивации волонтеров, в ряду которых: обратная связь от государства и организаций за их успешную работу, выдача значков, сертификатов и призов, всё это может стимулировать молодых людей к вовлечению в спортивное волонтерство и в общем увеличит распространение волонтерства в обществе.

В России спортивное волонтерство имеет большой потенциал к развитию. Оно уже становится эффективным инструментом создания благоприятной среды для распространения идеалов физической культуры и спорта и укрепления взаимодействия между государственными учреждениями, обществом и коммерческими компаниями в области спорта [3]. Такая активная жизненная позиция помогает молодым людям не забывать о важности физической культуры и спорта в своей жизни и развиваться физически и духовно, укрепляя здоровье [2].

Одним из главных факторов, способствующих развитию спортивного волонтерства, является повышение социальной ответственности среди молодежи. Осознание ответственности среди молодых людей происходит благодаря осознанию их роли в обществе. Так волонтерство помогает человеку проявить себя, научиться взаимодействовать с обществом, повлиять на решение спортивных задач местного и государственного уровня. С участием в волонтерской деятельности молодому человеку достаётся важная роль в обществе, благодаря чему он становится более заинтересованным не только в данной сфере, но и сфере физической культуры и спорта, которая помогает адаптироваться ему не только социально, но и физически, и психически к изменяющемуся миру [7].

Один из путей государства и спортивных организаций в увеличении их вклада в развитие спортивного волонтерства – это выделение дополнительных средств для организации спортивных мероприятий с участием волонтеров, создание программ их обучения и расширение сотрудничества с другими организациями. Предоставление льгот и возможностей для волонтеров также может стать стимулом для их привлечения в спортивную деятельность. Например, льготные программы могут коснуться сферы образования, благодаря

участию в спортивной волонтерской деятельности обучающимся средних и высших школ, лицеев даётся возможность получить дополнительные баллы на экзаменах, для поступления в вуз, для их портфолио и т.д. С помощью использования онлайн-систем и мобильных приложений можно упростить процесс регистрации волонтеров, их коммуникацию и увеличить эффективность управления мероприятиями, что также станет полезным для данной сферы.

В России поддержка спортивного волонтерства прослеживается на государственном уровне. В 2019 году Управление Российской Федерации по делам ГО и ЧС издало приказ о создании национальной ассоциации по развитию спортивного волонтерства, которая координировала бы деятельность волонтеров в рамках спортивных мероприятий. В 2020 году Министерство спорта Российской Федерации начало проводить программу «Учитель-тренер», в рамках которой в учебные планы вузов и колледжей вводят специальные курсы по организации спортивно-массовых мероприятий и работы волонтеров в них. Ещё одной заслугой российского государства в данной сфере стало создание региональных центров поддержки волонтеров, которые призваны поддерживать и координировать деятельность волонтеров на местах.

Спортивному волонтерству отводится важная роль в сфере физической культуры и спорта, его деятельность благоприятно влияет на развитие общества и благополучие участников движения [4]. В своей истории развития волонтерство прошло длинный путь, в котором его участники из случайных добровольцев превратились в важную и необходимую составляющую организации спортивных мероприятий разного уровня. На сегодняшний день спортивные волонтеры играют ключевую роль в повышении качества проведения спортивных мероприятий и распространении спортивной культуры.

Литература

1. Печерский С.А., Ахматгатин А.А., Усенко А.И., Славинский Н.В., Куликова И.В., Яткин И.В., Служителев А.В. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408.

2. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2022. – С. 54-57.

3. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск: СВФУ имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224-228.

4. Федотова Г. В., Федосова Л.П., Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

5. Цыганкова В.О., Ковалева В.Ю. Организация и проведение

соревнований по плаванию // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: ООО «Издательский дом "Среда"», 2022. – С. 257-258.

6. Цыганкова В.О., Никифоров Ю.Б. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя: Шуйский филиал ФГБОУ ВО «ИвГУ», 2022. – С. 166-167.

7. Шестопалов Я.В., Цыганкова В.О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

Удовицкая Людмила Устиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, u_l_u58@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Ананян Эдгар Каренович, студент, edgar.edgar009@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

SPORTS VOLUNTEERING AND ITS DEVELOPMENT HISTORY

Udovitskaya Ludmila Ustinovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, u_l_u58@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Ananyan Edgar Karenovich, student, edgar.edgar009@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. Sports volunteering is not only mutual assistance, but also a huge resource for the development of society, thanks to which the boundaries of the sports movement are expanding, high-quality events are being held, the level of their organization is increasing, as well as the implementation of sports programs, sports culture is spreading. This article discusses the history of the development of sports volunteering, its role in modern society, as well as strategies for its development today.

Keywords: sports volunteering, physical culture, sports, state, sports events, development strategies

References

1. Pecherskij S.A., Ahmatgatin A.A., Usenko A.I., Slavinskij N.V., Kulikova I.V., YAtkin I.V., Sluzhitelev A.V. Vliyaniye blagopriyatnogo motivacionnogo klimata na uspevaemost' obuchayushchihsya v vuze // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 12(214). – S. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408.

2. Pivnev O.YU., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Intensivnost' fizicheskikh nagruzok u studentov na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury // Aktual'nye problemy obshchestva, ekonomiki i prava v kontekste global'nyh vyzovov: sbornik materialov XVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Sankt-Peterburg: Pechatnyj cekh, 2022. – S. 54-57.

3. Umanskij M.I., Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A., Sobol' YU.V. Principy fizvospitaniya v usloviyah severa // Problemy i perspektivy sportivnoy podgotovki, fizicheskogo vospitaniya korennyh

narodov Severa i Arktiki: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Yakutsk: SVFU imeni M.K. Ammosova, 2022. – S. 224-228.

4. Fedotova G. V., Fedosova L.P., Apenina S.S. *Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Epomen: medicinskie nauki. – 2022. – № 6. – S. 115-120.*

5. Cygankova V.O., Kovaleva V.YU. *Organizaciya i provedenie sorevnovanij po plavaniyu // Aktual'nye voprosy gumanitarnyh i social'nyh nauk: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – CHEboksary: OOO «Izdatel'skij dom "Sreda"», 2022. – S. 257-258.*

6. Cygankova V.O., Nikiforov YU.B. *Krugovaya trenirovka v fizicheskoy podgotovke studentov agrarnogo universiteta, zanimayushchihsya thekvondo // Fizicheskoe vospitanie v usloviyah sovremennogo obrazovatel'nogo processa: sbornik materialov IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – SHuya: SHujskij filial FGBOU VO «IvGU», 2022. – S. 166-167.*

7. SHestopalov YA.V., Cygankova V.O. *Znachenie fizicheskoy trenirovannosti dlya adaptacii organizma cheloveka k raznoobraznym usloviyam zhizni // Naukosfera. – 2022. – № 3-1. – S. 122-125.*

УДК 796.03

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федосова Л.П., Волков Д.О.

Аннотация. В работе раскрывается значимость волонтерства в современной России. На примере крупных спортивных международных мероприятий, в частности, XXII Зимних Олимпийских игр, говорится о роли в их организации спортивных волонтеров. Раскрыт период зарождения спортивного волонтерства. Сказано о развитии волонтерства в рамках программы «Сочи – 2014» и роли вузов в ней. Отдельно рассматривается система мотиваций волонтеров как в общем, так и со стороны данной программы. Поднят вопрос необходимости вовлечения в волонтерскую деятельность обучающихся вузов. Сделаны выводы и сказано о важности деятельности государства в спортивном волонтерстве.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, волонтерство, мотивация, молодёжь, спортивные мероприятия, государственные программы

Спортивное волонтерство всегда остаётся актуальной для Российской Федерации деятельностью, так как силы волонтеров вкладываются не только в спортивные мероприятия, проводимые в рамках университетов, городов и самой страны, но и в мероприятия международного уровня. Наиболее крупные спортивные игры проведённые за последнее десятилетие на территории России, в организации которых принимали участие волонтеры: XXVII Всемирная летняя Универсиада – международные летние студенческо-молодёжные спортивные соревнования, прошедшие в Казани в 2013 г.; XXII Зимние Олимпийские игры, проведённые в городе Сочи в 2014 г.; Чемпионат мира по футболу 2018 г., который проводился в 11 городах России и стал первым мировым чемпионатом по футболу на её территории; XXIX Зимняя универсиада также впервые проведённая на территории России в Красноярске в 2019 г.; последними играми данного периода стал Чемпионат мира по пляжному футболу, проведённый в Москве 2021 г. [1].

Такие всемирные спортивные мероприятия позволяют стране развивать свою инфраструктуру, распространять спортивные убеждения и движения среди граждан. Масштабные и значимые мероприятия позволяют приблизить обычного человека к миру спорта, вовлечь его, дать возможность быть причастным к этим событиям. Мир спорта позволяет самореализоваться любому человеку, заниматься своим развитием самостоятельно и во взаимодействии с обществом [7].

Качество проведения спортивных игр во многом зависит от планирования ресурсов и грамотной организации, важной частью которой являются волонтеры. Участие волонтеров в организации спортивных мероприятий прослеживается в Российской Федерации ещё с 1980 г., а уже с 1992 г. волонтеры становятся обязательными помощниками процесса подготовки к спортивным мероприятиям разного уровня. В тоже время впервые было дано определение волонтеру, как человеку, добровольно стремящемуся выполнить любое поручение без ожидания вознаграждения с целью успешного проведения спортивного мероприятия. В задачи волонтеров могут входить: обслуживание инфраструктуры мероприятия, организация питания и проживания присутствующих на мероприятии, помощь с переводом, ориентированием в местности проведения мероприятия, информации о программе и др. Спортивное волонтерство привлекает граждан, позволяет показать эффективность спорта и активной деятельности в жизни человека, а чем больше граждан интересуются данным течением, тем более важной признается роль волонтерства в обществе и его полезность.

Наиболее масштабным и сложным в подготовке мероприятием стали XXII Зимние Олимпийские игры, для организации которых была создана специальная программа по подготовке волонтеров «Сочи – 2014». Зародилась программа в 2007 г., а уже в 2011 г. велась активная работа в рамках данной программы, создавались волонтерские центры с целью развития волонтерства и подготовки участников движения, первые плоды их подготовки были видны уже на XXVII Всемирной летней Универсиаде.

Важную роль в развитии волонтерства занимают высшие учебные заведения, благодаря которым становится всё больше молодых участников спортивного волонтерского движения с хорошей подготовкой. Занятия по физической культуре и спорту в вузах – первое место приобщения молодого поколения к социальной деятельности и их первое место всесторонней подготовки, знакомства со сферой волонтерства [5]. Так в рамках программы «Сочи – 2014» было выбрано 25 высших учебных заведений, на базе которых были открыты волонтерские центры, принявшие более 200 тыс. заявок на вступление в волонтерское движение [6]. Этот период позволил расширить работу в сфере волонтерства, которая до сих пор активно развивается. Волонтером может стать человек любого возраста, открытые центры на базе вузов никак не ограничивали граждан, в этот же период даже была открыта программа «Серебряные волонтеры», участниками которой стали люди пенсионного возраста.

Мотивацию участников спортивного волонтерства можно рассмотреть в трёх направлениях: первые мотивированы целью приносить пользу обществу с помощью решения проблем и положительного преобразования действительности в ходе волонтерства – это наиболее обширная группа, которая позволяет человеку самореализоваться; вторые мотивированы социальной составляющей – это и новые знакомства, и взаимодействие в различных социальных группах, новые социальные возможности и повышенная активность в данной сфере жизни; третьи мотивированы материальными благами в виде бесплатного посещения мест проведения спортивных мероприятий, проживания, получения атрибутов волонтерства и др., данная группа мотивов интересна каждому участнику, но почти никогда не является решающей. Мотивационная составляющая сильно влияет на направление жизнедеятельности человека и его ориентиры [4]. Так многие волонтеры программы «Сочи – 2014» говорили о том, что их больше всего мотивирует возможность внести вклад в развитие спортивных игр, участие в организации и присутствии на играх, а также возможность получения опыта работы и развития на будущее в данной сфере.

В рамках программы игр 2014 г. система мотивации поддерживалась в трёх направлениях: привлечение людей в спортивное волонтерство, удержание готовых волонтеров, повышение эффективности их работы. Результатами программы мотивации были материальные и нематериальные стимулы, в ряду первых стимулов бесплатные сувениры, передвижение, страхование и другое, в ряду вторых – возможность посещения различных спортивных мероприятий, благодарственные письма.

Для молодых людей-волонтеров основными мотивами являются: общественное внимание и признание, возможность профессионального роста, приобретение новых знакомых, расширение своей социальной сферы. Основная масса молодого поколения – это студенты вузов, первостепенным интересом которых является именно развитие в профессиональном плане [2]. Так обучающиеся вузов являются наиболее востребованной группой для привлечения к волонтерству, которое предоставляет для них множество возможностей развития, многие студенты и сами стремятся вступить в данное движение, однако для дальнейшего развития спортивного волонтерства нужно и дальше искать пути привлечения молодёжи. На должность волонтера при проведении крупных спортивных мероприятий всегда имеется большое количество желающих, сфера растёт и требования к волонтерам повышаются, из-за чего одного желанья становится недостаточно и отбор волонтеров также проходит по таким характеристикам как: коммуникабельность, стрессоустойчивость, ответственность, активная социальная позиция, готовность к обучению, волонтерский опыт и др.

Для Российского государства спортивное волонтерское движение является важной частью развития сферы физической культуры и спорта в стране, приобщение обучающихся вузов в данное течение одна из приоритетных задач области. С целью развития волонтерства в регионах государство планирует разработку новых программ подготовки кадров не только из сферы физической культуры и спорта, но и туризма.

Спортивное волонтерство всегда должно поддерживаться государственными программами с включением системы мотиваций. Данное движение даёт молодым людям множество возможностей в плане самореализации, социализации, расширения кругозора и профессионализма. Развитие сферы не останавливается только на помощи в организации спортивных мероприятий, более важным направлением является усиление гражданской позиции в обществе и привлечение населения к активному участию в жизни общества, что является и частью системы по его привлечению к здоровому образу жизни [3]. Вклад в развитие спортивного волонтерства отражается в вовлечении всё большего числа волонтеров в сферу спорта, что также позволит достичь глобальных гуманистических целей и повысить нравственность населения.

Литература

1. Википедия – Спорт в России [Электронный ресурс]. Режим доступа // https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B2_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8
2. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XVIII Международной научной конференции. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.
3. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.
4. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.
5. Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.
6. Шиняева О.В. Спортивное волонтерское движение в современной России // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2017. – № 3. – С. 126-132.
7. Яткин И.В., Кузнецова З.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 364-365.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Волков Денис Олегович, студент, pro100folf@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

SPORTS VOLUNTEERING IN THE RUSSIAN FEDERATION

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Volkov Denis Olegovich, student, pro100folf@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The paper reveals the importance of volunteering in modern Russia. On the example of major international sports events, in particular, the XXII Winter Olympic Games, it is said about the role of sports volunteers in their organization. The period of the origin of sports volunteering is revealed. It is said about the development of volunteering within the framework of the Sochi-2014 program and the role of universities in it. The system of motivations for volunteers is considered separately, both in general and from the side of this program. The question of the need to involve university students in volunteer activities was raised. Conclusions are drawn and it is said about the importance of the activity of the state in sports volunteering.

Keywords: physical culture, sports, volunteering, motivation, youth, sports events, government programs

References

1. VikipediYA – Sport v Rossii [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa // https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B2_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8
2. Kuznecova Z.V., Leonov I.E. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatelnosti // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Belgorod: BGTU im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.
3. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.
4. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6 (208). – S. 348-350.
5. Usenko A.I., Il'nickaya T.A., Sen' S.V., Kuznecova Z.V. Osnovy special'noj silovoj podgotovki studentov neprofil'nyh vuzov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3(193). – S. 430-433.
6. SHinyaeva O.V. Sportivnoe volonterskoe dvizhenie v sovremennoj Rossii // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki. – 2017. – № 3. – S. 126-132.
7. YAtkin I.V., Kuznecova Z.V. Organizaciya samostoyatel'nyh zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v distancionnom rezhime obucheniya s soblyudeniem tekhniki bezopasnosti // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniju disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 364-365.

ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА: УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Шишова А.А.

***Аннотация.** На современном этапе общественного развития спортивное волонтерство является важным фактором совершенствования гражданского общества. Тем не менее, актуализируются противоречия между институциональными порядками, отражающими тенденции в развитии спортивного волонтерства, и традиционными подходами в управлении спортивным добровольчеством, а также интересами, потребностями, возможностями граждан как потенциальных и реальных волонтеров в сфере физической культуры и спорта. В статье проанализировано развитие спортивного волонтерства с точки зрения управленческого аспекта и рассмотрены перспективы такого вида деятельности.*

***Ключевые слова:** волонтерство, добровольчество, физическая культура, спорт, управление*

Волонтерство – добровольная безвозмездная деятельность, которая может внести в жизнь человека множество полезных изменений. Человек, который занимается добровольчеством, легко выстраивает коммуникации, приобретает опыт работы во многих сферах, воспитывает в себе терпение, добродушие, уверенность в себе.

Согласно Федеральному закону №135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», под добровольческой (волонтерской) деятельностью понимается добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ или оказания услуг. На волонтерскую деятельность распространяются положения, предусмотренные настоящим Федеральным законом для благотворительной деятельности [1].

В настоящее время волонтерство в сфере физической культуры и спорта в России только начинает свою деятельность. Недавние события, проводимые в Российской Федерации, например, Зимние Олимпийские игры 2014 или Чемпионат Мира по футболу 2018, поспособствовали развитию спортивного волонтерства. Правительство Российской Федерации разработало план мероприятий по развитию волонтерского движения – было запущено несколько крупных федеральных программ. Такие решения сопровождала масштабная информационная кампания по популяризации добровольчества на государственном уровне, а также дальнейшее проведение на территории России крупных международных и национальных мероприятий в сфере спорта, требующих не только большого количества добровольцев, но и их профессиональной системной подготовки и сопровождения.

С точки зрения управленческого аспекта, характеристики спортивного волонтерства и самих добровольцев, вовлеченных в организацию спортивных мероприятий, требуют особого внимания к процессу управления данным феноменом. Правительством Российской Федерации утверждена «Концепция развития добровольчества (волонтерства) до 2025 года», целями которой являются расширение возможностей для самореализации граждан, повышение

роли волонтерства в общественном развитии, формирование и распространение добровольческих инновационных практик социальной деятельности [2]. Тем не менее, проведение крупных спортивных мероприятий должно быть обеспечено не только национальными нормативно-правовыми документами, развитой инфраструктурой, необходимыми ресурсами, но и определенной управленческой стратегией целевого финансирования и государственного регулирования деятельности всех вовлеченных в эти процессы субъектов, в том числе спортивных волонтеров. В данном направлении активно идут процессы формирования системы управления спортивным волонтерством в границах субъектов Российской Федерации. Локальные практики взаимодействия с волонтерами в отдельных российских регионах имеют свою специфику, обусловленную политической ситуацией, ментальными отличиями населения, экономическим уровнем развития территории и социально-экономическим уровнем жизни граждан. Кроме того, перед государственными органами исполнительной власти в субъектах Российской Федерации стоит задача эффективно проводить глобальные спортивные мероприятия, что во многом и обусловило постепенное формирование системы управления спортивным волонтерством.

В теоретическом плане в системе социального управления выделяют субъекты управления, соответствующие им органы, структуры, функции и механизмы постановки целей и задач в соответствии с имеющимися в их распоряжении ресурсами. Если субъектами в такой системе выступают уполномоченные обществом и подотчетные ему органы управления, то объектом – отношения между людьми, социальными группами, слоями, классами, организациями и общностями. Можно предположить, что система управления спортивным волонтерством – совокупность процессов создания, совершенствования и поддержания функционирования организационной структуры при реализации управленческих решений в рамках проведения спортивных мероприятий и широкого развития физической культуры и спорта среди населения [3].

В практическом плане остро стоит проблема в понимании возможностей системного развития спортивного волонтерства, способного поддерживать постоянство занятости действующих волонтеров и успешное привлечение в волонтерское сообщество новых его членов [3]. Таким образом, ключевой целью такой системы должно являться массовое развитие и популяризация спортивного волонтерства, а ее задачи связаны не только с обеспечением спортивных мероприятий мирового уровня профессионально подготовленными добровольцами, но и широким распространением этой деятельности в различных локальных практиках отдельных муниципальных образований, районов и микрорайонов региональных городов.

В российской истории XX века термин «спортивное волонтерство» не применялся в добровольческой деятельности и не разрабатывался на уровне теории, но практики всеобщего добровольческого участия в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований получали широкое распространение благодаря популяризации физической

культуры и здорового образа жизни, повсеместному развитию спортивных учреждений, государственных общественных организаций, добровольных обществ [3]. Опыт организационно-массовой работы советского периода формировал не только особый тип спортивного добровольчества, но и устоявшиеся практики управления данной активностью в сфере профессионального и любительского спорта.

В современный период расширяется социальная база спортивного волонтерства, постепенно складывается его культура и развивается институциональная среда, что требует целостного анализа социальных процессов в контексте социологии управления.

Особенности управления спортивным волонтерством:

- детерминированность управления спортивным волонтерством нормами и стандартами организации деятельности спортивных добровольцев;
- зависимость специфики управления спортивным волонтерством в разных типах организационных структур от возможностей доступа организаторов деятельности спортивных волонтеров к ресурсам государственной поддержки.

В специализированных ресурсных центрах специфика управления спортивным волонтерством определяется компетентностью их сотрудников, стандартизированными практиками управления спортивными волонтерами, продуцирующими организационные нормы привлечения, обучения, удержания и стимулирования спортивных волонтеров и влияющими на особенности мотивации добровольцев. Взаимодействие организаторов и спортивных волонтеров в спортивных клубах и ассоциациях, школах олимпийского резерва, социально ориентированных некоммерческих организациях местных сообществ в сфере физической культуры и спорта определяется традиционным порядком функционирования этих организационных структур.

К институциональным функциям управления спортивным волонтерством отнесены следующие функции:

- функция популяризации профессионального и массового спорта для решения социальных задач государства по развитию культуры социального поведения граждан и продвижению социальных норм здорового образа жизни в обществе;
- функция удовлетворения потребностей индивидуумов в саморазвитии, организации серьезного досуга;
- функция формирования гражданского общества;
- функция консолидации ресурсов государства, бизнеса, некоммерческого сектора в межсекторном взаимодействии для развития организационной инфраструктуры, человеческого капитала сферы физкультуры и спорта [3].

Важными социальными технологиями управления спортивным волонтерством являются набор, отбор и удержание волонтеров. В целом, в системе управления спортивной волонтерской деятельностью можно выделить такие характеристики ее реализации, как формирование единых стандартов

отбора волонтеров, организация поэтапной системы обучения и создание действенной модели контроля, позволяющей оперативно принимать решения.

На данный момент перспективы развития спортивного волонтерства в Российской Федерации заключаются в изучении новых способов привлечения людей в добровольчество, мотивов вступления в волонтерство и эффективности образовательных программ по формированию компетенций волонтера для успешности его деятельности. Спортивное волонтерство как особый вид добровольческой деятельности может быть реализован профессиональными спортсменами в виде наставничества, связан с хобби или спортивными увлечениями граждан, стать частью образовательной подготовки спортсменов и тренерского состава или входить в программу воспитательной деятельности средних учебных заведений и различных учреждений дополнительного образования. Спортивное волонтерство включено в глобальное пространство отношений между людьми и организациями из разных стран. В системе управления оно должно стать частью локальных повседневных спортивных практик.

Литература

1. Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» // Российская газета. – 11 октября 2022 г.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года» // Российская газета. – 29 декабря 2018 г.

3. Фролина, К. Ю. Система управления волонтерской программой в рамках международного спортивного мероприятия / К. Ю. Фролина // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – № 1-2 (59). – С. 152-155.

Шилова Анастасия Алексеевна, магистрант 1 курса кафедры государственного управления и молодежной политики, shishowa.nastu@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Научный руководитель: Титова Галина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры государственного управления и молодежной политики, titova-gs@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

TRENDS IN SPORTS VOLUNTEERING: MANAGERIAL ASPECT

Shishova Anastasia Alekseevna, first-year master's student of the Department of public administration and youth policy, shishowa.nastu@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education «The Russian University of Sports «SCOLIPE».

Scientific supervisor: Titova Galina Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy, titova-gs@mail.ru, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education «The Russian University of Sports «SCOLIPE».

Abstract. At the present stage of social development, sports volunteering is an important factor in improving civil society. Nevertheless, contradictions between institutional arrangements reflecting trends in the development of sports volunteerism and traditional approaches in the management of sports volunteerism, as well as the interests, needs, and opportunities of citizens as potential, are being actualized, and real volunteers in the field of physical culture and sports. The article analyzes the development of sports volunteering from the point of view of the managerial aspect and considers the prospects of this type of activity.

Keywords: volunteering, volunteerism, physical culture, sports, management

References

1. Federal'nyj zakon ot 11 avgusta 1995 g. № 135-FZ «O blagotvoritel'noj deyatelnosti i dobrovol'chestve (volonterstve)» // Rossijskaya gazeta. – 11 oktyabrya 2022 g.
2. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 27 dekabrya 2018 № 2950-r «Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya dobrovol'chestva (volonterstva) v Rossijskoj Federacii do 2025 goda» // Rossijskaya gazeta. – 29 dekabrya 2018 g.
3. Frolina, K. YU. Sistema upravleniya volonterskoj programmoj v ramkah mezhdunarodnogo sportivnogo meropriyatiya / K. YU. Frolina // Ekonomika i biznes: teoriya i praktika. – 2020. – № 1-2 (59). – S. 152-155.

УДК 316.354.4

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ПОДА

Щурова А.В.

Аннотация. Волонтерское движение в современном мире является одним из основных катализаторов организационного процесса физкультурно- спортивных мероприятий абсолютно разных масштабов. Данная статья посвящена рассмотрению и характеристике роли волонтеров в организации спортивно-массовых мероприятий среди лиц с поражением ОДА.

Ключевые слова: волонтер, спортивно-массовое мероприятие, волонтерское движение, дети-инвалиды

Введение. В современной Российской Федерации идет активное развитие и формирование волонтерского движения, особенно за последнее десятилетие. Волонтерская помощь в наше время стала неотъемлемой частью любого направления жизни человека и является очень поощряемой в обществе. Особое внимание стоит обратить на развитие добровольческих организаций среди молодежи, именно они оказывают основную посильную поддержку нуждающимся. По разным данным, в России действуют около тысячи общественных организаций, активно развивающих молодежные добровольческие программы.

Одним из направлений социальной поддержки является реабилитация и адаптация детей-инвалидов. Приоритетной задачей адаптации детей-инвалидов является подготовка их к самостоятельной жизни, формирование бытовых и

профессиональных навыков для достижения желаемого уровня жизни и самореализации, а так же популяризация паралимпийского движения.

Недостаток двигательной активности является проблемой освоения нового социального статуса и ведет к поиску новых форм реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одним из таких направлений является неотъемлемая часть массового спорта – соревновательная деятельность.

Основная часть. Отталкиваясь от статистики Росстата о положении детей-инвалидов (с 2015 г. по 2021 г.) мы видим, что их количество явно возросло за последние годы, поэтому стоит еще больше сконцентрировать внимание на формировании условий их жизни и рассмотреть меры предоставляемые им социальной помощи [1].

Таблица 1. – Статистика Росстата о положении детей инвалидов (с 2015 г. до 2021 г.)

Наименование	2015 г. (тыс./чел.)	2021 г. (тыс./чел.)
Численность детей- инвалидов в возрасте до 18 лет в РФ	60	72
Нарушение нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций	17	54
Нарушения, вызывающие необходимость использования при передвижении кресла-коляски	1.7	5.4

В Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 №181-ФЗ выделяется понятие реабилитации и абилитации инвалидов как системы и процесса полного или частичного восстановления и формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество. Именно поэтому основные направления реабилитации и абилитации инвалидов включают в себя: физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт [2].

Так же в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ статья 31 указаны основные факторы адаптивной физической культуры, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также спорт инвалидов:

1. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

2. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

5. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся [3].

В современном мире существует множество видов спорта, адаптированных инвалидности ПОДА. Основные из них:

1. Летние виды спорта – академическая гребля, бадминтон, баскетбол на колясках, бочча, велоспорт, волейбол сидя, гребля на байдарках и каноэ, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, паратриатлон, паратэквондо, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, стрельба из лука, теннис на колясках, фехтование на колясках.

2. Зимние виды спорта – биатлон, горнолыжный спорт, керлинг на колясках, лыжные гонки, парасноуборд, следж-хоккей.

Исходя из вышеперечисленного мы видим, что спортивно-массовые мероприятия в государственных и общественных спортивных и учебных организациях достигают довольно больших и значимых масштабов, а значит для их реализации необходим механизм для привлечения социальной помощи в организации проектов. Одним из таких механизмов является волонтерское движение. Понятие «спортивный волонтер» рассматривается прежде всего как лицо, которое конкретно задействовано в спортивном мероприятии и работает в зоне, где проводятся соревнования и где пребывают спортсмены, либо которое содействует подготовке мероприятий и соревнований [4].

В 1980 году, когда в Москве прошла первая летняя Олимпиада волонтерское движение сформировалось с целью оказания разного рода помощи в процессе проведения крупномасштабных спортивных соревнований. Участие волонтеров в спортивных мероприятиях может частично возместить нехватку спортивных работников и обеспечить тем самым эффективное спортивное развитие. Волонтеры имеют важную роль в успешности организации и реализации спортивного мероприятия, вне зависимости от направленности, формы и уровня. Добровольческая помощь в зависимости от масштаба спортивного мероприятия может достигать до 100 тысяч человек.

Для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий велась работа по созданию правовой базы волонтерской деятельности. Например, согласно ФЗ от 1.12.2007 №310-ФЗ, волонтеры зимних Игр в Сочи – это граждане Российской Федерации и иностранные граждане, заключившие с Оргкомитетом «Сочи – 2014» гражданско-правовой договор об участии в организации и (или) проведении Олимпийских и Паралимпийских игр без предоставления им денежного возмещения за осуществляемую деятельность.

В Сочи 2014 г. на Паралимпийские игры были отобраны более 5 тыс. волонтеров. Отбор на мероприятия проводился по личностным качествам кандидата, профессиональным навыкам, знанию русского и английского языков, желание разделять ценности и идеалы, а также умение работать в большой команде. Однако волонтеры не только помогают в организации и проведении мероприятий, они являются создателями атмосферы праздника, олицетворяют радушие и доброжелательность. От их слаженной работы во многом зависит восприятие спортивно-массовых мероприятий для детей-инвалидов общественностью и спортсменами.

Благодаря организованному волонтерскому движению достигается:

- создание активной жизненной позиции у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- реабилитация лиц с особыми потребностями и организация их досуга путём реализации тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у людей с особыми потребностями;
- толерантное отношение общества к лицам с ограниченными возможностями и преодоление преград в общении с ними.

Можем выделить основные направления волонтерского движения в ходе проведения спортивно-массовых мероприятий среди детей-инвалидов:

- сопровождение лиц, принимающих участие в спортивном мероприятии;
- контроль за прибывающими и отъезжающими участниками мероприятия;
- решение оперативных вопросов, которые носят организационный характер;
- работа на информационных стойках;
- содействие в обслуживании участников и посетителей спортивного мероприятия;
- оказание информационной и административной поддержки лиц, участвующих в спортивном мероприятии;
- работа в зонах, где непосредственно проводятся спортивные мероприятия или соревнования, либо в зонах, которые предназначены для спортсменов;
- содействие в процессе, связанном с обеспечением безопасности проводимого спортивного мероприятия;
- содействие в медицинском обслуживании лиц, которые принимают участие в спортивных мероприятиях [5].

Выводы. Волонтеры являются важной частью организационного процесса спортивно-массовых мероприятий, которые не только дают детям-инвалидам проходить реабилитацию и улучшать свои адаптационные возможности, но и позволяет реализовывать себя уже как спортсмены в сборных командах своего города или даже России.

Литература

1. <https://rosstat.gov.ru>
2. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

4. Шиняева О. В. Спортивное волонтерское движение в современной России // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2017. № 1. С.126-128.).

5. Горлова Н.И. Мир спортивного волонтерства. М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтер», 2018. 108 с.

Щурова Анна Владимировна, магистр профиля «Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта», annashurova1@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE ROLE OF THE VOLUNTEER MOVEMENT IN CARRYING OUT SPORTS AND PUBLIC EVENTS AMONG DISABLED CHILDREN WITH PHOTOD IMPAIRMENT

Shchurova Anna Vladimirovna, master of the profile "State youth policy in the field of physical culture and sports", annashurova1@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The volunteer movement in the modern world is one of the main catalysts for the organizational process of physical culture and sports events of absolutely different scales. This article is devoted to the consideration and characterization of the role of volunteers in the organization of mass sports events among people with musculoskeletal disorders.

Keywords: key words: volunteer, mass sports event, volunteer movement, disabled children

References

- 1. <https://rosstat.gov.ru>.*
- 2. Federal Law "On the Social Protection of the Disabled in the Russian Federation" dated November 24, 1995 N 181-FZ.*
- 3. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" dated 04.12.2007 N 329-FZ.*
- 4. Shinyaeva O. V. Sports volunteer movement in modern Russia // Bulletin of the Tula State University. Humanitarian sciences. 2017. No. 1. P. 126-128.)*
- 5. Gorlova N.I. The world of sports volunteering. M.: GBU of the city of Moscow "Mosvolonter", 2018. 108 p.*

УДК 796.034.2

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО: ИСТОРИЯ И СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ

Яговец С.А.

Аннотация. В данной статье представлена история и стратегия развития спортивного волонтерства.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, история спортивного волонтерства, физическая культура

Спортивное волонтерство – это деятельность, которая заключается в оказании помощи в организации и проведении спортивных мероприятий. Волонтеры могут выполнять различные задачи, такие как прием заявок на участие, подготовка спортивного инвентаря, организация транспорта и многое другое.

История спортивного волонтерства началась в 1960-х годах, когда в США были созданы первые программы волонтерства на спортивных мероприятиях. В 1984 году на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе была создана первая официальная программа спортивного волонтерства, которая включала более 20 тысяч волонтеров.

С тех пор спортивное волонтерство стало неотъемлемой частью организации спортивных мероприятий по всему миру. Волонтеры играют важную роль в обеспечении безопасности и комфорта участников и зрителей, а также в поддержке организации соревнований.

Стратегия развития спортивного волонтерства основывается на четырех основных принципах:

1. Развитие инфраструктуры волонтерства. Для того чтобы привлекать больше волонтеров, необходимо создавать удобные условия для их работы. Это может быть организация специальных зон для волонтеров, обеспечение им необходимой информацией и обучением.

2. Привлечение молодежи. Спортивное волонтерство является отличной возможностью для молодежи проявить себя и приобрести опыт. Поэтому необходимо активно привлекать студентов и школьников в качестве волонтеров.

3. Развитие международного сотрудничества. Спортивные мероприятия часто проводятся на международном уровне, поэтому важно развивать сотрудничество между различными странами и организациями. Это позволит обмениваться опытом и лучшими практиками в области спортивного волонтерства.

4. Поддержка волонтеров. Волонтеры играют важную роль в организации спортивных мероприятий, поэтому необходимо обеспечивать им необходимую поддержку и признание. Это может быть в виде сертификатов, благодарственных писем и других форм признания.

Студенты Кубанского государственного аграрного университета были активными участниками волонтерской программы XXII зимней Олимпиады в Сочи. Более 100 студентов приняли участие в организации и проведении мероприятий, связанных с подготовкой и проведением Олимпийских игр.

Студенты выполняли различные задачи, начиная от помощи в организации транспортной логистики и обеспечения безопасности на территории Олимпийского парка, заканчивая работой на информационных стендах и помощью зрителям в поиске своих мест на трибунах.

Кроме того, студенты принимали участие в культурной программе Олимпиады, организовывая экскурсии по городу и показывая гостям Сочи красоты и достопримечательности региона.

Благодаря своей активности и энтузиазму, студенты Кубанского государственного аграрного университета сделали значительный вклад в успех Олимпийских игр в Сочи. Они получили неоценимый опыт в организации

масштабных мероприятий и профессиональном общении с людьми из разных стран и культур.

Таким образом, спортивное волонтерство – это важный элемент организации спортивных мероприятий, который позволяет обеспечить безопасность и комфорт участников и зрителей. Стратегия развития спортивного волонтерства основывается на развитии инфраструктуры, привлечении молодежи, развитии международного сотрудничества и поддержке волонтеров.

Литература

1. «Роль спортивного волонтерства в социальном развитии общества» - Шестакова, Е.В. (2017).

2. «Спортивное волонтерство: особенности организации и управления» - Григорьева, Е.А. (2018).

3. «Спортивное волонтерство как фактор развития туризма» – Белякова, И.В. (2019).

4. «Спортивное волонтерство как инструмент формирования гражданского общества» - Кузнецова, А.А. (2019).

Яговец Степан Александрович, студенты факультета управления, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина».

SPORTS VOLUNTEERING: HISTORY AND DEVELOPMENT STRATEGY

Yakovets Stepan Alexandrovich Students of the Faculty of Management, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin".

Abstract. This article presents the history and development strategy of sports volunteering.

Keywords: sports volunteering, history of sports volunteering, physical culture

References

1. "The role of sports volunteering in the social development of society" - Shestakova, E.V. (2017).

2. "Sports volunteering: features of organization and management" - Grigorieva, E.A. (2018).

3. "Sports volunteering as a factor of tourism development" – Belyakova, I.V. (2019).

4. "Sports volunteering as a tool for the formation of civil society" - Kuznetsova, A.A. (2019).

СЕКЦИЯ 6. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЕЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

УДК 316.624

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Аншиц А.Р., Сибирцев А.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается важность физической активности для поддержания психологического здоровья молодежи. Основываясь на современных исследованиях, статья обсуждает положительное влияние регулярной физической активности на эмоциональное благополучие и психическое состояние молодых людей. Также рассматривается роль спорта и физической культуры в профилактике асоциального поведения и молодежного экстремизма. В результате статьи делается вывод о необходимости исключения сидячего образа жизни и стимулирования физической активности в жизни молодежи для поддержания их психологического благополучия.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое здоровье, молодежь, эмоциональное благополучие, спорт, физическая культура, асоциальное поведение, молодежный экстремизм

Введение. Современная молодежь сталкивается с различными вызовами и стрессовыми ситуациями, которые могут негативно сказываться на их психическом состоянии и вести к асоциальному поведению и молодежному экстремизму. Однако, существуют эффективные способы предотвращения и снижения риска такого поведения. Физическая активность и участие в спорте представляют собой мощные инструменты, способствующие поддержанию психологического здоровья и формированию позитивных установок у молодежи.

Актуальность. Тема влияния физической активности на психологическое здоровье молодежи является крайне актуальной и важной в современном обществе. Вот несколько причин, почему эта тема заслуживает внимания и изучения:

Рост психических расстройств у молодежи: В настоящее время наблюдается увеличение числа молодых людей, страдающих от различных психических расстройств, таких как депрессия, тревожность, стресс и другие. Это серьезная проблема, которая требует активных мер по профилактике и лечению. Исследования показывают, что физическая активность может быть эффективным средством предотвращения и смягчения психических расстройств у молодежи.

Распространение сидячего образа жизни: Современная жизнь характеризуется высоким уровнем технологизации и автоматизации, что приводит к увеличению сидячего образа жизни у молодежи. Длительное время, проведенное за компьютерами, телефонами и другими устройствами, сопровождается недостатком физической активности, что отрицательно сказывается на психическом здоровье. Изучение роли физической активности становится необходимым для разработки эффективных мер по борьбе со

сидячим образом жизни и его негативными последствиями.

Профилактика асоциального поведения и молодежного экстремизма: В современном обществе проблемы асоциального поведения и молодежного экстремизма остаются актуальными. Молодежь, испытывающая недостаток социальной поддержки и находящаяся в стрессовых ситуациях, может быть в большей степени подвержена асоциальному поведению и радикализации. Физическая активность, включая спорт и физическую культуру, может играть важную роль в профилактике этих проблем, способствуя развитию позитивных навыков, самодисциплины и социализации у молодежи.

Потребность в эффективных интегрированных подходах: Для эффективной профилактики и лечения психических расстройств и проблем молодежного экстремизма требуются комплексные подходы. Изучение взаимосвязи физической активности и психологического здоровья молодежи может способствовать разработке и внедрению интегрированных программ и стратегий, объединяющих физическую и психологическую составляющие здоровья.

Воздействие физической активности на психику. Влияние физической активности на психологическое здоровье молодежи является предметом многочисленных исследований. Эмпирические данные показывают, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое благополучие молодых людей. Рассмотрим несколько аспектов этого влияния.

1. **Снижение уровня тревожности и депрессии:** Физическая активность имеет прямое отношение к снижению уровня тревожности и депрессии у молодежи. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов – естественных антидепрессантов и анальгетиков, которые улучшают настроение и способствуют снижению уровня тревожности. Кроме того, физическая активность способствует улучшению самооценки и самоверия, что помогает справляться с депрессией и тревожностью.

2. **Улучшение когнитивных функций и памяти:** Физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные функции и память молодежи. Участие в физических тренировках улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом, что способствует повышению когнитивной активности и улучшению мыслительных процессов. Также физическая активность способствует росту гиппокампа – части мозга, отвечающей за память и обучение, что может привести к улучшению запоминания и концентрации у молодежи.

3. **Стрессоустойчивость и улучшение эмоционального благополучия:** Физическая активность помогает молодежи справляться со стрессом и повышает их стрессоустойчивость. Упражнения физического характера стимулируют выработку гормонов счастья, таких как эндорфины и серотонин, которые снижают уровень стресса и улучшают эмоциональное состояние. Также физическая активность способствует улучшению сна, что является важным фактором в поддержании эмоционального благополучия молодежи.

4. **Социальная интеграция и повышение самодисциплины:** Физическая активность, особенно в командных видах спорта, способствует социальной интеграции молодежи. Участие в тренировках и соревнованиях создает возможность для установления новых социальных связей и развития командного

духа. Кроме того, физическая активность требует самодисциплины, регулярности и целеустремленности, что помогает развивать эти качества у молодежи.

В целом, физическая активность играет важную роль в поддержании и улучшении психологического здоровья молодежи. Регулярные физические упражнения способствуют снижению тревожности и депрессии, улучшают когнитивные функции и память, повышают стрессоустойчивость, способствуют социальной интеграции и развитию самодисциплины. Поэтому, включение физической активности в жизнь молодежи является важной составляющей их психологического благополучия и общего качества жизни.

Исследование мотивации достижений начали проводиться еще в середине прошлого века. Д.С. Мак-Клеланд, в результате исследования, он выявил, что существуют индивидуальные различия в мотивации достижений. Позже вопросами мотивации занимались такие видные ученые, как Аткинсон Дж., Физер Н., Х. Хекхаузен и др. В отечественной психологии проблемами мотивации занимались и занимаются: Коломейцев Ю.А., Гогунев Е.Н., Стамбулова, Мельников М. и др.

Вывод. Исходя из проведенного анализа, можно сделать следующие выводы относительно влияния физической активности на психологическое здоровье молодежи:

Физическая активность играет важную роль в снижении уровня тревожности и депрессии у молодежи. Регулярные упражнения стимулируют выработку естественных антидепрессантов и способствуют улучшению настроения и самооценки.

Физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные функции и память молодежи. Участие в тренировках способствует улучшению кровообращения и снабжению мозга кислородом, что способствует повышению когнитивной активности и улучшению мыслительных процессов.

Регулярная физическая активность помогает молодежи справляться со стрессом и повышает их стрессоустойчивость. Упражнения физического характера стимулируют выработку гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и улучшают эмоциональное состояние.

Физическая активность способствует социальной интеграции и развитию самодисциплины у молодежи. Участие в командных видах спорта создает возможность для установления новых социальных связей, а самодисциплина, регулярность и целеустремленность, требуемые для физических тренировок, развиваются и переносятся на другие сферы жизни.

Исходя из этих выводов, можно сделать обоснованный вывод о необходимости пропаганды и поддержки физической активности среди молодежи. Интеграция физической активности в повседневную жизнь молодежи может способствовать улучшению их психологического благополучия, снижению уровня тревожности и депрессии, улучшению когнитивных функций и стрессоустойчивости, а также способствовать социальной интеграции и развитию самодисциплины. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь более глубоко изучить механизмы влияния физической активности на психологическое здоровье молодежи и разработать эффективные программы и

мероприятия, направленные на повышение физической активности и поддержку психологического благополучия молодежи. Таким образом, внедрение физической активности в повседневную жизнь молодежи следует рассматривать как важную составляющую их общего здоровья и благополучия.

Литература

1. Сидоренкова И.С., Петровский А.В., Пичугина Т.С. Социальная поддержка в спорте: теория и практика // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 2. - С. 36-41.

2. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 1998. – 148 с.

3. Попова, А.Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека. / А.Д. Попова, Л.М. Лукьянова. // Сетевой научный журнал «Наука-2020». - 2021. - №8 (53). [Электронный ресурс] / Научная библиотека Киберленинка. – 2022. – Электрон. дан. – Режим доступа: Влияние физических нагрузок на нервную систему человека (cyberleninka.ru).

Анишиц Артём Робертович, студент, catnby@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

Сибирцев Антон Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, antonsibircev3@yandex.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Anshits Artem Robertovich, Student, catnby@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Sibirtsev Anton Vladimirovich, Senior lecturer of the Department of Physical Education, antonsibircev3@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Abstract. This article discusses the importance of physical activity for maintaining the psychological health of young people. Based on modern research, the article discusses the positive impact of regular physical activity on the emotional well-being and mental state of young people. The role of sports and physical culture in the prevention of antisocial behavior and youth extremism is also considered. As a result of the article, it is concluded that it is necessary to exclude a sedentary lifestyle and stimulate physical activity in the lives of young people in order to maintain their psychological well-being.

Keywords: physical activity, psychological health, youth, emotional well-being, sports, physical culture, antisocial behavior, youth extremism. Physical activity and its impact on the psychological health of young people

References

1. Sidorenkova I.S., Petrovsky A.V., Pichugina T.S. Social support in sports: theory and practice // Physical culture: upbringing, education, training. - 2018. - No. 2. - pp. 36-41.

2. Ananyev, V.A. *Introduction to health psychology: A textbook.* / V.A. Ananyev. - St. Petersburg: Speech, 1998. – 148 p.

3. Popova, A.D. *The effect of physical exertion on the human nervous system.* / A.D. Popova, L.M. Lukyanova. // *Online scientific journal "Science-2020".* - 2021. - №8 (53). [*Electronic resource*] / *Cyberleninka Scientific Library.* – 2022. – *Electron. dan.* – *Access mode: The effect of physical exertion on the human nervous system (cyberleninka.ru).*

УДК 37.013

РЕЧЬ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА КАК ОТРАЖЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

Волкова М.С.

Аннотация. В статье анализируется речь современных студентов спортивного вуза. Автор выделяет основные тенденции в речи студенческой молодежи, связанные с изменением как реалий современной жизни, так и литературных норм, останавливается на различных причинах и формах негативных речевых явлений. В конце статьи делается вывод о том, что речь студентов служит отражением коммуникативных изменений в современном обществе.

Ключевые слова: коммуникация, коммуникативные тенденции, студенты, речь, спортивный вуз

Состояние современной речевой ситуации вызывает сегодня многочисленные дискуссии, регулярно попадая в круг вопросов для обсуждения и научных исследований. Это в том числе (в числе таких вопросов обсуждаются) проблемы, когда нередко коммуникативные навыки выпускников вузов значительно отстают от их предметной компетентности, когда явления динамично меняющегося современного мира неизбежно находят отражение в коммуникации, а также в речи студенческой молодежи. Это и проникновение в различные области коммуникации разговорной речи, жаргона и просторечий, и различные новообразования в языке по сниженным моделям, характерным для нелитературных форм языка, и, к сожалению, обценная лексика.

Собственный профессиональный опыт работы со студентами спортивного вуза, а также наблюдения за тем, как меняется речь современных учащихся вузов дает основания в контексте обсуждаемой проблемы для определенных выводов и утверждений. Так, в настоящее время в речи учащихся университета спорта можно выделить определенные тенденции, являющиеся отражением общих современных коммуникативных тенденций.

Среди них мы выделяем:

– дегуманизацию общения, в немалой степени связанную с высокотехнологичными средствами связи, играющими всё большую роль в современном коммуникативном процессе [2];

– возрастание вербальной агрессии, так характерной современным медиа;

– отсутствие должной культуры дискусивно-полемиического мастерства, спора, неумение отстаивать собственную точку зрения;

- неадекватное речевое поведение как реакцию на различные внешние раздражители;
- коммуникативные особенности, связанные с процессами глобальной интернетизации;
- неумение правильно входить в речевой контакт с собеседником;
- обеднение лексикона студентов, упрощение форм коммуникации, ориентированной на интернет-коммуникацию, которую молодое поколение начинает воспринимать как речевую норму;
- оптимизацию форм языкового общения, интеграцию в коммуникативное пространство студенческой молодёжи невербальных коммуникаций, связанных прежде всего с музыкальной культурой.

В современных условиях развития общества, когда возрастает роль профессиональной активности человека, его умения организовать свою деятельность, особенно важны коммуникативные качества человека, являющиеся важнейшей составляющей профессиональной компетентности специалиста в сфере спорта.

Спорт и спортивная деятельность, оказывая формирующее влияние на личность студентов, развивает у них самообладание, то есть возможность управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и т.д. В свою очередь, самообладание позволяет студентам контролировать себя, свои поступки, свое речевое поведение, оставаясь эмоционально уравновешенными и спокойными людьми [3].

Коммуникация всегда развивалась совместно с развитием общества. Постепенно она начала осуществляться по созданным людьми каналам и средствам связи, окончательно оформившись в пространстве виртуальной реальности, где коммуникация ничем не затруднена, границы между участниками коммуникативного акта практически стираются, а сам коммуникант постоянно испытывает обезличивающее и дегуманизирующее влияние технических систем [1].

Следует также отметить агрессивность современной речи. Очевидно, что и спорт связан с агрессией: в спорте речевая агрессия проявляется даже чаще, чем в обычной жизни, что обусловлено эмоциями, накалом страстей, физическим и моральным истощением, желанием победить, она может применяться также для оскорбления или унижения соперника, для выражения претензий к противнику или партнеру по команде. При этом речевая культура как неотъемлемая часть профессионального этикета способствует установлению взаимопонимания, дружелюбия, уважения между людьми, заставляет партнеров в своем поведении ориентироваться на норму человеческих взаимоотношений.

Сегодня, когда складывается новая речевая ситуация, мы наблюдаем изменение норм современного русского языка. Безусловно, это процесс неизбежный, однако далеко не все эти изменения носят позитивный характер. Так, например, в речи студентов спортивного вуза активно возрастает употребление жаргонизмов и американизмов [4].

Кроме того, очень большое влияние на современную речь оказывает Интернет и интернет-коммуникация. Общение в чатах, блогах, форумах, хотя и происходит в письменной форме, носит, тем не менее, ярко выраженный

характер устной разговорной речи со всеми характерными для неё особенностями, то есть происходит сращивание, взаимовлияние письменных и устных форм общения [4].

И именно на преподавателей вузов возлагается сегодня ответственность за воспитание у современной студенческой молодежи коммуникативной компетенции, за формирование языкового вкуса, чистоты речи, пропаганду языковых норм.

Как форма реализации коммуникативной функции языка речевая деятельность является не только актом говорения, в котором актуализируются установки говорящего, но и процессом понимания, то есть адекватного восприятия передаваемой информации. Поэтому культура речи выпускников спортивного вуза, с одной стороны, несет нагрузку профессионального характера, а, с другой, свидетельствует об образованности и воспитанности специалиста, развитии его коммуникативного потенциала.

Таким образом, коммуникативная реальность является, по сути, отражением объективной реальности. В свою очередь, речь студентов, их речевая культура служит отражением коммуникативных изменений в социуме, преломляясь в рамках направленности будущей профессиональной деятельности, а также личностных особенностей учащихся.

Литература

1. Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: западные теории и концепции: учеб. пособие для вузов. – 2005.

2. Груздев А.А. Особенности человеческого общения в пространстве современной коммуникативной реальности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – 2015. № 1 (часть 1).

<https://science-education.ru/ru/article/view?id=17208>

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. Саримова Р.Р. Основные тенденции развития речевой культуры современного российского общества // Вестник Казанского технологического университета. - 2014. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-tendentsii-razvitiya-rechevoy-kultury-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva>.

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 спорта «ГЦОЛИФК».

*SPEECH OF STUDENTS OF A SPORTS UNIVERSITY AS A REFLECTION
OF MODERN COMMUNICATION TRENDS*

Volkova Marina Sergeevna, Ph.D., 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 Sports "GTSOLIFK".

Abstract. The article analyzes the speech of modern students of a sports university. The author highlights the main trends in the speech of students associated with changes in both the realities of modern life and literary norms, dwells on various causes and forms of negative speech phenomena. At the end of the article, it is concluded that students' speech serves as a reflection of communicative changes in modern society.

Keywords: communication, communicative tendencies, students, speech, sports university

References

1. Bakulev G. P. *Massovaya kommunikaciya : zapadnye teorii i koncepcii: ucheb. posobie dlya vuzov.* – 2005.
2. Gruzdev A.A. *Osobennosti chelovecheskogo obshcheniya v prostranstve sovremennoj kommunikativnoj real'nosti // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya.* – 2015. – 2015. № 1 (chast' 1). <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17208>
3. Samojlenko A. N., Fadeeva O. YU., ZHamashev ZH. ZH. *Sport – osnova formirovaniya lichnosti studenta // Vestnik Kazahskogo medicinskogo universiteta.* – 2019 [Elektronnyj resurs]. *Rezhim dostupa // https://cyberleninka.ru/article/n/sport-osnova-formirovanie-lichnosti-studenta.*
4. Sarimova R.R. *Osnovnye tendencii razvitiya rechevoj kul'tury sovremennogo rossijskogo obshchestva // Vestnik Kazanskogo tekhnologicheskogo universiteta.* - 2014. [https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-razvitiya-rechevoy-kul'tury-sovremennogo-rossijskogo-obschestva.](https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-razvitiya-rechevoy-kul'tury-sovremennogo-rossijskogo-obschestva)

УДК 323.28

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

Ильенко Н.А., Александров С.Г.

Аннотация. В настоящее время в России молодежный экстремизм является одной из главных проблем. Многие молодые люди склонны к грубому насилию и экстремистским поступкам, которые наносят ущерб как обществу, так и им самим. В этой ситуации действенным средством профилактики может стать физическая культура, которая поможет молодежи стать более дисциплинированными и ответственными.

Ключевые слова: молодёжный экстремизм, физическая культура, спорт, физическое воспитание, студенты вузов, личность

Тема физической культуры как средства профилактики молодежного экстремизма является очень актуальной в наше время. Многие молодые люди, проживающие в нашей стране и за ее пределами, сталкиваются с проблемой экстремизма.

Физическая культура предоставляет множество возможностей для развития физических и психологических качеств молодежи. Занятия спортом улучшают здоровье, укрепляют силу воли и увеличивают самодисциплину. Кроме того, физическая культура помогает развить у молодых людей чувство

ответственности, поскольку спорт требует от них приходить на занятия регулярно, выполнять тренировочные задания и следить за своим здоровьем [1].

Спортивная культура также содействует формированию положительного образа жизни у молодых людей. Они учатся быть активными и здоровыми, вместо того чтобы тратить время на вредные привычки и бесцельные поступки. Кроме того, занятия спортом могут помочь молодежи разобраться в себе, своих чувствах и мыслях. Еще одним положительным аспектом физической культуры является то, что она помогает снять напряжение и стресс. Молодежь, которая занимается спортом, часто сталкивается с некоторыми повседневными проблемами, такими как домашние дела, учеба, работа и т.д. Занятия спортом помогают им расслабиться и отвлечься от этих проблем [2].

Физическая культура, то есть занятия спортом и физическими упражнениями, могут помочь молодежи не только сохранить свое здоровье, но и избежать вовлечения в экстремистскую деятельность. Занятия спортом помогают укреплять физическую и психологическую выносливость, учат работать в команде, формируют стремление к достижению задач. При этом спортсмены общаются с разными людьми, имеют возможность расширять свой кругозор, познавать другие культуры и традиции. Более того, физически активный образ жизни повышает уровень эндорфинов, которые помогают молодежи не только укреплять здоровье, но и сохранять психологическую устойчивость, получать удовольствие от занятий физическими упражнениями [3].

В целом, занятия физической культурой могут стать эффективной профилактикой молодежного экстремизма, поскольку помогают воспитывать дисциплину, самоконтроль, формируют сознательное отношение к своему здоровью и понимание того, что важнее всего – это жить в гармонии со своим окружением, государством и обществом [4].

Проведя социологический опрос среди студентов-юношей КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, мы выяснили, что большинство считает физическую культуру хорошим средством борьбы с молодежным экстремизмом.

Знакомы ли вы с темой молодежного экстремизма?
49 ответов

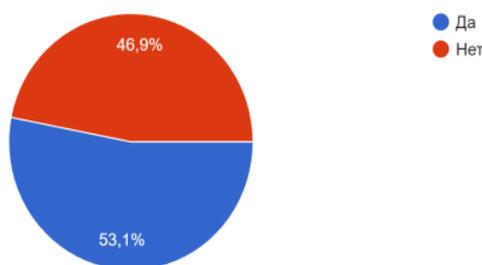


Рисунок 1. – Знание студентов темы молодежного экстремизма

В этом вопросе ответы студентов разделились почти поровну, 46,9% не знакомы с темой, в то время как 53,1% осведомлены о таком негативном явлении.

Часто ли вы сталкиваетесь с молодёжным экстремизмом?

49 ответов

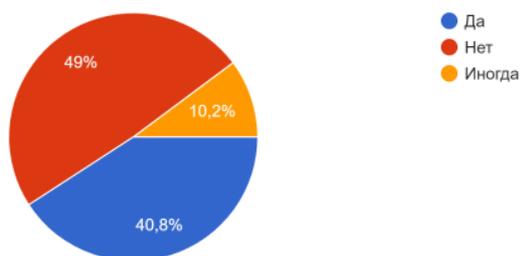


Рисунок 2. – Как часто студенты сталкиваются с молодежным экстремизмом

Отвечая на данный вопрос 49% студентов, ответили отрицательно, еще 10,2% иногда сталкивались с ним и 40,8% ответили положительно.

Помогает ли спорт бороться с молодёжным экстремизмом?

49 ответов

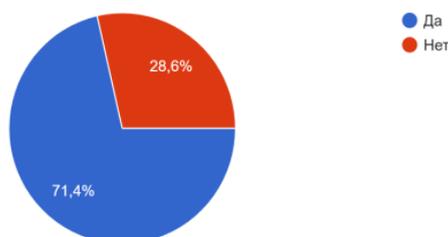


Рисунок 3. – Мнение студентов о спорте, как средстве профилактики молодёжного экстремизма

При ответах на вопрос большая часть студентов, а именно 71,4% согласились, меньшая часть 28,6% ответила отрицательно.

Считаете ли вы необходимым бороться с молодёжным экстремизмом посредством физической культуры?

49 ответов

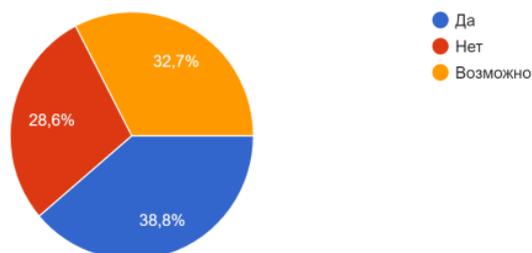


Рисунок 4. – Ответы студентов о необходимости бороться с молодёжным экстремизмом посредством физической культуры

В данном вопросе мнение разделилось на 3 лагеря: 38,8% ответили, что такая необходимость есть; 32,7% считает возможным заниматься физической культурой для решения проблемы; 28,6% не хотят воспользоваться данной практикой и ответили отрицательно.

Заключение. Занятия физической культурой выступают действенным инструментом профилактики молодежного экстремизма, помогая воспитывать дисциплину, формировать самоконтроль, культивировать ответственное отношение к своему здоровью и понимание важности функционирования в социуме в гармонии с собой и своим окружением.

Литература

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Издательство Центросоюза РФ, 2014.

2. Александров С.Г., Гусева Е.С. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта // Сфера услуг: инновации и качество. -2022. - № 58.

3. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки // Актуальные проблемы современной науки: Материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019.

4. Александров С.Г., Белинский Д.В. Теоретико-прикладные аспекты применения казачьих подвижных игр в физическом воспитании студентов кооперативных образовательных учреждений // Бизнес. Образование. Право. - 2019.- № 3 (48).

Ильенко Никита Андреевич, студент факультета экономики, менеджмента и торговли, направление подготовки «Менеджмент», Banan4ik2281@yandex.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Александров Спартак Геннадиевич, к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления, spartak-2010@mail.ru, Краснодар, Россия, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PREVENTING YOUTH EXTREMISM

Ilyenko Nikita Andreevich, student of Economics, Management and Trade Department, direction of preparation "Management", Banan4ik2281@yandex.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Education Plekhanov Russian University of Economics».

Aleksandrov Spartak Gennadievich, PhD, Associate Professor of the Department of Corporate and Public Administration, spartak-2010@mail.ru, Krasnodar, Russia, Krasnodar Branch of the Plekhanov Russian Economic University.

Abstract. At present youth extremism is one of the main problems in Russia. Many young people are prone to brutal violence and extremist acts which harm both society and them. In this

situation an effective means of prevention could be physical education, which would help young people to become more disciplined and responsible.

Keywords: youth extremism, physical culture, physical education, personality

References

1. Alexandrov S.G. *Humanization Model of Student Personality and Physical Education // Development of Innovative Economy in the Modern World. - Moscow: Centrosoyuz Publishing House, 2014.*

2. Aleksandrov S.G., Guseva E.S. *Normalization of students' neuro-psychological states using the potential of physical culture and sports // Sphere of services: innovations and quality. -2022. - № 58.*

3. Alexandrov S.G. *Physical education of university students with orientation on the use of traditional Cossack means of training // Actual problems of modern science: Materials of VII International scientific-practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students. - Krasnodar: KKI (RUK), 2019.*

4. Alexandrov S.G., Belinsky D.V. *Theoretical and applied aspects of the application of Cossack mobile games in the physical education of students of cooperative educational institutions // Business. Education. Law. - 2019. - № 3 (48).*

УДК 796.038

РОЛЬ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ И СПОРТСМЕНОВ

Копытова А.Е., Федосова Л.П.

Аннотация. Данная статья посвящена роли влияния плавательной тренировки в профилактике на психоэмоциональное состояние молодежи и спортсменов. Плавательная тренировка является одной из самых популярных форм физической активности, которая может помочь не только укрепить здоровье, но и улучшить психологическое состояние человека. На протяжении многих лет исследователи изучают влияние различных видов спорта на психологическое благополучие человека, и плавание не является исключением.

Ключевые слова: плавательная тренировка, активность, здоровье, психологическое состояние

Актуальность. Плавание является одним из наиболее доступных видов физической активности. Он может практиковаться на любом уровне подготовленности и не имеет ограничений по возрасту или полу. Кроме того, многие специалисты рекомендуют плавание в качестве средства улучшения психического здоровья, обычно используемого при лечении депрессии, тревожности и других психических расстройствах. В связи с этим возникает необходимость изучения влияния плавательной тренировки на психическое благополучие молодежи и спортсменов.

Цель и задачи

1. Изучение влияния плавательной тренировки в профилактике на физическое благополучие молодежи и спортсменов.

2. Роль влияния плавательной тренировки на тревожность, депрессию и другие психические состояния молодежи и спортсменов.

3. Рассмотрении механизмов, лежащих в основе положительного воздействия плавательной тренировки в профилактике на психологическое состояние человека.

Материалы и методика. В рамках данной статьи будут рассмотрены результаты последних исследований и опыта тренеров, а также представлены практические рекомендации организации плавательной тренировки для улучшения психологического здоровья молодежи и спортсменов.

Спортивные тренировки являются неотъемлемой частью жизни многих людей, причем не только профессиональных спортсменов, но и любителей. Это связано не только с желанием поддерживать физическую форму, но и с улучшением психоэмоционального состояния молодежи. Одним из видов спортивной тренировки, повышающей психологическую устойчивость и эмоциональную стабильность, является плавание [1]. В данной статье рассмотрим многочисленные исследования, которые показывают положительное влияние плавательных тренировок на психоэмоциональное состояние молодежи и спортсменов.

Плавание благотворно влияет на организм человека. Во время плавания в бассейне или на открытой воде задействуется много мышц, при этом реально продолжительное время поддерживать нагрузку с невысокой интенсивностью. А именно так запускается процесс расхода жира в качестве энергии.

Стоит отметить, что плавание считается одним из самых благоприятных видов спорта для психического здоровья человека. Это связано с тем, что при плавании мы погружаемся в тишину и особый мир, который позволяет снизить уровень стресса и тревожности, а также улучшает настроение и работу мозга.

Одно из исследований, опубликованное в журнале «International Journal of Aquatic Research and Education», показало, что плавание оказывает положительное влияние на эмоциональное и психологическое состояние спортсменов. Участники исследования, плававшие по меньшей мере 3 раза в неделю по 45 минут, отмечали улучшение настроения, снижение уровня тревожности и усталости. Они также имели более высокие показатели по различным тестам, связанным с регуляцией эмоций [4].

Плавательная тренировка имеет множество преимуществ для физического здоровья человека, но его влияние в профилактике на психоэмоциональное состояние молодежи также играет важную роль в повышении их общей эффективности. Результаты многих научных исследований показывают связь между плавательной тренировкой и улучшением психического здоровья.

В рамках любительского посещения тренировок по плаванию эффект занятия данным видом спорта в умеренных количествах способствует стабилизации центральной нервной системы посредством работы глубокого дыхания и усилению диафрагмы, что напрямую влияет на уровень спокойствия и душевной гармонии.

Однако, если рассматривать противоположную крайность, высокоинтенсивные водные тренировки негативно влияют на психологическое

состояние пловцов. Резкое увеличение тренировочной нагрузки приводит к повышенному состоянию соматической и когнитивной тревожности [2]. В свою очередь это снижает состояние уверенности в себе. Кроме того, четыре недели высокообъемных тренировок недостаточно для улучшения показателей спринтерского плавания. Именно поэтому необходимо изучить физические данные каждого спортсмена и выбрать индивидуальный подход, так как управление психологическим состоянием во время плавательной карьеры очень важно для достижения оптимальных результатов у соревновательных пловцов.

Выводы и рекомендации. Таким образом, научные исследования и роль психоэмоционального состояния молодежи и спортсменов, подтверждают важность регулярной плавательной тренировки для повышения эффективности и достижения успеха в спорте. Эта дисциплина является одним из лучших способов для поддержания физического и психического здоровья, а также сильного и здорового организма.

Конечно же, плавание не является панацеей для всех проблем с психическим здоровьем. Однако, множество научных исследований, проводимых в данной области, показывает, что плавание может быть эффективным методом профилактики и лечения различных психических проблем, таких как тревога, депрессия, стресс и другие [3].

Литература

1. Озернова А.А. Плавание как неотъемлемая часть здорового образа жизни // Вестник науки. 2023. №1 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-neotemlema-ya-chast-zdorovogo-obraza-zhizni>.

2. Ku, P. W., Sun, W. J., Chang, Y. K., Chen, L. J., & Wang, C. J. (2013). Effects of aquatic exercise on depression and anxiety of patients with fibromyalgia: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 198-204.

3. Тимакова Татьяна Серафимовна Проблемы спортивной подготовки в свете современных тенденций фенотипических сдвигов (на примере спортивного плавания) // Вестник спортивной науки. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sportivnoy-podgotovki-v-svete-sovremennyh-tendentsiy-fenotipicheskikh-sdvigov-na-primere-sportivnogo-plavaniya>.

4. Chortane OG, Amara S, Barbosa TM, Hammami R, Khalifa R, Chortane SG, van den Tillaar R. Effect of High-Volume Training on Psychological State and Performance in Competitive Swimmers. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jun 22; 19(13):7619. doi: 10.3390/ijerph19137619. PMID: 35805277; PMCID: PMC9266180.

Копытова Анастасия Евгеньевна, студент 2-го курса архитектурно-строительного факультета, nastena.kopytova03@mail.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И.Т. Трубилина.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, luda_fedosova@mail.com, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

THE ROLE OF THE INFLUENCE OF SWIMMING TRAINING IN PREVENTION ON THE
PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF YOUTH AND ATHLETES

Kopytova Anastasia Evgenievna, 2nd year student of the Faculty of Architecture and Civil Engineering, nastena.kopytova03@mail.ru, Russia, Krasnodar, FSBEI VO Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Fedosova Lyudmila P., senior teacher, Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.com, Russia, Krasnodar, FSBEI VO Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. This article is devoted to the role of the influence of swimming training in prevention on the psycho-emotional state of youth and athletes. Swimming training is one of the most popular forms of physical activity, which can help not only strengthen health, but also improve a person's psychological state. For many years, researchers have been studying the impact of various sports on a person's psychological well-being, and swimming is no exception.

Keywords: swimming training, activity, health, psychological state

References

1. Ozernova A.A. Swimming as an integral part of a healthy lifestyle // Bulletin of Science. 2023. №1 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-neotemlemaya-chast-zdorovogo-obraza-zhizni>.

2. Tsygankova V. O. Organization and conduct of swimming competitions / V. O. Tsygankova, V. Yu. Kovaleva // Actual issues of humanities and social sciences : Proceedings of All-Russian Scientific-Practical Conference with international participation, Cheboksary, June 16, 2022. - Cheboksary: Limited Liability Company "Publishing House" Sreda ", 2022. - С. 257-258. - EDN HUFVEJ.

3. Tsygankova V. O. Circular training in physical training of students of agrarian university engaged in taekwondo / V. O. Tsygankova, Y. B. Nikiforov // Physical training in conditions of modern educational process: Collection of materials of IV All-Russian scientific-practical conference with international participation, Shuya, March 22, 2022. - Shuya: Shuya branch of federal state budgetary educational institution of higher education "Ivanovo State University", 2022. - С. 166-167. - EDN LCYJDH.

4. Ku, P. W., Sun, W. J., Chang, Y. K., Chen, L. J., & Wang, C. J. (2013). Effects of aquatic exercise on depression and anxiety of patients with fibromyalgia: a multicenter randomized controlled trial. Journal of Sport and Health Science, 2(3), 198-204.

5. Timakova Tatiana Serafimovna Problems of sports training in the light of modern trends of phenotypic shifts (on the example of sports swimming) // Bulletin of Sports Science. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sportivnoy-podgotovki-v-svete-sovremennyh-tendentsiy-fenotipicheskikh-sdvigov-na-primere-sportivnogo-plavaniya>.

6. Chortane OG, Amara S, Barbosa TM, Hammami R, Khalifa R, Chortane SG, van den Tillaar R. Effect of High-Volume Training on Psychological State and Performance in Competitive Swimmers. Int J Enviro.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК МЕТОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МОЛОДЁЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

Мельников А.И., Янишогло Ф.Е.

Аннотация. В работе рассматривается роль физической культуры и спорта в предупреждении молодёжного экстремизма – актуальной проблемы современного общества. Рассматриваются аспекты физической культуры, которые помогают формировать ценности молодых людей и стремление к здоровому образу жизни. Сказано о проблемах данного

вопроса и в противовес представлены программы и действия государства и общества для предупреждения молодёжного экстремизма. Сделаны выводы о роли физической культуры и задачах, стоящих перед ней в вопросе предупреждения экстремизма в будущем.

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экстремизм, здоровый образ жизни, ценности, мотивация, государственные программы*

В современном мире одной из актуальных проблем является молодежный экстремизм. В последние годы уровень его распространения существенно возрос, что требует сложных и действенных мер для его предупреждения и устранения. Физическая культура и спорт могут стать эффективным инструментом в борьбе с ним, потому что они не только помогают укреплению здоровья молодежи, но и формируют ценностные ориентиры и профессиональные навыки.

Во-первых, занятия физической культурой и спортом помогают молодым людям оздоравливаться, а также формировать установки здорового образа жизни [3]. Это ориентирует молодежь на избегание опасного поведения и негативных последствий, таких как употребление наркотиков, алкоголя, участия в драках, некультурного общения и др. Ещё один плюс занятий физической культурой и спортом – улучшение физической формы и состояния психического здоровья, что помогает молодежи лучше адаптироваться в обществе и избегать асоциального образа жизни [2].

Во-вторых, опыт, полученный в сфере физической культуры и спорта, способствует формированию ценностных ориентиров, таких как уважение к окружающим, дисциплина, ответственность и справедливость, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Эти качества являются первостепенными в противостоянии молодежному экстремизму и помогают молодым людям развивать культуру общения и жизни.

В-третьих, в процессе занятий физической культурой и спортом у молодежи появляется возможность поучаствовать в социальной жизни, пообщаться со сверстниками. Спортивные кружки, клубы являются интересом множества людей, благодаря чему они становятся хорошим местом для общения, взаимодействия между людьми и формирования дружеских отношений. Такое взаимодействие между молодыми людьми происходит и благодаря высшим учебным заведениям, где занятия физической культурой и спортом становятся местом не только физического развития, но и социального [4]. Это всё позволяет молодежи лучше понимать потребности и ценности других людей, учиться защищать свои интересы и уважать права окружающих.

Физическая культура и спорт могут стать весомой причиной предупреждения молодежного экстремизма. Но несмотря на множество успехов в этой области, существует ряд проблем, которые препятствуют эффективной реализации потенциала физической культуры в борьбе с ним.

Первым препятствием является размер вкладов для финансирования спортивных программ и мероприятий. Нехватка денежных средств может привести к ограничениям в развитии и расширении спортивной инфраструктуры, что повлияет на снижение уровня доступности спорта для молодежи. Также

последствиями данной проблемы может стать значительное снижение качества обучения по физической культуре и спорту, что приведёт к отсутствию грамотных тренеров и непривлекательности спортивных программ для молодых людей.

Как второе препятствие можно выделить неудовлетворительную информированность общества о возможностях и преимуществах спорта и физической культуры не только в области здоровья, физических возможностей, формировании здорового образа жизни, но и в профилактике молодежного экстремизма. Из-за этого интерес молодёжи к занятиям физической культурой и спортом снижается, а также в обществе возникает непонимание об их роли в жизни человека. Возможности данной сферы для предотвращения экстремистского поведения довольно обширны, но могут быть эффективно использованы только с соответствующей информационной поддержкой.

Третье препятствие – недостаточная поддержка обществом и отсутствие мотивации у молодёжи. Не каждый молодой человек понимает для чего ему в жизни может пригодиться физическая культура, в следствии чего появляется проблема недостаточной мотивации [5]. Например, занятия в дополнительных спортивных кружках или со специальным инвентарём требуют затраты денежных средств, что уменьшает доступность занятий для молодёжи. Такие препятствия снижают интерес молодёжи, почему для них предпочтительным времяпровождением становится игра компьютером вместо собственного культурного и физического развития.

Чтобы преодолеть эти препятствия, необходимо совместное участие государства, образовательных учреждений, средств массовой информации и каждого отдельного человека в разработке и реализации программ и инициатив в области физической культуры и спорта, которые помогут добиться максимальной эффективности их использования в борьбе с молодежным экстремизмом.

В предупреждении молодежного экстремизма эффективным средством могут стать нововведения в вузах в процессе занятий физической культурой и спортом. Например, внедрение занятий по йоге, которая рекомендована почти каждому молодому человеку, поможет занимающимся справиться со своими эмоциями, правильно расслабить тело и найти гармонию с самим собой [7]. А проведение занятий по лечебной физической культуре поможет решить проблемы со здоровьем обучающихся, которые зачастую становятся причинами проблем в их социальной жизни и неуверенности в себе [6].

В настоящее время существует несколько государственных программ, направленных на использование физической культуры и спорта для предупреждения молодежного экстремизма, некоторые из них:

1. «Молодежные спортивные клубы» – программа, созданная Министерством спорта Российской Федерации, которая позволяет организовывать спортивные секции и клубы для молодёжи стремящейся к занятиям физической культурой и спортом, а также помогает им освоить новые виды спорта.

2. «Спортивные турниры» – программа, благодаря которой организовываются соревнования по разным видам спорта, куда входят: футбольные турниры, баскетбольные игры, легкоатлетические состязания и другие соревнования.

3. «Социальные спортивные клубы» – это инициатива создания здорового общества, где будут объединены молодые люди с общими спортивными интересами и смогут заниматься спортом и общаться в безопасной и здоровой среде.

4. «Программа здоровья» помогает молодым лучше понять сферу физической культуры и спорта, и чем она полезна для человека, здесь говорится не только о занятиях спортом, но и о правильном питании, образе жизни, здоровье человека, влиянии спорта на развитие его личности.

В заключение можно сказать, что физическая культура и спорт играют важную роль в профилактике асоциального поведения молодежи и борьбе с молодежным экстремизмом. Они помогают молодым людям укреплять здоровье, развивать физические и психические качества, формировать положительный образ жизни, развивать гармоничную личность и социализироваться в обществе.

Наиболее полезное влияние физической культуры и спорта в предупреждении экстремизма связано с тем, что занятия снижают уровень стресса, повышают настроение, самооценку человека, его уверенность в своих силах, и сама причина асоциального поведения исчезает [1].

В современном мире, где молодежный экстремизм представляет серьезную социальную проблему, государство и общество должны обращать особое внимание на развитие спортивной инфраструктуры и поддерживать проекты, направленные на пропаганду здорового образа жизни и поддержку молодежных спортивных и социальных инициатив.

Литература

1. Крджонян К.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Влияние семьи и университета на эмоциональный интеллект студента // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: ООО «Издательский дом "Среда"», 2022. – С. 337-338.

2. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 482-484.

3. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

4. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – С. 699-704.

5. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.

6. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения

ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2022. – С. 218-222.

7. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 354-355.

Мельников Алексей Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, melnikov.al@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Янишогло Фёдор Евгеньевич, студент, Fyodor007@list.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A METHOD OF PREVENTION OF YOUTH EXTREMISM

Melnikov Alexey Igorevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, melnikov.al@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Yanishoglo Fedor Evgenievich, student, Fyodor007@list.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The paper considers the role of physical culture and sports in the prevention of youth extremism - an urgent problem of modern society. The aspects of physical culture that help to form the values of young people and the desire for a healthy lifestyle are considered. It is said about the problems of this issue and, in contrast, the programs and actions of the state and society to prevent youth extremism are presented. Conclusions are drawn about the role of physical culture and the tasks facing it in the issue of preventing extremism in the future.

Keywords: physical culture, sports, extremism, healthy lifestyle, values, motivation, government programs

References

1. Krdzhonyan K.S., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Vliyanie sem'i i universiteta na emocional'nyj intellekt studenta // Pedagogika, psihologiya, obshchestvo: ot teorii k praktike: materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – CHEboksary: ООО «Izdatel'skij dom "Sreda"», 2022. – S. 337-338.

2. Kuznecova Z.V., Fedosova L.P. Dyhatel'nye uprazhneniya v regulirovanii psihoemocional'nogo i funkcional'nogo sostoyaniya studentov // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 482-484.

3. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.

4. Ryseva V.G., ZHeltov A.A. Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoj pozicii //

Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnyh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii: materialy I Vserossijskoj konferencii. – Moskva: RGUFKSMiT, 2022. – S. 699-704.

5. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V. *Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoy zhiznedeyatel'nosti // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6 (208). – S. 348-350.*

6. Tlekhuraj D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. *Aktual'nost' vnedreniya LFK v programmu fizicheskogo vospitaniya v vuzah // Formirovanie professional'noj napravlenosti lichnosti specialistov – put' k innovacionnomu razvitiya Rossii: sbornik statej IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Penza: PGAU, 2022. – S. 218-222.*

7. Fedosova L.P., Udovickaya L.U. *Fizicheskaya kul'tura i joga v usloviyah pandemii, na primere Kubanskogo GAU // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 354-355.*

УДК 796

СПОРТ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ САМООЦЕНКИ У МОЛОДЕЖИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖНОМУ ЭКСТРЕМИЗМУ

Мокиевский Ф.В., Зырянов И.А.

***Аннотация.** Данная статья исследует взаимосвязь между спортом, формированием позитивной самооценки у молодежи и противостоянием молодёжному экстремизму. Введение вводит в проблему молодёжного экстремизма, а также обосновывает значение спорта как средства развития позитивной самооценки. В основной части рассматривается роль спорта в развитии самооценки молодежи и его социализационный эффект для предотвращения экстремистских тенденций. В заключении подводятся итоги исследования и делаются выводы о важности спорта в борьбе с молодёжным экстремизмом.*

***Ключевые слова:** спорт, самооценка, молодежь, экстремизм, позитив, социализация*

Введение. Молодежный экстремизм является серьезной проблемой, с которой сталкиваются многие страны в мире. Это явление оказывает негативное влияние на молодых людей, искажает их взгляды на общество и может привести к деструктивным последствиям. На данный момент на учетах в органах внутренних дел Российской Федерации состоит свыше 450 молодежных группировок экстремистской направленности общей численностью около 20 тысяч человек [1]. В то же время, спорт предлагает мощный инструмент для формирования позитивной самооценки и интеграции молодежи в общество. В данной статье мы рассмотрим, как спорт может помочь в противостоянии молодёжному экстремизму и способствовать формированию здоровой самооценки у молодежи.

Основная часть. Влияние физической активности на развитие самоуважения и уверенности в себе. Занятия физкультурой имеет значительное влияние на формирование позитивной самооценки у людей. Многочисленные исследования показывают, что физическая активность

способствует повышению уровня самоуважения и уверенности в себе у молодых людей. Регулярные тренировки и достижения в спорте помогают молодым людям осознать свои собственные способности и развить чувство собственной ценности, а также повысить самооценку [2].

Например, для примера возьмем работу, цель которой была исследовать то как относятся к себе люди что занимаются физической активностью и люди что этим не занимается. В работе написано о более высоком уровне самоуважения среди тренирующихся людей по сравнению с не тренированными людьми [3]. Таким образом можно сказать что спорт или та же самая физическая активность положительно влияют на человека при условии, что человек не имеет крайне больших ожиданий или же изначально не имел девиантное поведения.

Спортивные команды и сообщества как средство интеграции молодежи. Спортивные команды и сообщества играют важную роль в интеграции молодежи и формировании позитивной самооценки. Участие в спортивных коллективах помогает молодым людям развить социальные навыки, научиться работать в команде и установить контакты с разнообразными людьми. Это создает благоприятную среду для формирования позитивных отношений и принадлежности. Это было доказано еще на примере СССР, где почти каждый будь то ребенок или подросток увлекался каким-либо видом спорта, что безусловно благоприятно сказывалось на социализации ребенка [4].

Например, исследование, проведенное в Москве, показало, следующие:

- Общая группа спортсменов характеризуется более высокими, относительно не занимающихся спортом значениями показателей: эмоциональной устойчивости, совестливости, самоконтроля.

- Общая группы не занимающихся спортом характеризуется более высокими относительно спортсменов значениями показателей: подозрительности, мечтательности, чувства вины, самостоятельности, напряженности, изменчивости настроения, возбудимости, экзальтированности.

- Общая группа спортсменов и не занимающихся спортом имеет близкие значения показателей: эмоциональности, интеллекта, доминантности, беспечности, смелости, чувствительности, проницательности, психологической гибкости, лжи, оптимизма, злопамятности, педантичности, тревожности, сверхчувствительности.

На основе этого мы можем утвердить факт того, что спортивные люди более эмоционально устойчивы и менее подвержены напряжениям [5].

Профилактика молодежного экстремизма через спорт. Спорт может служить эффективным инструментом профилактики молодежного экстремизма. Вовлечение молодежи в спортивные программы и мероприятия помогает им отклониться от экстремистских идей и найти более конструктивные способы выражения себя. Спортивные организации и сообщества могут сотрудничать с правоохранительными органами и неправительственными организациями для разработки и реализации программ, направленных на профилактику молодежного экстремизма.

Например, в некоторых странах существуют спортивные программы, специально разработанные для молодежи с риском скатиться в экстремизм,

примерами могут служить "Football for Peace" (Футбол для мира), программа, запущенная в Великобритании или "Sports for Peace and Development" (Спорт для мира и развития) программа, реализуемая Организацией Объединенных Наций. Эти программы сочетают тренировки по выбранному виду спорта с образовательными мероприятиями, направленными на поддержку позитивных ценностей, межкультурного понимания и толерантности. Такой подход помогает молодежи открыть новые горизонты, укрепить свою самооценку и приобрести альтернативные навыки, необходимые для преодоления экстремистских влияний.

Выводы. Исследования показывают, что спорт является эффективным инструментом для формирования позитивной самооценки у молодежи и противодействия молодежному экстремизму. Занятия спортом способствуют развитию самоуважения и уверенности в себе, а спортивные команды и сообщества создают благоприятную среду для интеграции и формирования позитивных отношений. Применение спорта в профилактике молодежного экстремизма требует сотрудничества между спортивными организациями, правоохранительными органами и неправительственными организациями. Он открывает новые возможности для молодежи, помогая им выбрать путь позитивного самовыражения и развития.

Литература

1. Современное состояние молодежного экстремизма в Российской Федерации // федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Елабужское суворовское военное училище министерства внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--b1af0bj.xn--b1aew.xn--p1ai/document/3524556> (дата обращения: 20.05.2023).

2. Как занятия фитнесом влияют на психику, и как с помощью фитнеса повысить самооценку // Твой тренер URL: <https://tvoytrener.com/www/fiz/psih.html> (дата обращения: 20.05.2023).

3. Различия уровня самооценки спортсменов и людей, не занимающихся спортом // Психология, Педагогика, Социология, Философия URL: <https://psystars.ru/kursovaya/samootsenka/> (дата обращения: 20.05.2023).

4. Кожемяко А.С. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ МОЛОДЕЖИ // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2020. - №5. - С. 73-78.

5. Гордон С.М., Ильин А. Б. Сравнение показателей личности спортсменов и не занимающихся спортом // Спортивный психолог. - 2006. - №2(8). - С. 59-64.

Мокиевский Филипп Викторович, преподаватель кафедры физического воспитания, fill12tok@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

Зырянов Иван Александрович, студент 1 курса ИВТ, zuryanoffvanua@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

SPORTS AND THE FORMATION OF POSITIVE SELF-ESTEEM AMONG YOUNG PEOPLE: COUNTERING YOUTH EXTREMISM

Mokievsky Philip Viktorovich, teacher of the Department of Physical Education, fil12mok@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Zyryanov Ivan Alexandrovich, 1st year student of IVT, zyryanoffvanya@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Abstract. This article explores the relationship between sports, the formation of positive self-esteem among young people and the opposition to youth extremism. The introduction introduces the problem of youth extremism, and also substantiates the importance of sports as a means of developing positive self-esteem. The main part examines the role of sport in the development of youth self-esteem and its socialization effect to prevent extremist tendencies. In conclusion, the results of the study are summarized and conclusions are drawn about the importance of sports in the fight against youth extremism.

Keywords: sport, self-esteem, youth, extremism, positive, socialization

References

1. *Sovremennoe sostoyanie molodezhnogo e`kstremizma v Rossijskoj Federacii // federal`noe gosudarstvennoe kazennoe obshheobrazovatel`noe uchrezhdenie «Elabuzhskoe suvorovskoe voennoe uchilishhe ministerstva vnutrennix del Rossijskoj federacii» [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://xn--b1af0bj.xn--b1aew.xn--p1ai/document/3524556> (data obrashheniya: 20.05.2023).*

2. *Kak zanyatiya fitnesom vliyayut na psixiku, i kak s pomoshh`yu fitnesa povy`sit` samoocenku // Tvoj trener URL: <https://tvoytrenner.com/www/fiz/psih.html> (data obrashheniya: 20.05.2023).*

3. *Razlichiya urovnya samoocenki sportsmenov i lyudej, ne zanimayushhixsya sportom // Psixologiya, Pedagogika, Sociologiya, Filosofiya URL: <https://psystars.ru/kursovaya/samootsenka/> (data obrashheniya: 20.05.2023).*

4. *Kozhemyako A.S. VLIYaNIE SPORTA NA SOCIALIZACIYu MOLODEZHI // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. - 2020. - №5. - S. 73-78.*

5. *Gordon S.M., Il`in A. B. Sravnenie pokazatelej lichnosti sportsmenov i ne zanimayushhixsya sportom // Sportivny`j psixolog. - 2006. - №2(8). - S. 59-64.*

УДК 796.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Мусаев М.Р.

Аннотация. Подготовка тхэквондистов 12-14 лет на начальном этапе спортивной специализации является важным полем для исследований современных авторов. Процессы роста и развития, происходящие в организме подростка, приводят к некоторому снижению показателей подготовленности, в связи с чем необходимо искать пути её оптимизации. Использование фитнес-технологий, позволяет значительно расширить двигательный опыт

спортсмена, что в последующем может стать прочной базой для совершенствования технического мастерства.

Ключевые слова: подготовка, юные спортсмены

Актуальность. Подготовка юных спортсменов тхэквондо на начальном этапе спортивной специализации является важной задачей науки и практики. Возраст, в котором спортсмены переходят в тренировочные группы, составляет 12-14 лет. Данный возраст является сенситивным для развития физических качеств, однако, в силу бурного роста и изменения функциональных систем организма, приросты подготовленности несколько снижаются, что необходимо учитывать при планировании программы подготовки [2]. Подростки в возрасте 12-14 лет плохо переносят длительные и однообразные нагрузки, что обуславливает необходимость подбора нетрадиционных средств физической подготовки, а также активное использование различного оборудования.

Цель работы: проанализировать возможности современных фитнес-технологий в подготовке тхэквондистов 12-14 лет на начальном этапе спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и выявить особенности соревновательной деятельности в тхэквондо.
2. Выявить фитнес-технологии, наиболее эффективные в процессе подготовки тхэквондистов для этапа спортивной специализации.

Ход исследования. Современный фитнес внедряет в процесс подготовки новые виды физической активности. Различные фитнес-программы используются как в целях восстановления, так и для улучшения физической и функциональной подготовленности спортсменов.

Тхэквондо как сложно-координационный вид спорта требует развития комплекса физических качеств, в частности хорошей растяжки, а также высоко развитых сенсорных способностей: хорошо развитое мышечное чувство, уметь регулировать мышечный тонус, быстро воспринимать окружающую информацию и формировать соответствующий текущей ситуации ответ [1].

Традиционные средства подготовки требуют их модификации и адаптации в соответствии с современными тенденциями. Это обуславливают необходимость применения средств аэробики и её разновидностей (классической, танцевальной, степ-аэробики) в подготовке тхэквондистов. Выполнение простейших аэробных упражнений (шагов, танцевальных элементов, прыжков, перемещений с оборудованием и без него) под музыку различной ударности позволяет спортсменам сформировать рациональный двигательный ритм и научиться изменять его в соответствии с текущими обстоятельствами, тем самым увеличивая собственный двигательный опыт.

Фитнес-технологии гимнастической направленности позволяют развивать как общую, так и специальную физическую подготовленность. При работе со спортсменами тхэквондо на этапе спортивной специализации целесообразным является выполнение стандартных упражнений в нестандартных (усложнённых)

условиях. Помимо приседаний, выпадов, скручиваний и жимов с весом собственного тела в занятия следует включать упражнения для развития статического равновесия с использованием нестабильных поверхностей (платформ Bosu, петель TRX). С применением данных упражнений может быть сформирована круговая тренировка, где интервалы работы и отдыха будут организованы в соответствии со структурой поединка [5].

Применение скиппинга (упражнений со скакалкой) в подготовке спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, показало высокую эффективность в развитии скоростно-силовых способностей (в частности – прыжковой выносливости), а также координации и аэробных способностей [7, 9], что особенно актуально для тхэквондистов.

Спортсмены тхэквондо активно используют в поединке ноги, однако для эффективного освоения ударной техники необходимо не только развитие гибкости тазобедренного сустава и нижних конечностей, но и всего тела в целом. Высокую эффективность в развитии гибкости показали средства стретчинга и фитнес-йоги [3]. Для большей эффективности растягивания целесообразно применения его средств вместе со средствами релаксации и самомассажа (миофасциального релиза) [6].

Фитнес-технологии коррекционной направленности целесообразно включать с целью снятия излишнего мышечного и психологического напряжения, а также коррекции телесных диспропорций для снижения вероятности травматизма. Фитнес-технологии, показавшие высокую эффективность в решении указанных задач – пилатес, джирокинезис, а также различные средства релаксации (в частности – миофасциальный релиз).

Эффективное выполнение ударной техники может быть обеспечено только в том случае, если будет достигнут баланс напряжения и расслабления. Таким образом, спортсмены должны уметь не только напрягать мышцы, но и правильно расслаблять их.

Например, исследования А.С. Кузнецова и А.Н. Лукьянова позволяют сделать вывод о том, что внедрение в процесс подготовки тхэквондистов элементов степ-аэробики и силовой аэробики, функциональной тренировки и растяжки позволяет добиться значительных приростов в беге на 30 метров (6,1%), прыжке в длину с места (11,4%), наклоне из положения стоя (49%), а также в челночном беге (10%) и подтягиваниях на низкой перекладине (50%) [4].

Исследования В.И. Осика с соавт. подтверждают эффективность упражнений тай-бо, кроссфита и оздоровительного плавания в подготовке тхэквондистов возраста 15-16 лет в регулировании частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в состоянии покоя, а также увеличении общей физической подготовленности [8].

Мищенко Н.Ю. отмечает, что применение кроссфита, роуп-скиппинга, тай-бо и ки-бо, а также тренажёра «файтбол» в процессе физической подготовки девушек 16-17 лет, занимающихся тхэквондо, позволяет не только улучшать физическую подготовленность, но и технико-тактическое мастерство (улучшилась техника удара назад (твид-чаги), сдвоенного бокового удара (доле-чаги)) [7].

Вместе с тем, актуальной темой остаётся разработка комплексной программы оптимизации физической подготовленности спортсменов тхэквондо 12-14 лет на начальном этапе спортивной специализации. Физические и функциональные изменения в организме спортсменов, происходящие в этом возрасте требует особого подхода, позволяющего улучшать общую и специальную физическую подготовленность, не нанося вреда развивающемуся организму.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод о том, что для подготовки тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации целесообразно использовать фитнес технологии следующей направленности: для развития чувства ритма, гимнастической направленности, прыжковой направленности, коррекционной направленности, а также направленные на увеличение гибкости. Их комплексное применение позволит значительно улучшить двигательный опыт, что отразится на физической подготовленности и в последующем станет прочной базой для совершенствования технического мастерства.

Актуальной задачей является подбор таких упражнений, которые будут обеспечивать не только общую, но и специальную подготовленность, т. е. обеспечат перенос сформированных умений и навыков непосредственно в соревновательную деятельность.

Литература

1. Абраменков, П.В. Кроссфит как средство совершенствования процесса физической подготовки юных спортсменов-тхэквондистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) / П.В. Абраменков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 1 (25). – С. 121–130.

2. Акопян, А.О. Бокс: программа / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г. В. Кургузов [и др.]. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

3. Арсланов, Ш. Совершенствование качества гибкости юных каратистов средствами хатха-йоги / Ш. Арсланов, Ш. Мирзанов // Фан-Спортга. – 2018. – № 3. – С. 9–12.

4. Кузнецов, А.С. Применение фитнес-технологий в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста в секции тхэквондо / А. С. Кузнецов, А. Н. Лукьянов // Российское государство, право, экономика и общество: проблемы и пути развития: материалы Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2021. – С. 124–129.

5. Мавлеткулова, А.С. Методика развития специальных физических качеств юношей в тхэквондо / А.С. Мавлеткулова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2006. – № 7-2. – С. 50–52.

6. Мартынов, А.А. Использование методов стретчинга и постизометрической релаксации для развития гибкости в тхэквондо // А. А. Мартынов, И.А. Селезнев, И.А. Калинин // Успехи современной науки. 2016. – Т. 1. – № 9. – С. 91–93.

7. Мищенко, Н.Ю. Применение средств фитнеса в тренировочном процессе девушек 16-17 лет, занимающихся тхэквондо / Н. Ю. Мищенко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной

тренировки: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2021. – С. 208–213.

8. Осик, В.И. Особенности физической подготовки тхэквондистов средствами фитнеса / В. И. Осик, Н. И. Романенко, С. В. Шукшов, К. О. Захарчук // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 37–40.

9. Шарина, Е.П. Методика физической и технической подготовки юных боксёров (девочек) на основе современных фитнес-технологий / Е.П. Шарина, В.В. Чумаш, Л.В. Лагутенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 1 (213). – С. 189–193.

Мусаев Муса Русланович, тренер, musaev.musa2015@yandex.ru, Россия, Москва, ГБУ ДО МКСШОР «Восток».

THE USAGE NON-TRADITIONAL KINDS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE TRAINING OF TAEKWONDISTS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Musaev Musa Ruslanovich, coach, musaev.musa2015@yandex.ru, Russia, Moscow, GBOU TO MKSSHOR "Vostok".

Abstract. The training of taekwondo athletes of 12-14 years in the initial stage of sports specialization is an important field for research by modern scientists. The processes of growth and development taking place in the body of a teenager lead to a certain decrease in the indicators of preparedness, and therefore it is necessary to look for ways to optimize it. The usage of fitness technologies, can significantly expand the athlete's motor experience, which in the future can become a solid basis for improving technical skills.

Keywords: preparation, young athletes

References

1. Abramenzov, P. V. Crossfit as a means of improving the process of physical training of young taekwondo athletes at the training stage (stage of sports specialization) / P. V. Abramenzov // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. – 2022. – № 1 (25). – Pp. 121-130. 2. Hakobyan, A. O. Boxing: the program / A. O. Hakobyan, E. V. Kalmykov, G. V. Kurguzov [et al.]. - M.: Soviet Sport, 2005. – 71 p. 3. Arslanov, Sh. Improving the quality of flexibility of young karate by means of hatha yoga / Sh. Arslanov, Sh. Mirzanov // Fan-Sportga. - 2018. – No. 3. – pp. 9-12. 4. Kuznetsov, A. S. The use of fitness technologies in the training process of primary school children in the taekwondo section / A. S. Kuznetsov, A. N. Lukyanov // Russian state, law, economy and society: problems and ways of development: materials of the National Scientific and practical conference. – Kazan, 2021. – pp. 124-129.

5. Mavletkulova, A. S. Methodology for the development of special physical qualities of young men in taekwondo / A. S. Mavletkulova // Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, healthcare, physical education. - 2006. – No. 7-2. – pp. 50-52. 6. Martynov, A. A. The use of stretching and postisometric relaxation methods for the development of flexibility in taekwondo // A. A. Martynov, I.A. Seleznev, I.A. Kalinin // Successes of modern Science. 2016. – Vol. 1. – No. 9. – pp. 91-93. 7. Mishchenko, N. Y. The use of fitness tools in the training process of girls 16-17 years old engaged in taekwondo / N. Y. Mishchenko // The state, problems and ways of improving sports and wellness training: materials of the I All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. – Kazan, 2021. – pp. 208-213.

8. Osik, V. I. Features of physical training of taekwondists by means of fitness / V. I. Osik, N. I. Romanenko, S. V. Shukshov, K. O. Zakharchuk // Actual issues of physical culture and sports. – 2019. – Vol. 21. – pp. 37-40. 9. Sharina, E. P. Methods of physical and technical training of young boxers (girls) based on modern fitness technologies / E. P. Sharina, V. V. Chumash, L. V. Lagutenko // Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology. – 2018. – № 1 (213). – Pp. 189-193.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТХЭКВОНДО

Мусаев М.Р.

***Аннотация.** В статье рассматриваются возможности средств фитнеса и специальных упражнений тхэквондо в обучении юных тхэквондистов 12-14 лет навыкам саморегуляции. Авторы предлагают комплексную программу, включающую аэробные упражнения, упражнения с использованием нестабильных поверхностей, силовые упражнения с использованием веса собственного тела и различных утяжелений, динамический и статический стретчинг, скиппинг, беговые и прыжковые упражнения, а также специальные упражнения тхэквондо, способствующие развитию умения чувствовать собственное тело и эффективно управлять им на основе информации, поступающей из окружающей среды.*

***Ключевые слова:** тхэквондо, фитнес-технологии, специальные упражнения тхэквондо, саморегуляция, функциональные опоры*

Актуальность. В процессе соревновательной деятельности и при подготовке к ней юному спортсмену тхэквондо приходится преодолевать значительные физические и психоэмоциональные нагрузки. Тхэквондо отличается координационно сложным составом двигательных действий, а в соревновательной деятельности успех приносит согласованная работа рук и ног, грамотная техника выполнения базовых ударов и захватов, спланированная тактика ведения боя [6]. Для этого спортсмен должен обладать не только хорошей физической и функциональной подготовленностью, но и высоко развитой концентрацией внимания, высокой скоростью реакции, а также большим двигательным опытом [6].

На начальных этапах специализации необходима разработка такой программы, которая бы вместе с решением задач соревновательной деятельности содействовала бы овладению базовой техники тхэквондо, а также гармоничному развитию спортсмена с учётом его половозрастных и индивидуально-психологических особенностей. Иными словами – необходимо создавать прочную базу для дальнейшего физического развития, физической подготовленности и совершенствования двигательных умений и навыков с учётом специфики и направленности, характерной для тхэквондо.

Ход исследования. Одной из основных задач начального этапа спортивной специализации в тхэквондо является гармоничное физическое развитие. А.Ю. Горбачёва отмечает, что в связи со спецификой спортивной деятельности возникает необходимость проведения поединков в попеременном режиме. Если это правило не соблюдается, то со временем это приводит к отклонениям в состоянии здоровья, которые могут быть сведены к следующим:

- неравномерному развитию мышц и связок правой и левой половины тела;
- росту нагрузки на суставы и связки фехтующей ноги, что со временем может привести к травмам коленного или тазобедренного сустава;

– искривлению позвоночника, что в дальнейшем может привести к смещению позвоночных дисков и появлению грыж;

– непропорциональному развитию мышц верхних и нижних конечностей [3].

Со временем имеющиеся диспропорции усугубляются, при этом становится очевидным, какая нога у спортсмена является толчковой, какая рука более сильной, тем самым, спортсмен становится более предсказуем для соперника в плане техники и тактики ведения боя. Именно поэтому в процессе спортивной подготовки следует добиваться равномерного развития как правой, так и левой стороны тела, более лёгкого перехода спортсмена с одной ноги на другую, а также активного подключения рук.

Уже с раннего возраста целесообразно внедрять в процесс спортивной подготовки упражнения из других систем, в частности – из фитнеса, однако необходимо грамотно объединять их с основными задачами как на начальном этапе спортивной специализации, так и впоследствии с учётом сенситивных периодов и индивидуальных способностей спортсмена [5].

Традиционные элементы подготовки (удары руками и ногами, захваты, броски, туль и пр.) могут выполняться под музыку различной ударности, что позволяет выработать чувство ритма, являющееся одним из важнейших компонентов в спортивной подготовке не только для усвоения ритма, но и для профилактики травматизма [2,4]. Начальные этапы освоения умения двигаться под музыку следует начинать с простейших шагов и связок классической аэробики, которые в последующем следует постепенно замещать на базовую технику.

В занятиях целесообразно использовать дополнительное оборудование: нестабильные поверхности (платформы Bosu, петли TRX), различного рода утяжеления (эспандеры, гантели, медболы), степ-платформы и пр. [1]. При этом освоение нового оборудования следует начинать с более простых элементов фитнеса (приседаний, выпадов, скручиваний и упражнений на баланс), а затем включать в подготовку специализированные элементы техники тхэквондо. Таким образом, у спортсмена накапливается двигательный опыт, так называемая базу, над которой формируется «надстройка» из технических элементов.

Активно развивающиеся в подростковом возрасте психические процессы (память, внимание, мышление) обуславливают особое внимание к ним в процессе тренировочной деятельности. Как отмечает О.Е. Шайкина, развитие нервных клеток, участвующих в управлении движениями, заканчиваются только к 13-14 годам, и с этого возраста движения могут быть такими же координированными, как и у взрослых. В спортивной подготовке важным фактором является недопущение отрыва психического компонента от двигательного. Необходимо оказывать сопряжённое воздействие на оба этих компонента, поскольку в ином случае спортсмен оказывается не готов к рациональному применению и самостоятельному исполнению двигательного действия в соревновательных условиях, поэтому вынужден учиться этому путем проб и ошибок [7].

Поэтому целесообразным выбором упражнений для достижения определенного уровня эмоциональной напряжённости являются задания следующего содержания:

– выполнение традиционных упражнений (ударной и бросковой техники) под эмоциональным воздействием, а также под воздействием отвлекающих факторов;

– выполнение традиционных упражнений в нестандартных условиях (с завязанными глазами, под музыкальное сопровождение, при условии дефицита времени, на нестабильной поверхности);

– задания, направленные на действия в условиях, приближенных к соревновательным.

Соединение в единое целое психического и двигательного компонентов подготовки в тренировочном процессе может быть обеспечено заданиями следующего содержания:

– на оценку окружающей обстановки: расстояния до предметов, их размеров, формы и взаимного расположения;

– из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа, спиной или лицом к партнёру, правой или левой рукой);

– на развитие быстроты реакции в совместной работе с партнёром;

– на «предвидение» действий соперника: предугадывание наиболее вероятных перемещений и действий исходя из поступающей извне зрительной информации. На рисунке 1 в наиболее общем виде представлена программа подготовки тхэквондистов на основе средств фитнеса и специальных упражнений тхэквондо.

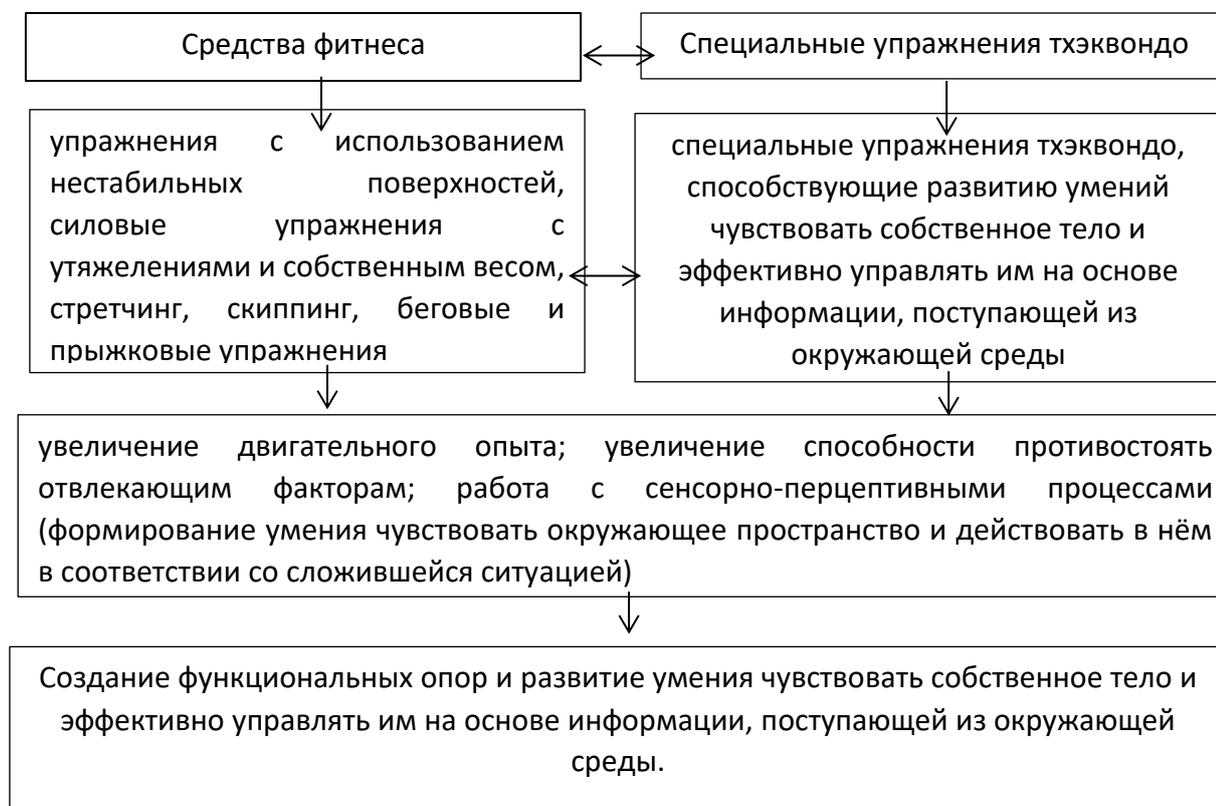


Рисунок 1 – Программа подготовки тхэквондистов на основе средств фитнеса и специальных упражнений тхэквондо

Мы полагаем, что сопряженное воздействие на двигательный компонент и психические процессы в спортивной подготовке тхэквондистов на этапе спортивной специализации будет способствовать формированию умения противостоять отвлекающим факторам и эффективно действовать в соответствии с окружающей ситуацией, на основе поступающей извне информации. Кроме того, это позволит создать так называемые «функциональные опоры», которые будут способствовать более качественному выполнению двигательного действия и целесообразному применению технико-тактических действий в условиях соревнований [7].

Выводы. Таким образом, программа подготовки тхэквондистов на основе средств фитнеса и специальных упражнений тхэквондо должна быть направлена на:

– увеличение двигательного опыта за счет применения средств фитнеса, нестандартного оборудования и музыкального сопровождения в тренировочном процессе;

– увеличение способности противостоять отвлекающим факторам за счет внедрения в тренировочный процесс отвлекающих факторов, выполнения традиционных упражнений в нестандартных условиях;

– сопряженное воздействие на двигательный компонент и психические процессы с целью создания функциональных опор для более качественного выполнения двигательных и технико-тактических действий в условиях соревнований.

В дальнейшем мы планируем внедрение разработанной экспериментальной программы в подготовку тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации с целью проверки её эффективности.

Литература

1. Абраменков, П. В. Кроссфит как средство совершенствования процесса физической подготовки юных спортсменов-тхэквондистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) / П. В. Абраменков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 1 (25). – С. 121–130.

2. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28–38.

3. Горбачёва, А. Ю. Организационно-педагогические условия подготовки сборных команд по тхэквондо ВТФ: дисс. канд.пед.наук: 13.00.04 / А. Ю. Горбачёва – Москва: РГУФКСМиТ, 2020. – 157 с.

4. Макеева В.С., Жао Ф.С.О профилактике травматизма юных баскетболисток на основе ритмовой организации передвижений // Научный вестник Академии физической культуры и спорта. 2021. Т. 3. № 4. С. 79-83

5. Симаков, А. М. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде / А. М. Симаков, Е. А. Симакова, В. В. Кузьмин, Р. В. Плотников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 1 (119). – 2015. – С. 156–166.

6. Хуббиева, Ш. З. Тематический курс лекция по физической культуре и спорту / Ш. З. Хуббиева, Т. И. Баранова. – Спб.: Санкт-Петербургский университет, 2013. – 248 с.

7. Шайкина, О. Е. Формирование готовности баскетболисток 14–15 лет к соревновательной деятельности на основе функциональных опор: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Е. Шайкина. – Москва, 2022. – 165 с.

Мусаев Муса Русланович, тренер, musaev.musa2015@yandex.ru, Россия, Москва, ГБУ ДО МКСШОР «Восток».

TAEKWONDO TRAINING PROGRAM BASED ON FITNESS TOOLS AND SPECIAL TAEKWONDO EXERCISES

Musaev Musa Ruslanovich, coach, musaev.musa2015@yandex.ru, Russia, Moscow, GBOU TO MKSSHOR "Vostok".

Abstract. The article discusses the possibilities of fitness means and special taekwondo exercises in teaching young taekwondo fighters aged 12-14 years the self-regulating skills. The authors offer a comprehensive program that includes aerobic exercises, exercises using unstable surfaces, strength exercises using own body weight and various weights, dynamic and static stretching, skipping, running and jumping exercises, as well as special taekwondo exercises that contribute to the development of the ability to feel own body and manage it effectively based on information from the environment.

Keywords: taekwondo, fitness technologies, special taekwondo exercises, self-regulation, functional supports

References

1. Abramenzkov, P. V. Crossfit as a means of improving the process of physical training of young taekwondo athletes at the training stage (stage of sports specialization) / P. V. Abramenzkov // *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. – 2022. – № 1 (25). – Pp. 121-130.

2. Aftimichuk O. E. The significance of rhythm in the system of professional pedagogical and sports training / O. E. Aftimichuk, Z. M. Kuznetsova // *Pedagogical-psychological and medicobiological problems of physical culture and sports*. – 2015. – № 2 (35). – Pp. 28-38.

3. Gorbacheva, A. Y. Organizational and pedagogical conditions for the preparation of national teams in taekwondo VTF: diss. candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / A. Y. Gorbacheva – Moscow: RSUFKSMiT, 2020. – 157 p.

4. Makeeva V.S., Zhao F.S. On injury prevention of young basketball players on the basis of rhythmic organization of movements // *Scientific Bulletin of the Academy of Physical Culture and Sports*. 2021. Vol. 3. No. 4. pp. 79-83

5. Simakov, A.M. Individual approach to the development of physical qualities of taekwondists in the sensitive period / A.M. Simakov, E. A. Simakova, V. V. Kuzmin, R. V. Plotnikov // *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. – № 1 (119). - 2015. – pp. 156-166.

6. Hubbieva, Sh. Z. Thematic course lecture on physical culture and sports / Sh. Z. Hubbieva, T. I. Baranova. – St. Petersburg: St. Petersburg University, 2013. – 248 p.

7. Shaikina, O. E. Formation of readiness of basketball players of 14-15 years for competitive activity on the basis of functional supports: dis.... Candidate of pedagogical Sciences: 13.00.04 / O. E. Shaikina. – Moscow, 2022. – 165 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пискунов Н.А., Мокиевский Ф.В.

Аннотация. В статье рассматривается психологический аспект физической культуры и спорта. Также отмечается положительное влияние спорта на общее психическое благополучие и здоровье, включая снижение уровня стресса и тревожности, улучшение настроения и повышение психологической устойчивости. Статья ставит целью осветить роль психологического аспекта физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивная деятельность, социализация, здоровье, асоциальное поведение, молодёжный экстремизм

Введение. В достижении планируемых результатов и повышении эффективности занятий спортом играет важное значение психологический аспект физической культуры и спорта. Физическая активность, тренировки, участие в участие в спортивных состязаниях оказывают не только физиологическое, но и значительное психологическое воздействие, которое может существенно повлиять на самооценку, мотивацию, эмоциональное состояние и общий уровень жизни.

Физическая культура и спорт являются мощным инструментом социализации молодёжи и снижения вероятности негативных событий в их жизни. Занятия спортом и физической культурой способствуют физическому, эмоциональному и психологическому развитию молодёжи, а также способствуют формированию ценностей, навыков социального взаимодействия, сотрудничества и справедливости. В России большое внимание уделяется спорту, и для людей это остаётся одним из видов деятельности, требующих особых физических нагрузок, психологической устойчивости и эмоциональной выносливости.

Однако спортивная деятельность может вызвать у спортсменов нервно-психическое напряжение из-за высоких ожиданий, тренировок и соревнований [1]. Поэтому понятна необходимость психологической подготовки и поддержки спортсменов, чтобы они могли эффективно справляться со стрессом, сохранять концентрацию, уверенность и эмоциональную стабильность.

Таким образом, психологический аспект имеет огромное значение в физической культуре и спорте. Развитие психологической подготовки и поддержка спортсменов в области психологического благополучия и эмоциональной стабильности способствуют достижению высоких результатов в спорте и обеспечению здорового развития молодёжи.

Основной целью данной статьи является рассмотрение психологического аспекта физической культуры и спорта, а также его анализ в контексте их роли в профилактике антиобщественного поведения и молодёжного экстремизма.

Психологический аспект физической культуры и спорта. Роль в профилактике асоциального поведения и молодёжного экстремизма

Физическая культура и спорт являются важным фактором для формирования психологического благополучия и развития личностных качеств у молодёжи. Они способствуют развитию таких качеств, как целеустремлённость, самодисциплина, упорство и смелость. Спорт требует от человека высокой степени концентрации, уверенности и контроля над своими эмоциями, что в свою очередь способствует формированию эмоциональной стабильности и управлению стрессом в различных ситуациях.

Регулярные физические тренировки положительно сказываются на общем психическом благополучии и здоровье человека. Они способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают уменьшить стресс и тревогу, улучшают настроение и повышают общую психологическую устойчивость.

Однако следует помнить, что физические нагрузки могут привести к психологическому перенапряжению. Если психическая свежесть не восстанавливается после длительного напряжения, то это может привести к психологическому перенасыщению и выгоранию. Страх перед выполняемыми действиями также может привести к торможению психики. Кроме того, некоторые факторы внешней среды могут повлиять на результаты физической активности и результативность спортсмена. Этот феномен можно назвать психической нестабильностью.

Поскольку психическая нестабильность оказывает большое влияние на занятие физической культурой и спортом, каждый начинающий спортсмен должен знать приёмы и методы регулирования его психической активности.

Асоциальное поведение молодёжи и молодёжный экстремизм – это серьёзные проблемы, которые требуют внимания со стороны общества и специалистов. Факторы, способствующие развитию асоциального поведения и молодёжного экстремизма, могут быть разнообразными. Они включают социальные, экономические и культурные аспекты, такие как низкий уровень образования, безработица, социальное неравенство, негативное влияние социальной среды, пропаганда насилия и экстремизма. Психологические факторы, такие как низкая самооценка, неудовлетворённость жизнью, поиск идентичности и признания, играют также важное значение для формирования асоциальных поведений и стремления к экстремизму молодёжи.

Для предотвращения асоциального поведения и молодёжного экстремизма важно использовать механизмы и стратегии, которые могут оказать позитивное влияние на молодёжь. В этом контексте физическая культура и спорт представляют собой эффективный инструмент для профилактики и преодоления этих проблем. Занятия спортом и физической активностью способствуют физическому, эмоциональному и психологическому развитию молодёжи, помогают сформировать здоровый образ жизни, а также развивают навыки социального взаимодействия, сотрудничества и справедливости.

Участие в спортивных командах и групповых тренировках способствует социализации молодёжи, помогает формированию позитивной групповой

идентичности и связей со здоровыми и позитивными ролевыми моделями. Физическая активность требует дисциплины, самоконтроля, целеустремлённости и упорства, что помогает молодым людям развивать личностные качества и осознание ответственности за свои действия.

Участие в спортивных командах и клубах способствует формированию чувства принадлежности к коллективу, развитию дружеских связей и установлению социальных контактов. Спортсмены и спортивные тренеры создают благоприятную атмосферу для молодых людей.

Физическая активность и спорт также предоставляют возможности для самореализации и достижения успеха. Молодые люди занимающиеся спортом имеют цели, стремятся к улучшению своих результатов.

Вывод. Физическая активность, тренировки и участие в спортивных мероприятиях не только способствуют физическому развитию, но и имеют значительное психологическое влияние на самооценку, мотивацию, эмоциональное состояние и качество жизни молодёжи.

Получается, что физкультура и спорт являются мощным инструментом для социализации молодых людей, формирования ценностей, навыков социального взаимодействия, сотрудничества и справедливости. Они предоставляют молодёжи возможность активного участия в общественной жизни, укрепляют чувство принадлежности к коллективу и помогают находиться в конструктивной среде.

Кроме того, физическая активность и спорт служат средством профилактики асоциального поведения и молодёжного экстремизма. Участие в спортивных занятиях открывает для молодёжи альтернативные возможности самовыражения, самореализации и успеха, отвлекает от негативных влияний и рискованных занятий.

Поэтому развитие психологической подготовки и поддержка молодёжи в сфере физической и спортивной подготовки является важным направлением работы общества. Специалисты, тренеры и общественные организации должны обеспечивать доступность спортивных программ и создавать благоприятные условия для молодёжи, чтобы они могли эффективно справляться с напряжением, развивать личностные качества, обретать самодисциплину, настойчивость и мотивацию.

Литература

1. Момбек Т.; Жубаназарова Н.С.; Шулебаева Ж.К.. Исследование психологических аспектов мотивации спортсменов. // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, – 2017. – С.76-83. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://bulletin-psySOC.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/647>.

2. Гаврюшкин А.Н.; Бут А.В.. Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта. // E-Scio. Психологические науки, – 2019 [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kak-osnovnyye-elementy-fizicheskoy-kultury-i-sporta>.

3. Покровская Т.Ю.. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в молодёжной среде. // Наука-2020. Социологические науки, – 2016. – С.310-314. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-profilaktike-asotsialnyh-proyavleniy-v-molodezhnoy-srede>.

Пискунов Никита Анатольевич, студент 1 курса, prof.fatop@gmail.com, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

Мокиевский Филипп Викторович, научный руководитель, преподаватель, fil12mok@mail.ru, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Piskunov Nikita Anatolyevich, 1st year student, Prof.fatop@gmail.com, Novosibirsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Mokievsky Philip Viktorovich, scientific supervisor, teacher, fil12mok@mail.ru, Novosibirsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Abstract. The article deals with the psychological aspect of physical culture and sports. There is also a positive impact of sports on overall mental well-being and health, including reducing stress and anxiety, improving mood and increasing psychological stability. The article aims to highlight the role of the psychological aspect of physical culture and sports in the prevention of antisocial behavior of young people and youth extremism.

Keywords: physical culture, sports, sports activity, socialization, health, antisocial behavior, youth extremism

References

1. Mombek T.; Zhubanazarova N.S.; Shulebaeva Zh.K.. Research of psychological aspects of motivation of athletes. // Bulletin of the Treasury. Psychology and Sociology Series, - 2017. – pp.76-83. [Electronic resource] Access mode // <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/647>.

2. Gavryushkin A.N.; Booth A.V. Psychological aspects as the main elements of physical culture and sports. // EScio. Psychological Sciences, – 2019 [Electronic resource] Access mode // <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kak-osnovnye-elementy-fizicheskoy-kultury-i-sporta>.

3. Pokrovskaya T.Yu. The role of physical culture and sports in the prevention of antisocial manifestations in the youth environment. // Science 2020. Sociological Sciences, - 2016. – pp.310-314. [Electronic resource] Access mode // <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-profilaktike-asotsialnyh-proyavleniy-v-molodezhnoy-srede>.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Разновская С.В., Пугачев И.Ю.

***Аннотация.** Рассмотрено концептуальное звено предназначения вузов в государственном конгломерате, роли и места в нём физической культуры молодёжи и студенческого спорта. Особым блоком аспектов отражено содержание дефиниций «управления» и «организация» во взаимосвязи с необходимостью усиления действенности их функции – «стимулирования». Установлено, что современным резонным вопросом полноценного развития студенческого спорта является регресс физических кондиций молодёжи в целом, а также ряд материально-финансовых, социально-экономических и научных факторов. Одной из перспектив развития изучаемого контента представляется усиление вектора стимулирования рейтинговой системы «moodle», объективно суммирующей вклад студентов, педагогов.*

***Ключевые слова:** молодёжь, физическая культура, образовательные учреждения, студенческий спорт, перспективы, рейтинг, стимулирование*

Введение. Подрастающие молодые людские ресурсы предполагают организованный воспитательный процесс становления, в том числе со стороны педагогики физической культуры и спорта. Вместе с тем, в пролонгированном периоде в обществе непрерывно снижается разносторонняя физическая готовность подростков [2, 7]. Не смотря на имевший место толчок объединения силы духа и энтузиазма молодёжи по осознанию необходимости улучшения личного физического состояния из-за войны на Украине (для защиты Отечества), в современное время отдельные подростки подвержены ошибочным «вступлениям» в деструктивные сообщества «авангардно-продвинутого течения» субкультур (типа «эмо», «фрики», «панки», «арестантское уркаганское единство», «гопники», «Геней Редан» или «Пауки», «зацеперы», «Беги и умри», «Фонд борьбы с коррупцией», «Поясни за шмот», «Кэжуал», «хиппи», «Офники», «битники», «граффитисты», различные виртуальные сети и др.). Объём молодых личностей, сознательно, добросовестно и кропотливо увлекающихся спортом, резко снизился. В вузах среди обучающихся уже реже можно увидеть призёров Мира, мастеров спорта международного класса и т. п. Однако универсального супер-конгломерата по «производству чемпионов» в вузовской системе логистически не разработано: такие люди сейчас все более эпически залегендированы, хотя в этом есть и доля руки западного электората «International Olympic Committee». Цель работы – изучение и верификация актуальных проблемных вопросов, аспектов и противоречий в реализации физической культуры и мероприятий студенческого спорта, а также определение ряда перспектив их развития в высшей школе.

Методы исследования: гипотетический анализ и обобщение; когнитивной переработки литературных данных; «сжатия информации»; теоретического предиктора; системный анализ; квалиметрия (агрегирование, свёртывание).

Результаты исследования. Следует синтезировать и подробно рассмотреть материально-финансовый, социально-экономический, организационный и научный кластеры контента работы.

В отношении первого аспекта подчеркнём, что во многих вузах имеет место недостаточность аудиторий со стационарно оборудованной электроникой для полноценной реализации теоретических занятий, чтобы педагог прибыл на лекцию только с одним флэш-носителем для демонстрации материала. Дисциплину, например, «Менеджмент спортивных соревнований» по системе «WhatsApp Мессенджер» реализовывать можно достаточно комфортно. Однако полноценная реализация содержания предметов, где требуется более насыщенная «раскладка» дидактического материала, весьма затруднительна.

Термины «управление» и «организация» в своём толковании представляют множество оттенков понятий [1, 4, 6]. Представляя кластер первой дефиниции, организация структурно дифференцируется на: планирование, процесс формирования подчинённых непосредственных исполнителей, контроль [5]. Отдельно резюмируется о функциональной действенности «стимулирования» [8]. Организация студенческого спорта в массовой транскрипции преимущественно реализуется в рамках ежегодной Спартакиады подразделений. Однако при полноценной реализации мероприятия зачастую имеет место набор насущных проблемных вопросов материально-технического контента. По сути, например, чтобы набрать требуемое количество студентов в сборную команду факультета, первоначально необходимо провести соревнования среди групп; далее – среди курса. Порою таковой возможности не представляется из-за слабой пропускной способности материальной базы, нехваткой времени на судейское обслуживание (кворума судейских бригад) и др. Не включение этого объема труда в рейтинг баллов, который соотносится к рангу «общественной работы», снижает мотивацию участников процесса.

В отношении научного направления вопросов следует акцентировать внимание на неясность баланса «адаптация» и «сенсбилизация» выпускников вузов к реализации профильной деятельности. Так, понятие «адаптация» является ключевой детерминантой как объяснения сущности механизмов развития живой природы, так и поступательного совершенствования всех дидактических форм обучения человека [5]. В отношении здорового человека относительно обосновано использование методов физической культуры и спорта; довольно прозрачны отклонения параметров после выполнения тех или иных моторных упражнений от фоновых пределов физиологической нормы [3]. В то же время у индивидуумов с предпатологическими формами внутренних органов и систем индивидуальной биоструктуры до конца не изучен вопрос о реакции их организма на дозированную физическую нагрузку. Иногда желание улучшить дееспособность организма работника наносит вред из-за незнания частных законов приспособления к условиям той или иной деятельности человека. Так, выявлено, что пилоту летательного истребительного аппарата ценна физическая выносливость. Если совершать субмаксимальный режим интенсивности занятий по физической культуре, можно ускорить раннюю дисквалификацию пилота по прогрессированию варикозной болезни [2]. В наши

дни прослеживается этапное снижение дееспособности мульти-кондиций человека. Проявление сенсбилизации заключается в постоянном контроле за функциональной готовностью человека именно тех систем, и показателей-индикаторов, которые обеспечивают саму профессиональную деятельность. Работа остальных «ненужных» функций не имеет значение, даже если они высокоактивны. Это так называемая концепция «минимизации».

Выводы. Рассмотрены актуальные вопросы полноценной реализации процесса физической культуры и мероприятий студенческого спорта в современной системе образования. Считаем, что ключевым насущным аспектом благоприятного и прогрессивного развития контента является устранение тенденции регресса физического состояния подростковой молодёжи в целом, а также включение действенности механизмов социально-экономических, материально-финансовых и научных факторов. Спектр вопросов не ограничивается лишь на необходимости более конструктивной организации и проведения Спартакиады вуза, поскольку физическая культура и спорт – более объёмные дефиниции, связанные с процессом улучшения физических кондиций индивидуумом для результативного выполнения им социальной роли: учеба, труд, защита Отечества, научная деятельность, высшие спортивные достижения и др. Мы коснулись, на наш взгляд, непосредственно «лежащие краеугольным камнем» или «на поверхности айсберга» аналитико-информационные контенты. Представляется целесообразным и актуальным для повышения мотивации сотрудников и обучающихся более полноценно закрепить факт реализации участника-организатора спортивных мероприятий в ранг показателя рейтинга, усилить воздействие функции стимулирования. В кластере системы «moodle» важно фиксировать определенно-дифференцированные баллы за звание «мастер спорта и выше» (I дан спортивно-боевых искусств и выше); за подготовку сборной команды; релевантно – за распределяющиеся занятые места; в армейских вузах – за участие в подготовке ежегодного «Смотра спортивно-массовой работы» и с нарастающей прогрессией шкалирования – за занятые места в масштабе вузов России; за подготовку каждого спортсмена-разрядника; за звания «Заслуженный тренер России», «Судья (рефери) той или иной категории». В научном аспекте выпускники вузов должны быть, прежде всего, разносторонне кросс-адаптированы к условиям предшествующего труда.

Литература

1. Актуальность формирования моторно-двигательных навыков человека в современном контенте туристской подготовки / А. С. Яцковец [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 1. – С. 243-247.

2. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г. Г. Дмитриев [и др.] // Материалы итоговой научной конференции института за 2003 г. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 89-92.

3. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки

университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

4. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 194.

5. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 1(165). – С. 39-62.

6. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 36-38.

7. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17, № 2. – С. 791-796.

8. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 147-152.

Разновская Светлана Викторовна, к.б.н, доцент кафедры «Теория и методика физического воспитания», sveta_r3000@mail.ru, Россия, Республика Карелия, Петрозаводск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет».

Пугачев Игорь Юрьевич, к.п.н, доцент, доцент кафедры игровых и циклических видов спорта, pugachyov.i@yandex.ru, Россия, Тамбов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

ACTUAL ASPECTS OF STIMULATING PHYSICAL CULTURE OF YOUTH AND STUDENT SPORTS

Raznovskaya Svetlana Viktorovna, PhD, associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education sveta_r3000@mail.ru, Russia, Republic of Karelia, Petrozavodsk, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Petrozavodsk State University».

Pugachev Igor Yurievich, PhD, Docent, associate Professor of the Department of Team and Cyclic Sports pugachyov.i@yandex.ru, Russia, Tambov, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Derzhavin Tambov State University».

Abstract. The conceptual link of the purpose of universities in the state conglomerate, the role and place of physical culture of youth and student sports in it is considered. A special block of aspects reflects the content of the definitions of "management" and "organization" in conjunction with the need to strengthen the effectiveness of their function - "stimulation". It has been established that the modern reasonable issue of the full development of student sports is the regression of the physical condition of young people in general, as well as a number of material, financial, socio-economic and scientific factors. One of the prospects for the development of the content under study is to strengthen the vector of stimulation of the "moodle" rating system, which objectively summarizes the contribution of students.

Keywords: youth, physical culture, educational institutions, student sports, prospects, rating, stimulation

References

1. Aktual'nost' formirovanija motorno-dvigatel'nyh navykov cheloveka v sovremennom kontente turistskoj podgotovki / A. S. Jackovec [i dr.] // Aktual'nye problemy fizicheskoi i special'noj podgotovki silovyh struktur. – 2023. – № 1. – S. 243-247.
2. Znachimost' girevogo sporta v povyshenii jeffektivnosti boevoj podgotovki voennosluzhashchih / G. G. Dmitriev [i dr.] // Materialy itogovoj nauchnoj konferencii instituta za 2003 g. – SPb.: Voennyj institut fizicheskoi kul'tury, 2004. – S. 89-92.
3. Mediko-biologicheskoe soprovozhdenie podgotovki sportsmenov po smeshannomu stilju rukopashnogo boja / S. V. Raznovskaja [i dr.] // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2021. – № 7(197). – S. 317-322.
4. Osobennosti professional'noj dejatel'nosti razvedchikov suhoputnyh vojsk RF i trebovanija k ih fizicheskoi gotovnosti / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2013. – № 7(123). – S. 194.
5. Prioritetnye napravlenija primenenija didakticheskikh principov obuchenija v vysshej shkole pedagogiki fizicheskogo vospitanija / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo un-ta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2017. – T. 22, № 1(165). – S. 39-62.
6. Pugachev I. Ju. Grebno-parusnoe mnogobor'e kak jeffektivnoe sredstvo obespechenija professional'noj rabotosposobnosti specialistov morskikh inzhenerno-tehnicheskikh vuzov RF // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2007. – № 6(50). – S. 36-38.
7. Rasprostranennost' tabakokurenija sredi razlichnyh grupp naselenija i puti ego profilaktiki / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Estestvennye i tehnicheskie nauki. – 2012. – T. 17, № 2. – S. 791-796.
8. Formirovanie kollektiva korablja Voenno-Morskogo Flota RF k boevym dejstvijam / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2011. – № 12-1(104). – S. 147-152.

УДК 796

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Сердюков С.В., Мокиевский Ф.В.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению эффектов физических упражнений на снижение стресса и тревожности. Проведен анализ причин возникновения стресса у студентов и приведены методы его преодоления.

Ключевые слова: спорт, ЗОЖ, физическая культура, стресс, жизнь

Введение. В наше время, мы все подвергаемся воздействию тяжелых нагрузок, как умственных, так и физических. В мире, где стресс и тревожность становятся неотъемлемой частью жизни, сохранение психического здоровья становится все более важной задачей. Особенно студенты, с их высокой нагрузкой, испытывают значительное давление, которое может негативно сказаться на их умственном и эмоциональном состоянии. В таком контексте

интерес к исследованию влияния физической активности на психическое благополучие студентов набирает обороты [1].

Целью данной научной статьи является изучение эффектов физических упражнений на снижение стресса и тревожности у студентов. Исследование основано на предположении, что регулярная физическая активность может быть эффективным средством для смягчения психологического напряжения и улучшения общего психического состояния студентов.

Факторы стресса у студентов. Понятие «стресс» впервые было использовано канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году [4]. Под стрессом понимается функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности). Стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и ресурсы. Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме [2].

Ниже приведены некоторые из основных причин возникновения стресса у студентов:

1. Академические требования. Высокие ожидания со стороны преподавателей, необходимость постоянного выполнения заданий, сдачи экзаменов и подготовки к учебным проектам могут создавать ощущение постоянного давления и вызывать стресс у студентов.

2. Недостаток времени и организация. Студенты часто сталкиваются с ограниченным количеством времени и неспособностью эффективно планировать свои учебные и внеклассные активности. Неправильное распределение времени и чувство неуверенности в собственных навыках могут усугублять стресс.

3. Финансовые проблемы. Студенты, особенно те, которые не могут полностью полагаться на финансовую поддержку от родителей или других источников, могут испытывать стресс из-за нехватки денежных средств, оплаты обучения, расходов на жилье, питание и другие неотложные потребности.

4. Межличностные отношения. Проблемы в отношениях с однокурсниками, соседями по общежитию, сокурсниками или даже преподавателями могут вызывать стресс и чувство изоляции у студентов.

5. Баланс между учебой и личной жизнью. Сложность управления учебными обязанностями и наличием активной социальной жизни может стать источником стресса, особенно когда студенты сталкиваются с выбором между временем, проведенным с друзьями и временем, выделенным на учебу.

6. Другие, немаловажные факторы: долги по учёбе, отсутствие полноценного отдыха, сна; проблемы со здоровьем (заболевания, вредные привычки, лишний вес) [4].

Учет и понимание этих факторов стресса у студентов является важным шагом в разработке эффективных стратегий снижения стресса и улучшения психологического благополучия студентов.

Влияние физических упражнений на психологическое состояние. В обыденной жизни у многих людей чрезвычайно мало физической активности, что приводит к постоянной переутомляемости, вялости, нехватке энергии и сил. Чрезмерное умственное напряжение для человека гораздо опаснее физического, поскольку оно оказывает сильное воздействие на психику, и потому, является причиной выгораний и эмоциональных перегрузок.

Физическая активность давно признана неотъемлемой частью здорового образа жизни, и помимо физических выгод, регулярные физические нагрузки также оказывают значительное влияние на психологическое состояние человека. Исследования показывают, что физическая активность может иметь положительный эффект на психическое благополучие, а также способствовать снижению стресса, тревожности и улучшению настроения.

Ниже приведены основные механизмы, через которые физические нагрузки помогают бороться со стрессом и тревожностью:

Эндорфины. Во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает гормон, ответственный за хорошее настроение и самочувствие, – бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови увеличивается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием, то есть способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. Поэтому, после занятий спортом человек не только расстаётся с отрицательными эмоциями, но и начинает думать о хорошем [3].

Кортизол. Физическая активность способствует высвобождению кортизола, или так называемого «гормона стресса». Регулярное выполнение физических упражнений снижает реакцию организма на кортизол. Это означает, что когда кортизол высвобождается в другое время, его воздействие на организм будет снижено, поскольку организм будет лучше адаптироваться к кортизолу и управлять им.

Кровообращение в мозге. Улучшается кровообращение в мозге, что помогает мыслить более четко, способствует улучшению памяти, может благотворно повлиять на настроение. Это может быть особенно полезным для студентов, которые сталкиваются с высокими учебными нагрузками и необходимостью хорошей концентрации и запоминания информации.

Настроение. Физические упражнения способствуют высвобождению серотонина, дофамина, норэпинефрина, нейромедиаторов, которые играют важную роль в регулировании настроения. Регулярные физические упражнения способствуют повышению концентрации этих химических веществ в мозге, помогая поддерживать постоянное и стабильное позитивное настроение [5].

Общение. Физическая активность также может способствовать социальному взаимодействию и формированию поддерживающих социальных связей. Участие в групповых физических занятиях или спортивных командах

предоставляет возможность для общения с другими людьми, создания новых дружеских связей и поддержки со стороны однокурсников.

Физические нагрузки благотворно влияют и на протекание психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. Занятия спортом помогают избавиться от чувства тревоги, устанавливают мысли в нужном порядке, нередко выводят из депрессивного состояния, в результате и исчезают признаки стрессового поведения. Однако, физическая активность – это тоже определённый стресс для человеческого организма, и стоит понимать, что это относится не к психологии, а к физиологии. И во время тренировок психологический стресс вытесняется физическим, организм переключается на происходящие процессы в данный момент. Поэтому проведение занятий физической культуры в учебных заведениях очень важно, так как они помогают отвлечься от учебных нагрузок и стресса, эмоционально отдохнуть [3].

Эффективные упражнения для борьбы со стрессом. В предыдущих разделах статьи была рассмотрена важность физической активности и ее положительное влияние на психическое благополучие. Теперь давайте обратим внимание на конкретные физические упражнения, которые являются наиболее эффективными для снижения уровня стресса и тревожности у студентов.

Кардиотренировки. Физические упражнения, направленные на усиление сердечно-сосудистой системы, такие как бег, ходьба, плавание или езда на велосипеде, являются отличным способом борьбы со стрессом. Кардиотренировки способствуют высвобождению эндорфинов, повышению настроения и снижению тревожности.

Йога и пилатес. Эти формы физической активности сочетают в себе физические упражнения, контролируемое дыхание и медитацию. Йога и пилатес помогают расслабиться, снять напряжение, улучшить гибкость и сосредоточиться на текущем моменте, что способствует снижению уровня стресса.

Танцы. Танцевальные тренировки, будь то зумба, сальса или балет, помогают освободить энергию, выразить себя и улучшить настроение. Движение под музыку стимулирует выработку эндорфинов и улучшает настроение.

Силовые тренировки. Тренировки с использованием гантелей, собственного веса или тренажеров также могут иметь положительное влияние на психологическое состояние. Силовые тренировки способствуют выработке эндорфинов, повышают самооценку и уверенность, а также помогают освободиться от накопленного напряжения [5].

Важно отметить, что эффективность физических упражнений для борьбы со стрессом может различаться для каждого человека. Рекомендуется выбирать те виды физической активности, которые приносят наибольшее удовлетворение и комфорт. Комбинирование различных типов тренировок и регулярное выполнение физических упражнений помогут снизить уровень стресса и повысить психологическое благополучие у студентов.

Заключение. В заключении, можно сказать, что стресс является неизбежной частью студенческой жизни, и он может возникать по разным причинам, однако, физическая активность оказывает значительное влияние на

психологическое состояние студентов. Поэтому, применение физической активности в повседневной жизни студентов может способствовать улучшению их психологического благополучия, общего самочувствия и успеху в учебе. Следовательно, стимулирование физической активности среди студентов и создание подходящих условий для ее практики является важным шагом в направлении обеспечения их здоровья и благополучия.

Литература

1. Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. спорт как лекарство от стресса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2. – С. 324-325;

2. Захаренко, Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург / Рос. Гос. Проф.-пед. Ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2017. - С. 480-484.

3. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127.

4. Рычкова С.А., Блохина Н.В. актуальность использования физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов // Материалы МСНК "Студенческий научный форум 2023". – 2021. – № 10. – С. 42-45;

5. Физическая активность и психическое. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psichicheskoe-zdorovye> (дата обращения: 30.05.2023)

Serdyukov Sergey Viktorovich, студент 1 курса института телекоммуникаций, sergey.serdiuckov2017@yandex.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

Mokievskiy Philipp Viktorovich, преподаватель, fil12mok@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

STUDYING THE EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON REDUCING STRESS AND ANXIETY IN STUDENTS

Serdyukov Sergey Viktorovich, 1st year student of the Institute of Telecommunications, sergey.serdiuckov2017@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Mokievsky Philip Viktorovich, teacher, fil12mok@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Abstract. This article is devoted to the study of the effects of physical exercise on reducing stress and anxiety. The analysis of the causes of stress in students is carried out and methods of overcoming it are given.

Keywords: sport, healthy lifestyle, physical culture, stress, anxiety, life

References

1. Golovnina A.P., Batyrkaeva L.D. *SPORT AS A CURE FOR STRESS // International Journal of Applied and Fundamental Research*. - 2013. – No. 10-2. – pp. 324-325;
2. Zakharenko, T. A. *Educational stress: causes and manifestations / T. A. Zakharenko, E. I. Kulko // Problems of development of physical culture and sports in the new millennium : materials of the VI International Scientific and Practical Conference, February 28, 2017, Yekaterinburg / Russian State Prof.-ped. un-T. - Yekaterinburg : RGPPU, 2017. - pp. 480-484.*
3. Ishmukhametova N. F., Ilyin S. N. *THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON // Innovative results of research in the field of natural, technical and humanitarian sciences : collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference on November 12, 2021 : Belgorod : Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2021. P. 124-127.*
4. Rychkova S.A., Blokhina N.V. *THE RELEVANCE OF THE USE OF PHYSICAL EXERCISES FOR THE PREVENTION OF STRESS AND DEPRESSION IN STUDENTS // Materials of the MSNC "Student Scientific Forum 2023". – 2021. – № 10. – Pp. 42-45;*
5. *Physical activity and mental. [electronic resource]. URL: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovye> (accessed: 30.05.2023).*

УДК 316.62

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Судаковская А.С., Щукина В.Н., Соколов Ю.В.

***Аннотация.** В современном мире занятия спортом является социально весомой и обучающей деятельностью, задавая направления для коммуникации со сверстниками, помогает распределять задачи и улаживать конфликты в моменты неопределенности, помогает в многозадачности. Традиционные виды спорта требуют хороших физических показателей, а для хороших результатов необходима генетическая предрасположенность. Компьютерный спорт обладает низким входным порогом, как с точки зрения оборудования, так и навыков.*

***Ключевые слова:** киберспорт, профилактика, асоциальное поведения, молодежь*

Человек – биосоциальное существо, обладающее разумом и сознанием, субъект общественно-исторической деятельности и культуры, относящийся к виду Человек разумный [1]. Крайне важной частью истории развития нашего вида является построение культуры и социума. Каждая эпоха приносит свои особенности культуры и взаимопонимания между людьми. Когда-то человек общался с 10 сородичами внутри своего племени, потом стали возникать сёла, агломерации, города и общение начинала обретать массовый характер. С ходом прогресса люди научились общаться на расстоянии с помощью письменной речи, даже если порой такое общение затягивалось в ожидании письма. А с развитием глобальной сети интернет, появилась возможность общаться независимо от

разделяющих расстояний и даже языковых барьеров, по статистике на 2022 год более 62,5% мирового населения пользуются интернетом, рост аудитории социальных сетей до 4,62 млрд. человек [2].

В последние годы прогресс в работе переводчиков и рост мощностей устройств позволили без особых усилий преодолевать проблемы с отсутствием знаний в иностранном языке. Подобное общение уже стало неотъемлемой частью нашей жизни, открывая людям множество возможностей в сфере развлечений, спорта и даже образования.

Одним из немаловажных элементов современного общения молодежи на расстоянии стали компьютерные игры, объединяющие вокруг себя миллионы людей по всему миру, создавая крупные общественные структуры с общими интересами, которые стремятся общаться, играть вместе, помогать друг другу. Подобный феномен начал проявляться ещё до того, как в играх стали появляться многопользовательские режимы, повлиявшие плодородной почвой для роста игровых сообществ.

Сегодня компьютерные игры – это не просто развлечение, а настоящий вид спорта. Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. – №470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта [3] компьютерный спорт был официально признан видом спорта, с этого момента начался новый этап развития киберспорта на территории России. А в 2020 году киберспорт вошел в Стратегию развития физической культуры и спорта 2030 [4] как одно из перспективных и приоритетных направлений. Основное отличие киберспорта от других видов спорта заключается в том, что киберспорт является наиболее инновационным, цифровым, универсальным и многогранным видом спорта среди существующих, в частности из-за разнообразия программ в каждой спортивной дисциплине. Правилами вида спорта «компьютерный спорт» [5] (киберспорт, е-спорт, электронный спорт) (англ. cybersport, e-Sport, esport, esports, electronic sport) – вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой.

Рассматривая игровую составляющую, существуют множество программ (игр), которые объединены в дисциплины (блоки). На июнь 2023 года в России признаны семь официальных дисциплин компьютерного спорта: стратегия в реальном времени; боевая арена; соревновательные головоломки; спортивный симулятор; технический симулятор; файтинг; и не так давно тактический трехмерный бой. Но не каждая игра на электронном носителе может отнести себя к киберспорту. Игры классифицируются только в том случае, если отвечают определенным требованиям компьютерного спорта: продолжительность одной сессии должна быть небольшой, начальные условия для участвующих сторон должны быть одинаковыми, не должно быть сюжетной линии, игра имеет определенные правила. Аналитический центр НАФИ на апрель 2022 года оценивал количество российских геймеров в 60% от общего числа россиян, а, по

данным Mediascope на май 2022 года, в те или иные игры хотя бы иногда играют почти 70% россиян в возрасте 12-64 лет.

В 2023 году у людей остается суждение, что компьютерные игры негативно влияют на общение людей между собой или что люди вовсе не коммуницируют с друг другом. Эта точка зрения имеет места быть, но она не совсем корректна. По данным аналитиков ТАСС 26,5% российских студентов сталкиваются с трудностями во взаимоотношениях со сверстниками, 20,9% – страдают от эмоциональных проблем, 8,7% – испытывают проблемы поведения – и такие люди были всегда вне зависимости от их увлечений и социального статуса [6]. Частыми проблемами подрастающего поколения, которые мы вывели и которые могут повлечь за собой асоциальное поведение: постоянная критика; неблагополучная среда; проблемы с внешностью; заболевания мешающие нормально общаться и это ведь далеко не проблемы игр и компьютерного спорта. Благодаря видеоиграм и компьютерному спорту можно не только преодолеть барьер общения, основываясь на результаты исследования VK Play совместно с аналитическим агентством ResearchMe в России почти один из пяти любителей компьютерного спорта благодаря играм нашел свою вторую половину. Исследователи хотели узнать, сколько россиян сначала встретились в играх, а затем только стали общаться в оффлайне. В опросе участвовали более 2000 россиян старше 18 лет. Около половины опрошенных нашли себе хорошего друга благодаря компьютерным играм, 38% – напарника в команду, а 18% – вторую половинку.

Почти в каждом высшем учебном заведении России есть свое киберспортивное сообщество, которое объединяет заинтересованных ребят со всего студенчества. Они собираются в команды, проводят еженедельные тренировки, собираются и обсуждают главные события, принимают участия в турнирах, да и находят свои судьбы. Только в 2021 году на самом крупном студенческом турнире ВКСЛ (Всероссийская студенческая киберспортивная лига) в котором приняло участие более 450 вузов и сузов со всей России. организатором таких соревнований является Федерация компьютерного спорта России, которая проводит ВКСЛ с 2016 года и до сих пор количество участников и просмотров прямых эфиров продолжает расти, что говорит о заинтересованности и необходимости компьютерного спорта в жизни студентов.

Какие же плюсы мы выделяем у занятий компьютерного спорта с точки зрения профилактики асоциального поведения молодежи: улучшение коммуникативных и социальных навыков; повышение самооценки; помогает в многозадачности и улучшает скорость реакции.

Литература

1. Человек // Википедия URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Человек> (дата обращения: 14.06.2023).
2. Global Digital 2022: вышел ежегодный отчёт об интернете и социальных сетях – главные цифры // Sostav URL: <https://www.sostav.ru/publication/we-are-social-i-hootsuite-52472.html> (дата обращения: 14.06.2023).
3. Министерство спорта Российской Федерации // Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. N 470 О признании и включении во Всероссийский

реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 N 606 О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта

4. Министерство спорта Российской Федерации // «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». 2020.

5. Министерство спорта Российской Федерации // Правила вида спорта «компьютерный спорт». 2020.

6. Исследование: четверть первокурсников в России имеют проблемы в общении со сверстниками // ТАСС URL: [https://tass.ru.turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/12476003](https://tass.ru/turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/12476003) (дата обращения: 14.06.2023).

7. Исследование: каждый пятый геймер России нашёл своего партнёра благодаря видеоиграм // DTF URL: <https://dtf.ru/life/1261238-issledovanie-kazhduy-pyatyu-geymer-rossii-nashel-svoego-partnera-blagodarya-videoigram> (дата обращения: 14.06.2023).

Судаковская Анна Сергеевна, секретарь научного департамента, a.sudakovskaya@resf.ru, Россия, Москва, Федерация компьютерного спорта России.

Щукина Варвара Николаевна, к.т.н., старший преподаватель кафедры сопротивление материалов и детали машин, vschukina@rgau-msha.ru, Россия, Москва, Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский государственный аграрный университет, Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева.

Соколов Юрий Вячеславович, студент 2 курса, yurasokokol2003@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский государственный аграрный университет, Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева.

COMPUTER SPORTS AS A MEANS OF SOCIALIZATION YOUTH IN MODERN SOCIETY

Sudakovskaya Anna Sergeevna, Secretary of the Scientific Department, a.sudakovskaya@resf.ru, Russia, Moscow, Russian Computer Sports Federation.

Shchukina Varvara Nikolaevna, Ph.D. in Technology, Senior lecturer of the Department of Resistance of Materials and Machine Parts, vschukina@rgau-msha.ru, Russia, Moscow, Federal Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University, Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev.

Sokolov Yuriy Vyacheslavovich, 2nd year student, yurasokokol2003@gmail.com, Russia, Moscow, Federal Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University, Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev.

Abstract. In the modern world, sports is a socially significant and educational activity, setting directions for communication with peers, helps to distribute tasks and settle conflicts in moments of uncertainty, helps in multitasking. Traditional sports require good physical performance, and a genetic predisposition is necessary for good results. Computer sports has a low entry threshold, both in terms of equipment and skills.

Keywords: esports, prevention, antisocial behavior, youth

References

1. *CHelovek* // *Vikipediya* URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/CHelovek> (data obrashcheniya: 14.06.2023).
2. *Global Digital 2022: vyshel ezhegodnyj otchyot ob internete i social'nyh setyah — glavnye cifry* // *Sostav* URL: <https://www.sostav.ru/publication/we-are-social-i-hootsuite-52472.html> (data obrashcheniya: 14.06.2023).
3. *Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii* // *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 29 aprelya 2016 g. N 470 O priznanii i vklyuchenii vo Vserossijskij reestr vidov sporta sportivnyh disciplin, vidov sporta i vnesenii izmenenij vo Vserossijskij reestr vidov sporta, a takzhe v prikaz Ministerstva sporta, turizma i molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii ot 17.06.2010 N 606 O priznanii i vklyuchenii vidov sporta, sportivnyh disciplin vo Vserossijskij reestr vidov sporta.*
4. *Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii* // «*Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii do 2030 goda*». 2020.
5. *Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii* // *PRAVILA VIDA SPORTA «KOMP'YUTERNYJ SPORT»*. 2020.
6. *Issledovanie: chetvert' pervokursnikov v Rossii imeyut problemy v obshchenii so sverstnikami* // *TASS* URL: <https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/12476003> (data obrashcheniya: 14.06.2023).
7. *Issledovanie: kazhdyy pyatyj gejmer Rossii nashyol svoego partnyora blagodarya videoigram* // *DTF* URL: <https://dtf.ru/life/1261238-issledovanie-kazhdyy-pyaty-gejmer-rossii-nashel-svoego-partnera-blagodarya-videoigram> (data obrashcheniya: 14.06.2023).

УДК 316.6

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

Чуфарова Л.И., Сироткина Е.М.

Аннотация. Проблема алкоголизма, особенно среди подростков является актуальной и одной из серьезнейших социально-педагогических проблем на сегодняшний день.

Ключевые слова: алкоголизм, подростки, зависимость, несовершеннолетние, молодежь

Алкоголизм среди школьников – проблема, вызывающая растущую озабоченность во многих странах. Хотя важно просвещать молодежь об опасностях чрезмерного употребления алкоголя, предотвращение развития алкогольной зависимости в этой возрастной группе также имеет ключевое значение. Школьники, особенно подростки, должны быть осведомлены о рисках, связанных с употреблением алкоголя, и о том, что он может привести к зависимости и другим серьезным проблемам со здоровьем, способствует агрессии и насилию.

Что толкает молодежь к алкоголю? Период экспериментов закончился, а употребление алкоголя переходит в личную привычку и семейную (дружескую) традицию. Посещение дискотеки без «подкрепительного» непривычно, свидание без «раскрепительного» неэффективно. Зачастую алкоголь выполняет роль антидепрессанта при конфликтах в семье и на работе, для снятия стресса и

усталости. Таким образом, человек не замечает, как привычка постепенно перерастает в зависимость.

В последние десятилетия пьянство все шире распространяется среди подростков и юношества. Многие подростки рассматривают алкоголь как обязательный атрибут культа развлечений, а сам ритуал пьянства – как проявление мужественности и независимости [2, с. 20].

Несмотря на общее снижение потребления алкоголя среди школьников в последние десятилетия, он по-прежнему остается проблемой для многих родителей и сообществ по всему миру. В настоящее время резко снижается возраст первого знакомства детей с алкоголем. Сначала это пиво и слабоалкогольные коктейли, затем более крепкие напитки, далее он пробует водку. Постепенно того не замечая, подросток втягивается в пьянство. В это время, пока не поздно, родителям просто необходимо проводить разъяснительные беседы со своим ребенком. Это, как правило, не происходит или происходит очень редко. Только родители могут уберечь подростка от столь пагубной привычки. По данным наркологических служб 12% начинают употреблять спиртные напитки в 8-12 лет, а к 14-15 уже наблюдается систематическое употребление алкоголя [4, с. 241]. Текущие данные показывают, что 70% девочек и 76% мальчиков выпивают пиво или продукцию покрепче как минимум 2 раза в месяц. Более 90% подростков, увлекающихся горячительным, дети из неполных и неблагополучных семей. Кроме того, злоупотребление алкоголем может вызвать долгосрочные проблемы со здоровьем, такие как повреждение печени и рак, что делает профилактику еще более важной. Количество выпивающих подростков значительно растет. Кроме того, подростковый алкоголизм молодеет с каждым годом. В 2021 г. количество молодежи, употребляющей спиртное, достигло 33% среди юношей и 20% среди девушек, 50% старшеклассников выпивают спиртное ежемесячно.

Понятие «алкоголизм» включает в себя два основных критерия: медицинский и социальный. С медицинской точки зрения, алкоголизм рассматривается как – заболевание, определяющееся патологическим влечением к спиртным напиткам (психическая и физическая зависимость), развитием дисфункционального состояния, абстинентного синдрома при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях – стойкими соматоневрологическими расстройствами и психической деградацией [1, с. 6].

С социальных позиций алкоголизм – форма девиантного поведения, характеризующаяся патологическим влечением к спиртному и последующей социальной деградацией личности [2, с. 8].

Особенность пьянства и алкоголизма как формы девиантного поведения состоит в том, что эти явления определяют взаимосвязанные с ними другие социальные отклонения: преступность, правонарушения, социальный паразитизм, аморальное поведение, самоубийства.

Занятия физической культурой в этом ряду занимают особое положение. Не секрет, что алкогольная зависимость у молодых людей несет за собой нарушения физического состояния.

Употребление алкоголя может явиться причиной болезни сердца и сосудов. В дополнение к перечисленным выше проблемам со здоровьем, чрезмерное употребление алкоголя несёт с собой и негативные социальные последствия. Как минимум, половина всех аварий и смертей на дороге связана с употреблением алкоголя. Риск того, что водитель или пешеход станет участником аварии, увеличивается прямо пропорционально количеству алкоголя в организме того и другого. Уровень алкоголя в крови большинства людей, убивших в аварии человека, как и большинства тех, кто сел за руль в нетрезвом состоянии, составлял больше 0,10 процента. Многие из арестованных водителей совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения не в первый раз.

Алкоголь пагубно влияет на здоровье человека. В большей степени от алкоголя страдает печень. Фактически, цирроз печени – четвертая причина смерти людей в возрасте от 25 до 45 лет в России. Эпидемиологические и клинические исследования показали, что употребление алкоголя в больших количествах – особенно, когда это усугубляется постоянным курением – повышает риск развития рака рта, горла и пищевода, которые соприкасаются с алкоголем.

Анализ литературы по исследуемой проблеме показал, что в настоящее время алкоголизм принято рассматривать как прогрессирующий болезненный процесс, что позволяет выделить три стадии его развития.

Первая стадия алкоголизма постепенно формируется из пьянства. Для неё характерны такие признаки как: психическая зависимость от алкоголя, возрастающая стойкость к нему, частичные нарушения памяти на период опьянения, переход от эпизодического пьянства к систематическому.

Во второй стадии патологическое влечение к алкоголю приобретает неодолимый характер. Полностью утрачивается контроль над количеством выпитого.

Третья стадия характеризуется уменьшением стойкости к алкоголю, усилением физической зависимости от алкоголя, углубляющейся деградации личности [3, с. 25-26].

Продолжительное злоупотребление спиртным может стать причиной нарушения деятельности мозга. Два-три стаканчика спиртного перед сном может привести к нарушению способности запоминать: алкоголь препятствует выработке клетками мозга РНК (рибонуклеиновых кислот), необходимых для нормальной умственной активности. Было также обнаружено, что у алкоголиков отсутствуют перцепционные возможности, возможность мыслить абстрактно, ухудшается моторная деятельность. Все это становится причиной преждевременного старения алкоголиков. Нейропсихологические процессы у алкоголиков соответствуют тем же процессам у трезвенников, которые старше их на 10 лет. Это дало возможность учёным сравнивать алкоголиков с людьми с хроническим повреждением мозга. Некоторые из этих заболеваний могут передаваться и 13 последующим поколениям путём «зародышевого алкогольного синдрома», если женщина пьёт во время беременности [5, с. 71].

Физическая культура, как компонент реабилитации помогает не только быстрее поправить нарушенное здоровье, но и влияет на биохимические процессы мозга. Вследствие тренировок в усиленно функционирующих клетках

активируется синтез разных структурных и ферментных белков, благодаря чему увеличивается функциональная мощность работающих клеточных структур, увеличивается число активно функционирующих структур [4].

Кроме того, согласно исследованиям Института сохранения здоровья, в штате Айова (США) гормон, выделяющийся при регулярных занятиях физическими упражнениями, вызывает стойкое чувство удовлетворения и привыкания, по силе равное чувству зависимости от алкогольной продукции. Молодые люди участвующие в программе реабилитации выбирают себе физическую активность по душе и посещают регулярные тренировки. Это помогает им не только отслеживать результаты и возвращать себя в форму, но и радоваться своим успехам, видеть, что они могут добиться чего, то большего, недели то, что было в их жизни, когда в ней присутствовал алкоголь.

Литература

1. Гордееня, Ф.Ф. Подростку о вреде алкоголя [Текст] / Ф.Ф. Гордееня – Минск:, 1981. – 30 с.
2. Кажарская, С.Г. Аддиктивное поведение подростков [Текст] / С.Г. Кажарская. - Минск: Красико-Принт, 2008. - 128 с.
3. Кондрашенко, В.Т. Пьянство и алкоголизм у подростков [Текст] / В.Т. Кондрашенко – Минск.: Высш. шк., 1986, - 64 с.
4. Левко, А.И. Социальная педагогика [Текст]: учебное пособие / А.И. Левко – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2003, - 341 с.
5. Молодежь РФ: Электронный журнал. - URL: <https://molod.rgub.ru/> (дата обращения: 30.05.2023). – Текст: электронный.
6. Профилактика подросткового алкоголизма [Электронный ресурс] / Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Архангельской области «Северодвинский психоневрологический диспансер» - Режим доступа: <https://спнд.рф/2018/09/03/profilaktika-podrostkovogo-alkogolizma/>.

Чуфарова Любовь Ивановна, старший преподаватель, кафедра «Физическая культура», lich170757@gmail.com, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

Сироткина Екатерина Маратовна, студент, кафедра «Институт технологии, экономики и сервиса», sirotkina.ekaterina2004@gmail.com, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

PREVENTION OF ALCOHOL DEPENDENCE IN SCHOOLCHILDREN

Chufarova Lyubov Ivanovna, Senior Lecturer, Department of "Physical Education", lich170757@gmail.com, Russia, Volgograd, Federal State Budget Educational Institution of Higher «Volgograd State Socio-Pedagogical University».

Sirotkina Ekaterina Maratovna, Student, Department "Institute of Technology, Economics and Service", sirotkina.ekaterina2004@gmail.com, Russia, Volgograd, Federal State Budget Educational Institution of Higher «Volgograd State Socio-Pedagogical University».

Abstract. The problem of alcoholism, especially among adolescents, is relevant and one of the most serious socio-pedagogical problems today.

Keywords: alcoholism, teenagers, addiction, underage, youth

References

1. Gordeenya, F.F. *To a teenager about the dangers of alcohol [Text]* / F.F. Gordeenya - Minsk., 1981. - 30s.

2. Kazharskaya, S.G. *Addictive behavior of adolescents [Text]* / S.G. Kazharskaya. - Minsk: Krasiko-Print, 2008. - 128 p.

3. Kondrashenko, V.T. *Drunkenness and alcoholism in adolescents [Text]* / V.T. Kondrashenko - Minsk: Higher. school, 1986, - 64 p.

4. Levko, A.I. *Social Pedagogy [Text]: textbook* / A.I. Levko - Minsk: UE "IVTS of the Ministry of Finance", 2003, - 341 p.

5. *Youth of the Russian Federation: Electronic journal.* - URL: <https://molod.rgub.ru/> (date of access: 05/30/2023). – Text : electronic.

5. *Prevention of teenage alcoholism [Electronic resource]* / State Budgetary Health Institution of the Arkhangelsk Region "Severodvinsk Psychoneurological Dispensary" - Access mode: <https://spnd.rf/2018/09/03/profilaktika-podrostkovogo-alkogolizma/>.

СЕКЦИЯ 7. СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ МОЛОДЁЖИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФКИС

УДК 615.825

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Аникиева С.Д.

***Аннотация.** В мире очень распространено заболевание диабетом. Многие люди сталкиваются с этой проблемой и не все могут вести полноценный образ жизни. В данной работе приведен комплекс упражнений, помогающий людям заниматься спортом и вследствие этого понижать уровень сахара в крови.*

***Ключевые слова:** диабет, диабет 2 типов, комплекс, спорт*

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, при котором сильно увеличивается концентрация сахара в крови из-за недостатка инсулина либо его пониженной биологической активности. В результате нарушаются все виды обмена веществ, поражаются кровеносные сосуды. Сахарный диабет входит в тройку самых распространенных заболеваний, уступая только сердечно-сосудистым болезням и раку. Сахарный диабет у женщин развивается в 2 раза чаще, чем у мужчин. ЛФК при сахарном диабете – один из способов достижения этой самой компенсации. Адекватный уровень физической активности позволяет не только снизить высокие показатели глюкозы, но и стимулировать работу поджелудочной железы, поддержать функциональные способности внутренних органов и зрительного анализатора (именно эти структуры принимают «удар» последствия гипергликемии на себя).

Существует несколько форм сахарного диабета, которые считаются наиболее распространенными среди пациентов:

1 тип. Эта форма называется инсулинозависимой. Ее особенность заключается в том, что поджелудочная железа человека не может вырабатывать необходимое количество гормона инсулина. Вещество необходимо для транспортировки молекул сахара из кровеносного русла внутрь клеток. Так как его недостаточно, клетки не получают нужного количества сахара, а значит, страдают от нехватки энергии (сахар считается главным поставщиком энергетических ресурсов).

В первое время организм старается компенсировать патологию, что стирает симптоматику заболевания. При исчерпывании ресурсов развивается яркая клиническая картина. К сожалению, это происходит тогда, когда более 85-87% клеток инсулярного аппарата уже не в состоянии функционировать.

Больные нуждаются в ежедневных инъекциях инсулина. Это элемент заместительной терапии, который позволяет компенсировать гормональную недостаточность, предотвратить развитие осложнений.

2 тип. Эта форма называется инсулиннезависимой. Поджелудочная железа синтезирует достаточное количество гормона (изначально даже больше, чем нужно), но сахар все же остается в кровеносном русле, а не проникает внутрь клеток. Причина – утрата чувствительности клеток и тканей организма к действию инсулина.

Такое состояние называется инсулинорезистентностью. Оно возникает на фоне наследственной предрасположенности, однако пусковыми механизмами становятся неправильное питание, малоактивный образ жизни, патологический вес человека.

Лечение заключается в использовании сахароснижающих таблеток, которые сочетаются с диетой и адекватной физической активностью.

Польза физкультуры для диабетиков. На начальной стадии развития болезни физические упражнения и диета способны полностью нормализовать состояние пациента без дополнительного назначения лекарственных средств. Предиабет тоже можно скорректировать физическими нагрузками. Во время выполнения упражнений в организме протекают такие процессы:

- снижается уровень сахара в крови – активная работа мышц увеличивает расход энергии. Чтобы поддерживать адекватное сокращение, а после восполнить запас гликогена мышечная ткань начинает поглощать глюкозу из крови, за счет этого уровень сахара ощутимо падает;

- нормализуется липидный профиль – физическая нагрузка активизирует обмен веществ, способствует снижению уровня «плохого» и повышению уровня «хорошего» холестерина, что, в свою очередь, помогает очистить стенки сосудов от холестериновых бляшек;

- повышается выносливость сердца, улучшается работа сердечно-сосудистой системы в целом – сердце является мышцей, его можно тренировать так же, как и другие мышцы тела. Во время умеренной кардионагрузки улучшается кровообращение в целом, в также приток крови в коронарные артерии. Это исключает гипоксию и служит профилактикой инфарктов миокарда. Кроме того, регулярные тренировки способны нормализовать артериальное давление, эластичность сосудов;

- снижается масса тела – соблюдение диеты и графика тренировок гарантированно помогут пациенту похудеть за счет сжигания жира. При этом мышечная масса увеличится, а значит увеличится количество рецепторов к глюкозе, повысится восприимчивость тканей к инсулину, что поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови без лекарств.

Физкультура помогает оздоровить организм в целом – укрепить мышцы и связки, разгрузить опорно-двигательный аппарат, улучшить кровообращение и трофику, поддержать иммунитет, наладить сон и повысить настроение.

Лечебная физкультура рекомендована в тех случаях, если заметна эффективность ее использования в лечении сахарного диабета.

Важно заниматься спортом и при условии допустимых показателей глюкозы в крови (не выше 14 ммоль/л). Особенно это касается 2-го типа заболевания, поскольку уравновесить количество используемого инсулина для инъекций с диетой и физической активностью проще, чем дозировку

таблетированных сахароснижающих средств. Определение уровня гликемии перед тренировкой – обязательное условие для больного человека.

ЛФК не назначается при следующих состояниях:

- тяжелая форма декомпенсации;
- значительная слабость и низкая работоспособность диабетика;
- критические скачки сахара в большем и меньшем направлении;
- сердечная недостаточность;
- ИБС в состоянии декомпенсации;
- прогрессирующее поражение зрительного анализатора;
- наличие гипертонических кризов.

Перед разработкой индивидуального плана пациент должен пройти комплексное обследование и получить разрешение на проведение ЛФК от лечащего эндокринолога. Оценивают следующие параметры:

- степень тяжести;
- состояние компенсации;
- наличие осложнений патологии и их склонность к прогрессированию;
- наличие интеркуррентных заболеваний; состояние сердца и сосудов.

Тренировки. Как правило, нагрузку начинают с обычной ходьбы. Для этого можно использовать тренажеры. Благодаря тому, что существует возможность менять темп и длительность занятия, основные показатели жизнедеятельности (артериальное давление, пульс) эффективно держатся под контролем. Недостатком ходьбы при высокой массе тела пациента считаются низкие затраты энергетических ресурсов.

Бег. Существует высокая нагрузка на организм, поэтому бег разрешен только при легкой и средней степени тяжести болезни. Энергозатраты значительные, однако не рекомендуется при патологиях опорно-двигательного аппарата, диабетической стопе, поражении зрительного анализатора.

Плавание. Сопровождается значительной нагрузкой на все группы мышечного аппарата, организм тратит большое количество энергии, что позволяет бороться с патологическим весом. Незначительный риск повреждений. Плавание рекомендуется:

- при поражении суставов;
- боли в спине;
- снижении остроты зрения.

Недостатки метода:

- уровень нагрузок трудно контролировать;
- для высоких энергозатрат следует уметь хорошо плавать;
- высокий риск появления грибка ступней.

Аэробика. Степень затрат энергетических ресурсов определяется характером танца. В работу включаются все группы мышц. Аэробика – групповое занятие, что позволяет диабетикам ощущать поддержку таких же

больных людей. Обычно занятия проходят в высоком темпе, поэтому достаточно тяжело эффективно контролировать показатели пульса и давления.

При аэробике высока вероятность травматических повреждений. Не рекомендуется заниматься при патологии сердца и сосудов, поражении центральной нервной системы.

Вывод: исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что спорт является неотъемлемой частью жизни людей, страдающих диабетом.

Литература

1. [<https://clinic-a-plus.ru/articles/endokrinologiya/5087-lfk-pri-sakharnom-diabete-kompleks-uprazhneniy-lechebnaya.html>]
2. [<https://dom-prestarelyh-ramenskoe.ru/stati/fizkultura-dlya-pojily>]
3. [https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/77ea7c54_lfk_pri_sd.pdf]

Аникиева Светлана Дмитриевна, студент, anikievalana@yandex.com, Россия, Вологда, Вологодский Государственный Университет «Институт социальных и гуманитарных наук».

PHYSICAL THERAPY FOR DIABETES MELLITUS

Anikieva Svetlana Dmitrievna, student, anikievalana@yandex.com, Russia, Vologda, Vologda state university "Institute of Social and Humanitarian Sciences"

Abstract. Diabetes is very common in the world. Many people face this problem and not everyone can lead a full-fledged lifestyle. This paper presents a set of exercises that help people exercise and, as a result, lower blood sugar levels.

Keywords: diabetes, type 2 diabetes, complex, sport

References

1. [<https://clinic-a-plus.ru/articles/endokrinologiya/5087-lfk-pri-sakharnom-diabete-kompleks-uprazhneniy-lechebnaya.html>]
2. [<https://dom-prestarelyh-ramenskoe.ru/stati/fizkultura-dlya-pojily>]
3. [https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/77ea7c54_lfk_pri_sd.pdf].

УДК 796.015.14

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТАТАРСТАНЕ

Баченина Е.А., Логинова Д.Е.

Аннотация. В статье рассмотрены меры поддержки и развития адаптивной физической культуры и спорта на территории республики Татарстан, представлены конкретные примеры спортивных центров и мероприятий, направленных на поддержку людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, инвалидность, доступная среда, спортивный комплекс

Люди с отклонениями в состоянии здоровья регулярно сталкиваются с отсутствием доступной среды, моральным и физическим дискомфортом, а также с проблемой социальной адаптации [1]. Именно поэтому государственная политика Республики Татарстан направлена на комплексную поддержку молодежи с ОВЗ, в частности на полноценное включение таких людей в ежедневную жизнь развивающегося общества.

В настоящее время в республике проживает более 285 тысяч инвалидов – это многочисленная группа людей, интересы которых не должны остаться незамеченными. Культура и спорт являются важнейшими показателями человеческого равенства: это деятельность, которая должна быть доступной каждому, вне зависимости от пола, возраста и возможностей здоровья. В нашей стране существует большое количество центров культурного развития для инвалидов, будь то музыкальные и художественные школы, центры социальной поддержки, однако во многих регионах спорт по-прежнему остается недоступным для людей с ОВЗ.

Развитие и поддержка адаптивной физической культуры является ведущим направлением в политике Татарстана; развитием профессионального спорта для инвалидов в республике занимается Физкультурно-спортивное общество инвалидов РТ [2]. Помимо единого центра на всей территории Татарстана существуют локальные точки физической подготовки для инвалидов, повсеместно организуются соревнования и первенства, в том числе паралимпийские. В республике активно развиваются различные виды спорта для лиц с ОВЗ, например, в г. Набережные Челны есть возможность безвозмездно заниматься греко-римской борьбой, пауэрлифтингом, плаванием и армспортом; в г. Альметьевске – верховой ездой и волейболом; спортивные направления различаются между городами.

На территории Татарстана реализовано более сорока физкультурно-спортивных центров. Регулярными являются чемпионаты республики по настольному теннису, легкой атлетике, пулевой стрельбе; праздничные и спортивные фестивали, приуроченные к декаде инвалидов.

В Казани на сегодняшний день дети и взрослые с ОВЗ могут посещать 13 спортивных учреждений. Самыми популярными являются такие направления как плавание, флорбол, мини-футбол, иппотерапия, лечебная физкультура, хоккей, настольный теннис. Особое внимание власти города Казань уделяют созданию условий развития людей с ОВЗ в инклюзивной среде. По инициативе мэра было принято решение об организации инклюзивных досуговых центров для детей с ограниченными возможностями здоровья во всех районах города.

Ярким показателем активного развития адаптивного спорта в РТ является открытие в Казани спорткомплекса «Дан» для людей с ограниченными возможностями здоровья в августе 2022 года. Спортивный комплекс площадью 1200 кв.м полностью адаптирован под особенности и нужды инвалидов разных групп и форм [3]. Центр не имеет аналогов в России: он оснащен современным спортивным оборудованием мирового стандарта качества, отделан специальными покрытиями для передвижения на коляске, полностью оборудован пандусами и поручнями, лифтом. В комплексе есть большой общий зал для занятий

волейболом, бочке, баскетболом и другими командными видами спорта, залы для силовых и кардиотренировок, тренажерный зал, а также массажный кабинет и кабинет мышечной электростимуляции. На базе центра можно заниматься как любительским спортом, так и профессиональной подготовкой – ограничений нет. В спорткомплексе работают 15 тренеров, каждый из которых обучен методике работы с людьми с ОВЗ и инвалидами. Также организован бесплатный транспорт до центра – два оборудованных автомобиля. «Дан» внесен во Всероссийский реестр объектов спорта, так что в нем можно проводить соревнования на федеральном уровне. Таким образом, центр вобрал в себя лучший опыт мира, став комфортным пространством для людей с ОВЗ, способствующим их физическому развитию и социальной адаптации.

В декабре 2022 года в Казани впервые прошел республиканский инклюзивный бал - это всероссийская акция, инициированная представителями из Самары. Два месяца до бала проводились еженедельные тренировки с хореографами. Также в 2022 году на санаторное лечение татарстанцев с ОВЗ из федерального бюджета было выделено 200 млн рублей – санаторное лечение включает в себя регулярные массажи и занятия в бассейне, что является важной частью физической культуры.

По итогам 2022 года в Татарстане было открыто пять дополнительных отделений адаптивного спорта с целью привлечь детей и подростков с инвалидностью к занятиям спортом. По данным на 15 февраля 2023 года в Татарстане адаптивной физической культурой и спортом занимаются 33,2% лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

С 21 по 27 января 2023 года в Казани прошли Единые Игры Специальной Олимпиады – всемирное движение, занимающееся организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий и проведением соревнований для лиц с нарушениями интеллекта. Благодаря проведению Единых Игр Специальной Олимпиады юные спортсмены с особенностями могут испытать свои силы и в полной мере насладиться чувством победы. В соревнованиях, прошедших в столице Татарстана, приняли участие 1,5 тысячи спортсменов из регионов России и Белоруссии. «Каждый в нашей стране должен иметь возможность проявить свои таланты и способности, в том числе в спорте. Я заверяю, что все проекты, связанные со Специальными Играми и другие вопросы мы будем рассматривать более внимательно. Такое же поручение мы дадим городам и районам республики», – сказал глава Раис Татарстана Рустам Минниханов на церемонии открытия игр.

Вопрос развития физической культуры и спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества, решение которой обусловлено доступностью для инвалидов объектов спортивной и оздоровительной направленности и использованием адаптированных к индивидуальным особенностям форм и средств, включением в спортивную и оздоровительную деятельность [2]. Татарстан является передовым регионом в сфере поддержки инвалидов и людей с ОВЗ, создавая множество условий для их физического развития и социальной адаптации. Опыт последних лет показывает, что развитие и поддержка

адаптивной физической культуры является ведущим направлением в политике Татарстана. Это направление также имеет перед собой большие перспективы.

Литература

1. Баченина, Е. А., Трусова, Л. А., Някина, П.А. Адаптивная физическая культура в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. 2020. С. 30-33.

2. Воробьева К. Е. Организация занятий адаптивной физической культурой и спортом в Республике Татарстан [Электронный ресурс] / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры, 2021. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46432463_50026986.pdf.

3. Первый спорткомплекс для людей с ограниченными возможностями здоровья в Республике Татарстан [Электронный ресурс] / Министерство Республики Татарстан, 2022. URL: <https://minsport.tatarstan.ru/index.htm/news/2110457.htm>.

Баченина Елена Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, bachenina.elena@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, ФГБОУ ВО «КГАСУ».

Логинова Диана Евгеньевна, студент, Россия, Республика Татарстан, Казань, ФГБОУ ВО «КГАСУ».

SPORT FOR ALL: DEVELOPMENT AND SUPPORT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TATARSTAN

Elena Bachenina, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, bachenina.elena@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, FSFEI HE "KSUAE".

Loginova Diana Evgenievna, student, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, FSFEI HE "KSUAE".

Abstract. The article discusses measures to support and develop adaptive physical culture and sports on the Territory of the Republic of Tatarstan, provides specific examples of sports centers and events aimed at supporting people with disabilities and disabled people.

Keywords: adaptive sport, adaptive physical culture, disability, accessible environment, sports complex

References

1. Bachenina, E. A., Trusova, L. A., Nyakina, P.A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v zhizni lyudej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya // Fizicheskaya kul'utra i sport v XXI veke: aktual'nye problemy i ih resheniya. 2020. S. 30-33.

2. Vorob'eva K. E. Organizaciya zanyatij adaptivnoj fizicheskoy kul'turoj i sportom v Respublike Tatarstan [Elektronnyj resurs] / Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury, 2021. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46432463_50026986.pdf.

3. Pervyj sportkompleks dlya lyudej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v Respublike Tatarstan [Elektronnyj resurs] / Ministerstvo Respubliki Tatarstan, 2022. URL: <https://minsport.tatarstan.ru/index.htm/news/2110457.htm>.

СОЗДАНИЕ ДОСТУПНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УЧАСТИЯ МОЛОДЕЖИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Гусар Д.А., Сибирцев А.В.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальная проблема создания доступных условий для участия молодежи с отклонениями в состоянии здоровья в физической культуре и спорте. Подчеркивается важность предоставления равных возможностей для всех молодых людей, вне зависимости от их особенностей и ограничений, в области физической активности. Описываются основные преграды, с которыми сталкиваются эти молодые люди, и предлагаются решения для создания инклюзивных условий.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, адаптация тренировок, специализированное оборудование, квалифицированные инструкторы и тренеры, адаптированные соревнования*

Современное общество все больше признает важность физической активности и спорта для поддержания здоровья и улучшения качества жизни. Однако, молодежь с отклонениями в состоянии здоровья, включая физические или интеллектуальные ограничения, часто сталкивается с преградами при попытке участвовать в культуре физического развития. В данной статье мы рассмотрим важность создания доступных условий для участия людей с отклонениями в здоровье в спорте, а также инициативы и практики, которые помогают достичь этой цели.

Физическая активность имеет положительный эффект на физическое и психическое здоровье молодежи, независимо от их особенностей и отклонений в состоянии здоровья. Она способствует укреплению мышц, улучшению координации движений, развитию выносливости и улучшению общей физической формы. Кроме того, физическая деятельность способствует коммуникации людей друг с другом, самооценке и повышению качества жизни у молодежи с отклонениями в состоянии здоровья.

Молодые люди с проблемами со здоровьем сталкиваются с рядом преград при участии в физической культуре. Одной из главных преград является ограниченная доступность адаптированных программ. Недостаток подготовленных инструкторов и тренеров, а также негативные стереотипы и отсутствие понимания со стороны общества также создают преграды для молодежи с отклонениями в состоянии здоровья.



Рисунок 1 – Люди с ограниченными возможностями играют в баскетбол

Для преодоления преград и создания доступных условий для молодежи с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предпринять ряд мер. Важным шагом является адаптация физических тренировок и программ под индивидуальные потребности и возможности каждого участника. Это включает использование специализированного оборудования, наличие квалифицированных инструкторов и тренеров, а также разработку индивидуальных планов тренировок.



Рисунок 2 – Человек с ограниченными возможностями занимается на спец. оборудовании

Существуют различные инициативы и практики, которые помогают создавать доступные условия для участия молодежи с отклонениями в состоянии здоровья в спорте. Это включает организацию специальных секций и клубов, проведение адаптированных соревнований, обучение инструкторов и тренеров, а также создание информационных ресурсов и поддержки со стороны общества.

Государственная политика и поддержка играют важную роль в создании доступных условий для участия молодежи с отклонениями в состоянии здоровья в физической культуре и спорте. Необходимо разработать соответствующие законы и стандарты, а также выделить финансовые ресурсы для реализации программ и инициатив, направленных на включение этой категории молодежи в физическую активность.



Рисунок 3 – Люди с ограниченными возможностями занимаются спортом на спец. оборудовании

Создание доступных условий для участия людей с отклонениями в здоровья в спорте является актуальным и важным направлением молодежной политики. Предоставление возможности для участия в физической активности помогает повысить качество жизни и социальную интеграцию молодежи с проблемами со здоровьем. Необходимо продолжать разрабатывать и внедрять меры, инициативы и практики, которые обеспечат доступность и инклюзивность физической культуры и спорта для всех людей, независимо от их особенностей и ограничений в физическом состоянии.

Литература

1. Абдулхакова Г. З., Гончарова О.Л. Исследование влияния реализации государственной программы «Доступная среда» на качество жизни инвалидов // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2014. – № 5–2. – С. 180–183.

2. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 12–14.

3. Парфенова Л.А. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Российский электронный научный журнал. – 2014. – №3 (32). – С. 123-127.

Гусар Дмитрий Андреевич, студент, gusar-2003mitya@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

Сибирцев Антон Владимирович старший преподаватель, antonsibircev3@yandex.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

CREATING ACCESSIBLE CONDITIONS FOR THE PARTICIPATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Gusar Dmitry Andreevich, student, gusar-2003mitya@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Sibircev Anton Vladimirovich senior lecturer, antonsibircev3@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Abstract. This article discusses the actual problem of creating accessible conditions for the participation of young people with disabilities in physical culture and sports. The importance of providing equal opportunities for all young people, regardless of their characteristics and limitations, in the field of physical activity is emphasized. The main obstacles faced by these young people are described and solutions are proposed to create inclusive conditions.

Keywords: physical culture and sports, adaptation of training, specialized equipment, qualified instructors and trainers, adapted competitions

References

1. *Abdulkhokova G.Z., Goncharova O.L. Issledovanie vliyaniya realizatsii gosudarstvennoy programmy "Dostupnaya sreda" na kachestvo zhizni invalidov // Teoreticheskie i prikladnye aspekty sovremennoy nauki. – 2014. – №5-2. – S. 180-183.*

2. Aptsiauri L.Sh. *Sport kak sotsial'noe yavlenie i faktor sotsializatsii lichnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2003. – №1. – S. 12-14.

3. Parfenova L.A. *Integratsiya lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v sotsiokul'turnoe prostranstvo sredstvami fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti // Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. Rossiyskiy elektronnyy nauchnyy zhurnal*. – 2014. – №3 (32). – S. 123-127.

УДК 378.172:378.178: 615.851.83:615.825.1

БИОЭКОНОМИЧНАЯ ПСИХОМОТОРНАЯ ГИМНАСТИКА В ЗДРАВООУКРЕПЛЕНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Забельский С.Ю., Дик К.С., Забельская Т.А.

***Аннотация.** В 2022/23 учебном году в СКФУ число студентов-первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, превысила 50% порог. Одной из новых прорывных научно-обоснованных форм развития психосоматической культуры обучающихся, основанной на использовании природных способностей и возможностей организма, является биоэкономичная психомоторная гимнастика, доказавшая свою эффективность в практическом укреплении здоровья учащихся и студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.*

***Ключевые слова:** биоэкономичная психомоторная гимнастика, психосоматическая культура, комплекс здравоукрепительных технологий, изометрические психомоторные упражнения, цикл психосоматического здоровья, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью*

Актуальность. Состояние здоровья учащейся молодежи всё более актуализирует деятельность образовательных учреждений по организации и практической реализации прорывных научно обоснованных направлений в области психосоматической культуры обучающихся, действительно обеспечивающих формирование умений и навыков самостоятельного здравоукрепления организма [1]. По результатам медицинского осмотра в 2022/23 учебном году в Северо-Кавказском федеральном университете ежегодно возрастающая динамика числа студентов-первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, перешагнула порог 50% [2, 3]. А ведь в недавнем прошлом большинство из них были учащимися общеобразовательных учреждений. Наряду с множеством факторов, приведших к текущему состоянию, одним из неоспоримых является низкий качественный уровень преподавания предмета физическая культура, всё еще направленного на формирование физических качеств обучающихся с «натаскиванием» их на выполнение контрольных нормативов [1, 2]. В связи с чем современная действительность убедительно демонстрирует объективно формирующуюся потребность замены устаревших, но пока еще традиционно используемых в школах и вузах нашей

страны методов и средств физического воспитания на доступную, эффективную и универсальную научно-обоснованную систему, формирующую индивидуальную психосоматическую культуру учащейся молодёжи, основанную на использовании природных способностей и возможностей организма: потенциале сознания, дыхания и движения.

Цель исследования заключается в обосновании результативности внедрения биоэкономичной психомоторной гимнастики (БПМГ) как новой формы практического укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в учебный процесс общеобразовательных учреждений и вузов.

Предположительно, комплексное использование здравоукрепительных и педагогических технологий в занятиях биоэкономичной психомоторной гимнастикой будет способствовать прогрессирующему развитию цикла психосоматического здоровья учащихся и студентов, страдающих различными заболеваниями, оказывая оздоровительное, профилактическое, лечебное воздействие и формируя качественно новый уровень психосоматической культуры здравоукрепления организма.

Достижению цели сопутствовало решение следующих задач:

1. Определить динамику цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) учащихся и студентов, отнесенных к специальным медицинским группам и имеющим инвалидность, в процессе комплексного использования здравоукрепительных технологий в занятиях БПМГ.

2. Выявить валидность биоэкономичной диагностики здравоукрепления для обоснования целесообразности её использования в процессе физического воспитания, занятиях лечебной и адаптивной физической культуры и различными видами спорта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

3. На основе сопоставления данных динамики цикла психосоматического здоровья, самоанализа психосоматического состояния организма обучающихся и медицинского заключения определить результативность оздоровительного и лечебного воздействия биоэкономичной психомоторной гимнастики.

Методы и организация исследований. Решению поставленных задач способствовали следующие методы: биоэкономичная диагностика; констатирующий эксперимент; педагогический эксперимент с комплексным использованием здравоукрепительных технологий: экономичного дыхания в состоянии относительного покоя и активной деятельности, приёмов психопотенцирования, психомоторных упражнений (ПМУ), фазового лимитирования энергостойкости выполняемой деятельности; педагогическое наблюдение; самоанализ текущего психосоматического состояния студентов по начальным и конечным результатам каждого занятия БПМГ, отраженных в индивидуальном дневнике самоконтроля процесса здравоукрепления [4]; анализ истории болезней и медицинского заключения; статистическая обработка материала.

Исследование осуществлялось в течение 27 месяцев в период с 2020 по 2023 гг. на базе пяти организаций. В городе Ставрополе: кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры и медицинского центра

Северо-Кавказского федерального университета, общеобразовательного учреждения Гимназии №25, физиотерапевтического отделения Городской детской клинической поликлиники №2 и специализированного физкультурно-оздоровительного Центра биоэкономичного здравоукрепления «Культ БИО». В городе Ростове-на-Дону на базе кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы Ростовского государственного медицинского университета.

Охвачено 200 обучающихся в возрасте от 8 до 27 лет с различными клиническими диагнозами, на основании заключений врачебной комиссии имеющими направления на лечебную (оздоровительную) физкультуру в специальных медицинских группах (100 учащихся гимназии и 100 студентов университета, среди которых 17 обучающихся с инвалидностью).

Комплексное внедрение здравоукрепительных и педагогических технологий биоэкономичной психомоторной гимнастики осуществлялось в процессе преподавания: учебного предмета «Физическая культура» в гимназии (для учащихся 1-4 и 10-11 классов 3 раза в неделю, для учащихся 5-9 классов 2 раза в неделю), учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузах (1 раз в неделю), дополнительных занятий ЛФК в поликлинике (1 раз в неделю) и специализированных практических занятий в центре (2 раза в неделю). Всем учащимся и студентам была предоставлена возможность заниматься не менее двух раз в неделю.

Результаты. В процессе регулярных занятий биоэкономичной психомоторной гимнастикой отмечалось стабилизирующее и лечебно-оздоровительное действие комплекса используемых здравоукрепительных технологий. Из двухсот обучающихся прогрессирующая динамика цикла психосоматического здоровья наблюдалась:



Рисунок 1 – Динамика цикла психосоматического здоровья в состоянии относительного покоя обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по результатам педагогического эксперимента (n-200)

– в состоянии относительного покоя у 70%. Средний количественный показатель увеличился на 29% и составил $1,12 \pm 0,1$, что в качественной

характеристике соответствует малому резерву. Произошел переход качественных характеристик от большого дефицита ($0,83 \pm 0,12$) на первом занятии к малому резерву на завершающем занятии ($P < 0,001$);

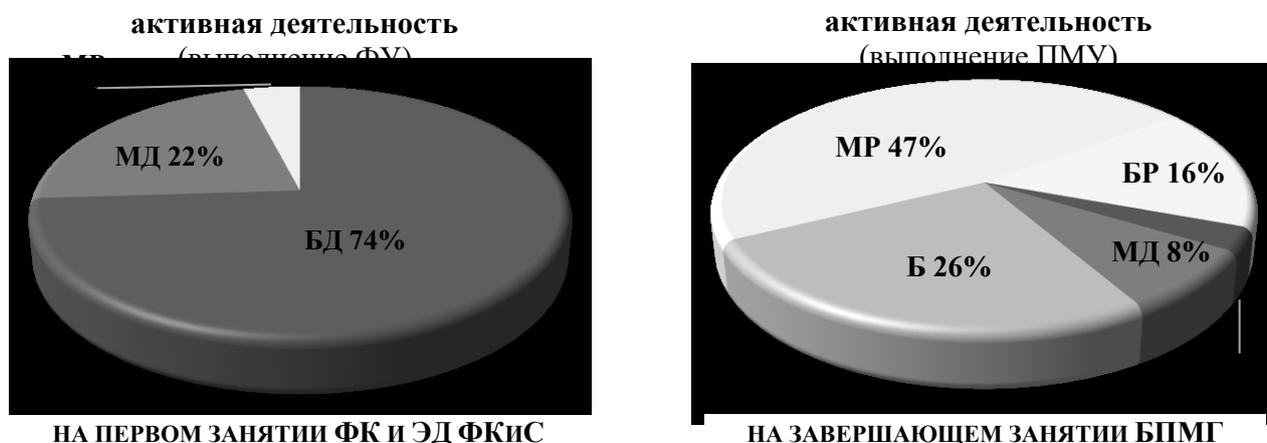


Рисунок 2 – Динамика цикла психосоматического здоровья в активной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по результатам педагогического эксперимента (n-200)

– в активной деятельности у 85%. Средний количественный показатель увеличился на 31% и составил $1,10 \pm 0,14$, в качественной характеристике соответствующий малому резерву. В период занятий БПМГ при выполнении психомоторных упражнений произошел переход качественных характеристик от большого дефицита ($0,79 \pm 0,11$) на первом занятии к малому резерву на завершающем занятии ($P < 0,001$).

Индивидуальные и групповые занятия преимущественно в режиме негэнтропийных энергозатрат, с уровнем энергостойкости психомоторики до 100%, способствуют прогрессирующей динамике развития цикла психосоматического здоровья, процесса здравоукрепления организма и выражаются в значительном улучшении целостного психосоматического состояния обучающихся, а также снижении, а в ряде случаев устранении имевших место патологических нарушений, отмеченных клиническими диагнозами. Анализ результатов медицинского осмотра по завершении курса занятий выявил прогрессирующую динамику состояния здоровья обучающихся. У 54% учащихся и 42% студентов отмечено снижение клинической картины заболеваний. У 34 человек – 17% первоначально указанные в историях болезни диагнозы не подтвердились.

Выводы:

1. Особенностью развития цикла психосоматического здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является преобладание показателей в энтропийном диапазоне малого и большого дефицита как в состоянии относительного покоя, так и в активной деятельности, что соответствует имеющимся патологическим нарушениям психосоматической

нормы, выявленным в результате клинической диагностики ($P > 0,05$). Отсутствие достоверных различий между показателями ЦПСЗ на первом и завершающем занятиях с данными самооценки собственного психосоматического состояния учащихся и студентов в процессе констатирующего и педагогического экспериментов подтверждает валидность биоэкономичной диагностики ($P > 0,05$).

2. Индивидуальные и групповые занятия биоэкономичной психомоторной гимнастикой способствуют прогрессирующей динамике цикла психосоматического здоровья учащихся и студентов с наличием различных заболеваний. Достигнутые устойчивые негэнтропийные показатели в состоянии относительного покоя у 81% и в активной деятельности у 89% от общего числа занимающихся выражаются в значительном улучшении их целостного психосоматического состояния по результатам самооценки (положительную динамику отметили 97%). Данные подтверждаются результатами медицинских заключений профильных специалистов, отметивших в историях болезней снижение у 48% имевших место патологических нарушений, а у 17% их устранение. 31,5% обучающихся (63 человека) были переведены из специальных медицинских групп в подготовительную и основную группы здоровья.

3. Трехединая интеграция потенциала сознания, дыхания и движений является фундаментальной основой развития и раскрытия индивидуальных природных способностей саморегуляции и совершенствования организма обучающихся с различными заболеваниями. Сформированные на занятиях биоэкономичной психомоторной гимнастикой практические умения и навыки самостоятельного использования комплекса здравовукрепительных технологий реализуются в учебном процессе по другим изучаемым дисциплинам, в бытовой, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности, выводя на качественно иной, актуальный современным требованиям уровень развития психосоматическую культуру учащейся молодежи.

Заключение. Проведенные масштабные исследования подтверждают действительную целесообразность внедрения биоэкономичной психомоторной гимнастики как новой универсальной и эффективной формы здравоукрепления обучающихся в работу преподавателей по физической культуре в вузах, сузах и общеобразовательных учебных заведениях, специалистов по ЛФК и АФК, спортивной медицине, в профессиональную среду тех людей, деятельность которых связана не только с лечением болезней, но и с укреплением здоровья человека путем использования методик и средств оптимального стимулирования механизмов саморегуляции гармоничного развития организма.

Литература

1. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: что же это такое? / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2015. № 1. – С. 94-99.

2. Ворожбитова, А. Л. Исследование мотивации к двигательной активности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / А.Л. Ворожбитова, Д. Д. Кучукова, О. В. Резенькова ; Северо-Кавказский федеральный университет // Физическая культура и спорт:

интеграция науки и практики : материалы XIX Международной научно-практической конференции, 22 ноября 2022 г. – Ставрополь, 2022. – 440 с.

3. Забельский, С. Ю. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная диагностика здравоукрепления / С. Ю. Забельский Практикум : учебно-методическое пособие // Приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления». – Ставрополь: ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2009. – 96 с.

4. Гневушев, В. В. Российская система биоэкономичной психомоторной адаптивности здравоукрепления как инновационная модернизация физической культуры XXI века : монография / В. В. Гневушев, С. Х. Азов, С. Ю. Забельский, С. Г. Гусеница и др. ; науч. ред. В. В. Гневушев. – М. : Илекса, 2008. – 104 с.

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 Государственное бюджетное образовательное учреждение Ставропольского края «Гимназия №25».

Дик Ксения Сергеевна, студентка лечебно-профилактического факультета, ksyu.dik.03@mail.ru, Россия, Ростов-на-Дону, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Забельская Татьяна Александровна, учитель русского языка и литературы, tzabelskaya@mail.ru, Россия, Ставрополь, Государственное бюджетное образовательное учреждение Ставропольского края «Гимназия №25».

BIOECONOMIC PSYCHOMOTOR EXERCISES IN HEALTH-IMPROVEMENT FOR LEARNERS WITH DISABILITIES

Zabelskiy Sergey Yurievich, PhD (pedagogical sciences), associate professor, associate professor of the department of health-improving and adaptive physical education, cultbio@mail.ru, Russia, Stavropol, Federal state educational institution of higher education "North Caucasian Federal University", director of Limited Liability Company "Center of bioeconomic health improvement "Cult BIO", physical education teacher State budget educational institution of Stavropol region "Gymnasium №25"

Dik Xenia Sergeevna, Student of medical and preventive faculty, ksyu.dik.03@mail.ru, Russia, Rostov-on-Don, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Rostov State Medical University" of Ministry of Health Care of Russia.

Zabelskaya Tatiana Aleksandrovna, teacher of Russian language and literature, tzabelskaya@mail.ru, Russia, Stavropol, State budgetary educational institution of Stavropol Territory "Gymnasium №25.

Abstract. In the academic year 2022/23 SCFU the number of first-year students classified as special medical students has exceeded the 50% threshold. One of the new breakthrough science-based forms of psychosomatic culture development for students, based on the use of natural abilities and abilities of the body, is a bio-economic psychomotor exercises, which proved to be effective in practical health enhancement of students with disabilities.

Keywords: bioeconomic psychomotor gymnastics, psychosomatic culture, complex health enhancing technologies, isometric psychomotor exercises, psychosomatic health cycle, students with disabilities

References

1. Nikolaev, Y. M. *Theory of physical culture: what is it?* / Y. M. Nikolaev // *Theory and practice of physical culture*. - Moscow, 2015. 1. - S. 94-99.

2. Vorozhbitova A.L., Kuchukova D., Rezenkova O. V. *Research of motivation for motor activity of students referred to special medical group by health condition* / A.L. Vorozhbitova, D. D., Rezenkova O. / *North Caucasian Federal University // Physical Education and Sport: Integration of Science and Practice: materials of XIX International Scientific-Practical Conference, November 22, 2022 - Stavropol*. - 440 s.

3. Zabelsky, S. Y. *Human Health of XXI Century. Bio-economical diagnostics of health improvement* / S. Y. Zabelsky *Practical Manual // Appendix to the monograph "Human Health of XXI Century. System of bio-economic psychomotor health promotion"*. - Stavropol: Publishing and Printing Company "Stavropolye", 2009. - 96 s.

4. Gnevushev, V. V. *Russian system of bioeconomical psychomotor adaptability of health improvement as innovative modernization of physical culture of XXI century : monograph* / V. V. Gnevushev, S. H. Azov, S. Y. Zabelsky, S. G. Gusenitsa et al. ; scientific editor V. Gnevushev. Ed. by V. Gnevushev. - Moscow : Ilexa, 2008. - 104 s.

УДК 377.5

СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ МОЛОДЕЖИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФКиС

Ким Т.А.

Аннотация. В статье предложен инновационный опыт физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при нарушении осанки в профессиональной образовательной организации: методическое пособие для преподавателей.

Ключевые слова: социальная интеграция молодежи, здоровый образ жизни, нарушение осанки, физическое воспитание с ограниченными возможностями здоровья

Одним из главных средств социальной интеграции считается социализация личности.

Под социализацией понимают становление ребенка в социальных отношениях как компонента этой системы, т.е. ребенок становится частью социума, при котором происходит усвоение им элементов культуры, социальных норм и ценностей. Для людей с нарушением осанки социализация – это максимальная адаптация в социальном пространстве, умение самостоятельно ориентироваться в различных его формах и проявлениях.

Основная цель системы обучения молодых людей с нарушением осанки – максимально возможная социализация. При этом под социализацией подразумевается совокупность всех социальных процессов, благодаря которым

молодые люди усваивают и воспроизводят определенную систему знаний и норм, позволяющих им функционировать в качестве полноправных членов общества, осваивая социальные роли и культурные нормы.

Процесс социализации детей с нарушением осанки осуществляется на протяжении всей его жизни и проходит в трех сферах:

1. в деятельности – у человека развиваются задатки и способности, и происходит их реализация;

2. в общении, которое возникает во всех сферах жизнедеятельности, развиваются коммуникативные способности, способности взаимодействия с окружающими;

3. в самосознании, сознании и понимании самого себя, в развитии правильной самооценки, что означает «адекватное мнение и суждение человека о самом себе, о своих качествах, достоинстве и недостатках, деятельных способностях, потенциальных возможностях, а также о своем месте и роли среди других людей».

Ни у кого не вызывает сомнения, что конечная цель специального обучения детей с физическими и психическими отклонениями – интеграция их в общество, умение использования ими социальных привилегий и благ, доступных остальным гражданам, то есть принцип нормализации.

Для успешной интеграции в обучении и воспитании детей с нарушением осанки необходим перенос акцента с принципа нормализации на другой важный принцип – «качества жизни». Под последним понимается опора на потребности индивидуума, как на центральный фактор, и на права умственно отсталых людей для наиболее полного удовлетворения этих потребностей.

По мнению Л. М. Шипициной, интеграция выступает в двух формах: социальной и педагогической (учебной).

Социальная интеграция предполагает адаптацию ребенка с отклонениями в развитии в общую систему социальных отношений и взаимодействий – прежде всего, в рамках той образовательной среды, в которую он интегрируется.

Наличие проблемы интеграции детей-инвалидов в общество обусловлено, с одной стороны, имеющимися у них отклонениями в физическом и психическом развитии и, с другой, недостаточным совершенством самой системы социальных отношений, которая в силу определенной жесткости требований к обоим потенциальным субъектам оказывается недоступной для детей с ограничениями жизнедеятельности.

Имеется два подхода к интеграции инвалидов в общество. Первый подход предполагает приспособление инвалида к вхождению в ординарное общество, его адаптацию к окружающим условиям. Этот подход, безусловно, страдает односторонностью и узостью. Следуя ему, невозможно добиться желаемых результатов, тем более что процесс социализации личности – двусторонний. Кроме того, инвалид в этом процессе подготовки должен быть не только объектом интеграции, но и обязательно субъектом, активным участником этого процесса. Второй подход предполагает, кроме подготовки инвалида к вхождению в общество, и подготовку общества к принятию инвалида.

Интеграция в общество людей с ограниченными возможностями здоровья должна включать:

1. воздействие общества и социальной среды на личность с отклонениями в развитии;
2. активное участие и данном процессе самого человека с отклонениями в развитии;
3. совершенствование самого общества, системы социальных отношений, которая в силу определенной жесткости требований к своим потенциальным субъектам оказывается недоступной для таких людей.

В рамках проблемы интеграции в общество детей с ограниченными возможностями в развитии важно учитывать социальные последствия, выражающиеся в ограничении жизнедеятельности и социальной недостаточности. Под ограничением жизнедеятельности имеется в виду снижение следующих способностей: способность адекватно вести себя; способность эффективно общаться с окружающими.

Под социальной недостаточностью понимается нарушение способности выполнять так называемые «социальные роли». Однако ограничения жизнедеятельности и социальная недостаточность однозначно не взаимосвязаны с нарушениями, они определяются социальными условиями, общественными нормами, отношением к инвалидам в обществе и адаптивностью самого индивида.

Интеграция в общество детей-инвалидов – это целенаправленный процесс передачи обществом социального опыта с учетом особенностей и потребностей различных категорий детей-инвалидов при активном их участии и обеспечения адекватных для этого условий, в результате которого происходит включение детей во все социальные системы, структуры, социумы и связи, предназначенные для здоровых детей, активное участие в основных направлениях жизни и деятельности общества в соответствии с возрастом и полом, подготавливая их к полноценной жизни, наиболее полной самореализации и раскрытию как личности.

Передача социального опыта, обучение социальным формам и способам деятельности осуществляется посредством воспитания, обучения, включения в различные виды деятельности и воздействия среды.

В процесс обучения необходимо включить все виды социальной адаптации: социально-бытовую, социально-средовую, социально-трудовую, социально-психологическую.

Выготский Л.С. полагал, что задачей воспитания ребенка с нарушением развития является его интеграция в жизнь и создание условий компенсации его недостатка с учетом не только биологических, но и социальных факторов.

Как известно, основная направленность взаимодействия человека с социальной средой связана с удовлетворением потребностей, обеспечивающих его существование, т.е. трудом и интеграция в общество детей с нарушениями осанки тесно связана с их социально-трудовой адаптацией. В настоящее время создается много программ, помогающих компенсировать недостаток физических способностей более интенсивным развитием поведенческих навыков. Заучивание и использование стереотипных наборов действий, необходимых в стандартных ситуациях, связанных с жизнеобеспечением,

позволяет детям с нарушениями осанки стать в какой-то мере более самостоятельными. Обучение позволяет развить их способности так, чтобы окружающие воспринимали и реагировали на этих людей с помощью столь же стереотипных для данной общепринятой культуры представлений и действий.

В процессе интеграции формируется личность, которая определяется тем, какое место она занимает в системе социальных отношений: дружеских, производственных, вынужденных отношений.

Для любого человека вообще, и для физически не совершенного в частности, восприятие жизни и интеграция в систему социальных отношений вырабатывается благодаря приобретению собственного опыта в результате каких-либо ситуаций.

Литература

1. Шипицына Л.М. «Психология детей- сирот». Учебное пособие, изд-во С.-Петербургского университета, 2005 г.
2. Аргунова Т.П. «Интеграция детей-инвалидов в социум посредством социально-педагогической реабилитации». Сибирский педагогический журнал. 2009 г.
3. Котешова И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика. – М.:ЭКСМО, 2004.-207с.
4. Носкова Л.А. Позвоночник – осанка – здоровье. М.:Феникс, 1999.-98 с.
5. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – Киев: Здоровье, 1988. – 133 с.
6. Брэгг П.С. Позвоночник: ключ к здоровью. СПб., 1995.

Ким Татьяна Александровна, инструктор по физическому воспитанию, 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.

SOCIAL INTEGRATION OF YOUNG PEOPLE WITH HEALTH DISABILITIES AS AN URGENT DIRECTION YOUTH POLICY IN THE FIELD OF FKIS

Kim Tatiana Aleksandrovna, 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.

Abstract. The article offers an innovative experience of physical education of students with disabilities with impaired posture in a professional educational organization: a methodological guide for teachers.

Keywords: social integration of youth, healthy lifestyle, posture disorder, physical education with disabilities

References

1. L.M. Shipitsyna "Psychology of orphaned children". Textbook, publishing house of St. Petersburg University, 2005.

2. T.P. Argunova "Integration of disabled children into society through social and pedagogical rehabilitation". *Siberian Pedagogical Journal*. 2009.
3. Kotesnova I.A. *Violation of posture: treatment and prevention*. – М.:EKSMO, 2004.-207 с.
4. Noskova L.A. *Spine – posture – health*. М.:Phoenix, 1999.-98s.
5. Vainrub E.M. *Hygiene of education and upbringing of children with impaired posture and patients with scoliosis*. – Kiev: Health, 1988. – 133s.
6. Bragg P.S. *Spine: the key to health*. St. Petersburg., 1995.

УДК 796.01:316

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузнецова З.В., Мечет У.Е.

Аннотация. В данной статье физическая культура и спорт рассмотрены, как важная составляющая процесса формирования здоровой, сплоченной и физически развитой нации, что выражается в её социальных функциях. Приведены четыре основные социальные функции, с точки зрения которых стоит рассматривать физическую культуру. Поднят вопрос здоровья молодого поколения, его стрессоустойчивости, уровня личностного развития. Сказано о роли вузов в рамках занятий по физической культуре и спорту для решения поставленных вопросов. Выделена тема социальных функций физической культуры в обществе, представленных через здоровье будущих поколений, сплочённость нации, физическое совершенство и трудоспособность поколений.

Ключевые слова: физическая культура, социальные функции, общество, молодёжь, здоровье, личность, нация

Понятие «физическая культура» является сложным, так как сочетает в себе множество функций, влияющих как на формирование отдельной личности, так и культуры общества в целом. Термин «физическая культура» объединяет в себе: занятия физической культурой и спортом, двигательную активность, формирование личностных качеств, здоровый образ жизни, развитие профессиональных навыков и способностей, а также социальные функции [1]. В настоящее время актуально рассмотреть именно социальную составляющую физической культуры, так как молодёжь, являющаяся наиболее перспективным поколением, нуждается в социализации и поддержке личностного развития, психическом спокойствии, нормальном уровне здоровья в сложной мировой ситуации, когда общество стало более разрозненным, а здоровье снизилось под влиянием технологического прогресса [3].

Если рассмотреть социальные функции физической культуры и спорта в рамках занятий со студентами в высших учебных заведениях, можно выделить следующие:

1. Укрепление здоровья отдельных людей.
2. Воспитание развитой личности, которая понимает важность физического совершенствования.

3. Создание физически и психологически подготовленного общества, способного выполнять свои профессиональные обязанности и быть готовым к защите Родины.

4. Воспитание поколения в контексте сплоченности нации и дружбы с другими народами.

Здоровье – самый ценный ресурс человека. Укрепление здоровья и улучшение состояние организма является залогом долголетия, высокой работоспособности и хорошего самочувствия. Физическая культура напрямую связана с укреплением здоровья за счет двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, правильного питания, режима работы и отдыха [4].

Также важным этапом в поддержании здоровья является борьба со стрессом, которому подвержены студенты высших учебных заведений. Физическая культура и спорт считается одними из наиболее доступных и эффективных способов нормализации психоэмоционального состояния. Это возможно благодаря тому, что физическая культура представляет собой смену деятельности в учебном процессе и позволяет с помощью специальных физических упражнений расслабить нервную систему и организм в целом [2]. Для эффективной борьбы со стрессом физические нагрузки должны соответствовать психологическим, в противном случае справиться с усталостью и напряжением будет непросто. При этом необходим контроль и подбор средств физического совершенствования, осуществляемый преподавателем или медицинским работником.

Занятия физической культурой и спортом также позволяют развивать не только физические качества, навыки и умения, но и умственные, трудовые, эстетические, формируя гармоничную личность [6]. При этом физическую культуру нельзя заменить другими методами воспитания, так как именно она позволяет комплексно воздействовать и на организм человека и на его сознание. Развитие личностных качеств является одной из главных функций занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях [5]. Это связано с тем, что цель вуза – подготовить квалифицированного специалиста, который способен справляться с трудными задачами, принимать эффективные решения и отвечать за них. В этом контексте роль физической культуры возрастает не просто как метода поддержания здоровья и организма в оптимальном состоянии, а как полноценной системы подготовки кадров. Необходимо также уделять достаточно внимания мотивационному аспекту, отсутствие мотивации делает занятия физической культурой и спортом менее эффективными, так как они становятся не регулярными, а упражнения во время занятия выполняются не качественно [8]. Поэтому преподавателям вузов необходимо заинтересовать студента, показать положительные стороны физической культуры, в общем найти индивидуальный подход к каждому студенту.

В контексте общества физическая культура выполняет важную социальную задачу – воспитание физически здорового, готового к выполнению своих обязанностей поколения, способного приносить пользу. Молодые люди, увлеченные спортом, быстрее адаптируются к постоянно изменяющимся окружающим их условиям, например, к распорядку и нормам в армии, легче

завоевывают авторитет в коллективе, способны более эффективно защитить себя и близких, а также зарабатывать своим трудом.

Спорт оказывает положительное влияние на генофонд государства. Люди, занимающиеся физической культурой и спортом, смогут родить более здоровое поколение и привить ему любовь к физической активности, тем самым повысить уровень здоровья населения.

Цель популяризации физической культуры и спорта состоит в достижении физического совершенства, а именно уровня здоровья, оптимального для хорошего самочувствия и эффективного труда [9].

Физическая культура и спорт занимают важное место и в вопросе сплоченности нации, а также дружбы народов. Например, проведение спортивных мероприятий направлено на укрепление национальных и международных связей. Люди, занимающиеся физической культурой, более активны социально, их положительные качества, раскрываемые в процессе занятий – это открытость, общительность, готовность помочь и психологическое спокойствие [7].

Физическая культура и спорт являются уникальными инструментами социального формирования общества, функциональные возможности которых не имеют аналогов. Роль физической культуры и спорта заключается как в положительном влиянии на отдельного человека, формировании личности и необходимых качеств, так и в массовом влиянии на современное общество и целые поколения.

Литература

1. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2023. – С. 76-79.

2. Ильницкая Т.А., Ковалева Т.В. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 326-328.

3. Мельников А.И., Служителев А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 485-486.

4. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 356-357.

5. Федотова Г. В., Федосова Л.П., Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

6. Федотова Г.В., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент: ЧГАУ, 2022. – С. 484-487.

7. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2021. – С. 362-363.

8. Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф., Яткин И.В. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 455-459. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p455-459.

9. Чуркин Н.А., Яни А.В., Омельченко М.М. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p 481-483.

Кузнецова Зинаида Васильевна, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, zinaidakuznecova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Мечет Ульяна Евгеньевна, студент, mechetu@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Kuznetsova Zinaida Vasilievna, PhD., associate Professor of the Department of physical education, zinaidakuznecova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Mosque Ulyana Evgenievna, student, mechetu@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. In this article, physical culture and sports are considered as an important component of the process of forming a healthy, cohesive and physically developed nation, which is expressed in its social functions. Four main social functions are given, from the point of view of which it is worth considering physical culture. The question of the health of the younger generation, its resistance to stress, the level of personal development was raised. It is said about the role of universities in the framework of classes in physical culture and sports to address the issues raised. The theme of the social functions of physical culture in society, represented through the health of future generations, the cohesion of the nation, physical perfection and the ability to work of generations, is highlighted.

Keywords: physical culture, social functions, society, youth, health, personality, nation

References

1. Epanchin D.K., ZHeltov A.A. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – CHEboksary: CHGAU, 2023. – S. 76-79.
2. Il'nickaya T.A., Kovaleva T.V. *Fizicheskoe vospitanie kak faktor povysheniya effektivnosti obucheniya // Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2019. – S. 326-328.
3. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova zdorovoj deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU.* – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 485-486.
4. Fedotova G.V., Belova V.A. *Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni u studentov // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniiyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 356-357.
5. Fedotova G. V., Fedosova L.P., Apenina S.S. *Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Epomen: medicinskie nauki.* – 2022. – № 6. – S. 115-120.
6. Fedotova G.V., Fedosova L.P., Plishkina K.R. *Harakteristika motivacionnoj struktury lichnosti sportsmena v ramkah trenirovochnogo processa i sorevnovatel'nyh meropriyatij // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh social'no-ekonomicheskikh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – CHEboksary-Tashkent: CHGAU, 2022. – S. 484-487.
7. CHurkin N.A., Il'in V.V. *Organizacionno-metodicheskie aspekty primeneniya distancionnogo obucheniya v podgotovke studentov po igrovym vidam sporta // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniiyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2021. – S. 362-363.
8. CHurkin N.A., Kiyashko V.F., YAtkin I.V. *Ocenka i formirovanie motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2021. – № 4(194). – S. 455-459. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p455-459.
9. CHurkin N.A., YAni A.V., Omel'chenko M.M. *Uroven' funkcional'nykh vozmozhnostej obuchayushchihsvya vuzov, podgotavlivaemykh po razlichnym programmam fizicheskoy kul'tury // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2021. – № 3(193). – S. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483.

УДК 796

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Ниязова А.М., Скопина Д.П., Козлова А.И.

Аннотация. В данной статье рассматривается история возникновения адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях, степень оснащения специальным оборудованием высших учебных заведений для людей с ограниченными возможностями. Также в статье рассматривается важность развития подобной инфраструктуры для того, чтобы люди с особенностями развития не испытывали дискомфорт в обычной жизни.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура

Введение. Каждый человек есть высшая ценность. Это, действительно, так. В настоящий момент в мире прослеживаются такие явления как гуманизм и толерантность. На первый план выходят не внешние данные человека, а его внутренняя составляющая. Происходит распространение идей об равном отношении к людям, отличающимся от нас цветом кожи, нацией и культурой. Также мировое сообщество старается достичь того, чтобы люди с ограниченными возможностями не испытывали на себе негативного отношения со стороны окружающих, в том числе среди студентов высших учебных заведений, так как они в большей степени подвержены выражать неприятие к людям непохожим на них.

Для того чтобы люди с ограниченными возможностями чувствовали себя полноценными и не ощущали разницу с физически и психологически развитыми обучающимися была введена адаптивная физическая культура, которая включает в себя комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, ориентированных на преодоление различных барьеров, которые мешают таким людям находиться в социуме.

История возникновения адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях

Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» адаптивная физическая культура – часть физической культуры, которая использует комплекс средств физической реабилитации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

История возникновения адаптивной физической культуры берет свое начало в 1995 году. В тот период произошло знаменательное событие – открытие первой в России кафедры теории и методики адаптивной физической культуры. Такая кафедра была создана в Санкт-Петербурге в Национальном государственном университете физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Но, нужно сказать, что еще до образования данной кафедры, в университете уже присутствовали существенные предпосылки для развития такого направления, как адаптивная физическая культура. Дело в том, что в высшем учебном заведении уже обучались люди с нарушением слуха и опорно-двигательного аппарата, а также несколькими годами ранее была создана специализация «Физическая культура и спорт инвалидов». Такой опыт лишь доказал, что развитие и образование новых специальностей, связанных с физической культурой для людей с ограниченными возможностями, необходимы.

Приняв и осознав всю значимость данного направления развития физической культуры в России, специальность адаптивная физическая культура была введена в Классификатор направления и специальностей высшего профессионального образования. Произошло это в 1996 году и на протяжении всего года велась работа по созданию Государственного стандарта данной специальности. Она объединяла в себе три области знаний: медицину, коррекционную педагогику и, конечно, физическую культуру. Позже под тем же

названием был создан Федеральный государственный стандарт по следующим направлениям подготовки: магистратура и бакалавриат.

Итак, нужно сказать, что именно Национальный государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта стал отправной точкой для дальнейшего развития такого института, как адаптивная физическая культура. Позже были введены и утверждены квалификации, которые присваиваются студентам по окончании программы обучения по специальности среднего профессионального образования. К ним относятся такие квалификации, как «Педагог по адаптивной физической культуре», а также «Учитель адаптивной физической культуры».

Уже в 1999 году на базе кафедры адаптивной физической культуры был создан факультет адаптивной физической культуры. Нужно отметить, что с этого года на факультете совместно со здоровыми студентами обучаются и инвалиды с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. На данный момент и в других городах России (Москве, Челябинске, Волгограде и т.д.) обучаются люди с ограниченными возможностями здоровья.

Спустя более чем десять лет, в 2010 году был открыт первый в Российской Федерации Институт адаптивной физической культуры. В состав института были включены три кафедры: спортивной медицины и лечебной физической культуры, специальной психологии и психиатрии, теории и методики адаптивной физической культуры. Нельзя не отметить и тот факт, что на данный момент в Институте адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта реализуется подготовка кадров по четырем образовательным программам, ведется подготовка по трем магистерским программам.

Уровень оснащённости специальным оборудованием для людей с ограниченными возможностями здоровья в высших учебных заведениях

На примере национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта можно рассмотреть, как обстоит ситуация с оснащённостью в образовательных учреждениях.

Стоит начать с того, что у них в учебных корпусах имеются входы с пандусами для инвалидов. Затронем учебный процесс, так как в данном университете также есть аудитория, имеющая специальные места, и зал для практических занятий.

Теперь перейдем к обустройству благоприятных условий для занятий спортом. Начнем с манежа. Он находится на первом этаже и имеет много доступных зон для инвалидов, использование которых не вызывает у них затруднений. К примеру, это полностью доступные зоны для подхода к объекту, передвижений по нему и помещения, места обслуживания МГН в общественных зданиях. Помимо манежа есть стадион с подтрибунными помещениями, где располагается тренажерный зал, лифт, туалеты с установленными опорными поручнями.

Для людей с ограничениями по здоровью медицинские услуги часто оказываются жизненно важными. Именно поэтому в университете имеется научно-практический медицинский центр, где оказывают медицинскую помощь

врачи: терапевт, окулист, травматолог, невролог, массажист, физиотерапевтический кабинет. Хотелось бы отметить, что физиотерапевтические кабинеты должны иметь четкую оснащенность, например, тактильно-звуковая табличка, помогающая слепым и людям с когнитивными отклонениями в идентификации назначения помещения, визуально-акустическое табло, которое позволяет передавать информацию визуальными и акустическими способами и отбойник двери для инвалидной коляски, защищающий покрытия двери при открывании её нижней частью инвалидной коляски.

Администрацией Университета разработаны следующие мероприятия по созданию безбарьерной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья, оборудованы специальные учебные места с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличена ширина прохода, приобретено специальное оборудование:

1. Для студентов с нарушением слуха закуплена звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; в учебных аудиториях установлено мультимедийное оборудование.

2. Для студентов с нарушением зрения разработана тактильная мнемосхема Университета; закуплены комплекты письменных принадлежностей для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля; установлены тактильные таблички, дублирующие на языке Брайля информацию, пиктограммы, указатели направления движения, наклеены предупреждающие круги на внешние двери, противоскользящей контрастной лентой выделены первая и последняя ступени на лестницах. При необходимости Университет заключает гражданско-правовой договор с тифлосурдопереводчиком по оказанию услуг студентам с нарушением слуха и зрения.

3. Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата закуплены мобильные складные пандусы, лестничный электрический подъемник, оборудован доступ к санитарно-гигиеническим комнатам, оборудована специализированная санитарная комната, обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения согласно расписанию, методическому кабинету библиотеки, столовой, манежу, стадиону, установлены кнопки «Вызов помощи».

Вывод. Подведя итог вышесказанному, отметим: высшее учебное заведение является основной ступенью социализации каждого человека. Поэтому надлежащим образом необходимо обеспечить условия, которые будут способствовать безболезненному вхождению человека с ограниченными возможностями в социальную среду. В будущем он сможет быстрее адаптироваться к любому обществу без психологических травм.

Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов // Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с.

3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В., Федорова Т. В. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования [Электронный ресурс] // URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/1996N5/p51-54.htm>

Ниязова Анастасия Маратовна, студент 2 курса факультета таможенного дела, arinanovoross@gmail.com, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

Скопина Дарья Павловна, студент 2 курса факультета таможенного дела, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

Козлова Арина Игоревна, студент 2 курса факультета таможенного дела, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

Научный руководитель: Ивлева Алена Николаевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Россия, Ростов-на-Дону, Ростовский филиал Российской таможенной академии.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER VOCATIONAL EDUCATION

Niyazova Anastasia Maratovna, 2nd year student of the Faculty of Customs, arinanovoross@gmail.com, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the Russian Customs Academy.

Skopina Daria Pavlovna, 2nd year student of the Faculty of Customs, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the Russian Customs Academy.

Kozlova Arina Igorevna, 2nd year student of the Faculty of Customs, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of the Russian Customs Academy.

Supervisor: Ivleva Alyona Nikolaevna, Senior Lecturer of Physical Training Department, Russia, Rostov-on-Don, Rostov branch of Russian Customs Academy.

Abstract. This article discusses the history of the emergence of adaptive physical education in higher education institutions, the extent to which higher education institutions are equipped with special equipment for people with disabilities. This article also discusses the importance of developing such an infrastructure to ensure that people with disabilities do not experience discomfort in everyday life.

Keywords: physical education and sport, adaptive physical education

References

1. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" from 04.12.2007 N 329-FZ.

2. Begidova T.P. Fundamentals of adaptive physical culture: textbook for universities // T.P. Begidova. - 2nd ed. amended and supplemented. - Moscow: Publishing house Right, 2023. - 191 с.

3. Evseev S.P., Shapkova L.V., Fedorova T.V. Adaptive physical culture in the system of higher professional education [Electronic resource] // URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/1996N5/p51-54.htm>.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ

Ноздрунов Ю.В.

***Аннотация.** Недостаток компетенций тренера является препятствием для увеличения количества занимающихся адаптивным спортом. Одним из способов повлиять на вовлечение молодежи с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом является повышение уровня знаний для тех, кто занимается с данной категорией граждан. На примере становления паралимпийского настольного тенниса показана необходимость в приобретении тренерами специальных знаний с целью успешного привлечения молодого поколения к занятиям спортом.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, паралимпийский, адаптивный спорт, реабилитация*

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года «доля систематически занимающихся спортом людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов выросла с 3,5 процента в 2012 году до 19,4 процента в 2019 году» [12, с. 9], что является «вдвое ниже среднего показателя (43 процента)» [12, С. 10]. Вовлечение людей с ограниченными возможностями в систематические занятия физической культурой и спортом, в особенности молодежи, является приоритетной задачей в политике государства.

Как заметила в своей статье «Аксиологические параметры паралимпийского спорта» Мишутина Е.Л. «наблюдается стабильная тенденция роста числа инвалидов среди населения», среди которых дети составляют практически полмиллиона [8, с. 54]. Как показывает практика, нередки случаи, когда молодой человек получает травму в быту, на производстве, в результате несчастного случая. Это влияет на качество его жизни, работоспособность и состояние здоровья. Зачастую утрачивается интерес к происходящему вокруг и перед молодым человеком встает вопрос: а что же делать дальше? Очевидным способом актуализации своих возможностей является приобщение такой категории людей и особенно молодежи к спорту, что создает условия для дальнейшей продуктивной жизнедеятельности, восстановлению психического равновесия и возвращению к полноценной жизни.

В соответствии с данными статистической отчетности 3-АФК за 2022 год [12] по видам спорта инвалидов развиваются 62 спортивные дисциплины, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта. Настольный теннис (16157 чел.) является третьей спортивной дисциплиной по количеству занимающихся, уступая легкой атлетике (21403 чел.) и плаванию (26463 чел.).

Паралимпийский настольный теннис в своем развитии последовательно прошел три основные периода [6, с. 3]. Еще в 1940-ых годах появилось осознание спорта как эффективного способа реабилитации людей с инвалидностью. В то время настольный теннис больше был похож на активное времяпрепровождение.

Благодаря доступности для людей с разным уровнем спортивной подготовки, отсутствию дорогостоящего инвентаря и оборудования, незначительному риску травматизма, настольный теннис получил повсеместное широкое распространение. Это привело его к включению в программу Паралимпийских игр в 1960 году [1, с. 52].

Постепенно происходит осознание того, что люди с ограниченными возможностями здоровья имеют право заниматься спортом наравне со здоровыми людьми. Спорт и настольный теннис, в частности, является способом дополнительного физического воспитания людей с различными заболеваниями. Это приводит к постепенному расширению классов инвалидности в настольном теннисе и включению в официальные соревнования спортсменов разных нозологий, что позволило объединить людей с различными типами нарушений в рамках общих соревнований [5, с. 5].

Включение в программу Паралимпийских игр людей различных нозологий привело к созданию способа, который был назван «классификация», позволяющего определить, имеет ли отношение к спортивной деятельности данный спортсмен или нет [10].

С течением времени настольный теннис для людей с ограниченными возможностями преобразуется в профессиональную деятельность в полном понимании этого слова, где главной задачей становится удовлетворение потребности личности в максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем, самоактуализации и коммуникации [7, с. 5].

В настоящее время паралимпийский настольный теннис представляет собой динамично развивающуюся дисциплину спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Он является третьим видом спорта на Паралимпийских играх по количеству участников, [3] где разыгрывается 31 комплект медалей [4]. Такое большое количество видов программ открывает «погоню за медалями» в рамках одного вида паралимпийского спорта, что приводит к созданию дополнительных условий для подготовки спортсменов высокого уровня в разных странах [2].

Кроме того, анализ среднего возраста чемпионов и призеров трех последних Паралимпийских игр [9, с. 91] наглядно демонстрирует различия в возрасте максимальной реализации индивидуальных возможностей, составляющей в среднем 30 лет, для представителей различных групп классов, в которых соревнуются спортсмены.

Таким образом, становление паралимпийского настольного тенниса в качестве профессиональной деятельности ставит вопрос о привлечении специалистов в данной сфере для создания условий по работе с подрастающим поколением. Как правило, занятия по настольному теннису ведут тренеры, которые имеют опыт работы только со здоровыми спортсменами. Однако при современном состоянии развития паралимпийского настольного тенниса это является недостаточным условием как для вовлечения людей с ограниченными возможностями в систематические занятия физической культурой и спортом, так и подготовки спортсменов высокого уровня.

Поэтому одним из способов повышения осведомленности о паралимпийском настольном теннисе является получение специального образования. Однако многочисленные образовательные программы в сфере адаптивной физической культуры и спорта занимаются общими вопросами в подготовке специалистов, оставляя без внимания конкретные дисциплины адаптивного спорта.

Юридически в России в рамках одного вида спорта, например, спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, развивается более 20 паралимпийских дисциплин. Фактически каждая дисциплина представляет собой полноценный вид спорта, который имеет присущую только ему специфику. Несмотря на то, что вид спорта «настольный теннис» и дисциплина спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата «настольный теннис», казалось бы, используют один и тот же инвентарь и оборудование, практически идентичные правила, управлением в мире занимается одна международная федерация – Международная Федерация настольного тенниса (ITTF), характер технико-тактической подготовки и нюансы игры для каждого отдельно взятого класса будут значительно различаться. Это было наглядно показано в учебно-методическом пособии «Паралимпийский настольный теннис» [9], в котором впервые было систематизировано все многообразие факторов, влияющих на привлечение молодежи к занятиям паралимпийским настольным теннисом, а также организацию и проведение тренировочной и соревновательной деятельности. Кроме того, специальные знания об устройстве настольного тенниса как паралимпийского вида спорта поможет специалистам, работающим в сфере адаптивного спорта на местах глубже понять запросы тренеров, которые непосредственно работают со спортсменами с ограниченными возможностями.

На примере настольного тенниса была сделана попытка показать тенденцию в развитии адаптивного спорта в мире и его спортивных дисциплин, что приводит к необходимости в повышении компетенций тренеров, работающих с людьми с ограниченными возможностями, включая молодежь.

Литература

1. Brittain, I.S. From Stoke Mandeville to Stratford: A History of the Summer Paralympic Games. Champaign, Illinois: Common Ground Publishing, 2012 p.52.
2. Fuchs, Michael, et al. “Game Characteristics in Elite Para Table Tennis.” German Journal of Exercise and Sport Research, vol. 49, no. 3, 11 Mar. 2019, pp. 251–258.
3. International Paralympic Committee. [Электронный ресурс]: <https://www.paralympic.org/table-tennis/about> (Дата обращения 04.06.2023)
4. Paris qualification regulation [Электронный ресурс] <https://www.paralympic.org/paris-2024/qualification-regulations> (Дата обращения 04.06.2023)
5. The International Table Tennis Federation Para Table Tennis Division (ITTF PTTD) Rules and Regulations Eighth Edition [Электронный ресурс] <http://www.ipttc.org/rules/ITTF-PTT-Rules-and-Regulations.8th-edition.feb.2010-update.pdf> (Дата обращения 04.06.2023), p.5.

6. Vanlandewijck, Yves C, and Walter R Thompson. Handbook of Sports Medicine and Science. John Wiley & Sons, 13 July 2011, p. 3

7. Евсеев С. П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера: М.: ПринтЛето, 2021 – с. 46.

8. Мишустина, Е.Л., Тришкин А.С., «Аксиологические параметры паралимпийского спорта.» // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2014. №1. С. 54-58 [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskie-parametry-paralimpiyskogo-sporta> (Дата обращения 04.06.2023)

9. Ноздрунов Ю.В. [и др.]. Паралимпийский настольный теннис: учебно-методическое пособие. М.: Известия, 2023. – 176 с.,

10. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта /авт.-сост. Г.З. Идрисова. — М.: «Паралимпийский комитет России», 2020. — 216 с.

11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. 9-10.

12. Федеральное статистическое наблюдение. Форма № 3 АФК. Сведения об адаптивной физической культуре и спорте по состоянию на 31 декабря 2022 года. Раздел IV. Развитие видов спорта.

Ноздрунов Юрий Владимирович, заслуженный мастер спорта, бронзовый призер XVI летних Паралимпийских игр 2020 в г. Токио (Япония), член сборной команды России по настольному теннису спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. yurkesina@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки сборных команд России».

PREPARATION OF SPECIALISTS IN PARA TABLE TENNIS AS A WAY OF PROMOTING PARTICIPATION AMONG YOUNG GENERATION IN ADAPTIVE SPORTS

Nozdrunov Iurii Vladimirovich, honored master of sports, bronze medalist of XVI summer Paralympic Games in Tokyo (Japan), member of the table tennis national team of Russia for persons with impairments, yurkesina@mail.ru, Russia, Moscow, The Federal training sport center of the representative teams of Russia.

Abstract. Lack of knowledgeable coaching is a barrier for disabled people to participate in adaptive sports. One way of promoting participation among young generation with impairment in sports is by enhancing the qualification of those who deliver services to people with disabilities by providing education to them. Example of development of para table tennis shows the necessity to acquire special knowledge for coaches to be able to engage young generation in sports.

Keywords: table tennis, sports for persons with impairments, paralympic, adaptive sports, rehabilitation

References

1. Brittain, I.S. (2012) *From Stoke Mandeville to Stratford: A History of the Summer Paralympic Games*. Champaign, Illinois: Common Ground Publishing, p.52.

2. Fuchs, Michael, et al. "Game Characteristics in Elite Para Table Tennis." *German Journal of Exercise and Sport Research*, vol. 49, no. 3, 11 Mar. 2019, pp. 251–258, <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00575-4>.

3. International Paralympic Committee. [Электронный ресурс]: <https://www.paralympic.org/table-tennis/about> (Дата обращения 04.06.2023)

4. Paris qualification regulation [Электронный ресурс] <https://www.paralympic.org/paris-2024/qualification-regulations> (Дата обращения 04.06.2023)
5. The International Table Tennis Federation Para Table Tennis Division (ITTF PTTD) Rules and Regulations Eighth Edition [Электронный ресурс] <http://www.ip TTC.org/rules/ITTF-PTT-Rules-and-Regulations.8th-edition.feb.2010-update.pdf> (Дата обращения 04.06.2023), p.5.
6. Vanlandewijck, Yves C, and Walter R Thompson. *Handbook of Sports Medicine and Science*. John Wiley & Sons, 13 July 2011, p. 3
7. Evseev S. P. *Adaptivnyi sport: nastol'naya kniga trenera*: M.: PrintLeto, 2021 – с. 46.
8. Mishustina, E.L., Trishkin A.S., «Aksiologicheskie parametry paralimpiiskogo sporta.» // *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika*. 2014. №1. S. 54-58 [Elektronnyi resurs] <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskie-parametry-paralimpiyskogo-sporta> (Data obrashcheniya 04.06.2023)
9. Nozdrunov Yu.V. [i dr.]. *Paralimpiiskii nastol'nyi tennis: uchebno-metodicheskoe posobie*. M.: Izvestiya, 2023. – 176 s.,
10. *Klassifikatsiya sportsmenov v paralimpiiskikh vidakh sporta /avt.-sost. G.Z. Idrisova*. — M.: «Paralimpiiskii komitet Rossii», 2020. — 216 s.
11. *Strategiya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Rossiiskoi Federatsii na period do 2030 goda*. 9-10.
12. *Federal'noe statisticheskoe nablyudenie. Forma № 3 AFK. Svedeniya ob adaptivnoi fizicheskoi kul'ture i sporte po sostoyaniyu na 31 dekabrya 2022 goda. Razdel IV. Razvitie vidov sporta*.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Приданова Я.Г., Брыкина В.А.

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема - психолого-педагогическое сопровождение адаптивной физической культуры и спорта. Раскрывается сам термин сопровождения, задачи адаптивной физической культуры и спорта, задачи психолого-педагогического сопровождения физической культуры и спорта у детей с ограниченными возможностями здоровья. Авторами представлены основные проблемы, возникающие при психолого-педагогическом сопровождении.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, дети с ОВЗ, адаптивная физическая культура и спорт, здоровье

Актуальность. В современном обществе наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. По статистическим данным их в стране насчитывается около двух миллионов, и это число с каждым годом растёт. Не все из них являются инвалидами, так как имеют нестойкие хронические нарушения. В качестве причин выступают врождённые патологии, генетические изменения, а также приобретённые в период роста и развития ребёнка отклонения, связанные с травматизмом, заболеваниями и стрессом. Такие дети нуждаются в особенной программе обучения, в квалифицированной медицинской и психолого-педагогической помощи. Восстановление здоровья ребёнка является первостепенным фактором,

так как определяет успешность в будущем. Дети с ОВЗ-это дети с нарушением органов зрения, слуха, речи, эмоционально-волевой сферы, психики, опорно-двигательного аппарата, интеллекта. Встречаются нарушения с одновременным сочетанием разных видов диагнозов. Практика показывает, что таким детям необходимо создать максимально положительные и комфортные условия при обучении и воспитании. Именно на решение этой проблемы и направлено психолого-педагогическое сопровождение физической культуры для лиц с ОВЗ. В процесс сопровождения вовлечены не только детей, но и их родители, ближайшие родственники, тренеры, педагоги.

Психолого-педагогическое сопровождение физической культуры и спорта – это широкий комплекс различных мероприятий, ориентированных на психологическую подготовку спортсмена к занятиям физической культурой и спортом. Такого вида помощь могут оказывать профессиональные психологи, педагоги, работники медицинской сферы, а также тренеры-инструкторы и учителя по физической культуре, работающие в общеобразовательных учреждениях, в детских центрах. Учёт индивидуальных особенностей здоровья и психологических качеств каждого воспитанника будет способствовать успешности сопровождения [1]. Психолого-педагогическое сопровождение адаптивной физической культуры и спорта является новой, а также востребованной сферой в деятельности специалистов и требует дальнейшего углубленного изучения.

Цель работы: определить значение психолого-педагогического сопровождения и адаптивной физической культуры.

Задачи:

1. Изучить особенности детей с ОВЗ
2. Выявить проблемы сопровождения детей с ОВЗ.

Особенности детей с ОВЗ. Все дети с отклонениями имеют особенности, отличающиеся от детей с нормальным развитием. При повреждении органов зрения нарушена ориентация в пространстве и координация движений, наблюдается неловкость движений. У одних присутствует чрезмерная и неадекватная двигательная активность, у других она снижена, возникают сложности в быстром переключении с одного вида работы на другой. Ряд детей вообще не разговаривают, имеют невнятную речь, либо тяжело овладевают её, не понимают простейших инструкций и всячески избегают умственных нагрузок. Низкий уровень памяти, внимания, мышления и познавательной активности является причиной бедного словарного запаса ребёнка. Некоторые дети плохо запоминают материал, имеют рассеянное внимание, страдают слабоумием. В поведении можно заметить склонность ко лжи, хвастовству, упрямству, плаксивости, обидчивости, тревожности, капризности, конфликтности, воровству, проявлению жестокости к слабым. Эмоции зачастую примитивны, снижены и неустойчивы, возникают страхи и различного типа фобии. Многие дети сначала впадают в смех, потом в слёзы, проявляют доброту, затем агрессию. Некоторые закрываются от других людей и не желают общаться, так сказать, «уходят в себя». Многие нарушения подлежат коррекции, а

некоторые так и остаются до конца жизни с человеком. Всё это требует внимания и специализированной помощи.

Характеристика адаптивной физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура – это комплекс оздоровительных мероприятий, реабилитационно-адаптационной направленности для группы людей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Как одно из направлений физической культуры АФК было открыто в 1928 году доктором Людвигом Гутманом. Чтобы достичь успехов в спортивной деятельности необходима регулярная работа по преодолению внутренних психологических барьеров и страхов. Этого сложно добиться даже взрослым, физически здоровым людям. Детям, имеющим различные тяжёлые заболевания, добиться спортивных результатов ещё сложнее, ведь на их пути ещё больше преград. Так, травма опорно-двигательного аппарата не даёт многим детям освоить тот или иной вид спорта, и приходится выбирать другой, наиболее подходящий. Здесь необходим индивидуальный подход и грамотное консультирование с учётом личного выбора и имеющихся физических возможностей ребёнка. Адаптивная физическая культура является ведущей в системе физического развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия АФК улучшают моторику и умственную деятельность [2]. Кроме того, появляется потребность к движению, развитию, совершенствованию, оздоровлению организма. Используя имеющееся остаточное здоровье и сохранившиеся функции, АФК помогает реализоваться в жизни и проявить свою уникальность. В качестве средств должны выступать доступные и интересные для ребёнка виды физической активности [1].

Различают следующие виды АФК: адаптивная физическая рекреация, адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная реабилитация. В последнее время появились и новые виды: креативная и экстремальная АФК. Эти направления, обладая самостоятельной структурой и характером, тесно связаны между собой. Многие дети с ОВЗ изначально занимаются АФК в целях реабилитации, но постепенно переходят к занятиям оздоровительным спортом, а в последствии и профессиональным. Спорт высших достижений порою становится смыслом жизни и единственной возможностью реализоваться.

Глобальные задачи адаптивной физической культуры

1. Развитие способности преодолевать физические нагрузки разной мощности, необходимые для бытовой и социальной жизни.
2. Содействие в преодолении физических и психологических барьеров, препятствующих процессу интеграции в социальную среду.
3. Проведение развивающей и коррекционной работы с имеющимися физическими отклонениями, недостатками и дефектами.
4. Повышение уверенности в себе и собственных возможностях, помощь во взаимоотношении с окружающими людьми.
5. Укрепление общего иммунитета и физического здоровья.

Задачи психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья

1. Изучение индивидуальных анатомических, физиологических и психологических особенностей каждого сопровождаемого.
2. Помощь в адаптации к современным условиям жизни.
3. Создание, а также сохранение комфортной эмоциональной обстановки в детском коллективе и благоприятного микроклимата в семье.
4. Диагностика и исправление имеющихся нарушений в развитии с применением новых медицинских и технических средств.
5. Обеспечение необходимым арсеналом знаний родителей и педагогов об особенностях обучения, развития, воспитания детей с ОВЗ.
6. Повышение у ребёнка уровня самооценки и самосознания.
7. Консультирование родителей и педагогов в целях повышения компетенции по вопросам обучения и воспитания детей с ОВЗ.

Проблемы, возникающие при психолого-педагогическом сопровождении детей с ограниченными возможностями здоровья

1. Наличие серьёзной ответственности за жизнь и здоровье ребёнка.
2. Поиск индивидуального подхода к сопровождаемому.
3. Необходимость постоянного сотрудничества с родителями, педагогами разного профиля, медработниками, органами социальной защиты и государственной власти для оказания комплексной помощи.
4. Сложность создания и сохранения комфортной эмоциональной обстановки в детском коллективе и в семье.
5. Трудности, возникающие при налаживании эмоционального контакта в целях вызвать доверительное отношение к специалисту.
6. Необходимость постоянного поиска и подготовки новых, креативных, эффективных упражнений, видов спорта, программ, новинок.

Выводы. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение играет важную роль в процессе становления и развития личности ребёнка с ОВЗ. Результат будет эффективным только при совместной деятельности сопровождающих и сопровождаемых с применением комплексного лечения. Специалисты сопровождения должны обладать высоким уровнем компетентности, быть чуткими, внимательными, доброжелательными, общительными, желающими помочь в трудностях. Рекомендуется чаще подбадривать детей, хвалить, делиться впечатлениями, шутить с ними, радоваться, улучшать настроение. Специалист должен владеть следующей информацией о ребёнке: общий состав семьи, уровень материального дохода, род занятости родителей, уровень общей культуры, условия проживания, наличие хобби, трудности в воспитании. Следует учитывать привязанность ребёнка к членам семьи, внутренние взаимоотношения, интерес к помощи. Направлениями в работе выступают: правильная диагностика, профилактика, консультирование, коррекция, развитие компетенций у специалистов и

родителей. АФК и С являются главным инструментом в процессе развития и восстановления физического и психологического здоровья детей с ОВЗ. Применение средств АФК помогает перебороть внутренний страх, приобрести уверенность в себе. Проведение массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий будет способствовать реализации своих навыков в практической жизни, возможности сравнить себя и других, что очень важно для детей с ограниченным здоровьем. АФК является помощником в эффективной социальной реабилитации и направлено на воспитание полноценного, активного гражданина своей страны.

Литература

1. Форафонова Д.А., Чуфарова Л.И. Психологическое обеспечение процесса физического воспитания // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 38-42.
[Электронный ресурс] Режим доступа // <https://elibrary.ru/item.asp?id=50446471>
2. Чуфарова Л.И., Наумова К.В. Методика адаптивной физической культуры для детей 9-11 лет с умственной отсталостью // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 55-57.[Электронный ресурс] Режим доступа // <https://elibrary.ru/item.asp?id=35087244>
3. Чуфарова Л.И., Шестакова А.С. Адаптивная физическая культура для детей 7-8 лет с детским церебральным параличом // Наука-2020. 2018. № 3 (19). С. 112-114.[Электронный ресурс] Режим доступа // <https://elibrary.ru/item.asp?id=35417012>

Приданова Яна Геннадьевна, студентка факультета Психолого- педагогического и социального образования, yana.pridanova@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВГСПУ».

Брыкина Валентина Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, brik-77@yandex.ru Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВГСПУ».

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Pridanova Yana Gennadievna, student of the Faculty of Psychological-Pedagogical and Social Education, yana.pridanova@yandex.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "VGSPU".

Brykina Valentina Anatolyevna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture, brik-77@yandex.ru Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "VGSPU".

Abstract. This article deals with an actual problem - psychological and pedagogical support of adaptive physical culture and sports. The term of support itself, the tasks of adaptive physical culture and sports, the tasks of psychological and pedagogical support of physical culture and sports for children with disabilities are revealed. The authors present the main problems that arise in the course of psychological and pedagogical support.

Keywords: psychological and pedagogical support, children with disabilities, adaptive physical culture and sports, health

References

1. Forafonova D.A., Chufarova L.I. *Psychological support of the process of physical education* // Science-2020. 2022. No. 7 (61). pp. 38-42. [Electronic resource] Access mode // <https://elibrary.ru/item.asp?id=50446471>.
2. Chufarova L.I., Naumova K.V. *Methods of adaptive physical culture for children aged 9-11 with mental retardation* // Nauka-2020. 2018. No. 2-1 (18). pp. 55-57. [Electronic resource] Access mode // <https://elibrary.ru/item.asp?id=35087244>.
3. Chufarova L.I., Shestakova A.S. *Adaptive physical education for children aged 7-8 years with cerebral palsy* // Science-2020. 2018. No. 3 (19). pp. 112-114. [Electronic resource] Access mode // <https://elibrary.ru/item.asp?id=35417012>.

УДК 376.2/4

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Струкова С.Р.

Аннотация. В статье рассматривается проблема инклюзивного образования в физической культуре. В ней изучаются особенности обучения детей с ограниченными возможностями и предлагаются средства и методы, которые помогут им эффективно и результативно заниматься физической культурой и спортом. Меры, описанные в этой статье, могут помочь повысить осведомленность и продвинуть проблему инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура, образование, развитие, возможности, поддержка

Современная система образования полноценно принимает в себя только тех, кто отвечает её определенным требованиям. Нередко получается, что дети с особыми образовательными потребностями выпадают из общего образовательного процесса. Эту и множество других проблем в современной школе призвано решить инклюзивное образование [1].

Выясним, кого называют человеком с ограниченными возможностями здоровья. Федеральный закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)» даёт следующее определение: «лицо, имеющее физический и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования» [2].

Инклюзивное физическое воспитание в России – это система образования, направленная на обеспечение равных возможностей и доступа к физическому воспитанию и спорту для всех, включая людей с ограниченными возможностями.

В последние годы Россия сделала значительные усилия для развития инклюзивного образования в сфере физической культуры. Разработаны законодательные акты и программы, направленные на обеспечение равных прав

и возможностей для всех участников образовательного процесса, независимо от их способностей или особенностей.

Одной из важных инициатив в этой области является создание специальных адаптированных программ физического воспитания для детей с ограниченными возможностями. Эти программы учитывают индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические возможности и потребности. Также они включают адаптированные методики и оборудование, чтобы обеспечить эффективное участие всех детей в занятиях физической культурой.

Однако, несмотря на прогресс, еще остается некоторое количество проблем в области инклюзивного образования в сфере физической культуры в России. Некоторые из них включают ограниченную доступность адаптированных программ и оборудования, нехватку квалифицированных преподавателей, а также социальные и культурные стереотипы, которые могут препятствовать полному включению всех участников.

Для решения этих проблем важно продолжать развивать профессиональные навыки педагогов и тренеров, создавать более доступные условия для занятий физической культурой, улучшать доступность адаптированных программ и оборудования, а также повышать осведомленность общества о важности инклюзивного образования в сфере физической культуры.

В целом, инклюзивное образование в сфере физической культуры в России получает все большее внимание и поддержку, и стремится обеспечить равные возможности для всех людей, независимо от их особенностей или способностей, в сфере физической активности и спорта.

Дальнейшее развитие инклюзивного образования в сфере физической культуры в России требует усилий со стороны всех заинтересованных сторон, включая правительство, образовательные учреждения, тренеров, преподавателей и общественные организации.

Процесс развития инклюзивного образования в РФ осуществляется в партнерстве с неправительственными организациями и государственными структурами. Сообщества родителей детей-инвалидов являются основными инициаторами инклюзивного обучения. Этой проблемой также занимаются организации, которые отстаивают интересы и права людей, в особенности инвалидов. Кроме этого становится все больше образовательных учреждений, профессиональных сообществ готовых работать в программном и экспериментальном режиме [3].

Вот несколько важных аспектов, способствующих улучшению инклюзивного образования в сфере физической культуры в России:

1. Правовая база и политическая поддержка: разработка и совершенствование законов, правил и норм, гарантирующих равные права и возможности для всех участников образовательного процесса в области физического воспитания.

2. Профессиональная подготовка: Качественная профессиональная подготовка и переподготовка должна обеспечиваться учителям, тренерам и другим специалистам в области физической культуры и спорта.

3. Адаптивные программы и оборудование: важным шагом является разработка и внедрение адаптивных программ физического воспитания, которые учитывают различные потребности и навыки участников.

4. Сотрудничество и партнерство: Сотрудничество образовательных учреждений, спортивных организаций, правительства, родителей и общественных организаций играет важную роль в поддержке и продвижении инклюзивного образования.

5. Понимание и преодоление стереотипов: нужно повышать осведомленность о важности и достоинствах физического воспитания, а также преодолевать социальные и культурные стереотипы, связанные с инвалидностью и физическими отклонениями.

В любую эпоху ребенок становится представителем именно того общества, в котором происходит его развитие, формирование как личности [4]. Именно поэтому так важно интегрировать ребёнка с особенностями развития в здоровую среду, где он будет чувствовать себя полноценным.

Развитие инклюзивного образования в сфере физической культуры требует системного и устойчивого подхода, включающего различные аспекты: от законодательства и политической поддержки до профессиональной подготовки специалистов и создания доступной инфраструктуры.

Дальнейшее развитие инклюзивного образования в сфере физической культуры в России также может включать следующие меры:

1. Индивидуальный подход и адаптация: каждый школьник или студент с ограниченными возможностями обладает уникальными потребностями и способностями. Поэтому важно использовать индивидуальный подход и адаптировать физическую культуру и спорт под индивидуальные потребности и способности.

2. Развитие команд и инклюзивные спортивные мероприятия: поощрение развития инклюзивных команд и мероприятий позволяет учащимся с ограниченными возможностями участвовать в соревнованиях и спортивных мероприятиях вместе со своими сверстниками. Это положительно сказывается на их социальной интеграции и развитии.

3. Поддержка родителей и опекунов: родители и опекуны играют важную роль в содействии участия детей с ограниченными возможностями в уроках физической культуры и занятиях спортом. Консультирование родителей и возможность общаться с другими родителями могут помочь им лучше понимать и поддерживать потребности своих детей.

4. Мониторинг и оценка: регулярный мониторинг и оценка эффективности инклюзивного образования необходимы для выявления тенденций, связанных с результатами и областью улучшений. Это позволяет адаптировать программы и методы работы таким образом, чтобы все участники могли принимать более активное участие.

5. Международный опыт и обмен: Важно учиться на международном опыте в области инклюзивного образования и спорта. Обмен опытом с другими странами, участие в международных конференциях и семинарах позволяет

узнать о передовых практиках и методах работы, которые можно применить в контексте России.

Система инклюзивного образования является эффективным механизмом развития инклюзивного общества, т.е. развивая систему инклюзивного образования, мы способствуем развитию инклюзивного общества – общества для всех, общества для каждого. Именно в этом ключевое значение инклюзивного образования [5].

В целом, дальнейшее развитие инклюзивного физического воспитания в России требует совместных усилий всех заинтересованных сторон, а также дальнейшей разработки и внедрения лучших практик и методов работы. Важно создать более справедливое и инклюзивное образовательное пространство, где все люди могут заниматься физическими нагрузками и спортом, независимо от их особенностей и навыков.

Литература

1. Михальченко К. А. Инклюзивное образование – проблемы и пути решения // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф., 2012 - С. 77-79.

2. Закон Российской Федерации «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)».

3. Назарова Н. М. Инклюзивное и специальное образование: препятствия и риски развития // Сборник научных статей IV международного теоретико-методологического семинара - Логомаг, 2012.

4. Шевчук Е.Л., Резникова Е.В. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья по технологии интегрированного обучения при внутренней дифференциации в общеобразовательном классе методические рекомендации. - 3-е издание. Челябинск, 2010.

5. Бубеева Б. Н. Проблема инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Бурятского государственного университета, 2010. - Вып. 1., С. 221-225.

Струкова Софья Романовна, студентка, s_ssonia.02@mail.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет».

Научный руководитель: Дудкина Светлана Николаевна, преподаватель кафедры физвоспитания. skvodud@mail.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный технический университет».

INCLUSIVE EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Strukova Sofya Romanovna, student, s_ssonia.02@mail.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University".

Scientific supervisor: Dudkina Svetlana Nikolaevna, teacher of the Department of Physical Education, skvodud@mail.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical University".

Abstract. The article is devoted to the problem of inclusive education in the field of physical culture. It examines the features of teaching children with disabilities and suggests ways and methods that will help them successfully and effectively engage in sports. The measures described in this article can help attract attention to the topic of inclusive education and contribute to its development.

Keywords: inclusive education, physical culture, education, development, opportunities, support

References

1. Mikhalchenko K. A. *Inkluzivnoe obrazovanie – problemi i puti resheni`ya // Teoria i praktika obrazovani`ya v sovremennom mire: materialy mezhdunar. nauch. konf., 2012 – s. 77-79.*
2. *Zakon Rossijskoj Federacii «Ob obrazovanii lic s ogranichennimi vozmozhnostiami zdorov`ia (special`nom obrazovanii)».*
3. Nazarova N.M. *Inkluzivnoe i special`noe obrazovanie: prepiatstvija i riski razvitija // Sbornik nauchnih statej IV mezhdunarodnogo teoretiko-metodologicheskogo seminaru – Logomag, 2012.*
4. Shevchuk E.L., Reznikova E.V. *Obuchenie detej s ogranichennimi vozmozhnostiami zdorov`yap o tehnologii integrirovannogo obucheniya pri vnutrennej differenciacii v obshcheobrazovatel`nom klasse metodicheskie rekomendacii – 3-e izdanie – Chelyabinsk, 2010*
5. Bubeeva B.N. *Problema inkluzivnogo obrazovani`ya detej s ogranichennimi vozmozhnostiyami zdorov`ya // Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta, 2010 – Vip. 1. - s 221-225.*

УДК 615.825

БОЛЕЗНЬ ОСГУДА-ШЛАТТЕРА КАК СЛЕДСТВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Ткаченко Т.М.

Аннотация. Анализируются факторы, которые влияют на развитие болезни Осгуда-Шлаттера как следствие профессионального спорта. Приводятся результаты эмпирического исследования в мышечное состояние испытуемых при помощи сравнения физического состояния подростки. Проводится сравнительный анализ полученных результатов для выявления в поведении у испытуемых.

Ключевые слова: болезнь, Осгуд-Шлаттер, подростки причины, студенческая среда, следствие, профилактика

В настоящее время родители начинают пренебрегать здоровьем своих детей из-за собственных амбиций, а также само развитие спортивной конкуренции порождает прецедент к более интенсивным тренировкам. Таким образом ребенок, который идет заниматься в ту или иную секцию очень сильно рискует своим здоровьем, потому что практически каждый день приходится тренироваться дважды, а то и трижды. В одну из категорий попал мой брат, который активно занимается футболом, так как перед ним стоит немаловажная цель: стать профессиональным футболистом. Однако все стало не так просто, ведь когда ему стало 13 лет, то он стал испытывать регулярные боли под коленной чашечкой. Как оказалось, такую болезнь называют болезнью Осгуда-Шлаттера, поэтому она и станет объектом нашего исследования [2].

Болезнь Осгуда-Шлаттера – это своеобразное заболевание, поражающее молодых людей и локализующееся в подкожной сумке бугристости большеберцовой кости, которое было известно раньше всех других остеохондропатий [1]. Но особое внимание эта остеохондропатия обратила на себя лишь после обстоятельных работ Шлаттера в Цюрихе и Осгуда в Бостоне, вышедших в свет одновременно в 1903 г.

Заболевание считается не таким уж редким, однако описания случаев болезни в литературе достаточно редки. Как правило, заболевание поражает людей в возрасте от 13 до 18 лет; вне этих пределов практически не встречается. Подростки мужского пола поражаются чаще. Считается, что болезнь Осгуда-Шлаттера появляется почти у 20% подростков, активно занимающихся спортом, и лишь у 5% детей, не занимающихся им [2]. К видам спорта с повышенным риском развития этой болезни относятся баскетбол, хоккей, волейбол, футбол, спортивная гимнастика, балет, фигурное катание. Именно занятиями спортом объясняют более частое появление этого заболевания у мальчиков. Происходящее последнее время более активное участие девочек в спортивных секциях привело к сокращению разрыва между полами в отношении развития у них этой болезни [4].

Было принято решение получить количественную информацию и интерпретировать ее. Для этого было проведено исследование среди подростков, занимающихся футболом. Респонденты были поделены на следующие группы: те, кто занимается футболом и у них нет данной болезни, а также те, кто занимается футболом и у них присутствует симптоматика; те, у кого присутствует симптоматика, но при этом причиной навряд ли стало быстрое физическое развитие, а также те, у кого болезнь развилась из-за быстрого физического развития в результате взросления. Было задействовано 20 футболистов в возрасте 14 лет и 10 футболистов в возрасте 12 лет. Результаты диагностик вы сможете увидеть ниже.

Таблица 1. – Процентное соотношение здоровых футболистов и с болезнью Осгуда-Шлаттера

Футболисты с болезнью	Футболисты без болезни
75%	25%

Таблица 2. – Процентное соотношение футболистов с различным физическим развитием

Футболисты с быстрым физическим развитием	Футболисты с гармоничным физическим развитием
88%	12%

По итогам диагностики, мы можем заметить, что футболисты, у которых присутствует данное заболевание намного больше, чем тех, у кого ее нет. Кроме того, нужно отметить, что больше половины подростков (88%) обладают быстрым физическим развитием. То есть, мы можем предположить, что болезнь

развивается как раз-таки из-за этого, поэтому у те, у кого присутствует данное заболевание, больше (75%). Только малая часть с быстрым физическим развитием не имеет заболевания. Поэтому далее мы поговорим о профилактике.

Многие специалисты предлагают специальную профилактику. Следует ограничить физические нагрузки и обеспечить максимально возможный покой пораженного коленного сустава. В тяжелых случаях возможно наложение фиксирующей повязки на сустав, ношение плотного эластичного наколенника или бинтование эластичным бинтом. Несмотря на предположительно дистрофический характер болезни, она проявляется болевым синдромом, опуханием области сустава, затруднением движения. В связи с этим вполне обосновано и целесообразно применение противовоспалительной и хондропротективной терапии [4].

В подострый период и период стихания боли и отека можно применять физиотерапевтические методы: грязелечение, магнитотерапию, УВЧ, массаж пораженного сустава. После курса лечения болезни Осгуда-Шлаттера необходимо ограничение нагрузок на коленный сустав. Пациенту следует избегать прыжков, бега, стояния на коленях, приседаний. Заметки и наблюдения из практики спорта лучше заменить на более щадящие, например, плавание в бассейне. Хирургическое лечение при остеохондропатии бугристости большеберцовой кости в общем не показано и может применяться лишь при особых индивидуальных показаниях.

Не вызывает сомнений важность дальнейшего изучения данной проблемы среди детей подросткового возраста.

Литература

1. Богоявленский И.Ф. Патологическая функциональная перестройка костей скелета. Л.: Лениздат; 1976: 99.
2. Комплекс упражнений лечебной физической культуры для лечения болезни Осгуда-Шлаттера (Кумачный А.Л., Москаленко М.С., Шульгов Ю.И., 2017).
3. Осгуда-Шлаттера болезнь. В кн.: Словарь справочник синдромов и симптомов заболеваний / Под ред. М. Фейгина. Варшава: Польское государственное медицинское издательство; 1962: 154 – 5. 5. Рейнберг.
4. С.А. Рентгенодиагностика костей и суставов. М.: Медицина; 1964; т. 2: 287-91. 6.

Ткаченко Татьяна Михайловна, студент, tanusha134@internet.ru, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет «ВГСПУ».

Научный руководитель: Хомутова Елена Васильевна, старший преподаватель, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет «ВГСПУ».

OSGOOD-SCHLATTER DISEASE AS A CONSEQUENCE OF PROFESSIONAL SPORTS

Tkachenko Tatiana Mikhailovna, student, tanusha134@internet.ru, Russia, Volgograd, Volgograd State Socio-Pedagogical University "VGSPU".

Supervisor, Khomutova Elena Vasilyevna, senior lecturer, Russia, Volgograd, Volgograd State Socio-Pedagogical University "VGSPU".

Abstract. The factors that influence the development of Osgood - Schlatter disease as a consequence of professional sports are analyzed. The results of an empirical study into the muscular state of the subjects by comparing the physical condition of teenagers are presented. A comparative analysis of the results obtained is carried out to identify the behavior of the subjects.

Keywords: disease: Osgood-Schlatter, teenagers, causes, student environment, consequence

References

1. Bogoyavlensky I.F. *Pathological functional restructuring of skeletal bones*. L.: Lenizdat; 1976: 99.
2. *A set of exercises of therapeutic physical culture for the treatment of Osgood-Schlatter disease* (Kumachny A.L., Moskalenko M.S., Shulgov Yu.I., 2017).
3. *Osgood—Schlatter disease*. In: *Dictionary reference Book of syndromes and symptoms of diseases* / Edited by M. Feigin. Warsaw: Polish State Medical Publishing House; 1962: 154-5. 5. Reinberg
4. S.A. *X-ray diagnostics of bones and joints*. M.: Medicine; 1964; vol. 2: 287-91.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Федосова Л.П., Федотова Г.В., Скумай С.В.

***Аннотация.** Социализация молодых людей с ослабленным здоровьем является важной проблемой в современном мире. Методами физической культуры и спорта в вузах развивается личность обучающихся, улучшается их здоровье, физическое и социальное самочувствие. Для изучения текущего отношения студентов к здоровью и влияния уровня здоровья на аспект социализации проведён опрос студентов, в ходе которого выявлено, что здоровье является большой ценностью для них, однако делать что-либо для его сохранения они не стремятся. В связи с этим представлены методы физической культуры, которые сформируют в обучающихся ценности здорового образа жизни, что поможет им адаптироваться в обществе.*

***Ключевые слова:** физическая культура, социализация, уровень здоровья, адаптация, обучение, ЗОЖ, ценности, мотивация*

Социализация является процессом, в котором человек приобретает необходимые ему для взаимодействия с обществом качества. Именно в молодости можно воспитать эти качества, выражающие в ценностях отдельного человека и общества, нравственных и социальных нормах, знаниях, навыках и умениях. Поэтому первым местом социализации молодёжи считается высшая школа, реализующая два механизма социализации: социальную адаптацию, интериоризацию. Первый представляет собой приспособление обучающихся к взрослой жизни посредством изучения условий социальной жизни, ролевых функций, социальных норм и последующего вовлечения в процессы, связанные с ними. Второй представляет собой принятие социальных норм, ценностей и морали в свою жизнь и мировоззрение.

В период обучения в высшей школе происходит формирование личности студентов, почему актуальность изучения социализации студентов в данной работе неоспорима. Здесь же важно изучить вопрос социализации студентов именно с ослабленным здоровьем, так как в современном мире отмечается низкий уровень здоровья молодого поколения, а адаптация в обществе таких людей снижена. Около трети обучающихся высшей школы имеют серьёзные отклонения в здоровье, которые влияют не только на ухудшение физического самочувствия, но и социального, таким студентам сложнее достигать своих целей [3]. Общий уровень здоровья молодёжи вызывает тревогу в обществе, ведь для молодёжи, активно выбирающей путь своей жизни, почти единственным ресурсом эксплуатации является здоровье.

Наиболее эффективным методом социализации обучающихся с ослабленным здоровьем являются занятия физической культурой и спортом. Цель которых в данном вопросе – воспитание ценностного отношения к здоровью, формирование мотивов его развития и стремления к здоровому образу жизни [2]. Для этого необходимо находить подход к обучающимся, понимать их ценностные ориентиры и выбирать верный путь их физического развития. Основная задача – развитие потребности в здоровье и для оздоровления организма, и для успешной адаптации студента в обществе, его социализации. Для изучения влияния физической культуры и спорта на социализацию обучающихся высших школ был проведён опрос студентов 1-2 курсов, отнесённых к специальной медицинской группе, Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина с целью выявления отношения обучающихся с ослабленным здоровьем к здоровому образу жизни.

Так, при самооценке здоровья обучающихся были получены следующие результаты: 21% обучающихся оценили своё здоровье как «хорошее», 49% – «удовлетворительное» и 30% – «плохое». В большинстве ухудшение здоровья связано с нарушением обучающимися факторов здорового образа жизни. Проблемы со здоровьем приводят к психоэмоциональной нестабильности и осложнениям в социальной жизни. На вопрос того, чувствуют ли обучающиеся какие-либо трудности, связанные с имеющимися заболеваниями, получены ответы: 32% в настоящее время не чувствуют; 17% считают, что ни в настоящее время, ни в будущем трудностей не возникнет; 51 % чувствуют трудности. Беспокойство о здоровье у студентов связано сразу с несколькими аспектами жизни: в 45% случаев из-за трудностей в процессе обучения в вузе; 37% из-за беспокойства, что болезнь может сказаться на будущей семейной жизни и здоровье детей; 25% из-за ограничений, не позволяющих вести активную физическую деятельность; 19% из-за возможных трудностей в профессиональной деятельности. Несмотря на это только 24% обучающихся регулярно занимаются своим здоровьем, 70% изредка уделяют внимание здоровью и 6% не занимаются своим здоровьем вообще.

Главной проблемой сохранения здоровья обучающихся средствами физической культуры выступают их ценностные ориентиры. Здоровье и семья как ценность стоят на первом месте, однако для достижения своих целей в области образования, профессии и семьи обучающиеся высших школ готовы испытывать

своё здоровье, которое становится всё более ценным ресурсом в связи с его утратой. Зачастую обучающиеся не понимают, что здоровье является основой не только физического благополучия, но и социального, что препятствует достижению высокого уровня здоровья и развитию личностного потенциала.

Формирование здорового образа жизни одна из главных задач занятий физической культурой и спортом в вузе, студенты понимают его как: высокую двигательную активность в 79% случаев; 65% – отказ от вредных привычек; 45% – рациональный режим дня и питания. Однако не менее важными составляющими здорового образа жизни так же являются возможность самосовершенствования, самообразования, соблюдения режима труда и отдыха, которые студенты выделяют очень редко. Решение перейти к такому режиму жизни зачастую обучающиеся принимают в связи с низким уровнем здоровья, реже ради улучшения физической формы, стремления к красоте. И всего треть студентов обращают внимание на социально значимые мотивы, связанные с личностным, профессиональным развитием и самореализацией в обществе.

Лучшим средством в формировании мотивации к сохранению здоровья, физическому и личностному развитию, успеваемости в учёбе, профессии или другой жизнедеятельности, стремлению к здоровому образу жизни является физическая культура и спорт [1]. Из части опрошенных 75% обучающихся считают, что в период обучения вернуть утраченное здоровье помогает именно физическая культура и спорт. Несмотря на это 71% обучающихся уделяют занятиям недостаточно внимания и посещают их из необходимости. Главный мотив к занятиям в вузе зачастую – это получение зачёта, и только четверть студентов регулярно занимаются спортом. При изучении видов физической культуры, которые избираются обучающимися для занятий, можно сделать вывод об их предпочтениях. В первую очередь студенты с ослабленным здоровьем выбирают для себя менее активные виды физической культуры: физкультурпауза, гигиеническая гимнастика, йога, растяжка, ЛФК с учётом заболеваний и активные виды отдыха (прогулка). На занятиях в вузе необходимо давать понимание обучающимся об особенностях физической культуры, её влиянии на их здоровье и жизнедеятельность, обучать навыкам наиболее эффективного выполнения физических упражнений, благодаря чему них пробудится интерес к занятиям. Так 51% обучающихся с ослабленным здоровьем не знают об особенностях образа жизни, организации самостоятельных занятий по физической культуре и необходимом количестве спорта для их здоровья.

Для успешной социализации студентов с ослабленным здоровьем на занятиях по физической культуре и спорту необходимо пропагандировать здоровый образ жизни как в рамках теоретических занятий, так и практических. Теоретические занятия должны дать студенту знания по психофизиологическим основам учебного и профессионального труда, факторам повышения работоспособности средствами физической культуры, методическим основам занятий, организации двигательной активности и образа жизни с учётом заболеваний [4]. В ходе практических занятий главным способом обучения становится учёт индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Наиболее

эффективное занятие включает в себя не только достижение нормы двигательной активности и физическое развитие, но и оздоровление, подбор комплексов упражнений с учётом индивидуальных особенностей личности и здоровья, приобретение навыка использования физкультпауз и гигиенической гимнастики.

Социализация молодого поколения одна из важнейших функций высшей школы. Здоровый образ жизни один из наиболее эффективных способов социализации и развития гармоничной личности. Однако в современном мире отмечается недостаток потребности в здоровье. Именно средствами физической культуры и спорта можно решить данную проблему и воспитать эту потребность в молодёжи. Образ жизни, где важнейшей ценностью становится здоровье, позволяет студентам с ослабленным здоровьем достичь хорошего физического и социального самочувствия, адаптироваться к окружающему миру и активно участвовать в социальной жизни [5].

Литература

1. Печерский С.А., Ахматгатин А.А., Усенко А.И., Славинский Н.В., Куликова И.В., Яткин И.В., Служителей А.В. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408.

2. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск: СВФУ имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224-228.

3. Цыганкова В.О., Ковалева В.Ю. Организация и проведение соревнований по плаванию // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: ООО «Издательский дом "Среда"», 2022. – С. 257-258.

4. Цыганкова В.О., Клименко А.А. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар: КубГАУ, 2021. С. 360-361.

5. Шестопалов Я.В., Цыганкова В.О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, galusa67@inbox.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский

государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Скумай Софья Вадимовна, студент, Sofisk269@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF YOUTH WITH IMPAIRED HEALTH

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Fedotova Galina Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, galusa67@inbox.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Skumay Sofia Vadimovna, student, Sofisk269@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The socialization of young people with poor health is an important problem in the modern world. The methods of physical culture and sports in universities develop the personality of students, improve their health, physical and social well-being. To study the current attitude of students to health and the impact of the level of health on the aspect of socialization, a survey of students was conducted, during which it was revealed that health is a great value for them, but they do not seek to do anything to preserve it. In this regard, the methods of physical culture are presented, which will form in students the values of a healthy lifestyle, which will help them adapt in society.

Keywords: physical culture, socialization, health level, adaptation, education, healthy lifestyle, values, motivation

References

1. Pecherskij S.A., Ahmatgatin A.A., Usenko A.I., Slavinskij N.V., Kulikova I.V., YAtkin I.V., Sluzhitelev A.V. Vliyaniye blagopriyatnogo motivacionnogo klimata na uspevaemost' obuchayushchihsya v vuze // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 12(214). – S. 406-408. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p406-408.

2. Umanskij M.I., Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A., Sobol' YU.V. Principy fizvospitaniya v usloviyah severa // Problemy i perspektivy sportivnoj podgotovki, fizicheskogo vospitaniya korenykh narodov Severa i Arktiki: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Yakutsk: SVFU imeni M.K. Ammosova, 2022. – S. 224-228.

3. Cygankova V.O., Kovaleva V.YU. Organizaciya i provedenie sorevnovanij po plavaniyu // Aktual'nye voprosy gumanitarnyh i social'nyh nauk: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – CHEboksary: OOO «Izdatel'skij dom "Sreda"», 2022. – S. 257-258.

4. Cygankova V.O., Klimenko A.A. Podgotovka thekvondistov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii. Krasnodar: KubGAU, 2021. S. 360-361.

5. SHestopalov YA.V., Cygankova V.O. Znachenie fizicheskoy trenirovannosti dlya adaptacii organizma cheloveka k raznoobraznym usloviyam zhizni // Naukosfera. – 2022. – № 3-1. – S. 122-125.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Федотова Г.Д. Фоменко Е.Д.

***Аннотация.** В представленном научном исследовании рассматривается актуальная на сегодняшний день тематика посвященная изучению обеспеченностей проведения занятий и упражнений по лечебной физкультуре. Автор уделяет внимание сущности и специфике проведения упражнений, относящихся лечебной физкультуре. Вместе с этим, автор обращает внимание на разновидности, цели и предмет лечебной физкультуры. Кроме всего прочего, проанализированы научные труды наиболее авторитетных специалистов в данной области. В заключение настоящей работы сформулированы основные выводы относительно изученного материала.*

***Ключевые слова:** упражнения, занятия, физическая культура, лечебная физкультура*

Актуальность представленной в настоящем исследовании тематики обусловлена многими факторами. Одним из наиболее существенных факторов необходимо отнести, например, сравнительно низкий уровень физического здоровья современного населения. В рамках настоящего исследования необходимо сформулировать легальное и общепринятое определение такому термину как «целебная физическая культура» или, иными словами, ЛФК. Так, под ЛФК необходимо понимать не что иное, как специфический способ занятия физическими упражнениями с лечебно-восстановительной целью. Также лечебная физическая культура используется в целях полноценного восстановления, как физического, так и ментального состояния. Однако следует учитывать тот факт, что к ЛФК нельзя прибегать как к единственному способу физического восстановления, так как данный способ следует применять с сочетанием других терапевтических и различного рода восстановительных процедур.

Вместе с этим, необходимо сказать о том, что лечебные физические упражнения могут применяться в целях предупреждения возникновения различных заболеваний и осложнений, возникновение которых провоцируется следующими фактами:

- относительно долгий покой пациента, что повлекло за собой атрофирование отдельных групп мышц;
- оперативная и как следствие неаккуратная ликвидация нарушений, анатомического характера;
- ускоренная адаптация организма человека к бытовым условиям, что влечет за собой проблемы со здоровьем [1].

Продолжая изучение представленной в настоящем исследовании тематики необходимо сказать о способах и средствах, которые используются для наиболее корректного и эффективного восстановления. К наиболее существенным и основным способам следует относить, например:

- проведение лечебного массажа;
- осуществление двигательного режима;

- проведение трудотерапии, которая проходит в щадящем режиме;
- так называемая, механотерапия;
- различные физические упражнения, в комплекс которых может входить гимнастические упражнения и спортивно-прикладные занятия;
- плавание.

Хотелось бы обратить внимание на то, что некоторые специалисты считают, что дополнительное, но не менее важной целью ЛФК также является воспитание [2].

То есть, речь идет о воспитательной функции, которая подразумевает под собой осмысление пользы и эффективности проведения лечебных физических упражнений. В данном случае, также необходимо сказать о том, что воспитательная функция прививает у человека осмысление важности гигиены, и закаливания организма. Так, даже обыкновенное закаливание можно отнести к одному из способов лечебных физических упражнений.

Серьезное значение применения способа ЛФК к восстановлению здоровья организма подтверждается тем фактом, что занятие лечебной физической культурой является неотъемлемой частью педиатрии, неврологии, ортопедии. Так, подавляющее число медицинских работников положительно высказываются о действии ЛФК на практике [3].

Следует сказать о том, что занятие лечебной физической культурой не предполагает под собой применение силовых установок, так как способ ЛФК необходим исключительно для восстановления организма после каких-либо повреждений. При этом необходимо учитывать тот факт, что ЛФК нужно заниматься размерено в процессе обыкновенного существования в повседневных бытовых условиях. Именно поэтому, в рамках настоящего исследования, хотелось бы выделить наиболее безболезненные способы реализации ЛФК, которые могут быть включены в повседневную жизнедеятельность любого человека без каких-либо издержек и потери времени.

По нашему мнению, к таким наиболее повседневным и безболезненным способам следует отнести, например:

- дозированную ходьбу, которая представлена в качестве упрощенного вида гимнастики. К дозированной ходьбе необходимо прибегать на этапе реабилитации организма после операции или же долгого заболевания. Такая ходьба должна проводиться на равной местности без каких-либо препятствий и затяжных подъемов либо спусков. При этом расстояние ходьбы постепенно следует увеличивать, тем не менее, самовольное увеличение расстояния или же времени ходьбы запрещено, так как такие решения пациенту необходимо применять только по предварительному разрешению и согласию лечащего врача;
- занятие утренней гимнастикой, что подразумевает под собой минимальную нагрузку на мышечные комплексы человека. Однако подобная нагрузка позволяет зарядиться энергией, которая в дальнейшем в течение дня позволит преодолевать повседневные задачи гораздо проще и быстрее. Так, утренняя гимнастика способствует улучшению кровотока, обмена веществ, укрепления мышц и общей координации движений [4].

Однако следует учитывать, что даже щадящее занятие утренней гимнастикой необходимо проводить при обязательном консультировании с лечащим врачом и его осмотре.

Указанные выше способы проведения занятий, относящихся к лечебной физической культуре, являются наиболее щадящими и простыми в обыденной жизни практически каждого человека. То есть, для их выполнения не требуется какой-либо специальной сноровки, спортивных агрегатов или же поездок в специальные комплексы. Например, лечебное плавание требует поездок в бассейн, что не всегда является удобным, в особенности в тех случаях, когда речь идет о людях, имеющих физические и физиологические проблемы.

В заключение настоящего исследования необходимо сформулировать несколько выводов относительно изученного материала. Так, в первую очередь, следует сказать о том, что ЛФК представляет собой специфический способ занятия физическими упражнениями с лечебно-восстановительной целью. Также лечебная физическая культура используется в целях полноценного восстановления, как физического, так и ментального состояния. Вместе с этим, следует сказать о том, что максимальный оздоровительный эффект от занятий лечебной физической культуры можно достичь только в тех случаях, если подходить к их выполнению разумно и сбалансировано, сочетая с другими терапевтическими и различного рода восстановительными процедурами.

Литература

1. Реабилитация больных старших возрастных групп, не показанных для курортного лечения. Методические рекомендации № 94/210 (утв. Минздравмедпромом РФ 21.03.1996).

2. Актуальные проблемы правового регулирования управления медицинским персоналом и пути их решения в современных условиях: учебное пособие / Б.Н. Башанкаев, П.Е. Морозов, Б.Е. Рустамов и др. М.: Проспект, 2020. 160 с.

3. Абрамова А.И. Кодификация российского законодательства: современность и перспективы развития // Журнал российского права. 2016. № 12. С. 27 - 38.

4. Лагвилава Т.И. Проблематика введения в законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта понятия "фитнес" // Юстиция. 2019. № 1. С. 7 - 11.

5. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

6. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p430-433.

7. Биоритмические основы оптимизации адаптационного потенциала студентов. Крамской С.И., Амельченко И.А., Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф. В

сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч. Белгород, 2020. С. 50-55.

Федотова Г.Д., старший преподаватель, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Фоменко Е.Д., студент, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

FEATURES OF CONDUCTING CLASSES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Fedotova G.D., senior lecturer, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Fomenko E.D., student, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. In the presented scientific study, topical, to date, topics devoted to the study of the security of conducting classes and exercises in physiotherapy exercises are considered. The author pays attention to the essence and specificity of the exercises related to physical therapy. Along with this, the author draws attention to the varieties, goals and subject of physiotherapy exercises. Among other things, the scientific works of the most authoritative experts in this field are analyzed. At the end of this paper, the main conclusions regarding the studied material are formulated.

Keywords: exercises, classes, physical culture, physiotherapy exercises

References

1. Reabilitacia bolnix starshix vozrastnix gryp ne pokazanix dly kyrortnogo lechenia. Metodichiskie rekomendacii N 94/210 (ytv. Minnzdravmedpromom RF 21.03.1996).

2. Aktualnie problemi pravovogo regulirovania upravlenia medicinskim personalom i puti ix reshenia v covremenix ycloviakh: ychebnoe posobie/ B.N. Bashankaev, P.E. Morozov, B.E. Rustamov I dr. M.: Prospect, 2020. 160 c.

3. Abramova A.I. Kodificacia rossiiscogo zakonodatelctva: sovremennost i perspektivi razvitia// Gurnal rossiiscogo prava 2016. N 12. C. 27 - 38.

4. Lagvilova T.I. Problematika vvedenia v zakonodatelstvo Rossiiscoi Federacii v oblasti fiziceskoi kultury i sporta ponyatia "fitness"// Yusticia . 2019. N 1. C. 7 - 11.

5. Kuznecova Z.V. Fizichiskaia kultura i sport v professionalnoi deyatel'nosti / Sbornik statei XVIII Mezhdunarodnoy naychnoi konferencii. V 2-x chastyax, Belgorod, 14-15 aprelya 2022 gods. Tom chast 1. - Belgorod: Belgoeodski gosudarstvennyy technologicheski yниверситет im. V.G. Shuxova, 2022. - 129-132.

6. Osnovi specialnoy silovoy podgotovki studentov nepeofilnix vyzov / A.I. Ycenko, T.A. Il'nickaya, S.V. Sen, Z.V. Kuznecova // Ychenie zapiski yниверситета im. P.F. Lesgafta. - 2021.- N 3 (193). - C. 430-433.- DOI 10.34835/Issn.2308-1961.2021.3.p430-433.

7. Bioritmicheskie osobennosti optimizacii adaptacionnogo potenciala organizma studentov. Kramski S.I., Amelchenko I.A., Churkin N.A., Kiyashko V.F. V sbornike : Sodeystvie professionalnomy stanovleniy lichnosti I trydoustroistvu molodix specialistov v soveemennix usloviakh. Sbornik materialov XII Mezhdunatodnoy nauchno-prakticheskoy konderencii: v 3 ch, Belgorod, 2020. C 50-55.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Хабарова О.А., Мокиевский Ф.В.

***Аннотация.** В этой статье будет рассматриваться роль спорта в жизни множества людей с ограниченными возможностями здоровья, развитие этого направления и значение современных достижений в этой области.*

***Ключевые слова:** люди с ограниченными возможностями здоровья, социальная интеграция, адаптивный спорт, инвалидность, параолимпийский спорт*

Введение. Спорт – это занятие для всех. В современном обществе это не проблема, и взрослые могут предаваться своему любимому виду активного отдыха или спорта. Однако в определенных случаях изоляции детей и людей с ограниченными возможностями здоровья все еще имеет место быть, и нет благоприятных условий для интеграции в различные социальные взаимодействия. В последние несколько лет было создано множество специализированных объектов, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья могли заниматься практически любым видом спорта. Физические занятия и спорт у людей с ограниченными возможностями здоровья являются эффективным способом для предотвращения развития осложнений и восстановления стабильного и здорового функционирования организма. С этой целью в статье освещается почему физическая активность была введена в повседневную жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья с древних времен [1].

Методы: сбор различного материала по теме; анализ публикаций и их изучение, просмотр научных и литературных источников; написание статьи; оформление найденной информации.

Результаты. Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья стал не только огромной возможностью натренировать и предотвратить осложнения дефекта, но и способ доказать, что есть шанс решить любую сложную ситуацию. В этом может помочь адаптивный спорт, который сопровождает человека с ограниченными возможностями здоровья интегрироваться в общество.

Обсуждение. В настоящее время неуклонно растет число людей с нарушениями психического и физического развития. Данные всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют, что число таких жителей в мире достигает 13%, всего в мире около 200 млн. детей с ограниченными возможностями. В нашей стране, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста числа детей-инвалидов, за последнее десятилетие в России частота детской инвалидности увеличилась в два раза. Современный подход к социальной интеграции предполагает подготовку лиц с ограниченными возможностями

здоровья к вхождению в общество, а также подготовку самого общества к принятию таких людей [2].

С точки зрения общества, «инвалидность» – это стигматизация, навязываемая обществом на человека с ограниченными возможностями, которая определяется только нарушениями в сфере здоровья. Большинство нарушений здоровья II и III группах инвалидности не мешают нормальной жизни, такой как работа, прогулки, посещение общественных мест и занятия спортом. Включение людей с ограниченными возможностями здоровья II и III групп в активную социальную жизнь позволяет им реализовать себя, почувствовать себя активными людьми и создает дополнительные возможности для развития общества. Одним из способов вовлечения в активную общественную жизнь является спорт, с его помощью он вовлекает людей с ограниченными возможностями здоровья. По данным Счетной палаты Российской Федерации (2020 год), на начало 2020 года только 27,5% спортивных сооружений (из 322,8 тыс.) подходят для нужд инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В то же время дорожная карта на период 2026-2030 годов предусматривает проведена адаптация 38% спортивных сооружений. Эти данные показывают, что к 2030 году проблема посещения спортивных сооружений и получения адекватных услуг для людей с ограниченными возможностями решена не будет [1].

Следует отметить, что люди с ограниченными возможностями здоровья по спортивной мотивации делятся на 2 группы. Дети с ограниченными возможностями здоровья часто начинали заниматься спортом, не осознавая, что это имеет потенциал для развития их «жизненного мира». Информанты описывают этот процесс как случай: «случайно», «по воле случая», «совершенно неожиданно» и «я не задумывалась об этом». Однако у людей с приобретенной инвалидностью, скорее всего, чаще будут: «я уже активно занимаюсь спортом», «я не собираюсь потерять свои достижения» и «мне нужно восстанавливаться». Таким образом, существуют фундаментальные различия в условиях, в которых они начали заниматься спортом, между информантами с ограниченными возможностями с детства и участниками исследования с приобретенными нарушениями здоровья. С инвалидностью или без нее, необходимостью постоянного взаимодействия с другими людьми (тренерами, руководителями реабилитационных центров, организаторами различных конкурсов или соревнований), помогает снизить напряжение и преодолеть препятствия к общению [3].

Основными причинами низкого развития физической культуры и спорта у людей с ограниченными возможностями здоровья являются: недостаточное количество профессиональных спортивных объектов и центров; оборудования и инвентаря; нерешенные проблемы архитектурного комплекса; недостаток опыта профессионалов и тренеров; сами люди с ограниченными возможностями не испытывают адекватных потребностей в физическом совершенствовании; поскольку не существует достаточной рекламы, которая мотивировала бы людей с ограниченными возможностями здоровья заниматься физической культурой и спортом. Существует много организационных вопросов, таких как проблема параолимпийского спорта, который является олицетворением спорта у людей с

ограниченными возможностями здоровья, и финансовые проблемы, связанные с отсутствием сильной системы внебюджетного финансирования спорта инвалидов. В России насчитывается более 13 миллионов людей с ограниченными возможностями, и не все из них пассивны, а многие люди нуждаются в реабилитационных мероприятиях с помощью физкультуры и спорта. Таким образом, на данный момент наиболее популярными 3 направлениями спорта для людей с ограниченными возможностями являются: параолимпийские игры, сурдоолимпийские игры и специальные олимпийские игры [2].

Сегодня в мировой и российской практике социальной работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья наиболее эффективными формами физической реабилитации и социальной адаптации являются физическая культура и спорт. Привлечение людей с ограниченными физическими возможностями к занятиям спортом означает восстановление утраченного контакта с внешним миром разными способами. Использование физической культуры и спорта является эффективным, а в некоторых случаях и единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих людей [1].

Внедрение новых материалов для протезов, таких как углеродное волокно, и новых технологий для инвалидных колясок повлияло на результаты многих спортсменов. Ярким примером в этой области является забег Оскара Писториуса, южноафриканского спринтера, который хотел участвовать в Олимпийских играх. После различных исследований было решено, что его механическое протезирование пойдет ему на пользу, что вызвало споры относительно допуска к Олимпийским играм в Пекине [2].

Таким образом, на данный момент инвалидность не является приговором. Большинство людей участвуют в спортивных соревнованиях, занимаются спортом в качестве хобби, работают всю свою жизнь, находят спасение от проблем и чувствуют себя социально значимой частью современного общества [3].

Литература

1. Роль спорта в «жизненном мире» людей с инвалидностью (на примере волгоградского региона) [Электронный ресурс] // КиберЛенинка [Сайт] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sporta-v-zhiznennom-mire-lyudey-s-invalidnostyu-na-primere-volgogradskogo-regiona> (Дата обращения: 20.05.2023).

2. Особенности занятия физической культурой в жизни людей с ограниченными возможностями: физическая адаптация и реабилитация [Электронный ресурс] // КиберЛенинка [Сайт] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-v-zhizni-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-fizicheskaya-adaptatsiya-i-reabilitatsiya> (Дата обращения: 20.05.2023).

3. «Все ограничения в нашей голове»: опыт профессиональных спортсменов с инвалидностью [Электронный ресурс] // КиберЛенинка [Сайт] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vse-ogranicheniya-v-nashey-golove-opyt-professionalnyh-sportsmenov-s-invalidnostyu> (Дата обращения: 20.05.2023).

Хабарова Ольга Александровна, студент, Khabarova.o.a@gmail.com, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

Мокиевский Филип Викторович, преподаватель кафедры физической культуры, Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики».

THE IMPACT OF SPORTS OR THE LIVES OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Khabarova Olga Alexandrovna, student, Khabarova.o.a@gmail.com, Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Mokievsky Philip Viktorovich, Lecturer of the Department of Physical Culture, Novosibirsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Telecommunications and Informatics".

Abstract. This article will apply the role of sport in the lives of people with disabilities, the development of this direction and significant achievements in this area.

Keywords: disabled people, social inclusion, acceptable sport, disability, Paralympic sport

References

1. The role of sports in the "life world" of people with disabilities (on the rise of the Volgograd region) [Electronic resource] // CyberLeninka [Website] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sporta-v-zhiznennom-mire-lyudey-s-invalidnostyu-na-primere-volgogradskogo-regiona> (Accessed: 20.05.2023).

2. Features of physical culture for people with limited living conditions: adaptation and rehabilitation [Electronic resource] // CyberLeninka [Website] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zanyatiya-fizcheskoy-kulturoy-in-life-of-persons-with-disabilities-physical-adaptation-i> (Accessed: 20.05.2023).

3. "All the limitations are in our head": the experience of professional athletes with disabilities [Electronic resource] // CyberLeninka [Website] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vse-ogranicheniya-v-nashey-golove-experience-of-professional-athletes-with-disabilities> (Accessed: 05/20/2023).

УДК 796.01:612

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ

Чуркин Н.А., Мечет У.Е.

Аннотация. Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние как на здоровье в целом, так и на здоровье отдельных систем организма. В данной статье рассмотрено влияние физических упражнений на здоровье органа зрения человека, а также описаны основные принципы занятий спортом при нарушении работы органа зрения. Представлены проблемы современного общества, которые влияют на ухудшение работы органа зрения.

Ключевые слова: физическая культура, орган зрения, заболевания, лечение, профилактика, физические упражнения, нагрузка

Отсутствие физических нагрузок, малоподвижный образ жизни, постоянное напряжение глаз при работе за компьютером, использовании смартфона или просмотре телевизора, а также неправильный режим дня и вредные привычки, всё больше присущие молодому поколению, влекут за собой возникновение различных заболеваний в организме и его системах, в частности. В реалиях современного мира актуально рассмотреть именно проблемы зрительного органа, так как нарушение его функций и патологии являются распространенной проблемой, и количество людей, страдающих заболеваниями органа зрения, с каждым годом всё больше растет.

Молодое поколение проводит большую часть своего времени за экраном и все меньше интересуется физической культурой и спортом, что и приводит к возникновению нарушений функций зрительного органа. Такая тенденция может привести к более глобальным проблемам, так как заболевания органа зрения могут передаваться детям от их родителей. Физическое воспитание в вузах позволяет решить проблемы низкого здоровья молодёжи, а также повлиять на улучшение их обучаемости [2]. Благодаря физической культуре и спорту в обучающихся формируется стремление к здоровому образу жизни, которое позволяет достичь высокого уровня здоровья, наладить режим дня, держать свой организм в тонусе и др. [4].

Нарушение зрения – наследственная (хроническая) или приобретенная патология зрительного анализа, в результате которой острота зрения снижается. Ежегодно выявляется все больше случаев заболеваний органа зрения и это можно рассматривать как негативную тенденцию, связанную, в первую очередь, с образом жизни населения и отношением к физической культуре и спорту [5]. Среди наиболее распространенных патологий выделяют: близорукость, дальнозоркость, катаракту, косоглазие и глаукому. Заболевания органа зрения крайне негативно влияют на повседневную жизнь, а особенно на социальную адаптацию человека. Здесь важно поддержать человека, имеющего отклонения в здоровье, помочь ему настроиться психологически, что большинство заболеваний можно вылечить или компенсировать их негативное воздействие, в чём помогает физическая культура и спорт [6].

Заболевания органа зрения всегда должны сопровождаться регулярными посещениями врача-офтальмолога, соблюдением рекомендаций и режима лечения. Большинство заболеваний органа зрения современная медицина может вылечить. Существуют как нехирургические (соблюдение гигиены, медикаментозное лечение), так и хирургические (лазерная коррекция зрения) способы лечения.

Физическая культура является основным способом профилактики различных заболеваний, в том числе и органа зрения. При рассмотрении занятий физической культурой и спортом как способа лечения заболеваний зрительного органа необходимо получить рекомендации врача к занятиям и соблюдать их. Занятия физической культурой как метод профилактики или лечения различных

заболеваний зрительной системы направлены на улучшение циркуляции крови, укрепление кровеносных сосудов, а также укрепление и расслабление глазных мышц. Ослабление кровеносных сосудов и нарушение циркуляции крови в организме, вследствие малоподвижного образа жизни приводят к тому, что минимальная нагрузка на зрительный анализатор вызывает губительное воздействие. Поэтому с целью оздоровления молодого поколения в вузах обязательно в рамках физического воспитания должны проводиться лекции и практические занятия, пропагандирующие заботу о себе и своём здоровье средствами физической культуры и спорта [1].

Физические упражнения для профилактики и лечения различных патологий зрительной системы должны быть умеренной интенсивности, без серьезных нагрузок на организм, например: ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки. Частота сердечных сокращений при занятиях должна составлять 100-140 уд./мин. Также эффективным методом лечения является сочетание общефизических упражнений со специальными. Слишком высокая нагрузка при нарушениях работы зрительной системы не рекомендуется, а в отдельных случаях категорически противопоказана, так как может вызвать ухудшения. Также к нежелательным относятся упражнения, которые повышают артериальное давление, одним из полезных и наименее опасных видов физической культуры является самомассаж [9]. Один из наиболее полезных аспектов выполнения физических упражнений с целью оздоровления органа зрения – это подготовка обучающихся вузов к их профессиональной деятельности, в настоящее время большая часть профессий связана с работой за компьютером, почему профилактика заболеваний органа зрения необходима [3].

В качестве профилактики заболеваний органа зрения можно использовать и другие методы, которые являются частью физической культуры: закаливание организма, комплексы утренней гимнастики и гимнастика для глаз в течение дня, чтобы повысить работоспособность зрительного анализатора, снизить напряжение [7].

Заболевания органа зрения являются одной из самых распространенных проблем современного общества. С каждым годом ситуация ухудшается, а причинами являются: малоподвижный образ жизни, отсутствие стремления к занятиям физической культурой и спортом у населения, постоянное использование смартфонов, компьютеров.

Физическая культура может являться методом как профилактики, так и лечения различных заболеваний зрительной системы. Во втором случае перед применением такого способа лечения обязательно необходима консультация врача-офтальмолога.

Литература

1. Желтов А.А., Федосова Л.П., Коломойцева В.А. Физическое воспитание студентов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-6. – С. 116-118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321.
2. Ильницкая Т.А., Ковалева Т.В. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения // Качество высшего образования в

аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 326-328.

3. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XVIII Международной научной конференции. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

4. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

5. Печерский С.А., Славинский Н.В., Ильин В.В., Соболев Ю.В., Мельников А.И., Служителев А.В. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 277-280. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p277-280.

6. Соколова Д.О., Мельников А.И. Спорт и психология // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Махачкала: ООО «Институт развития образования и консалтинга», 2021. – С. 37-39. – DOI 10.34755/IROK.2021.30.69.007.

7. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск: СВФУ имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224-228.

8. Ятки И.В., Белова В.А. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты: сборник научных статей по итогам круглого стола со всероссийским и международным участием. – Москва: ООО «КОНВЕРТ», 2021. – С. 39-41.

Чуркин Никита Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, churkin.n@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Мечет Ульяна Евгеньевна, студент, mechetu@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF DISEASES OF THE ORGAN OF VISION

Churkin Nikita Alexandrovich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, churkin.n@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Mosque Ulyana Evgenievna, student, mechetu@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. Regular physical activity has a positive effect on both overall health and the health of individual body systems. This article discusses the impact of physical exercises on the health of the human organ of vision, and also describes the basic principles of playing sports in violation of the organ of vision. The problems of modern society that affect the deterioration of the organ of vision are presented.

Keywords: physical culture, organ of vision, diseases, treatment, prevention, physical exercises, load

References

1. Zheltov A.A., Fedosova L.P., Kolomojceva V.A. *Fizicheskoe vospitanie studentov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya.* – 2023. – № 94-6. – S. 116-118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321.
2. Il'nickaya T.A., Kovaleva T.V. *Fizicheskoe vospitanie kak faktor povysheniya effektivnosti obucheniya // Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii.* – Krasnodar: KubGAU, 2019. – S. 326-328.
3. Kuznecova Z.V., Leonov I.E. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii.* – Belgorod: BGTU im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.
4. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. *Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.
5. Pecherskij S.A., Slavinskij N.V., Il'in V.V., Sobol' YU.V., Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V. *Prepodavanie disciplin po fizicheskoy kul'ture v usloviyah distancionnogo obucheniya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2021. – № 7(197). – S. 277-280. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p277-280.
6. Sokolova D.O., Mel'nikov A.I. *Sport i psihologiya // Sovremennye tendencii razvitiya nauki i mirovogo soobshchestva v epohu cifrovizacii: sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Mahachkala: OOO «Institut razvitiya obrazovaniya i konsaltinga», 2021. – S. 37-39. – DOI 10.34755/IROK.2021.30.69.007.
7. Umanskij M.I., Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A., Sobol' YU.V. *Principy fizvospitaniya v usloviyah severa // Problemy i perspektivy sportivnoj podgotovki, fizicheskogo vospitaniya korenyh narodov Severa i Arktiki: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem.* – Yakutsk: SVFU imeni M.K. Ammosova, 2022. – S. 224-228.
8. YAtki I.V., Belova V.A. *Samomassazh i vosstanovlenie myshc, rekomendacii v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture v vuzah // Socializaciya, adaptaciya i reabilitaciya cheloveka: gumanitarnye i tekhnologicheskie aspekty: sbornik nauchnyh statej po itogam kruglogo stola so vserossijskim i mezhdunarodnym uchastiem.* – Moskva: OOO «KONVERT», 2021. – S. 39-41.

СЕКЦИЯ 8. МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

УДК 338.48-6

ПРАКТИКИ УСТОЙЧИВОГО ТУРИЗМА В МОЛОДЕЖНЫХ И СТУДЕНЧЕСКИХ ПОЕЗДКАХ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

Буга С.А., Степанов С.В.

Аннотация. В этом исследовательском документе рассматриваются проблемы и возможности, связанные с практикой устойчивого туризма в сегменте молодежных и студенческих путешествий индустрии туризма. Автор подчеркивает важность практики устойчивого туризма для окружающей среды, экономики и общества. В документе определены такие проблемы, как отсутствие осведомленности и образования среди молодых путешественников, а также стоимость экологических путешествий.

Ключевые слова: устойчивый туризм, молодежное путешествие, студенческое путешествие, экологическая устойчивость, социальная устойчивость, экономическая устойчивость, культурное наследие, местное экономическое развитие, аутентичный опыт, социальная ответственность

В последние годы большое внимание уделяется практике устойчивого туризма, особенно в контексте поездок молодежи и студентов. Создание устойчивого туризма является важной задачей, так как туризм может иметь негативное воздействие на окружающую среду и местные сообщества. Молодежь и студенты имеют большой потенциал для формирования устойчивого туризма, поскольку они являются главными потребителями туристических услуг. Эта статья направлена на изучение проблем и возможностей практики устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках. В документе будет представлен обзор практики устойчивого туризма, обсуждена важность практики устойчивого туризма в поездках молодежи и студентов, а также определены проблемы и возможности практики устойчивого туризма в этом контексте [3].

Устойчивый туризм – это форма туризма, которая учитывает экологические, социальные и экономические последствия туризма для местных сообществ и окружающей среды. В молодежных и студенческих поездках устойчивый туризм становится все более популярным, поскольку молодые люди становятся более осознанными и ответственными за свой вклад в мировую экологию и социальную справедливость. В данной статье рассматриваются проблемы и возможности практик устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках [1].

Обзор практики устойчивого туризма:

Практика устойчивого туризма относится к развитию и управлению туристической деятельностью, которая является экологически, социально и экономически устойчивой. Практика устойчивого туризма направлена на минимизацию негативного воздействия туризма на окружающую среду и

местные сообщества при максимальном увеличении положительного воздействия. Практика устойчивого туризма включает использование возобновляемых ресурсов, защиту природного и культурного наследия и содействие местному экономическому развитию [4].

Важность практики устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках.

Молодежные и студенческие путешествия – это растущий рынок туристической индустрии. Этот сегмент рынка характеризуется стремлением к подлинному опыту, культурному погружению и социальной ответственности. Практики устойчивого туризма особенно важны для поездок молодежи и студентов, потому что этот сегмент рынка более осведомлен об экологических и социальных проблемах и с большей вероятностью будет поддерживать практику устойчивого туризма. Практика устойчивого туризма также может предоставить возможность молодежи и студентам-путешественникам узнать об экологических и социальных проблемах и принять участие в мероприятиях по устойчивому туризму.

Проблемы практики устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках:

Одной из основных проблем практики устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках является отсутствие осведомленности и образования в отношении практики устойчивого туризма. Многие молодые люди и студенты-путешественники не знают о негативном воздействии туризма на окружающую среду и местные сообщества и не знакомы с методами устойчивого туризма. Еще одной проблемой является стоимость практики устойчивого туризма. Практика устойчивого туризма может потребовать дополнительных инвестиций в инфраструктуру, технологии и обучение, что может быть трудно позволить малым предприятиям и сообществам [1].

Возможности практик устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках:

Несмотря на проблемы, существуют также возможности для практики устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках. Практика устойчивого туризма в молодежных и студенческих поездках дает предприятиям и сообществам возможность выделиться среди конкурентов и привлечь экологически и социально сознательных путешественников. Практика устойчивого туризма также может предоставить возможность молодежи и студентам-путешественникам узнать об экологических и социальных проблемах и принять участие в мероприятиях по устойчивому туризму. Кроме того, методы устойчивого туризма могут принести экономическую выгоду местным сообществам, создавая возможности для туризма на базе сообществ [2].

Практика устойчивого туризма необходима для обеспечения того, чтобы молодежные и студенческие поездки продолжали расти, не причиняя вреда. Хотя существуют проблемы, связанные с внедрением методов устойчивого туризма, существуют также возможности для продвижения экологически безопасных путешествий и обучения молодых путешественников последствиям их действий. Применяя методы устойчивого туризма, мы можем гарантировать, что

молодежная и студенческая туристическая индустрия продолжит процветать ответственным и устойчивым образом.

Литература

1. Вишняк, А. И. Культура молодежного досуга / А. И. Вишняк, В. И. Тарасенко. - Киев: Высшая школа, 2016. - 53 с.
2. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск: РИПО, 2020. – 295 с.
3. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для академического бакалавриата / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общ. ред. А. В. Каменца. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 192 с.
4. Лысакова, Л. А. Tourismus. Туризм: учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 145 с.

Buga Sanda Aleksandrovna, студент-бакалавр 1 курса, Россия, Кемерово, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КемГУ».

Stepanov Sergey Vladimirovich, кандидат технических наук, доцент кафедры «Оздоровительная Физическая культура», Россия, Кемерово, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КемГУ».

SUSTAINABLE TOURISM PRACTICES IN YOUTH AND STUDENT TRAVEL: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

Buga Sanda Aleksandrovna, bachelor student of the 1st year, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «KemGU».

Stepanov Sergey Vladimirovich, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Health-improving Physical Culture, Kemerovo, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «KemGU».

Abstract. This research paper examines the challenges and opportunities associated with the practice of sustainable tourism in the youth and student travel segment of the tourism industry. The author emphasizes the importance of sustainable tourism practices for the environment, economy and society. The paper identifies issues such as lack of awareness and education among young travelers, as well as the cost of sustainable travel.

Keywords: sustainable tourism, youth travel, student travel, environmental sustainability, social sustainability, economic sustainability, cultural heritage, local economic development, authentic experience, social responsibility

References

1. *Vishnyak, A. I. Culture of youth leisure / A. I. Vishnyak, V. I. Tarasenko. - Kyiv: Higher School, 2016. - 53 p.*
2. *Durovich, A.P. Organization of tourism: textbook / A.P. Durovich. - Minsk: RIPO, 2020. - 295 p.*
3. *Kamenets, A. V. Youth social tourism: textbook for academic undergraduate / A. V. Kamenets, M. S. Kirova, I. A. Urmina; under total ed. A. V. Kamenets. - 2nd ed., corrected. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2019. - 192 p.*
4. *Lysakova, L. A. Tourismus. Tourism: textbook / L. A. Lysakova, E. M. Karpova, E. N. Lesnaya. - 3rd ed., erased. - Moscow: FLINTA, 2020. - 145 p.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МОЛОДЕЖНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА: ПРЕОДОЛЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ, СОЗДАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА

Высоцкий М.С., Яткин И.В.

***Аннотация.** Молодежный и студенческий туризм – эффективный метод развития физических и психологических навыков. Туризм является неотъемлемой частью развития личности, особенно молодых людей. В этой статье мы рассмотрим психологические и социальные аспекты молодежного и студенческого туризма, а также способы преодоления межличностных проблем и создания командного духа.*

***Ключевые слова:** молодежный туризм, командообразование, межличностные проблемы, активный отдых*

Молодежный и студенческий туризм является одним из наиболее популярных видов активного отдыха, который включает в себя совместные поездки, прогулки и экспедиции. Он становится все более востребованным, так как люди решают стать более активными и здоровыми.

Первым и, пожалуй, самым важным аспектом молодежного туризма является создание команды. В рамках туристической поездки каждый участник должен стать частью команды, работающей вместе в условиях возросшей напряженности и ответственности. В таких условиях участники могут узнавать о себе и своих коллегах много нового, что, в свою очередь, помогает развить командный дух, лидерские качества и навыки межличностного общения [1].

Кроме того, молодежный туризм предоставляет отличную возможность изучить и преодолеть межличностные проблемы. В рамках одной группы находятся молодые люди с различными характерами, интересами и убеждениями. Возможно, некоторые из них могут не находить общий язык. Конфликты, затрудняющие работу команды, могут возникнуть в самые непредвиденные моменты.

Наиболее распространенными причинами возникновения конфликтов между участниками туристической поездки являются проблемы, связанные с разделением общей работы, распределением общего бюджета, сбором необходимых вещей, несогласия в выборе остановок, желании самовыражения и многих других моментах. Психологи утверждают, что такие сложности могут быть вызваны низкой самооценкой и недостатком уверенности в себе. Некоторые люди могут чувствовать себя неловко в новой среде или быть неуверенными в своих способностях. Исходя из этого, эмоциональная атмосфера команды характеризуется раздраженностью, негативом, напряжением и своего рода безразличием [3].

Для преодоления таких проблем важно создать позитивную атмосферу и приветствовать новых участников. Также необходимо выработать доверие между участниками группы и поощрять открытость и взаимодействие. Многие исследования также показывают, что эмоциональная поддержка со стороны

более опытных участников может оказать значительную помощь в преодолении межличностных проблем.

Преодолев межличностные проблемы, группа может начать работу над созданием командного духа, важного аспекта успешного молодежного и студенческого туризма. Он может включать в себя решение задач и преодоление трудностей вместе со своей командой.

Важным аспектом создания командного духа является развитие теории «успеха команды». Согласно этой теории, основными компонентами успеха команды являются цели, связанность, эмоциональная поддержка и сотрудничество. Цели являются центральным элементом успеха, поскольку они дают группе ясное понимание, что они должны достигнуть вместе. Связанность является показателем того, насколько индивиды в группе чувствуются связанными друг с другом и с группой в целом. Эмоциональная поддержка становится важной, когда участникам нужна поддержка духа, чтобы не сдаться в трудный момент. Командные спортивные мероприятия помогают сплотить коллег, играющих в одной команде. Это способствует лучшему взаимопониманию, формированию культуры взаимопомощи, налаживанию дружеских отношений, что благоприятно проявляется не только в спорте, но и в работе. Ведь если отсутствие сплоченности коллег отрицательно влияет на работу организации в целом, то дружный трудовой коллектив легче справляется с самыми сложными вопросами [4]. Сотрудничество – это идея совместной работы и развития действий, необходимых для достижения общих целей.

Также не менее важным аспектом молодежного туризма является забота о своем здоровье. В ходе поездки можно использовать различного рода физические упражнения и спортивные игры, такие как волейбол или футбол, чтобы улучшить общую физическую форму и поддерживать здоровье. Физическая культура в молодежном туризме помогает создать дух соревнования и дружбы, а также повышает настроение и эмоциональную устойчивость.

Спортивные занятия и игры в молодежном туризме не только помогают улучшить общую физическую форму, но и создают социальные связи между участниками туристической поездки. Спорт – это не только зрелищное мероприятие, но и эффективный способ создания команды. Участники должны работать вместе и доверять друг другу, чтобы достичь общих целей. Быстрота – это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека [2]. В том числе быстрота принятия решения в построенной и сплоченной команде проявляется гораздо лучше, когда отработан механизм взаимопомощи и поддержки.

Для преодоления трудностей команды в туризме необходимо стремиться к выполнению следующих задач:

1. Определение общих целей: Команда должна иметь четко определенные цели и задачи, которые объединяют ее участников.

2. Ясная коммуникация: Участники команды должны четко и ясно общаться между собой, определять роли и задачи каждого, делиться своими идеями и мнениями.

3. Определение полномочий: Каждый член команды должен знать, какие задачи лежат в его компетенции, а какие нет.

4. Поддержка и уважение: Команда должна создавать поддерживающую и уважительную среду, где каждый член команды может чувствовать себя комфортно и беспокоиться только о выполнении своих обязанностей.

5. Открытость и доверие: Регулярные обратные связи, где каждый член команды может высказать свое мнение, позволят укрепить взаимопонимание и доверие.

Все эти аспекты могут быть выработаны благодаря созданию положительной атмосферы, доверительных отношений между участниками группы и поддержке эмоций.

Вывод. В заключении, молодежный и студенческий туризм – это не только возможность посетить новые места и провести время с друзьями, но и отличный способ развития личности, физических и психологических навыков. Молодежный туризм предоставляет уникальную возможность создания командного духа, лидерских качеств и эмоциональной устойчивости. Поэтому, прежде чем отправиться в туристическую поездку, необходимо изучить возможные межличностные проблемы и способы их решения, а также уделять внимание физической культуре. В конечном итоге, активный образ жизни и командный дух позволят добиться поставленных целей и проявить себя как личность.

Литература

1. Яткин, И. В. Использование технологии дополненной реальности в процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / И. В. Яткин, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 20 апреля 2021 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Институт развития образования и консалтинга", 2021. – С. 11-14. – DOI 10.34755/IROK.2021.63.23.001. – EDN VKCVRF.

2. Яткин, И. В. Понятие и методы развития быстроты на занятиях физической культурой в вузах / И. В. Яткин, П. В. Абуладзе // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 53-55. – EDN PNVSFD.

3. Винокурова Л.Д., Бубякина Е.В., Барахсина А.Г. формирование сплоченности занимающихся фитнес-аэробикой средствами спортивного туризма // типфк. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-splochennosti-zanimayuschih-sya-fitness-aerobikoy-sredstvami-sportivnogo-turizma>

4. Тихомирова А.М., Кочерьян М.А. корпоративный спорт как фактор стимулирования персонала // Московский экономический журнал. 2020. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korporativnyy-sport-kak-faktor-stimulirovaniya-personala>

Высоцкий Максим Сергеевич, студент 2 курса архитектурно-строительного факультета, v_maxim@mail.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

Яткин Игорь Викторович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, yatkin.i@kubsau.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина.

*PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF YOUTH AND STUDENT TOURISM:
OVERCOMING INTERPERSONAL PROBLEMS, BUILDING TEAM SPIRIT*

Vysotsky Maxim Sergeyeovich, 2nd year student of the Faculty of Architecture and Civil Engineering, v_maksim@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Yatkin Igor V., Senior teacher, Department of Physical Education, yatkin.i@kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. Youth and student tourism is an effective method of developing physical and psychological skills. Tourism is an integral part of personal development, especially for young people. In this article we will look at the psychological and social aspects of youth and student tourism, as well as ways to overcome interpersonal problems and build team spirit.

Keywords: youth tourism, team building, interpersonal problems, outdoor activities

References

1. Yatkin, I. V. Ispol'zovanie tekhnologii dopolnennoj real'nosti v processe prepodavaniya discipliny «Elektivnye kursy po fizicheskoj kul'ture i sportu» / I. V. YAtkin, V. A. Belova // *Sovremennye tendencii razvitiya nauki i mirovogo soobshchestva v epohu cifrovizacii : Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Moskva, 20 aprelya 2021 goda. – Mahachkala: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "Institut razvitiya obrazovaniya i konsaltinga", 2021. – S. 11-14. – DOI 10.34755/IROK.2021.63.23.001. – EDN VKCVRF.*

2. Yatkin, I. V. Ponyatie i metody razvitiya bystroty na zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj v vuzah / I. V. YAtkin, P. V. Abuladze // *Psihologiya. Sport. Zdravoohranenie : sbornik izbrannyh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 29 aprelya 2021 goda. – Sankt-Peterburg: GNII «Nacrazvitie», 2021. – S. 53-55. – EDN PNVSFD.*

3. Vinokurova L.D., Bubyakina E.V., Barahsina A.G. FORMIROVANIE SPLOCHENNOSTI ZANIMAYUSHCHISYA FITNES-AEROBIKOJ SREDSTVAMI SPORTIVNOGO TURIZMA // *TiPFK. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-splochennosti-zanimayuschisya-fitness-aerobikoy-sredstvami-sportivnogo-turizma>*

4. Tihomirova A.M., Kocher'yan M.A. KORPORATIVNYJ SPORT KAK FAKTOR STIMULIROVANIYA PERSONALA // *Moskovskij ekonomicheskij zhurnal. 2020. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korporativnyy-sport-kak-faktor-stimulirovaniya-personala>*

УДК 338

МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Данилова Н.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие молодежного и студенческого туризма как в настоящее время, так и в прошедшее. Проведен анализ индустрии туризма в общем, развития туризма в России. Исследована специфика внутреннего и внешнего туризма. Затрагиваются проблемы современного туризма в актуальных условиях.

Ключевые слова: туризм, молодежный туризм, внутренний туризм, государственные программы, развитие туристической отрасли, событийный туризм, проблемы туризма

В настоящее время индустрия туризма переживает непростые времена, этому послужили различные события, оказавшие значительное влияние на геополитическую ситуацию в мире. В первую очередь, мы говорим о введении санкций против РФ и Covid-19. Термин «туризм» происходит от французского *tour* и он предполагает выезды, путешествия посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, с любой целью, кроме трудоустройства. Существуют разные виды туризма в зависимости от целей и намерений путешественника, так сегодня активно развиваются такие направления как рекреационный (оздоровительный), познавательный (экскурсионный) культурный, научно-образовательный, спортивный (велотуризм и т. д.), экологический, приключенческий (экстремальный), религиозный (паломнический) и др. виды туризма [2].

В современной России туризм развивается очень активно. Хочется отметить, что здесь мы говорим главным образом о внутреннем туризме. Этому способствует и государственные программы, такие как, субсидирование туристических путевок и проезда до места отдыха и обратно. Открываются и культивируются новые и старые места, где можно отдохнуть, в том числе, через такие общественные организации как Российское географическое общество. Введение международных санкций также способствовало быстрому росту внутреннего туризма. Так как многие европейские, североамериканские и другие мировые курорты стали труднодоступными, многие россияне начали открывать отечественные места отдыха. Многомиллионная армия отпускников теперь выбирает для отдыха Крым, Краснодарский край, Кавказ, Алтай, Калининград. Приток денежных средств от туризма направляется на развитие инфраструктур баз отдыха, создание новых рабочих мест.

Развитие туристической отрасли в России стало во многом возможным благодаря изменению отношения к этой индустрии на государственном уровне. Сегодня, многие регионы очень внимательно относятся к туризму, как к основному показателю, формирующего бюджет субъекта Российской Федерации. Туризм может составить конкуренцию таким отраслям как сельское хозяйство, транспорт или торговля. Более того, туризм становится флагманом развития основных отраслей, таких как, строительство, торговля, транспорт и то же сельское хозяйство.

В эпоху Советского союза отдых граждан осуществлялся, в первую очередь, за счет санаторно-курортного лечения, а во вторую, за счет туризма. Оба способа существовали благодаря профсоюзному движению. Это особая экономическая форма бюджетирования (доведения государственных средств до лечебных организаций или баз отдыха), государственных учреждений, именно к ним относились санатории и курорты, где основной целью было восстановление утраченного здоровья.

Туризм в Советском Союзе, именно как путешествие, тоже имел свое развитие, но не мог сравниться ни по объему финансирования, ни по количеству

путешествующих с системой санаторно-курортного отдыха. Туризм, как и отдых у советских граждан, в основном был связан только с отпуском. Про отдых с целью развлечения вообще речь не шла. Конечно, существовали туристические маршруты такие как Золотое кольцо, или поездки в Ленинград, так сказать, туры выходного дня, но они были не доступны широкому кругу граждан Советского Союза.

Таким образом, у нас в стране широко существовала система санаторно-курортного отдыха, а туризм имел достаточно ограниченные условия, в силу отсутствия широкой дорожной сети, больших расстояний, дороговизны путешествий и баз безопасного и комфортного путешествия.

Многие проблемы путешественника со времен Советского Союза перекочевали в сегодняшнюю Россию.

В настоящее время, как уже было отмечено выше, государством на уровне законодательного собрания Российской Федерации Государственной Думы, вопросам туризма уделяется очень много внимания. В 1996 году принят основной закон №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», с поправками в 2022 году [4], где очень четко и конкретно прописаны все понятия, термины и определения, принципы регулирования туристской деятельности и полномочия органов государственной власти с разделением полномочий субъектов. Документ является, на наш взгляд достаточно полным и отражает все аспекты развития туризма в России, в том числе объясняет туристам их права, обязанности и ограничения.

С появлением соответствующего закона о развитии туризма в России эта отрасль экономической деятельности получила активное развитие. Важно подчеркнуть, что туризм все больше приобретает круглогодичный формат. Россия является открытой страной, где появляются места, ранее нам неизвестные по разным причинам, но, которые по своей красоте, масштабности и величию не уступают, а порой превосходят, подобные общемировые известные туристические курорты. Россияне стали все больше открывать свою страну, и это происходит в круглогодичном формате. В России появились горнолыжные курорты, с развитой инфраструктурой, при чем следует отметить, что по уровню они не то, что не уступают, иногда и превосходят известные мировые курорты. И рассчитаны они на разный бюджет туриста и разный уровень профессиональных навыков. Практически в каждом федеральном округе, есть такие курорты.

В России развивается событийный туризм. Например, «Всемирный день пельменя», который проводится ежегодно в феврале в Республике Удмуртия.

По данным сайта Ассоциации туроператоров АТОР [1], внутренний организованный туризм в 2022 году вырос более чем на 7% по сравнению с 2021 годом и составил 57 млн. поездок.

Внутренний туризм, который относится к организованному турпотоку в 2022 году, демонстрирует очень высокие темпы роста. Конечно, это связано с тем, что российским туристам стали недоступны зарубежные системы бронирования, и они обратились к внутренним туристическим ресурсам.

Туризм однозначно растет, и по экономическим объемам, по географии, виду и ассортименту услуг и по безопасности, поэтому граждане нашей страны все больше выбирают местом отдыха Россию.

Но существуют и проблемы [5]. К первой проблеме можно отнести то, что рынок российского туризма развит неравномерно. Здесь необходимо обратить внимание на то, что количество туристов готовых отдохнуть за рубежом, значительно больше, чем желающих отдохнуть внутри страны.

Ко второй причине можно отнести недостаточную готовность регионов к приему большого потока туристов. В нашей стране, как уже было сказано, большое количество красивых природных мест и историко-культурных памятников, которые, несомненно, могут стать очень интересными для туристов. Развитие этих мест для привлечения туристов и создание туристической инфраструктуры, удовлетворяющей запросам гостей едва ли возможны только при участии местных жителей, например, через МСП.

Транспортная доступность, является третьей проблемой. Сегодня добраться до многих регионов возможно только самолетом, а стоимость проезда до места отдыха и обратно очень высокая, и к тому же в этой сфере перевозок практически отсутствует конкурентность. Суммарно долететь, доехать, а после дойти, не всем по карману, что снижает спрос на такие поездки.

Низкая квалификация персонала и соответственно уровень обслуживания, представляет существенную проблему во всей туристической отрасли. Решение квалификационной проблемы является актуальной задачей для систем профессиональной подготовки.

Для путешествий по России есть еще один потенциал развития, который сегодня практически не реализован, в отличие от других стран, но имеет огромное будущее – это туризм молодежи и студенчества. Рассмотрим с какими проблемами сталкивается наша молодежь при желании реализовать себя в качестве путешественников.

Основная проблема, с которой сталкивается молодежь, имеющая желание путешествовать – это низкая платежеспособность. По данным Минобрнауки размер стипендии в российских ВУЗах составляет менее 2000 рублей, у студентов колледжей меньше [3]. То есть самостоятельно оплатить любую поездку студент не может, если он одновременно с учебой нигде не работает. То есть туризм становится возможным для молодежи, если они получают материальную поддержку от родителей.

При этом происходит анализ среднестатистической семьи с доходом до 1 миллиона рублей в год. Этим средств вряд ли хватит на одну поездку. Емкость рынка внутреннего туризма жестко ограничена уровнем доходов населения.

Литература

1. АТОР. Итоги туристического 2022 года. – 2022. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://yandex.ru/turbo/atorus.ru/s/node/50839>.
2. Кусков А. С. Основы туризма: учебник. – М., 2008. – 400 с.
3. МИНОБРНАУКИ России. Поддержка от ВУЗа и государства: какие стипендии могут получить Российские студенты. – 2023. [Электонный ресурс] Режим доступа // <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/obrazovanie/47766/>.
4. Российская Федерация. Федеральный закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации. [Электронный ресурс] Режим доступа //

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=415737&ysclid=lih9mrexrp581664992>.

5. Селезнев М. Что мешает возрождению Российского туризма. – 2020. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://profile-ru.turbopages.org/profile.ru/s/lifestyle/travels/chto-meshaet-vozhzhdeniyu-rossijskogo-turizma-409711/>.

Данилова Наталия Васильевна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, danilova-ksd@yandex.ru, Россия, Саранск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный Исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева».

YOUTH AND STUDENT TOURISM

Danilova Natalia Vasil'evna, PpD, associate Professor of the Department of physical culture and sport, danilova-ksd@yandex.ru, Russia, Saransk, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The National Research Ogarev Mordovia State University".

Abstract. This article discusses the development of youth and student tourism both now and in the past. The analysis of the tourism industry in general, the development of tourism in Russia. The specifics of internal and external tourism are investigated. The problems of modern tourism in actual conditions are touched upon.

Keywords: tourism, youth tourism, domestic tourism, government programs, tourism industry development, event tourism, tourism problems

References

1. ATOR. Itogi turisticheskogo 2022 goda. – 2022. [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://yandex.ru/turbo/atorus.ru/s/node/50839>.
2. Kuskov A. S. Osnovy' turizma : uchebnik. – M., 2008. – 400 s.
3. MINOBRNAUKI Rossii. Podderzhka ot VUZa i gosudarstva: kakie stipendii mogut poluchit' Rossij'skie studenty'. – 2023. [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/obrazovanie/47766/>.
4. Rossij'skaya Federatsia. Federal'ny'j zakon ob osnovah turistskoy' deyatel'nosti v Rossij'skoj' Federatsii. [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=415737&ysclid=lih9mrexrp581664992>.
5. Seleznev M. Chto meshaet vozrozhdeniu' Rossij'skogo turizma. – 2020. [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://profile-ru.turbopages.org/profile.ru/s/lifestyle/travels/chto-meshaet-vozhzhdeniyu-rossijskogo-turizma-409711/>.

УДК 796.5

ЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МОЛОДЕЖНОМ ТУРИЗМЕ

Зевреева З.Н., Клемпарская М.Н.

Аннотация. В статье раскрываются особенности учебно-тренировочного процесса в группе обучающихся, рассматривается значимость тренировочных занятий для развития молодёжного туризма в регионе.

Ключевые слова: обучающиеся, туризм, учебно-тренировочный, физическая подготовка, техническая подготовка

Введение. Рост посещений туристами локусов, имеющих определенные орографические характеристики и медико-биологические маркеры, становится предпосылкой подготовки в регионе специалистов, обладающих компетенциями инструкторов-проводников. Молодежные группы стремятся в короткий промежуток времени преодолеть экстремальные туристские маршруты, как по протяженности, количеству препятствий, так и по сложности. В этой связи особое значение приобретают аспекты подготовки туриста. Термин «подготовка туриста» рассматривается во многих трудах ведущих специалистов и практиков спортивного туризма, в т.ч. в работах Ганопольского В.И., Безносикова Е.Я., Булатова В.Г. [1]. По мнению Ю.И. Федотова, В.И. Ганопольского и И.Е. Востокова туристскую подготовку можно рассматривать как «...многоуровневую систему, состоящую из теоретической и специальной подготовки, физической и интегральной подготовленности» [1, 2].

Основная часть. Проводимые мероприятия показали, что обучающиеся направления подготовки РиСОТ должны более активно приобретать профессионально-ориентированные компетенции, прикладные знания и навыки. Учебно-тренировочный процесс был преимущественно представлен в рамках дисциплины «Повышение спортивного мастерства». Базовый этап подготовки предусматривает участие в походах II и III категории сложности, городских соревнований по спортивному туризму, выполнение норм на присвоение II разряда. Нами были выделены основные технические этапы, используемые при постановке дистанции I класса сложности: подъем по стенду с зацепами, преодоление навесной переправы, переправы по параллельным перилам, спуск по перилам. Мы исходим из следующего подхода к содержанию туристской тренировки, а именно: «...систематические упражнения для приобретения специальных двигательных качеств, общей и специальной выносливости, овладения техникой и тактикой преодоления маршрута, обучение методике планирования тренировочного процесса, управлению туристскими мероприятиями, умениям и навыкам жизнеобеспечения в экстремальных условиях среды» [1, 2]. Предложенный комплекс упражнений базируется на принципе последовательности обучения. Процесс обучения технике преодоления этапов происходил по принципу «от простого к сложному», от отработки технических элементов в отдельности и к прохождению контрольной дистанции.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся I курса было проведено тестирование общей физической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности проводились следующие тесты:

1. Бег 60 м. Измеряется в секундах.
2. Сгибание рук из виса лежа на низкой перекладине. Измеряется в количестве раз.
3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Измеряется в количестве раз за 30 сек.

4. Челночный бег 3x10 м. Измеряется в секундах. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

Для проведения исследования была разработана экспериментальная программа тренировок, рассчитанная на 24 недели. Предложенный комплекс применялся на двух из трех тренировочных занятиях по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» и использовался в учебном процессе, как правило, в начале основной части учебно-тренировочного занятия. Чередование комплексов позволило избежать монотонности в учебно-тренировочном процессе.

Данный комплекс дополнил подготовку обучающихся к преодолению дистанции 1 класса сложности, который заключается в обучении отдельного прохождения дистанции на тренировочном занятии. Под отдельным прохождением понимается – отработка каждого технического этапа дистанции по отдельности. В данном случае, навесная переправа, переправа по параллельным перилам, подъем по стенду, спуск по перилам, а так же упражнения приближенные к выполнению данных технических этапов.

Показатели исходного уровня общей физической и специальной физической подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели исходного уровня физической подготовки обучающихся

№	Тест	X±t
1	Бег 60 м (сек.)	11,7±0,06
2	Прыжок в длину с места (см.)	127,7±0,65
3	Сгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10,3±0,22
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз)	13,9±0,43
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,7±0,04

Показатели таблицы 1 свидетельствуют о достаточном уровне физической подготовленности обучающихся.

Время прохождения технических компонентов соревновательной дистанции 1 класса сложности группы на начало учебно-тренировочного процесса представлено в таблице 2.

Таблица 2. – Время прохождения технических компонентов

№	Тест	X±t
1	Навесная переправа сек	17,9±1,19
2	Переправа по параллельным перилам	18,2±1,19
3	Подъем по стенду с зацепами	18,6±0,97
4	Спуск по перилам	7,8±0,32

Результаты свидетельствуют, что большую часть времени на дистанции первого класса обучающиеся тратят на прохождение навесной переправы, переправы по параллельным перилам и подъема по стенду. Это связано с выполнением большого количества двигательных действий на каждом из этапов. Так же, значительная часть времени тратится на бег между этапами. И менее

значительный промежуток времени, затрачен на прохождение этапа «спуск по перилам».

По окончании промежуточного этапа учебно-тренировочного процесса, так же были проведены контрольные тестирования физической и технической подготовки обучающихся. Полученные показатели уровня физической и технической подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Показатели уровня физической и технической подготовки по окончании промежуточного этапа учебно-тренировочного процесса

№	Тест	X±t
Физическая подготовка		
1	Бег 60 м (сек.)	11,6±0,05
2	Прыжок в длину с места (см.)	129,2±0,43
3	Сгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11,8±0,32
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	16,2±0,76
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,4±0,04
Техническая подготовка		
1	Навесная переправа сек	13,6±0,76
2	Переправа по параллельным перилам	13,5±0,43
3	Подъем по стенду с зацепами	15,2±0,76
4	Спуск по перилам	6,2±0,43

Анализ данных показал, что в тесте «Навесная переправа» студенты улучшили свои показатели на 4,3 секунды. В тесте «Переправа по параллельным перилам»: обучающиеся улучшили свои показатели на 4,7 секунды. В тесте «Подъем по стенду с зацепами»: отмечено улучшение показателя на 3,4 секунды. В тесте «Спуск по перилам»: показатель улучшился свои показатели на 1,6 секунды. Тестирование физической подготовленности студентов 1 курса показало, что изменения произошли практически во всех показателях, но более значимые можно отметить в следующих тестах: сгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) – на 14,5%, Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – на 16,5%, Челночный бег 3x10 м (сек.) – на 3,0%. В целом, показатели свидетельствуют о положительной динамике уровня физической подготовленности.

Вывод. Организация учебно-тренировочного процесса для обучения специалистов направления подготовки РиСОТ требует особого внимания. Профессионально-прикладное значение физической подготовки предъявляют комплекс требований к развитию физических качеств, в т.ч. выносливости, координации, быстрой. Первостепенное значение в сфере прикладных компетенций занимает техническая подготовка обучающихся, которые по окончании обучения будут нести ответственность за развитие спортивного, молодежного и других видов туризма в регионе. Специфика молодежных групп туристов также отражается в организации туристских походов как категорийных, так и некатегорийных. В данных походах более актуальными становятся компетенции технической подготовки инструктора-проводника, в т.ч. пешеходного туризма.

Литература

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987, - 240 с.

2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: - учебник/Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова, - 2 е изд., испр. и доп. -М.: Советский спорт, 2008, -464с.: ил.

Зевреева Зарема Насиповна, к.г.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры, zarema.zn@mail.ru, Россия, Симферополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского».

Клемпарская Мирослава Николаевна, к.э.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры, klemparskayamn@mail.ru, Россия, Симферополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского».

THE IMPORTANCE OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN YOUTH TOURISM

Zevreeva Zarema Nasipovna, Ph.D., Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, zarema.zn@mail.ru, Russia, Simferopol, V.I. Vernadsky Crimean federal University.

Klemparsskaya Miroslava Nicolaevna, Candidate of Economics, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, klemparskayamn@mail.ru, Russia, Simferopol, V.I. Vernadsky Crimean federal University.

Abstract. The article reveals the peculiarities of educational and training process in the group of trainees, considers the importance of training sessions for the development of youth tourism in the region.

Keywords: students, tourism, training, physical training, technical training

References

1. Ganopolsky V.I., Beznosikov E.Ya., Bulatov V.G. Tourism and orienteering. Textbook for institutes and technical schools of physical culture. Moscow: FiS, 1987, - 240 p.

2. Fedotov Yu.N., Vostokov I.E. Sports and health tourism: -textbook/Yu.N.Fedotov, I.E.Vostokov; edited by V.A. Taymazov, Yu.N.Fedotov, 2nd ed., ispr. and add. --M.: Soviet Sport, 2008, -464с.: il.

УДК 332.14

ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА

Зотин В.В., Мельничук А.А.

Аннотация. В статье анализируется понятие «молодежного туризм». Рассмотрены виды молодежного туризма. Раскрыты особенности образовательного и развлекательного туризма.

Ключевые слова: молодежный туризм, образовательный туризм, студенческий туризм, молодежь

Введение. Туризм является распространенным видом досуговой деятельности и одним из важнейших сфер жизнедеятельности человека, а также одной из самых быстро развивающихся и перспективных отраслей экономики.

Молодежный туризм является активной внеучебной деятельностью студентов, особенно в части воспитания, коллективного духа, оздоровительных мероприятий, а также организации творческой и досуговой деятельности обучающихся. Данное явление не ново, однако, в современных реалиях может обрести новый смысл - пандемия дала толчок к развитию внутреннего туризма, а закрытые границы и часть аэропортов юга России с февраля 2022 года являются еще одним стимулом к путешествиям по России.

Молодежный туризм – это очень перспективная сфера путешествий. Соответственно, необходимо актуализировать задачу разработки особого подхода к организации туристского обслуживания молодежи.

Важно понимать, что молодежный туризм может быть образовательным и развлекательным.

Образовательный туризм сегодня особенно важен в связи с постоянной необходимостью овладения новыми знаниями, умениями и навыками и бóльшей академической мобильностью современной молодёжи. Направление образовательного туризма является относительно новым и, как следствие, недостаточно изученным современными исследователями. [1]

Под образовательным туризмом подразумеваются поездки для получения дополнительного образования, развития профессиональных навыков и компетенций, удовлетворения познавательных интересов. К основным видам образовательного туризма можно отнести:

1. программы академической мобильности;
2. летние студенческие лагеря и тематические смены;
3. стажировки, семинары и конференции;
4. экскурсионно-ознакомительные поездки по регионам.

Очевидно, что все перечисленные выше поездки, чтобы их можно было назвать образовательным туризмом, должно объединить несколько факторов – в них участвуют студенты и данная поездка согласована с образовательным учреждением. Т.е. самостоятельные поездки студентов на отдых с друзьями образовательным туризмом считаться не будут.

Для полноценной экскурсии всем экскурсантам полагается помещение для ночлега, принадлежности для сна и отдыха, здоровая пища, организация проезда.

По итогам проделанной работы учреждения предоставляют отчет, в котором должен быть развернутый анализ всех проведенных мероприятий, а также рекомендации и план по дальнейшему развитию образовательного туризма в регионе.

Как правило, образовательный туризм довольно долгосрочный, так как студенты уезжают для получения новых знаний. Например, программы по студенческому обмену, где целью является, как получение всестороннего образования, обучение языкам, так и сближение культур и народов. Они реализуются, как минимум, на 1 семестр.

В случае тематических смен в различных лагерях, образовательный туризм может длиться 2-3 недели.

Также динамично развивается развлекательный вид молодежного туризма.

Студенты не всегда путешествуют исключительно с целью узнать что-то новое по своей специальности или прокачать навыки в спортивном лагере, многие студенты активно путешествуют по регионам России, чтобы познакомиться с достопримечательностями, бытом и культурой населения. Сегодня активно развивается понятие «студенческий туризм», когда студент выступает в роли классического туриста, приехавшего познакомиться с другим регионом страны, с целью ознакомления с местным колоритом, знакомства с достопримечательностями и историей региона.

В нашей стране с 2021 года начала действовать специальная программа молодежного и студенческого туризма [2]. Студенты, путешествуя, могут остановиться во многих университетских кампусах и общежитиях. В 109 городах среди которых Москва, Санкт-Петербург, Пермь, Нижний Новгород, Иркутск и другие. Полный список мест для проживания с ценами опубликован на сайте «Студтуризм-рф».

Организовать путешествие можно как в составе организованной группы, так и отправиться в тур самостоятельно.

Для того, чтобы помочь сохранить денежные средства студентов в рамках программы «Студтуризм» организована возможность расселения путешественников в общежитиях принимающих ВУЗов за незначительную плату. Так, например, размещение на базе практик Алтайского государственного университета обойдется от 100 до 300 руб. в сутки, гостиница МГТУ им. Н.Э. Баумана готова принять путешественников по цене от 300 руб. за сутки, а Крымский федеральный университет готов предоставить места в общежитии за 153 руб. с человека в сутки. Конечно, данный факт является одним из ключевых в принятии решений студентами о поездке.

Помимо низких цен многие принимающие вузы готовы провести экскурсии или открытые лекции для всех приезжих студентов.

Например, в Иркутской области бесплатно можно пройти по зеленой линии и популярным маршрутам Иркутска. В маршрут включен просмотр памятников архитектурного и историко-культурного наследия. Путешественники смогут увидеть знаменитые оконные наличники, заглянуть в местные дворы и окупиться в областной центр XVIII в. В Саратове туристам организуют пешеходную прогулку по улицам Героев Советского Союза.

Чтобы стать участником программы студенческого и молодежного туризма, необходимо соответствовать некоторым условиям:

- быть обучающимся в университете;
- являться аспирантом или молодым ученым до 35 лет;
- быть победителем или активистом конкурсов платформы «Россия – страна возможностей»;
- быть молодым специалистом до 35 лет.

Таким образом, если претендент выполняет хотя бы одно из перечисленных условий, то может принять участие в программе студенческого туризма.

Однако данная программа – это не только поездки и знакомство с новым регионом: для принимающей стороны программа «Студтуризма» представляет собой сложный процесс организации приема, размещения и организации досуга для туристов-студентов [2].

Сложности возникают, как правило, с процессом встречи и организации досуга, так как общежития или базы практик к моменту приема путешественников уже подготовлены. Для того, чтобы реализация программы «Студтуризма» активно развивалась и проходила без сложностей, могут создаваться в высших учебных заведениях, на кафедрах, выпускающих специалистов в сфере туризма, специализированные студенческих туристические общества, которые могут заниматься организацией процессов приема, размещения и досуга студентов, приехавших в регион в рамках программы студенческого и молодежного туризма.

В рамках реализации данной программы должны выполняться следующие задачи:

1. подготовка программ встречи пребывающих туристов;
2. помощь с трансфером и размещением на в общежитиях или на базах практик образовательного учреждения;
3. разработка экскурсионных маршрутов для разных потребностей туристов;
4. организация мастер-классов или открытых лекций для путешествующий с образовательными целями;
5. сопровождение студентов-туристов по предлагаемым маршрутам;
6. экскурсионные программы;
7. служба поддержки по всем возникающим вопросам.

Выводы. Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что молодежный туризм в России развивается довольно стремительно и имеет большое значение для молодежи, активно поддерживается государством.

Литература

1. Авагян, А.А. Образовательный туризм в России: современное состояние и перспективы развития / А. А. Авагян // Сервис plus. – 2019. – № 3. – С. 21-30.
2. Кононов, А. Ю. Теоретические и практические аспекты молодежного туризма // Территория новых возможностей. 2019. – №3.
3. Зотин В.В., Мельничук А.А. Пешеходный туризм как средство физического воспитания студентов // сборник трудов I Международной научно-практической конференции "Актуальные вопросы науки и образования". - Ульяновск, 2022. - С.368-373
4. Зотин В.В., Мельничук А.А. Развитие туризма в России в современных условиях // сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых "Проблемы и перспективы развития туризма". - Грозный, 2022. - С.82-84

5. Ханина, А.В. Современный студенческий туризм: особенности и перспективы развития / А. В. Ханина // Сервис в России и за рубежом. – 2022. – № 4. – С. 18-27.

Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева.

Мельничук Артем Александрович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и здоровья Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева.

TYPES AND FEATURES OF MODERN YOUTH TOURISM

Zotin Vitaly Vladimirovich, senior lecturer of the Department of Physical Culture and Health. Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology named after academician M.F. Reshetnev.

Melnichuk Artem Aleksandrovich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology academician M.F. Reshetnev.

Abstract. The article analyzes the concept of "youth tourism". The types of youth tourism are considered. The features of educational and entertainment tourism are revealed.

Keywords: youth tourism, educational tourism, student tourism, youth

References

1. Avagyan, A.A. Educational tourism in Russia: current state and prospects of development / A. A. Avagyan // Service plus. – 2019. – No. 3. – pp. 21-30.

2. Kononov, A. Yu. Theoretical and practical aspects of youth tourism // The territory of new opportunities. 2019. – №3.

3. Zotin V.V., Melnichuk A.A. Pedestrian tourism as a means of physical education of students // proceedings of the I International scientific and practical conference "Topical issues of science and education". - Ulyanovsk, 2022.- pp.368-373

4. Zotin V.V., Melnichuk A.A. Development of tourism in Russia in modern conditions // proceedings of the All-Russian scientific and practical conference of students and young scientists "Problems and prospects of tourism development". - Grozny, 2022.- pp.82-84

5. Khanina, A.V. Modern student tourism: features and prospects of development / A.V. Khanina // Service in Russia and abroad. – 2022. – No. 4. – pp. 18-27.

УДК 379.85

СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ИСТОРИЯ

Иерусалимова Д.А.

Аннотация. В данной статье затронута тема организации, развития и особенностей студенческого туризма в Российской Федерации. Целью работы является определение теоретических основ и оценка практических результатов организации молодежного туризма. За основу данного исследования была взята информация об истории развития

студенческого туризма в России, а также проекты, которые реализуются под руководством Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Ключевые слова: туризм, студенческий туризм, образовательный туризм, развитие туризма

Введение. Студенческий туризм как вид практической деятельности и объект научного исследования еще недостаточно изучен. В связи с этим, актуальной является необходимость создания единой теоретико-методологической базы для идентификации студенческого туризма, выявления его специфики и места в структуре видов и направлений туризма, создания доступных туристских продуктов, отвечающих потребностям студентов, определения текущих тенденций и перспектив развития данного направления туризма.

Основная часть. Туризм является развивающимся сектором международного туристического рынка, социально значимым элементом гармоничного развития и воспитания подрастающего поколения, а туристы рассматриваемой возрастной группы вносят огромный вклад в развитие туристических направлений. Студенческий туризм объединяет молодых людей с целью получения образования и расширения кругозора. В большинстве стран мира студенты имеют право на льготы, определяемые социально-демографическими характеристиками, а не социальным статусом. Это важно для понимания особенностей организации студенческого туризма.

Цель создания доступного турпродукта, удовлетворяющего потребности студентов в познании мира и самих себя, является крайне актуальной в современном мире. Во время путешествий молодые люди активно взаимодействуют с представителями других культур и народов, приобщаются к новым ценностям. Международный молодежный обмен способствует формированию общего мировоззрения и единого социокультурного пространства, основанного на взаимопонимании и взаимоуважении, что в будущем будет определять модель социокультурной реальности мирового сообщества.

Осознанный выбор путешествий в студенческие годы является важной составляющей формирования самостоятельной личности, способной принимать верные решения и брать на себя ответственность за их последствия, а также стремящейся достичь конкретных целей и высоких результатов. Формирование позитивного отношения к России, её истории и национальному многообразию является особенно важным в юном возрасте. В свою очередь, развитие культуры путешествий и общения с представителями других национальностей и религий, проживающих на территории России, является неотъемлемой частью воспитания молодых поколений, в которых должны зарождаться уважение и терпимость к людям других культур и национальностей.

Россия за долгое время своего существования имеет колоссальный опыт в организации студенческого туризма. Традиции образовательного туризма были заложены еще во время правления Петра I (1682-1725 гг.), когда лучшие выпускники высших учебных заведений выезжали за границу, чтобы углубить свои знания об истории и быте других культур, а также получить практические навыки общения на иностранных языках.

В конце XIX – начале XX веков наиболее широкое распространение получили экскурсионно-познавательные путешествия, предлагавшие услуги, направленные на удовлетворение духовных, информационных и эстетических потребностей туристов. Также велась разработка тематических маршрутов, охватывавших основные достопримечательности посещаемых регионов. Образовательный туризм развивался благодаря географам, историкам, исследователям и промышленникам, которые сохранили для будущих поколений результаты своих научных наблюдений с помощью мемуаров, очерков, зарисовок и дневниках о своих странствиях.

Таблица 1. – История развития студенческого туризма на рубеже XIX – начале XX веков в России

Год создания орг-ции	Название организации	Суть организации и результаты работы
1895 г.	Общество велосипедистов-туристов	Первая в истории России и главная на тот момент туристской организацией. Большое внимание в ходе своей деятельности Общество уделяло организации и проведению «ученических экскурсий».
1901 г.	Российское общество туристов (РОТ)	Его представительства открылись в 135 городах России, причем наиболее активная работа, помимо Санкт-Петербурга, велась в Киеве, Риге, Харькове, Тобольске, Владивостоке и Благовещенске.
1907 г.	Комиссия «Образовательные экскурсии по России»	Создана при Российском обществе туристов. Занималась как проведением экскурсий по крупным городам, так и знакомила с природой Крыма, Кавказа, Урала, Средней Азии.

Поскольку организовать туристические поездки без государственной поддержки в то время было проблематично, именно уездные собрания оказали решающее воздействие на развитие туризма в начале XX века. Так, в результате работы в 1913 году Московское уездное собрание организовало разного рода образовательные поездки для 75% учащихся Московской области. Основная роль губернских земств в развитии образовательного туризма заключалась в педагогическом и хозяйственном направлениях.

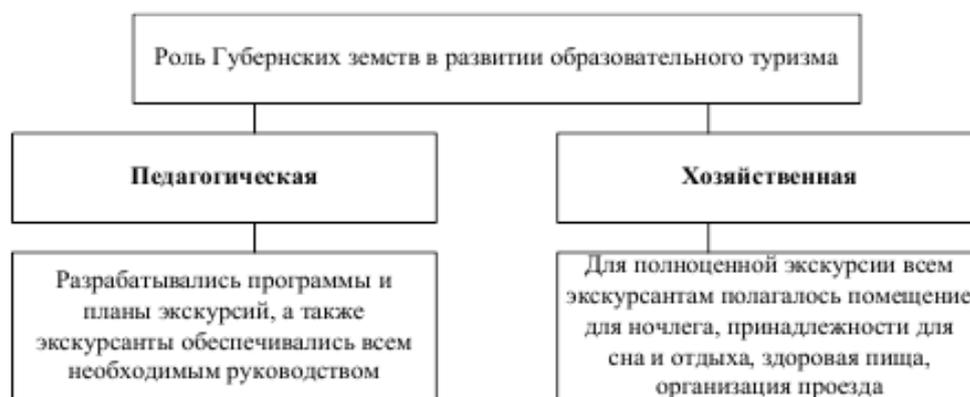


Рисунок 1. – Основная роль губернских земств для развития туризма

Революция 1917 года на длительный срок лишила обучающихся образовательных учреждений России возможности выезжать за пределы страны даже в образовательных целях. В 50-е годы XX века в СССР студенческий туризм набирает обороты, увеличивается количество новых экскурсий, походов с военно-исторической и патриотической тематикой. VI Всемирный фестиваль молодёжи и студентов в Москве в 1957 году ознаменовал возрождение молодежного туризма в Советском Союзе. Данное мероприятие положило начало созданию Бюро Международного молодежного туризма и внутрисоюзного путешествия советской молодежи «Спутник». Молодежный туризм рассматривался руководством СССР в первую очередь как инструмент идеологического воздействия на советскую молодежь, что имело особое значение в период холодной войны (1946-1991 гг.).

В 1971 году «Спутник» разработал комплексную программу туристско-экскурсионного обслуживания в СССР 2 миллионов советских и 531 тысячи иностранных туристов. В это время сформировалась мощнейшая и эффективная система управления молодежным туризмом, а самым крупным проектом «Спутника» в 1970-е годы стала Всесоюзная краеведческая экспедиция «Моя Родина – СССР», которая стартовала в декабре 1972 года. В экспедиции приняли участие сотни тысяч студентов, учащихся ПТУ и рабочей молодежи. Вскоре экспедиция распространилась по всей стране и стала основой всех туристических и экскурсионных проектов. Маршрут привлек 16 миллионов человек. Кроме того, «Спутник» предоставлял различные льготы для советской молодежи. Сумма всех скидок и льгот, которые предлагались молодым советским путешественникам, показывает, что юные туристы платили только 30-50% от стоимости всей поездки.

В 1980-х годах «Спутник» начал разрабатывать молодежные туристические маршруты более чем в 30 регионах России, направленные на познавательную, образовательную, природоохранную деятельность.

К моменту распада Советского союза была сформирована действующая система в сфере туристско-экскурсионного обслуживания, в том числе, в образовательных целях. В высших учебных заведениях стали проводиться курсы по подготовке и переподготовке специалистов в области туризма с целью повышения их квалификации.

На сегодняшний день, в нашей стране студентам представлен широкий спектр возможностей для путешествий. Так, в 2023 году в Программе молодежного и студенческого туризма примут участие около 200 российских вузов. Программа была запущена в 2021 году, став импульсом развития внутреннего студенческого туризма в России. Участникам было предложено более 170 уникальных культурно-познавательных туристических программ, разработанных в формате «студент-студенту». Кроме того, в России уделяется большое внимание туристическим трекам, которые направлены на патриотическое воспитание студентов, изучение культуры, быта, традиций различных народов нашей необъятной страны.

Выводы. Как показывает история, усилия, приложенные государством и обществом, в полной мере оправдывали себя и служили на благо Отечества и

развития студенческого туризма. В связи с этим, применение существующего исторического опыта для развития «нового» молодежного туризма имеет большое значение для современной России.

Таким образом, студенческий туризм является неотъемлемой частью жизни каждого человека и ценной формой путешествий, которая включает в себя множество преимуществ. Туризм дает студентам возможность познакомиться с различными культурами, развить важные жизненные навыки, укрепить здоровье и внести свой вклад в устойчивое развитие своей страны. Участвуя в программах молодежного туризма, студенты могут расширить свой кругозор, получить практические знания, поспособствовать духовному обогащению и саморазвитию.

Литература

1. Ханина А. В. Современный студенческий туризм: особенности и перспективы развития // Сервис в России и за рубежом - 2022. - Т.16. №4. - С. 18–27.
2. Усыскин Г. С. Очерки истории российского туризма - СПб.: Герда, 2000. - 224 с.

Иерусалимова Дарья Александровна, студент кафедры монументальной живописи, dasha.suree@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова».

STUDENT TOURISM: CURRENT STATUS AND HISTORY

Ierusalimova Daria Alexandrovna, student of the Department of Monumental Painting, dasha.suree@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State Art and Industrial University named after S.G. Stroganov".

Abstract. This article touches upon the topic of the organization, development and features of student tourism in the Russian Federation. The purpose of the work is to determine the theoretical foundations and evaluate the practical results of the organization of youth tourism. This study was based on information about the history of the development of student tourism in Russia, as well as projects that are being implemented under the leadership of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation.

Keywords. Tourism, student tourism, educational tourism, tourism development

References

1. Khanina A.V. Modern student tourism: features and prospects of development // Service in Russia and abroad - 2022. – T.16. №4. - S. 18-27.
2. Usyskin G. S. Essays on the history of Russian tourism - St. Petersburg: Gerda, 2000. - 224 s.

МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Калашникова Р.В., Мубаракшина А.К.

Аннотация. Данная статья посвящена такой актуальной теме, как социальное развитие студентов посредством вовлечения их в туризм. Рассматриваются позитивное влияние вовлечения студентов в туристическую деятельность на формирование их мировоззрения, приемлемости культурных ценностей и норм других народов, а также чувств гуманизма, толерантности, взаимопомощи и патриотизма.

Ключевые слова: студенческая молодежь, туризм, путешествия, социальное развитие

В 2022-2023 году число студентов высших учебных заведений в Российской Федерации, согласно данным Росстата, составило более 4 млн. человек [5], что является двадцатой частью всего взрослого населения страны. Студенческая молодежь – это особая категория граждан, состоящая из активных и энергичных молодых людей, стремящихся познавать мир и совершать новые открытия.

Существует мнение, что до момента создания собственной семьи, молодые люди стремятся путешествовать и узнавать о жизни других народов, чтобы самостоятельно определить свои жизненные цели и принципы. Так, одним из доступных способов путешествий является туризм, который, в последнее время, активно развивается внутри страны. Это может быть обусловлено влиянием пандемии Covid-19, когда в период самоизоляции было прекращено сообщение между Россией и другими странами. Однако наряду с развитием внутреннего туризма все большую популярность набирает такой туристический феномен как молодежный туризм.

Молодежный туризм – это особый вид путешествий, который может быть одиночным или осуществляться в компании, при этом все участники данного вида активности объединены единой целью познания мира и проведения досуга. Современные студенты наиболее вовлечены в сферу туризма, так как располагают большим количеством свободного времени по сравнению с работающим населением. Кроме того, для вовлечения молодежи в туристическую деятельность активно разрабатываются и внедряются различные меры государственной поддержки. Исходя из данных статистики, 47% студентов считают траты на путешествия одной из самых важных статей расходов, однако стараются экономить на условиях проживания и перемещения. До 55% молодых людей стараются сэкономить, отправляясь в путешествие вместе с кем-то, чтобы разделять затраты на проживание и посещение различных достопримечательностей [6]. Для того, чтобы облегчить финансовую нагрузку на студентов во время путешествий 22 июля 2021 года в России стартовала Программа развития студенческого туризма, разработанная Минобрнауки России. В рамках данной программы организована возможность расселения

студентов-путешественников в университетских кампусах и общежитиях различных вузов по всей стране. Согласно данной программе предусмотрены два варианта осуществления студенческих поездок: групповой формат, когда поездка группы студентов оплачивается направляющим вузом, и индивидуальный – по низкой стоимости проживания (от 17 рублей в сутки), что позволяет сделать поездку более финансово доступной. Кроме того, одной из особенностей программы является то, что встреча студентов-гостей, помощь в их размещении, а также разработка интересных туристических маршрутов происходит самими студентами [4]. Это является хорошей возможностью для молодых людей завести новых друзей, а также приобрести полезные знания и опыт.

В ходе осуществления туристической деятельности у студентов есть шанс повысить свой культурно-образовательный потенциал. Так, для приобщения студентов к миру культуры и искусства Министерством культуры Российской Федерации, Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ и «Почта» Банком совместно была разработана и внедрена программа «Пушкинская карта». Благодаря ей молодые люди могут бесплатно посещать различные культурные мероприятия – выставки, спектакли, концерты и т.п. – по всей стране [2]. Активное участие студентов в данной программе позволяет повысить уровень культурного сознания молодежи, что является важным фактором развития полноценной личности.

В настоящее время активное развитие среди студенческой молодежи приобретает научно-популярный и профориентационный туризм. Он включает в себя участие студентов во всероссийских и международных олимпиадах и конференциях. Это позволяет молодым людям приобретать новые знания и обмениваться ими, а также улучшать свои профессиональные умения. Кроме того, во время поездок за рубеж и внутри страны студенты имеют возможность выбрать для себя место дальнейшего обучения (например, поиск магистерской программы) [6]. Немаловажно отметить, что зарубежные поездки также помогают улучшить знания иностранного языка. Для более быстрого и эффективного освоения языковых навыков существует программа обмена студентами, предполагающая их проживание в принимающей семье. Принимающая семья – это семья, которая добровольно и на безвозмездной основе берет на себя роль «новых» родителей, братьев и сестер для иностранного студента на время его пребывания в другой стране. Это уникальный опыт, который наряду с приобретением новых знаний позволяет познать культуру и традиции других народов. Такой метод способствует расширению кругозора, развитию и укреплению международных контактов, что является важным фактором в формировании полноценной личности [3].

Приобщение студенческой молодежи к путешествиям внутри страны также оказывает позитивное влияние на формирование их патриотических чувств. Так, вовлечение студентов в историко-патриотический и военно-патриотический туризм способствует привлечению внимания молодых людей к собственной истории, и формирует у них чувство гордости за свою Родину. Такие мероприятия, как посещение памятных мест трудовой и боевой славы, встречи с ветеранами, возложение цветов к мемориалам способствуют развитию

у молодежи сильного эмоционального отклика. Это оказывает содействие в развитии у молодых людей морально-психологической готовности выступить на защиту своей страны [1]. Можно отметить, что вовлечение молодежи во внутренний туризм обеспечивает культурно-ценностное саморазвитие и патриотическую самореализацию молодежи.

Таким образом, молодежный туризм является одним из важных направлений социального развития студенческой молодежи. Путешествуя, студенты расширяют свои мировоззренческие границы, начинают воспринимать мир и себя в нем более глобально. Кроме того, студенческий туризм способствует формированию толерантности, приемлемости культурных ценностей и норм других народов. Также внутренний туризм оказывает сильное влияние на возникновение и углубление чувства патриотизма у молодых людей, поэтому молодёжь, а в особенности студенческая, является опорой и основной движущей силой развития страны. Именно на нее ложится ответственность за сохранение собственной истории и культуры, жизнь старших и воспроизводство последующих поколений.

Литература

1. Заставенко В.А. Патриотическое воспитание студенческой молодежи средствами туризма // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. №1. С. 81-86.

2. Каледа У.О., Карпова С.И., Сумбулова С.В., Логунова Л.В. Пушкинская карта. Досуг молодежи // Достижения науки и образования. 2022. №3 (83). С. 92-96.

3. Неретина Т.Г. Формирование у студенческой молодежи ценностных ориентаций средствами туризма // Психология личности в современных условиях. Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2021. С. 86-91.

4. Программа студенческого туризма вызвала большой интерес // minobrnauki.gov.ru URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/37078/> (дата обращения: 18.05.2023).

5. Социально-экономическое положение России // rosstat.gov.ru URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/osn-12-2022.pdf> (дата обращения: 18.05.2023).

6. Ханина А.В. Современный студенческий туризм: особенности и перспективы развития // Сервис в России и за рубежом. 2022. № 4 (101). С. 18-27.

Калашикова Раиса Викторовна, старший преподаватель r.kalashnikova@istu.baikal.ru, Россия, Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Мубаракишна Алина Каульевна, студентка 4 курса, satoriscode@gmail.com, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

YOUTH TOURISM AS A PROSPECTIVE DIRECTION OF SOCIAL
DEVELOPMENT OF STUDENTS

Kalashnikova Raisa Viktorovna, Senior Lecturer, r.kalashnikova@ismu.baikal.ru, Russia, Irkutsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Mubarakshina Alina Kaulyeвна, 4th year student, satoriscode@gmail.com, Russia, Irkutsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Abstract. This article is devoted to such an urgent topic as the social development of students through their involvement in tourism. The positive effects of students' involvement in tourism activities on the formation of their worldview, acceptability of cultural values and norms of other peoples, as well as feelings of humanism, tolerance, mutual assistance and patriotism are considered.

Keywords: student youth, tourism, travel, social development

References

1. Zastavenko V.A. Patriotic education of student youth by means of tourism // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2016. No. 1. pp. 81-86.

2. Kaleda U.O., Karpova S.I., Sumbulova S.V., Logunova L.V. Pushkin map. Youth leisure // Achievements of science and education. 2022. No.3 (83). pp. 92-96.

3. Neretina T.G. Formation of value orientations among students by means of tourism // Psychology of personality in modern conditions. Magnitogorsk: Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, 2021. pp. 86-91.

4. The student tourism program aroused great interest // minobrnauki.gov.ru URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/37078/> (accessed: 05/18/2023).

5. Socio-economic situation of Russia // rosstat.gov.ru URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/osn-12-2022.pdf> (accessed: 05/18/2023).

6. Khanina A.V. Modern student tourism: features and prospects of development // Service in Russia and abroad. 2022. No. 4 (101). pp. 18-27.

УДК 796.011.1

МОЛОДЕЖНЫЕ И СТУДЕНЧЕСКИЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ КАК ИНСТРУМЕНТ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ОБМЕНА И РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ

Карамушко Д.В., Клименко А.А.

***Аннотация.** Молодежные и студенческие туристические программы – это отличный инструмент для межкультурного обмена и развития международных связей. В данной статье мы рассмотрим влияние таких программ на развитие культурной и языковой компетенций участников, а также на формирование межнационального понимания и диалога.*

***Ключевые слова:** молодежные программы, студенческие программы, межкультурный обмен, международные связи*

Введение. Молодежь всегда была движущей силой прогресса и изменений в мире. Одним из самых эффективных способов развития молодежи являются образовательные и туристические программы, которые позволяют молодым людям познавать мир, знакомиться с другими культурами и создавать

международные связи. Молодежные и студенческие туристические программы – это инструмент для межкультурного обмена и развития международных связей, который доказал свою эффективность во всем мире. В данной статье мы рассмотрим влияние таких программ на развитие культурной и языковой компетенций участников, а также на формирование межнационального понимания и диалога.

Основная часть. Молодежные и студенческие туристические программы как средство межкультурного обмена. Молодежные и студенческие туристические программы – это не только отличный способ провести время и отдохнуть, но и эффективное средство межкультурного обмена. Участники программ имеют возможность знакомиться с другими культурами, традициями и обычаями, изучать иностранные языки, учиться новому и расширять свой кругозор. Кроме того, программы также могут предоставлять возможности для обмена опытом и знаниями, для создания международных контактов, а также для создания междисциплинарных команд. Все это помогает главным образом развивать лидерство, коммуникационные, межкультурные, социальные и другие навыки, которые в дальнейшем могут пригодиться участникам их будущей профессиональной деятельности.

Одним из главных преимуществ молодежных и студенческих туристических программ является развитие культурных и языковых компетенций участников. В современном мире знание иностранных языков и культуры становится все более важным, ведь глобализация требует более широкого и глубокого понимания международных связей. Участие в таких программах позволяет участникам развивать свой кругозор и понимание культуры и языка других народов, а также обогащать свой личный опыт и знания.

Еще одним важным результатом молодежных и студенческих туристических программ является формирование межнационального понимания и диалога. Участники программ получают возможность погрузиться в мир других культур, понять их уклад жизни, традиции и обычаи, а также стать частью международного сообщества. Именно эта межнациональная дружба и понимание могут стать основой для мирного сосуществования нашей планеты в будущем, что, несомненно, является важным значением и достижением.

Существует множество программ межкультурного обмена для молодежи и студентов на всем мире. Например, программы «Эразмус» или «Международная программа обмена студентов», а также «Молодежная программа Объединенных Наций» и многие другие. Одним из самых известных примеров является молодежный конкурс «Eurovision», который проходит уже более полувека и находится настоящим символом европейской идеи и интеграции.

Выводы. Таким образом, молодежные и студенческие туристические программы – это не только фантастическая возможность для путешествий и приключений, но и мощный инструмент для межкультурного обмена и развития международных связей. Они позволяют участникам программ развивать свои навыки и компетенции, знакомиться с другими культурами и создавать межнациональный диалог и понимание. Молодежные программы также способствуют формированию толерантности и уважения к культурному

разнообразию, что важно для создания мирного и устойчивого общества. Однако, необходимо учитывать, что молодежные и студенческие туристические программы не являются универсальным решением для всех стран и культур. Необходимо учитывать множество факторов, таких как бюджет, политическая ситуация, культурные различия, языковые барьеры и т.д. Поэтому не всегда возможно применить такие программы в контексте международных отношений или культурной дипломатии. В заключение, молодежные и студенческие туристические программы – это важный инструмент для межкультурного обмена и развития международных связей, который помогает участникам программ развивать свои навыки и компетенции, познавать другие культуры и создавать межнациональный диалог и понимание. Но, как и любой инструмент, он должен использоваться с учетом множества факторов и особенностей контекста.

Литература

1. Батырова, Г. Р. (2016) Этнокультурный туризм: изучение региональных традиций студентами. Вестник УлГУ, № 5(1), с. 335-339.
2. Ким, А. В. (2017) Влияние культурного наследия на формирование туристической лояльности. Вестник ПримГУ, № 6(54), с. 54-62.
3. Павлова, Н. Б. (2015) Развитие молодежного туризма в России: состояние, проблемы и перспективы. Мир туризма, № 1, с. 75-84.
4. Савватеева, А. В. (2017) Формирование мотивации студентов к участию в молодежных программах культурного обмена: стратегии и инструменты. Вестник МГСУ, № 26, с. 76-81.
5. Чернышова, А. А. (2018) Молодежь и культурное наследие: функции, механизмы, ресурсы. Культурное наследие России, № 3, с. 18-24.

Карамушко Дмитрий Владимирович, студент 1 курса, факультета механизации, karamushko27@mail.ru, Россия, Краснодар, «Кубанский государственный аграрный университет» имени И.Т. Трубилина.

Клименко Андрей Александрович, кандидат педагогических наук доцент, доцент кафедры физического воспитания, klimenkoa71@mail.ru, Россия, Краснодар, «Кубанский государственный аграрный университет» имени И.Т. Трубилина.

YOUTH AND STUDENT TOURIST PROGRAMS AS A TOOL FOR INTERCULTURAL EXCHANGE AND DEVELOPMENT OF INTERNATIONAL RELATIONS

Karamushko Dmitry Vladimirovich, 1st year student, Faculty of Mechanization, karamushko27@mail.ru, Russia, Krasnodar, "Kuban State Agrarian University" named after I.T. Trubilin.

Klimenko Andrey Aleksandrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, klimenkoa71@mail.ru, Russia, Krasnodar, "Kuban State Agrarian University" named after I.T. Trubilin.

Abstract. Youth and student tourist programs are an excellent tool for intercultural exchange and development of international relations. In this article, we will consider the influence of such programs on the development of cultural and language competences of the participants, as well as the formation of interethnic understanding and dialogue.

Keywords: youth programs, student programs, intercultural exchange, international relations

References

1. Batyrova, G. R. (2016) *Etnokul'turnyy turizm: izuchenie regional'nykh traditsiy studentami. Vestnik UlGU, № 5(1), s. 335-339.*
2. Kim, A. V. (2017) *Vliyanie kul'turnogo naslediya na formirovanie turistichekoy loy'al'nosti. Vestnik PrimGU, № 6(54), s. 54-62.*
3. Pavlova, N. B. (2015) *Razvitie molodezhnogo turizma v Rossii: sostoyanie, problemy i perspektivy. Mir turizma, № 1, s. 75-84.*
4. Savvateeva, A. V. (2017) *Formirovanie motivatsii studentov k uchastiyu v molodezhnykh programmakh kul'turnogo obmena: strategii i instrumenty. Vestnik MGSU, № 26, s. 76-81.*
5. Chernyshova, A. A. (2018) *Molodezh' i kul'turnoe nasledie: funktsii, mekhanizmy, resursy. Kul'turnoe nasledie Rossii, № 3, s. 18-24.*

УДК 796.41

МЫШЕЧНЫЕ ДИСБАЛАНСЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ЛИМИТИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОВ

Клименко А.А., Чернова А.А.

***Аннотация.** В современной гимнастике наблюдается тенденция к ранней специализации на определенных видах юных гимнасток. Однако это приводит к повышенным требованиям к их опорно-двигательному аппарату, а также недостаточному вниманию к неотложным реабилитационным мероприятиям в тренировочном процессе. Это, в сочетании с интенсивными физическими нагрузками, может привести к формированию мышечно-тонического дисбаланса и увеличить риск получения травм спортсменами.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, мышечно-тонические асимметрии, поструральный контроль, спортивная гимнастика, координационные способности*

Спортивная гимнастика – это сложный вид спорта, который требует высокой координации движений. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению сложности элементов, которые ранее выполняли только опытные спортсмены. Сейчас же юные гимнасты уже могут выполнить такие сложные элементы, что свидетельствует о высоком уровне мировой гимнастики и необходимости хорошей технической и функциональной подготовки. Однако, такое раннее включение юных гимнастов в специализированные виды гимнастики и недостаток внимания к срочным мероприятиям по восстановлению может привести к возникновению дисбалансов мышц и травмам. Поэтому, помимо технической подготовки, необходимо уделять больше внимания здоровью и безопасности юных гимнастов.

Спортивная гимнастика требует высокой координации движений, и сейчас наблюдается тенденция к усложнению элементов, которые ранее выполняли только опытные спортсмены. Однако, такое раннее включение юных гимнастов в специализированные виды гимнастики может привести к возникновению

дисбалансов мышц и травмат. Поэтому, помимо технической подготовки, необходимо уделять больше внимания здоровью и безопасности юных гимнастов. Важным фактором для развития координационных способностей является снижение негативного влияния мышечно-тонических асимметрий на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Для достижения высокой координации движений в спортивной гимнастике необходимо усложнять элементы, но это может привести к травмам и дисбалансам мышц у юных спортсменов. Поэтому, помимо технической подготовки, необходимо уделять больше внимания здоровью и безопасности. Для развития координационных способностей можно использовать средства адаптивной физической культуры, которые учитывают индивидуальные особенности опорно-двигательного аппарата спортсмена и его технику. Они помогут корректировать мышечные дисбалансы и предотвращать травмы.

Гипотеза: использование средств адаптивной физической культуры, которые учитывают индивидуальные особенности опорно-двигательного аппарата спортсмена и его технику, может помочь развить координационные способности и предотвратить травмы.

Цель исследования: повышение уровня проявления координационных способностей у юных гимнастов путем коррекции мышечных асимметрий с помощью средств адаптивной физической культуры, включенных в тренировочный процесс.

В процессе исследования мы изучили морфологические особенности спортивных гимнастов в возрасте 13-15 лет, имеющих 1-ый взрослый разряд. Мы обнаружили, что специфичное положение упора на руках при работе на спортивном снаряде вызывает увеличение грудного кифоза. Кроме того, мы выявили различия в высоте надплечий и гребней подвздошной кости, обусловленные односторонней нагрузкой и неправильным техническим выполнением упражнений. Чтобы предотвратить травмы и дисбалансы мышц, необходимо уделить больше внимания здоровью и безопасности, а также использовать средства адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные особенности каждого спортсмена. Основная цель нашего исследования заключается в том, чтобы повысить координационные способности у юных гимнастов путем коррекции мышечных асимметрий с помощью средств адаптивной физической культуры в тренировочном процессе. Мы также обнаружили, что неправильное техническое выполнение упражнений и чрезмерная односторонняя нагрузка приводят к формированию мышечных асимметрий и ухудшению координационных способностей, что отрицательно сказывается на качестве движений. В связи с этим мы реализовали подход, который учитывает индивидуальные особенности каждого спортсмена и направлен на улучшение проявления координационных способностей с помощью средств адаптивной физической культуры, которые помогают нивелировать негативные морфологические изменения опорно-двигательного аппарата.

Мы разработали подход, который включает асимметричные физические упражнения на повышение силовых способностей, коррекцию осанки и постурального контроля, а также элементы растягивания наиболее

нагруженных мышц. Этот подход был интегрирован в заключительную часть тренировочного процесса с целью улучшения проявления координационных способностей и нивелирования негативных морфологических изменений опорно-двигательного аппарата.

Для проверки качества и морфологических особенностей спортивных гимнастов мы использовали следующие тесты:

1. Измерения антропометрических параметров (расстояние от шило-сосцевидного отростка до акромиона и от латеральной лодыжки до гребня подвздошной кости) (табл. 1).

2. Производство акробатического элемента (сальто вперед с разбега – 3 метра).

Мы оценивали точность (место приземления было отмечено крестом) и качество приземления (прыжок, шаг или падение, сделанные после первого касания ног с землей, считались ошибкой).

Таблица 1. – Результаты статистического анализа данных до и после исследования

Название теста	$x \pm S_x$		Гипотеза	Уровень значимости	Статистический вывод
	до	после			
Шило-сосцевидный отросток – акромион (см)	18,05±1,8	16,4±1,72	$H_0: Me_x = Me_y$ $H_1: Me_x \neq Me_y$	P-Value=0,0000615398	$p \leq 0,001$
Латеральный лодыжка – гребень подвздошной кости (см)	62,5±1,8	61±1,8		P-Value=0,000176889	$p \leq 0,005$
Количество точных приземлений (раз)	3,4±1,04	4,16±0,78		P-Value=0,0110078	$p \leq 0,05$
Качество приземлений (балл)	15±4,8	17,2±4,9		P-Value=0,0268565	$p \leq 0,05$

Таким образом можно сделать выводы:

1. У юных гимнастов возможны мышечно-тонические асимметрии, вызванные агрессивными нагрузками на опорно-двигательный аппарат и односторонними нагрузками. Это может проявляться в различии высоты надплечий и таза, а также в увеличении грудного кифоза. Эти изменения связаны с определенными положениями, которые гимнасты принимают во время выполнения соревновательных действий, а также с ранней специализацией и разучиванием сложных элементов.

2. Комплекс упражнений, который ориентирован на сведение к минимуму проявлений асимметрии в мышечно-тонической системе, способствует снижению напряжения на сильной стороне тела, укреплению слабых мышечных групп и учитывает индивидуальные особенности технической подготовки спортсмена.

3. Результаты исследования ясно демонстрируют, что у спортивных гимнастов на этапе ранней специализации произошло улучшение в снижении влияния лимитирующего фактора – мышечных асимметрий (P-Value = 0,000176889, ps0,005). Это в свою очередь сделало возможным более эффективное проявление координационных способностей спортсменов, что положительно сказалось на качестве двигательных действий (P-Value = 0,0110078, P-Value = 0,0268565, ps0,05).

4. Существует неопределенность относительно необходимости полного устранения мышечных асимметрий, поскольку морфологические особенности спортсменов на начальном этапе специализации могут быть адаптационными в своей природе, то есть именно эти изменения могут обеспечивать выполнение сложных элементов в гимнастике.

Литература

1. Калинин Е.Н., Тарасов В.П. Специальная физическая подготовка гимнастов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.

2. Шилова, И. И. Теоретические основы гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Клименко Андрей Александрович, к.п.н., доцент кафедры, klimenkoa71@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Чернова Арина Андреевна, студент 1 курса, институт цифровой экономики и инноваций, chernarina199@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

MUSCULAR IMBALANCES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM AS A LIMITING FACTOR IN THE MANIFESTATION OF COORDINATION ABILITIES IN GYMNASTS

Klimenko Andrey Aleksandrovich, PhD, Associate Professor of the Department, klimenkoa71@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Chernova Arina Andreevna, 1st year student, Institute of Digital Economy and Innovation, chernarina199@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. In modern gymnastics, there is a tendency to early specialization in certain types of young gymnasts. However, this leads to increased demands on their musculoskeletal system, as well as insufficient attention to urgent rehabilitation measures in the training process. This, combined with intense physical exertion, can lead to the formation of a muscle-tonic imbalance and increase the risk of injury to athletes.

Keywords: adaptive physical culture, muscle-tonic asymmetries, postural control, gymnastics, coordination abilities

References

1. Kalinina E.N., Tarasov V.P. Special physical training of gymnasts. - M.: Physical culture and sport, 1982. – 224s.

2. Shilova, I. I. Theoretical foundations of gymnastics. - M.: Physical culture and sport, 1985.

ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ковалева Т.В., Кемечев Р.Р.

***Аннотация.** Поднят вопрос уровня развития молодежного туризма в Российской Федерации, сделан вывод о пользе развития данного направления для страны. Подробно рассмотрены проблемы, препятствующие развитию направления. При рассмотрении выделенных проблем определены основные инструменты и механизмы развития молодежного туризма, и их эффективность: развитие инфраструктуры, культурной и тематической составляющей, инноваций в обучении, рекламы и маркетинга, маршрутов и программ, законодательной базы. В итоге сделаны выводы о современном состоянии молодежного туризма в России и его перспективах.*

***Ключевые слова:** туризм, молодежь, культура, проблемы, эффективные инструменты, государство, образование*

Молодежный туризм – это одно из наиболее перспективных направлений туристской отрасли в Российской Федерации. Он не только помогает формированию у молодежи ценностей экологической, культурной и социальной природы, но и стимулирует развитие малого и среднего бизнеса, создание новых рабочих мест и улучшение экономического климата регионов. Для качественного развития молодежного туризма необходимо определить наиболее эффективные инструменты и механизмы, которые смогут повысить качество и доступность туристических услуг, создать обстоятельства для становления творческого и социального потенциала молодежи и увеличить интерес к России в направлении туризма. Развитие туризма один из способов достижения активной жизненной позиции среди молодежи, привлечения их интереса [3].

Как и любая другая отрасль, молодежный туризм в своём развитии и функционировании имеет собственные трудности и препятствия. Недостаток государственной помощи и финансирования считается ключевой проблемой, которая мешает полноценному развитию молодежного туризма в Российской Федерации, являющимся одним из главных направлений физической культуры и спорта в вопросе здоровья [5]. Средства на развитие важны в первую очередь для обновления старой и устройстве новой туристской инфраструктуры, маркетинге и продвижении туристских маршрутов, образовательных программках и планах развития.

Ограниченность инфраструктуры также мешает развитию молодежного туризма. В России недостаёт высококачественных гостиниц, туристских баз отдыха, развлекательных комплексов и иных туристических объектов. Недоступность подобной инфраструктуры ведет к ограничению туристских маршрутов и отсутствию разнообразия программ.

Недостаток программ в образовании о сфере туризма считается ещё одним фактором, препятствующим развитию молодежного туризма. В настоящее время количество и качество учебных программ по разным направлениям туризма

имеют низкий уровень. Это ограничивает возможности обучающихся высших школ и молодых профессионалов в области молодежного туризма, а также говорит о низкой квалификации сотрудников данной сферы – туроператоров и работников гостиничных комплексов. И в итоге как со стороны обучающегося, так и со стороны потребителя туристических услуг снижает ин интерес [4].

Ограниченность выбора туристских направлений считается ещё одной проблемой. В реальное время основная масса молодежных программ туристских агентств ограничены маршрутами в границах Российской Федерации и ближнего зарубежья, что, собственно, и понижает внимание со стороны молодежи.

Без правовой основы, на которой базируется каждая сфера деятельности, невозможно говорить о полноценном развитии молодежного туризма. Одной из главных проблем современного законодательства в отношении молодежного туризма считается недоступность четкой оценки рисков и необходимых гарантий, которые необходимо предоставлять совместно с туристскими предложениями. Не считая этого, есть проблема отсутствия единой законодательной платформы, которая бы регулировала эти проблемы и обеспечивала правовую защиту потребителей туристских услуг. Так, появляется необходимость в совершенствовании законодательной базы молодежного туризма в Российской Федерации.

Исходя из вышеперечисленного, можно отметить инструменты и механизмы, которые помогут развитию представленной отрасли:

1. Развитие туристской инфраструктуры. Один из действенных методов развития молодежного туризма – это инвестирование в туристическую инфраструктуру, такую как: гостиницы, парки, музеи и туристические комплексы. В России недостаёт качественных туристических объектов, что ограничивает возможности развития молодежного туризма. В следствие этого государству необходимо провести поиск дополнительных источников финансирования для постройки новых и ремонта старых объектов. Недостаток количества таких объектов также является проблемой развития физической культуры среди молодёжи [1].

2. Культурный и тематический туризм. Культурный туризм является одним из наиболее важных направлений туризма. Развитие данного направления способствует увеличению культуры молодежи и ее социальной мобильности. Для того чтобы заинтересовать молодёжь необходимо проводить тематические мероприятия (фестивали, состязания, спортивные соревнования, конкурсы), которые дают возможность молодежи изучить множество аспектов культуры и истории России и её народов. Насыщение жизни молодёжи разнообразием культуры нашей страны позволит достичь их психоэмоционального благополучия, решить проблемы высокого уровня стресса и низкого психического здоровья [2].

3. Развитие инноваций в обучении в рамках туристских специальностей. Для подготовки новой и квалифицированной кадровой базы нужно развивать программы обучения по специальностям туризма, которые отвечают прогрессивным требованиям рынка и общества. Необходимо создавать и включать в обучение в вузах современные профессиональные программы в области туризма, которые

позволят специалистам получать знания, навыки и умения, необходимые для удачной работы на рынке и привлечения новых людей в сферу.

4. Реклама и маркетинг. Они считаются главными инструментами в продвижении туризма и привлечении молодежи. Для этого необходимо воплотить в жизнь масштабные планы о продвижении новых туристских объектов, программ и событий. Так же в данном вопросе необходимо распространить информацию в общественных сетях и интернет-ресурсах, создать новые платформы, с целью привлечения молодежи, которая всегда активно пользуется ресурсами сети не только в личных целях, но и для планирования путешествий.

5. Развитие маршрутов и программ. Необходимым инструментом считается создание новых туристских маршрутов и программ, которые могут привлечь молодых людей. Необходимо создавать туристские маршруты, которые могут заинтересовать различные категории туристов (экстремальные, экологические, архитектурные, культурные и др.), а также наращивать доступность этих маршрутов.

6. Развитие законодательной базы в сфере туризма. В первую очередь необходимо создать законодательную платформу, которая бы помогла стимулированию развития молодежного туризма в России и включала бы всевозможные типы туристских услуг. Данные типы услуг должны принимать во внимание главные особенности молодежной аудитории и её интересы. Следует гарантировать установление чётких правил и притязаний к качеству услуг туристского рынка. Ещё одна значимая задача – создание и внедрение закона о молодёжном туризме. Это даст возможность чётко определить правовые границы, которые гарантируют безопасность для молодёжи в рамках туристских услуг, а также увеличит защиту их прав, к примеру, если определить необходимый уровень образования для работников какого-либо туристического объекта. Также следует ввести в законодательство закон, в котором определён порядок проведения и организации досуга и развлечений для молодёжи, чтобы удовлетворить все потребности в сфере туризма этой категории людей. Важно подготовить все необходимые условия для благоприятного развития молодёжного туризма в Российской Федерации, а также применить его потенциал для внутреннего и внешнего туризма. Ещё одной задачей является облегчение функции получения виз и иных документов, которые обеспечивают возможность путешествий молодёжи по России и за рубежом. Сокращение бюрократии и упрощение процедур несомненно помогут развивать туризм и привлекать больше молодых людей, что позволит повлиять не только на экономическое благополучие страны, но и на культуру и здоровье молодого поколения.

В последние годы стало разрабатываться всё больше качественных туристических программ для молодежи. Действенные инструменты развития молодежного туризма в Российской Федерации, несомненно, помогут прирастить туристский поток и увеличить качество туристского сервиса. Это окажет положительное воздействие на общественное и финансовое становление государства. Также необходимо отметить, что все больше молодых людей начинают замечать для себя пользу путешествий и активного отдыха, в

следствие этого можно сделать вывод, что развитие молодежного туризма в России не стоит на месте и обещает быть перспективным в будущем.

Литература

1. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2023. – С. 76-79.

2. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 482-484.

3. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – С. 699-704.

4. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53.

5. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Волков Д.О. Современные тенденции развития отечественного спорта // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 339-345.

Ковалева Татьяна Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, kovalyova.t@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Кемечев Рустам Русланович, студент, kemechev.rustam@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

INSTRUMENTS FOR THE DEVELOPMENT OF YOUTH TOURISM IN THE RUSSIAN FEDERATION

Kovaleva Tatyana Vladimirovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, kovalyova.t@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Kemechev Rustam Ruslanovich, student, kemechev.rustam@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The question of the level of development of youth tourism in the Russian Federation was raised, a conclusion was made about the benefits of developing this direction for the country. The problems hindering the development of the direction are considered in detail. When considering the identified problems, the main tools and mechanisms for the development of youth tourism, and their effectiveness, are determined: the development of infrastructure, the cultural and thematic component, innovations in education, advertising and marketing, routes and programs, the legislative framework. As a result, conclusions were drawn about the current state of youth tourism in Russia and its prospects.

Keywords: tourism, youth, culture, problems, effective tools, state, education

References

1. Epanchin D.K., ZHeltov A.A. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – CHEboksary: CHGAU, 2023. – S. 76-79.*

2. Kuznecova Z.V., Fedosova L.P. *Dyhatel'nye uprazhneniya v regulirovanii psihoemotsional'nogo i funktsional'nogo sostoyaniya studentov // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god: materialy YUbilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2022. – S. 482-484.*

3. Ryseva V.G., ZHeltov A.A. *Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoj pozitsii // Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii: materialy I Vserossijskoj konferencii. – Moskva: RGUFKSMiT, 2022. – S. 699-704.*

4. Fedosova L.P., Fedotova G.V. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na rabotosposobnost' obuchayushchihsya vuzov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // Psihologiya. Sport. Zdravoohranenie: sbornik izbrannykh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Sankt-Peterburg: GNI «Nacrazvitie», 2021. – S. 51-53.*

5. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Volkov D.O. *Sovremennye tendentsii razvitiya otechestvennogo sporta // Nauka i obrazovanie: traditsii, opyt, problemy i perspektivy: materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 339-345.*

УДК 33./377./796

МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Ковток М.А., Чуркин Н.А.

Аннотация. Молодежный и студенческий туризм играют важную роль в развитии молодежной культуры, образования и межкультурного взаимодействия. В данной статье рассматривается значение молодежного и студенческого туризма, а также предлагаются рекомендации о том, как государство может стимулировать и поддерживать этот вид туризма для развития молодежной среды и создания условий для интеллектуального и культурного обмена между молодыми людьми.

Ключевые слова: молодежный, студенческий, туризм, путешествия, физическая культура, образование, финансовая поддержка, здоровье

Молодежный и студенческий туризм являются важной составляющей современной молодежной культуры. Они предоставляют молодым людям

возможность расширить горизонты, познакомиться с разными культурами, развить личные и профессиональные навыки, а также способствуют их самоосознанию и развитию. Однако, для того чтобы молодежный и студенческий туризм могли раскрыть свой полный потенциал, необходима поддержка со стороны государства [1].

Молодежный и студенческий туризм способствуют развитию молодежной среды и взаимопониманию между разными культурами. Во-первых, такой вид туризма позволяет молодым людям приобрести новые знания, навыки и опыт, который недоступен в рамках учебных программ [7]. Во-вторых, молодежные и студенческие туристические программы способствуют формированию глобального мышления и толерантности, что особенно актуально в современном мире, где границы стираются, а культурные различия становятся все более важными.

Государство имеет ключевую роль в стимулировании и поддержке молодежного и студенческого туризма. Первоначально, оно может предоставлять финансовую поддержку в виде грантов и стипендий для молодых людей, желающих участвовать в туристических программах. Это поможет снизить финансовые барьеры и сделать такой вид туризма доступным для большего числа студентов и молодых людей.

Дополнительно, государство может разрабатывать специальные программы и инициативы для развития молодежного и студенческого туризма. Например, организация туристических форумов, конференций и культурных мероприятий, способствующих обмену опытом и знаниями между молодыми людьми из разных стран [6]. Государственные органы, также могут сотрудничать с образовательными учреждениями и молодежными организациями для разработки и продвижения специальных туристических программ для студентов и молодежи.

Молодежный и студенческий туризм играют важную роль в развитии молодежной культуры, образования и межкультурного взаимодействия. Государство имеет возможность стимулировать и поддерживать развитие такого вида туризма путем предоставления финансовой поддержки, создания специальных программ и инициатив, а также сотрудничества с образовательными и молодежными организациями [2]. Необходимо признать, что инвестиции в молодежный и студенческий туризм будут способствовать развитию молодежной среды и взаимопониманию между разными культурами, что принесет пользу не только молодежи, но и всему обществу в целом.

Кроме финансовой поддержки и создания специальных программ, государство также может содействовать развитию молодежного и студенческого туризма через сотрудничество с туристическими компаниями и организациями. Партнерство между государством и частным сектором позволяет создать разнообразные и качественные туристические программы, а также обеспечить безопасность и комфорт для молодых путешественников [3].

Важно отметить, что молодежный и студенческий туризм имеют не только личные, но и экономические выгоды. Молодые люди, получившие опыт путешествий и межкультурного взаимодействия, часто становятся активными участниками развития своего общества [4]. Они приносят новые идеи,

инновации и международный опыт, способствуя развитию туристической индустрии, бизнеса и культурных обменов.

Государственная поддержка молодежного и студенческого туризма также помогает преодолеть некоторые преграды, с которыми сталкиваются молодые люди при планировании и осуществлении путешествий. Например, информационная поддержка и консультации в сфере визовых процедур, страхования, безопасности и выбора туристических направлений [5]. Предоставление такой информации способствует повышению осведомленности и уверенности молодых людей в планировании своих поездок.

Наконец, государство может активно рекламировать и продвигать молодежные и студенческие туристические возможности как внутри страны, так и на международном уровне. Это поможет привлечь больше молодых путешественников, а также укрепит репутацию страны как открытой, дружелюбной и гостеприимной.

Литература

1. Жукова, И. В., & Константинова, Е. А. Особенности молодежного туризма в современных условиях // Туризм и гостеприимство. - 2017. - Т. 5, № 2. - С. 53-62.

2. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 76-79.

3. Яповг, И.В. Понятие и методы развития быстроты на занятиях физической культурой в вузах / И.В. Яповг, П.В. Абуладзе // Психология, Спорт. Заравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. - Санкт-Петербург, 2021. - С. 53-55.

4. Федосова, Л.П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л.П. Федосова, Л.У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 2021. - С. 354-355.

5. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

6. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

7. Крупенников, А. Н., & Калюжная, И. А. Стимулирование молодежного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. - 2015. - Т. 22, № 1. - С. 274-276.

8. Кудашова, Е. А. Развитие молодежного туризма в России: состояние и перспективы // Вестник Балтийского федерального университета имени И. Канта. - 2018. - Т. 17, № 4. - С. 508-515.

9. Кузнецов, С. В., & Шорохова, В. В. Молодежный туризм как фактор развития региона // Вестник Челябинского государственного университета. - 2017. - № 3. - С. 86-91.

10. Федоров, В. А. Социокультурные аспекты молодежного и студенческого туризма // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 1. - С. 47-49.

Kovtok Maksim Andreevich, student, Kovtokm@yandex.ru, Russia, Krasnodar ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина.

Чуркин Никита Александрович, старший преподаватель, mail@kubsau.ru, Россия, Краснодар ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина.

YOUTH AND STUDENT TOURISM

Kovtok Maksim Andreevich, Student, kovtokm@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Churkin Nikita Alexandrovich, Senior Lecturer, mail@kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin.

Abstract. Youth and student tourism play a significant role in the development of youth culture, education, and intercultural interaction. This article examines the importance of youth and student tourism and provides recommendations on how the government can stimulate and support this form of tourism to foster a youth-friendly environment and create opportunities for intellectual and cultural exchange among young people.

Keywords: youth, student, tourism, travel, physical culture, education, financial support, health

References

1. ZHukova, I. V., & Konstantinova, E. A. Osobennosti molodezhnogo turizma v sovremennykh usloviyah // Turizm i gostepriimstvo. - 2017. - Т. 5, № 2. - С. 53-62.

2. Epanchin D.K., ZHeltov A.A. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov. Materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Сheboksary, 2023. S. 76-79.

3. YApovg, I.V. Ponyatie i metody razvitiya bystry na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj v vuzah / I.V. YApovg, P.V. Abuladze // Psihologiya, Sport. Zaravoohranenie : sbornik izbrannyh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. - Sankt-Peterburg, 2021. - S. 53-55.

4. Fedosova, L.P. Fizicheskaya kul'tura i joga v usloviyah pandemii, na primere Kubanskogo GAU / L.P. Fedosova, L.U. Udovickaya // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniiyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij: sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii, Krasnodar, 2021. - S. 354-355.

5. Slavinskij, N. V. Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti / N. V. Slavinskij, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6(208). – S. 348-350. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.

6. Kuznecova, Z. V. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti / Z. V. Kuznecova, I. E. Leonov // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnykh zavedeniyah : Sbornik statej XVIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. V 2-h chastyah, Belgorod, 14–15 aprelya 2022

года. Том CHast' 1. – Belgorod: Belgorodskij gosudarstvennyj tekhnologicheskij universitet im. V.G. SHuhova, 2022. – S. 129-132.

7. Krupennikov, A. N., & Kalyuzhnaya, I. A. Stimulirovanie molodezhnogo turizma v Rossijskoj Federacii // Molodoj uchenyj. - 2015. - T. 22, № 1. - S. 274-276.

8. Kudashova, E. A. Razvitie molodezhnogo turizma v Rossii: sostoyanie i perspektivy // Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta imeni I. Kanta. - 2018. - T. 17, № 4. - S. 508-515.

9. Kuznecov, S. V., & SHorohova, V. V. Molodezhnyj turizm kak faktor razvitiya regiona // Vestnik CHelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. - 2017. - № 3. - S. 86-91.

10. Fedorov, V. A. Sociokul'turnye aspekty molodezhnogo i studencheskogo turizma // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. - 2015. - № 1. - S. 47-49.

УДК 159.99

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Овчинникова А.В., Василькив У.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются туристические возможности Свердловской области. Разработан примерный туристический маршрут, раскрывающий туристические возможности гор Свердловской области. Представлены результаты исследовательской деятельности. Предлагается ряд рекомендаций. Сделаны выводы по данной теме.*

***Ключевые слова:** маршрут, туризм, спорт*

В Свердловской области существует множество видов туризма. Этим летом мне удалось побывать на учебной практике, которая включала в себя сплав по реке Чусовая. Если быть предельно краткой, то сплав по реке – это движение на плавсредстве вниз по течению реки. Двигаться можно от нескольких часов до нескольких дней – все зависит от реки и целей путешествия. На протяжении трех дней сплава мы так же взбирались на скалы и ходили в пещеры. Благодаря сплаву я получила базовые навыки веревочного курса и курс выживания в суровых условия. Совершив восхождение на скалы, мне пришла идея создать свой туристический маршрут по горам северного направления Свердловской области, ведь в своей юности я часто проводила время в этой горной местности.

В настоящее время, горный туризм северного направления Свердловской области слабо развит. Хотя там и существуют туры по горам, они в основном затрагивают лишь малую часть горного массива. Со временем все меньше и меньше людей интересуются горным туризмом. Моя цель поспособствовать развитию горного туризма в этом регионе.

На территории свердловской области есть множество гор и возвышенностей такие как: Конжаковский камень, Серебрянский камень, гора Трапезия, Тылайский камень, южный Иов, Иовское плато и Иовский провал и так далее.

Мы разработали пеший маршрут по данным местам, начальная и конечная точка маршрута: База активного отдыха Серебрянский Камень, прохождение

маршрута займет примерно два дня, примерный километраж составляет 45 километров. Остановки планируются каждые два часа с продолжительностью 30 минут, ночная стоянка планируется на горе Острая Косьва.

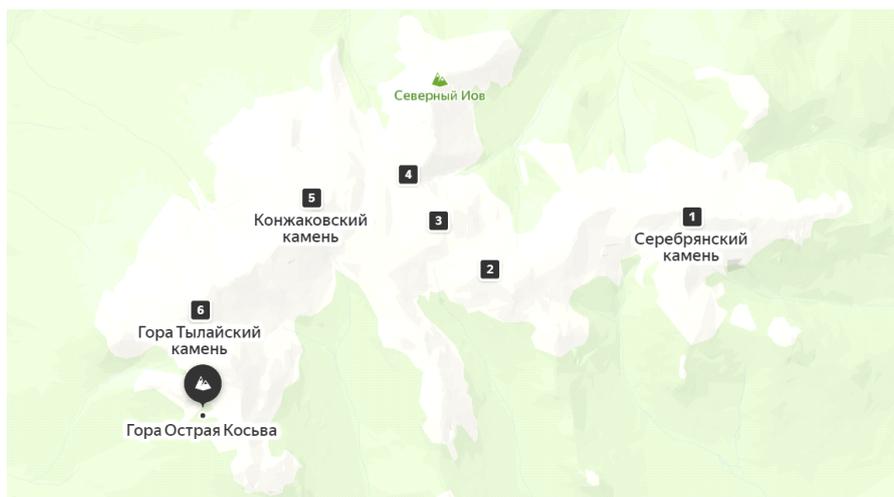


Рисунок 1. – Карта пешего маршрута

Первым номером на маршруте отмечен Серебрянский камень.

Серебрянский Камень считается самой красивой возвышенностью Конжаковско-Серебрянского горного хребта. Первые упоминания о нем были замечены еще в XVIII веке, когда русский ученый-энциклопедист И.И. Лепехин связал название горы с рекой Серебрянкой. Двигаясь в сторону достопримечательности, вы сможете насладиться высокогорной местностью. Во-первых, поверхность горы покрыта хвойным лесом, а выше 900 м начинается зона тундры, украшенная курумниками и многочисленными живописными скалами. Во вторых высота Серебрянского камня достигает 1305 метров. Каждый год его посещают тысячи путешественников из близлежащих районов, и не только. Горный пейзаж поистине удивителен. Скалы образованы породами габбро. Не так давно в 3 км к югу от Главной вершины действовал рудник Серебрянский, где добывалась медная руда. Об этом свидетельствуют следы предыдущих разработок, которые сейчас можно увидеть на горе. На вершине горы установлена мемориальная доска, на которой указаны название, высота и координаты достопримечательности. Кроме того, здесь есть различные знаки, которые когда-то были оставлены туристами и путешественниками [1, с. 34].

Вторым номером обозначена гора Трапеция.

Это алгебраическое название зависит от формы горы с плоской вершиной-плато. Трапезная гора – часть горного хребта Конжак-Серебрянка на Северном Урале (Свердловская область). Склоны трапециевидных гор покрыты лесом, территория тундры начинается более чем на 800 метров, скалистые уступы, каменные заборы [4, с. 70].

Третьим номером является гора Дюпарков камень.

Южный Иов или Дюпарковский камень – это гора, расположенная на Конжаковско-Серебрянском хребте, в 2,7 км к востоку от вершины Каменной

горы Конжак. Покрытый лесом, более 800 метров тундровая зона, каменные карнизы и скальные выходы.

Четвертым номером обозначено Иовское плато.

Плато Иов – горное плато, окруженное вершинами Конжакского камня к северу и югу от Иова. Высота плато составляет около 1100-1200 м. Раньше туда ездили всего три туристы, но раз в год бегали марафонцы. Сейчас они выкапывают карьер для добычи дунитов в сторону плато [2, с. 24].

Пятым номером является гора Канжаковский камень.

Конжаковский камень – самая высокая гора Свердловской области и популярное туристическое направление. Этот холм расположен на северном Урале, недалеко от села Кытлым, к северу от города Карпинск Свердловской области.

Название этой горы происходит от имени Охотника Конжакова, жителя домика у подножия горы, который ранее был представителем народа мунци. Туристы часто называют камни Конжакова Конжаком. Высота камня – 1569 метров над уровнем моря. Масса породы состоит из пироксена, дунита и габбро.

Горная местность хорошо изображена на Конжаковском камне. Внизу камней растут хвойные леса. Позже хвойный лес заменил пояс горной тундры, высотой 900-1000 метров над уровнем моря начинается с сухих пород. Даже летом на вершине скалы лежит снег [1, с. 12].

Шестым номером обозначена гора Тылайский камень.

Тылайский камень – первая конусообразная вершина горного хребта, ранее называвшаяся камнем Конжак, но по праву называемая Дюпарк-Тыла. Входит в состав Воробьевского сельского поселения Николая Павдина, частично в Соликамский, частично в Верхотурский уезд Пермской губернии. Как первый, так и второй камни, несмотря на сравнительную близость к населению [6].

Седьмым номером является гора Острая Косьва.

Острая Косьва – гора в массиве Конжак-Серебрянка, в 3,7 км к юго-западу от вершины каменной горы Конжак. Шестая по высоте в Свердловской области. Самая крайняя точка на юго-западе, вершина с характерной конусообразной формой. Покрытый лесом, более 800 м с каменными россыпями и скальными выступами [2, с. 27].

Каждый турист задумывается над тем, что ему следует взять с собой в туристический поход. Зачастую, люди собирая личное снаряжение, делают это не правильно. Для того чтобы предотвратить нехватку снаряжения проводник, перед походом должен рассказать туристам, что должно входить в личное снаряжение.

Личное снаряжение участника: спальный мешок, коврик-пенка, фонарик, аптечка, принадлежности для личной гигиены: жидкое мыло, влажные салфетки, антисептический гель, туалетная бумага, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, средство от насекомых, кухонная утварь (чашка, миска, ложка, нож), бутылки с водой (1-1,5 л), перчатки, защитные очки, компас (навигация), паспорт, полис ОМС, запасная одежда тонкая, 1 комплект термобелья, теплое термобелье (флис) 1 комплект, шерстяные вещи носки и шапки и дополнительные носки,

брюки и куртка из ветрозащитной ткани или легкая мембрана, плащ, сетки от комаров для лица, фотоаппарат, купальник, свисток [3, с. 27].

Для улучшения безопасности на протяжении всего туристического маршрута туристы должны знать ряд правил. Если допустить неподготовленного человека к туристическому маршруту, могут случиться не запланированные травмы. По этому перед восхождением в горы проводник должен провести информирование своей группы.

Правила поведения в горах для туристов и альпинистов:

1. Выберите безопасный маршрут для путешествия.
2. Принимая во внимание погодные условия, возможные препятствия и тщательно оценивая возможные опасности.
3. Внезапно будьте готовы и умеете обнаруживать предстоящие опасности (ухудшение погоды, лавины, камнепады) и принимать превентивные меры.
4. Двигайтесь только в одной группе, строго соблюдайте дисциплину и избегайте разделения.
5. Определите скорость передвижения самого слабого человека в группе.
6. Соблюдайте режим нагрузки и отдыха.
7. Не укорачивайте канал за счет гарантии.
8. Выходя на остановку, не забудьте снаряжение, экипировку.
9. Не превратится в крайнюю нищету (град, туман) или темноту.
10. Пересекайте опасные участки, быстротекущие реки, трещины и т.д. Только при условии надежной страховки.
11. Если есть явные признаки усталости, особенно при понижении температуры воздуха, сильном ветре, снеге, прекратите движение, найдите укрытие и отремонтируйте бибуак.
12. В ясную погоду и при облачном небе обязательно используйте фильтр с постоянным ледяным покровом.
13. Избегайте пересечения склонов и рыхлых каменных канав [4, с. 70].

Развитие туристического маршрута по горам севера свердловской области даст приток туристов и повысит туристические возможности, как севера свердловской области, так и в целом области. Повысит интерес к туризму у только начинающих туристов и поможет поддерживать спортивно-туристическую форму.

Литература

1. Кусков А.С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география М: Флинта, 2007.
2. Романов А.А., Саакянц Р.Г. География туризма, М: Риор, 2007.
3. Туризм и отдых в Свердловской области: информационная записка./ Территориальный орган федеральной службы государственной статистики по Свердловской области. - Екатеринбург, 2009.
4. Яковлев Г. А. Экономика и статистика туризма: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: издательство РДЛ, 2004.

Овчинникова Анна Владимировна, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и туризма, anya-ovcinnikova-ru@yandex.ru, Россия, Екатеринбург, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет».

Василькив Ульяна Владимировна, студентка 3 курса факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Россия, Екатеринбург, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет».

TOURIST OPPORTUNITIES OF THE SVERDLOVSK REGION

Ovchinnikova Anna Vladimirovna, Senior Lecturer of the Department of Life Safety and Tourism, anya-ovcinnikova-ru@yandex.ru, Russia, Yekaterinburg, FSAOU VO "Russian State Vocational Pedagogical University".

Vasilkiv Ulyana Vladimirovna, 3rd year student of the Faculty of Sports and Life Safety, Russia, Yekaterinburg, FSAOU VO "Russian State Vocational Pedagogical University".

Abstract. The article discusses the tourist opportunities of the Sverdlovsk region. An approximate tourist route has been developed that reveals the tourist opportunities of the mountains of the Sverdlovsk region. The results of research activities are presented. A number of recommendations are proposed. Conclusions are drawn on this topic.

Keywords: route, tourism, sport

References

- 1.A. Kuskova.S., Golubeva V.L., Odintsovo T.N. Recreational geography m: Flint, 2007.*
- 2. Romanov A.A., Sahakyants R.G. Geography of tourism, m: rior, 2007.*
- 3.Tourism and recreation in the Sverdlovsk region: information note./ Territorial body of the Federal Service state statistics for the Sverdlovsk region. - Yekaterinburg, 2009.*
- 4.Yakovlev G. A. Economics and statistics of tourism: studies. stipend. 2nd ed., reprint. and dop. - M.: RDL Publishing house, 2004.*

УДК 796:096

АКТУАЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЛЬТИ-СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В МОЛОДЁЖНОМ И СТУДЕНЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ

Пугачев И.Ю.

Аннотация. *Представлены актуальные положения необходимости развития и поддержания современных мульти-специфических координационно-моторных навыков человека в туристской подготовке: технических проприоцептивных навыков производить действия-манипуляции по зарядке мобильного телефона и поддержании связи; аспекты действий по навигационному ориентированию на местности; умений добывать природную воду; акцентирование внимания на повышение неспецифического компонента работоспособности организма и элементарных навыков прикладных смешанных единоборств с применением подручных средств, коллективных умений преодоления горных рек с помощью базового перильного верёвочного троса, а также интеллектуальных групповых эмерджентных упражнений.*

Ключевые слова: *молодёжный и студенческий туризм, мульти-специфические навыки, развитие, поддержание, актуальные аспекты безопасности, средства*

Введение. Туристский конгломерат благоприятной подготовки человека в наши дни предполагает беслимитированную универсальную разносторонность (чем полифункциональнее – тем лучше), особенно в процессе спонтанной маршрутизации совместных мульти-возрастных групп рекреационно-путешественного характера и в неизведанных районах (например, тайга, тундра). Система потребности приобретенных мульти-специфических умений несколько шире граней толкования спорта [1, 2, 6]. В данном контексте усматривается некий аналог готовности людских ресурсов к «жизнедеятельности и выживанию вообще» в автономных вариациях изоляции. Туристская подготовка человека, молодёжный и студенческий туризм сегодня в широкой своей трансформации аналогом в определенной мере однотипна труду разведчика [4].

Особым дескриптором всё чаще проявляется необходимость сформированности специфических умений поведения личности в условиях информационной дезинформации, различных фейков, тщательно продуманных фальсификаций и провокаций. Образовавшимися сегодня новыми опасностями можно считать: возможное наличие блуждающих мелких диверсантов, которые могут подбрасывать различные взрывоопасные предметы, умело маскирующиеся под предметы быта. Опыт занятий по туризму в вузах, а также воинских подразделений специальной разведки [1] по модернизации концепта формирования мульти-специфических, координационно-моторных и полифункциональных умений в туристской подготовке, позволяет нам сформулировать целевую установку исследования.

Цель работы – изучение актуальных кластеров модернизации контента формирования мульти-специфических навыков человека в туристской подготовке, молодёжном и студенческом туризме.

Методы исследования: метод «сжатия информации»; теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки и интерпретации информации; теоретическое прогнозирование; контент-анализ; методы квалитметрии; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Результаты исследования. В окружающем пространстве все объекты соединены друг с другом, они располагаются в плотной корреляционной согласованности [8]. Первым кластером необходимости модернизации формирования современных мульти-специфических навыков в туризме считаем акцентирование внимания на систему управления движениями, способствующей перманентному поддержанию сотовой связи. Для зарядки телефона имеют место ряд приспособлений, которые колеблются разными вариациями стоимости до 12 тыс. руб. К данным гаджетам относятся гетерогенные аккумуляторы, рассчитанные на определенное дозированное количество зарядок. Имеет место вариант гаджета, позволяющий использовать энергию Солнца. Зарядить телефон можно от компактного термоэлектрического генератора весом 283 г. Чтобы обеспечить 40 мин разговора по телефону рабочий элемент устройства необходимо поместить в огонь костра \approx на 20 мин. Актуальным фактором поддержания жизнеспособности являются умения добывания природной воды. Благоприятно, если есть на маршруте река, пруд. В горах – ледники. А если ничего нет? В данных условиях туристский коллектив использует росу и дождь.

Необходимо заранее положить специальную ткань (сатин, полиэстер) около 3×3 м, а также полотно, впитывающее жидкость. При дожде предмет натягивается между деревьями, забирая достаточный массив жидкости. Разворачивая и проглаживая ткань по траве, можно впитать жидкость, выжимая ее по каплям в терминал. Даже если придется много десятков раз «пройти» по траве и выжать по каплям, все равно коллектив туристской группы не пострадает от жажды.

Актуальным положением является важность осознания мероприятий двигательного самосовершенствования человека, повышения компонентов перекрестной его адаптации организма к воздействию экстремальных факторов. Сегодня имеют место множество нападений на группу, как со стороны диких животных, так и со стороны лиц в алкогольном опьянении, хулиганов; туристы в дальнем автономном походе, перманентно должны визуальнo контролировать появление FPV-дронов и других нехарактерных явлений. Человек в целях выживания должен обладать высоким уровнем неспецифической резистентности организма – общей выносливостью [5, 7], а также навыками смешанного стиля рукопашного боя, особенно с моментально попавшимися подручными предметами (камень, бутылка, коряга, любая ветка, палка, стекло, пыль, песок [3, 4].

Опасные объекты – водная стихия и преодоление водных заграждений туристской группой – естественные препятствия на пути маршрутизации. К числу их преодоления относятся специфические навыки и коллективные действия при прохождении через речной ландшафт. Особенности преодоления горных рек туристской группой с помощью перильной верёвки являются: учет характеристики и свойств горных рек; наличие сильного течения и тщательной отработки алгоритмов взаимодействия людей; после обеспечения охранения зоны преодоления реки, первым организацию передвижения начинает подготовленный «лидер», взаимодействуя с опорным и «маятниковым» страхующими; страхующие не закрепляют веревки на деревья или себя; преодолев реку «лидер» становится страхующим; после перильная веревка закрепляется на обоих берегах при помощи системы полиспада; завязывается схватывающий узел, в него встёгивается карабин и продевается остаток перильной веревки, за который реализуется натяжение; далее, уже по перилам, переходят 2-4 члена группы, которые выставляют охранение и наблюдение на другом берегу; две основные веревки закрепляют на другом берегу; после перехода саморазвязывающимся узлом вытягивается база перильного троса.

Для повышения единства, групповой сплоченности и сработанности совместных действий нами апробированы в педагогическом эксперименте инвариантные «интеллектуальные» коллективные упражнения на полосе препятствий: преодоление нестандартных объектов с попутным оперативным (время – не более 1,5 мин) решением когнитивных задач, разработанным по нарастающей матрице теста Равена; общее время группы определялось по крайнему финиширующему; за неправильное решение умственного задания снималось 4 с. Данные исследований после 3-х месяцев периодических занятий выявили достоверный ($p < 0,05$) прирост качества «сработанности действий».

Выводы. Туризм как социальная сфера бытия можно представить как феномен физической рекреации человека, поскольку в нем соединяется несколько направлений: физическое совершенствование; здоровьесберегающий контент; познание окружающей природы и мира; стремление к высшим спортивным достижениям (в двух общепринятых классических кластерах дисциплин по различным двигательным проявлениям). К необходимости модернизации положений формирования мульти-специфических навыков в молодежном и студенческом туризме в современных условиях следует отнести: навыки поддержания ресурсов сотовой связи; применения навигационных механизмов нахождения индивида в пространстве; навыки простейшего добывания водных ресурсов. Нахождение группы в сетке маршрутизации требует повышенных требований к дееспособности неспецифического компонента работоспособности, а также владения базовыми умениями контактных единоборств с подручными средствами. В ходе преодоления горной реки, первым действия реализовывает наиболее подготовленный «лидер», взаимодействуя с опорным и «маятниковым» страхующими; последние не закрепляют веревки на деревья или себя; преодолев водный объект «лидер» становится страхующим; после преодоления реки первым человеком, перильная веревка закрепляется на обоих берегах при помощи системы полиспада; завязывается схватывающий узел. Перспективным направлением модернизации средств является разработка коллективных «интеллектуальных» полос препятствий эмерджентного характера.

Литература

1. Актуальность формирования моторно-двигательных навыков человека в современном контенте туристской подготовки / А. С. Яцковец [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 1. – С. 243-247.
2. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г. Г. Дмитриев [и др.] // Материалы итоговой научной конференции института за 2003 г. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 89-92.
3. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.
4. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 194.
5. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 1(165). – С. 39-62.
6. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских

инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 36-38.

7. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17, № 2. – С. 791-796.

8. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 147-152.

Пугачев Игорь Юрьевич, к.п.н, доцент, доцент кафедры игровых и циклических видов спорта pugachyov.i@yandex.ru, Россия, Тамбов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

THE RELEVANCE OF IMPROVING MULTI-SPECIFIC SKILLS IN YOUTH AND STUDENT TOURISM

Pugachev Igor Yurievich, PhD, Docent, associate Professor of the Department of Team and Cyclic Sports pugachyov.i@yandex.ru, Russia, Tambov, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Derzhavin Tambov State University».

Abstract. The current provisions of the need to develop and maintain modern multi-specific coordination and motor skills of a person in tourist training are presented: technical proprioceptive skills to perform manipulation actions to charge a mobile phone and maintain communication; aspects of navigational orientation actions; the ability to extract natural water; focusing on increasing the non-specific component of the body's performance and elementary skills of applied mixed martial arts with the use of improvised means, collective skills of overcoming mountain rivers with the help of a basic rope railing, as well as intellectual group emergent exercises.

Keywords: youth and student tourism, multi-specific skills, development, maintenance, current aspects of security, means

References

1. Aktual'nost' formirovaniya motorno-dvigatel'nyh navykov cheloveka v sovremennom kontente turistskoj podgotovki / A. S. Jackovec [i dr.] // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. – 2023. – № 1. – S. 243-247.

2. Znachimost' girevogo sporta v povyshenii jeffektivnosti boevoy podgotovki voennosluzhashhih / G. G. Dmitriev [i dr.] // Materialy itogovoy nauchnoj konferencii instituta za 2003 g. – SPb.: Voennyj institut fizicheskoy kul'tury, 2004. – S. 89-92.

3. Mediko-biologicheskoe soprovozhdenie podgotovki sportsmenov po smeshannomu stilju rukopashnogo boja / S. V. Raznovskaja [i dr.] // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2021. – № 7(197). – S. 317-322.

4. Osobennosti professional'noj dejatel'nosti razvedchikov suhoputnyh vojsk RF i trebovaniya k ih fizicheskoy gotovnosti / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2013. – № 7(123). – S. 194.

5. Prioritetnye napravleniya primeneniya didakticheskikh principov obuchenija v vysshej shkole pedagogiki fizicheskogo vospitaniya / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo un-ta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2017. – Т. 22, № 1(165). – S. 39-62.

6. Pugachev I. Ju. Grebno-parusnoe mnogobor'e kak jeffektivnoe sredstvo obespechenija professional'noj rabotosposobnosti specialistov morskikh inzhenerno-tehnicheskikh vuzov RF // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2007. – № 6(50). – S. 36-38.

7. Rasprostranennost' tabakokurenija sredi razlichnyh grupp naselenija i puti ego profilaktiki

/ I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Estestvennye i tehnicheckie nauki. – 2012. – T. 17, № 2. – S. 791-796.

8. Formirovanie kollektiva korablja Voенно-Morskogo Flota RF k boevym dejstvijam / I. Ju. Pugachev [i dr.] // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2011. – № 12-1(104). – S. 147-152.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Русин А.В., Федосова Л.П.

***Аннотация.** В этой статье представлена актуальная тема, раскрывающая основные направления, отличия физической культуры и спорта. Заинтересованность молодежи в развитии своего организма и поддержания здоровья. Приведены основные виды спорта. Проблемы заинтересованности молодежи в занятиях физической культурой.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, здоровый образ жизни, учебная дисциплина*

Физическая культура – важная, неотъемлемая часть общей культуры общества, включающая в себя совокупность ценностей, норм и знаний, применяющихся людьми в целях физического и умственного развития способностей человека, формирующие здоровый образ жизни человека.

Спорт – один из компонентов физической культуры, который существует в форме соревновательной деятельности и специальной практической подготовки человека к поддержанию здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт отличаются между собой соревновательным компонентом. В физической культуре приложены общие нормативные упражнения, которые необходимы человеку для приспособления к различным условиям жизни, а в спорте представлены усложнённые элементы, благодаря которым человек прикладывает наибольшие усилия для достижения совершенства в соревнованиях.

Существует множество различных направлений и видов спорта, которые позволяют молодёжи раскрыть свой потенциал и преимущества в определенной отрасли:

- Гребной вид спорта. В Краснодарском крае славится, как достаточно сложный и широко развитый вид спорта, так как он включает в себя основы теории гребли по плоту или пирсе и сама гребля. В этом спорте задействованы и другие нормативы. Футбол, волейбол, плавание, бег на различные дистанции, баскетбол, спортивная гимнастика, силовая подготовка – это включает в себя гребной спорт. Также, стоит заметить, что это наименее травмоопасный вид спорта, им можно заниматься в любом возрасте. В нём задействованы все

мышцы, части тела, развитие кровообращения, что положительно отражается на здоровье человека.

- Конный спорт – неотъемлемая культурная традиция Кубани. Ежегодно в Краснодарском крае проводятся десятки соревнований. Во время занятий и соревнований идет нагрузка на все группы мышц. Данный вид спорта является одним из наиболее эффективных способов физического развития для организма. Им также могут заниматься дети с 10 лет, что помогает ребенку начать развиваться с ранних стадий становления организма.

- Плавание. Особый вид спорта, направленный на развитие дыхательной системы, привлечению внимания ко всем мышцам и опорно-двигательной системы. Хорошо укрепляет суставы и помогает поддерживать тело в тонусе.

- Баскетбол. Данный вид спорта укрепляет сосудистую и дыхательную системы, значительно улучшается работа желез внутренней секреции.

- Футбол. Регулярные занятия помогают укрепить и сформировать правильную осанку, повысить выносливость и скорость реакции. Множество родителей отдают детей с раннего возраста на занятия футболом, так как это позволяет сконцентрировать внимание и привлечь наибольший интерес к своему здоровью в игровой форме. Также это предотвращает появление лишнего веса, обогащает кровь кислородом и улучшает обмен веществ.

Основные высокоразвитые виды спорта уже перечислены, но не стоит забывать и о других направлениях спорта.

Молодёжь стоит привлекать к здоровому образу жизни еще с ранних стадий становления организма. Тело привыкает к регулярным нагрузкам и даёт человеку привыкнуть к поддержке тонуса. Особенно важно уделить внимание детей к спорту. Так как они еще не до конца понимают, что от них требуется, даст стимул становления их организма с правильной стороны. Детей привлекает игровая форма развития. Вместо сидения дома, их стоит заинтересовать в каком-нибудь спорте. Это поспособствует положительному влиянию на их организм и поиску новых хобби.

Когда человек достигает подросткового периода, он начинает искать себя во всём, не останавливаясь на одном. Самое главное вовремя уделить этому внимание, ведь это может помочь ему не связаться с плохой компанией, привычками, благодаря которым его здоровье будет ухудшаться. Здоровье – неотъемлемая часть жизни, которую надо поддерживать и за которой нужно следить. Очень важно закрепить интерес молодежи в проведении спортивных мероприятий, к которым приложены определенные вознаграждения, что является стимулом.

Физическая культура, как учебная дисциплина должна оставаться обязательной всегда, так как студенты ежедневно сидят на других учебных занятиях, поэтому им требуется физическая нагрузка. Это положительно влияет как на физическое здоровье человека, так и на его моральное состояние. Всё это взаимосвязано, поэтому прилагать физические усилия необходимо для становления человеческого организма.

Правительство заинтересовано в здоровом подрастающем поколении, ведь это будущее страны, и в развитии молодежной политики, поэтому перед людьми открыты различные возможности для развития своего потенциала, интересов.

Для этого людям отведены определенные нормативы, которые им по силам испытать и узнать свои возможности.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации останется и в будущем одним из основных направлений молодежной политики, так как следить за здоровьем обязательно, чтобы эффективно справляться с различными сложностями и условиями в рабочей сфере, что предполагает успешное будущее страны.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что Правительство уделяет особое внимание подрастающему поколению и предоставляет большие возможности для развития своего физического здоровья, что положительно сказывается на его организме и продлевает жизнь.

Литература

1. [<https://vk.com/away.php?utf=1> HYPERLINK "https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://na-journal.ru/2-2019-gumanitarnye-nauki/1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni#:~:text=Значение%20физической%20тренированности%20для%20адаптации%20организма%20человека%20заключается%20в%20повышении,сопровожающаяся%20увеличением%20теплообразования%20и%20теплоотдачи"&HYPERLINK "https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://na-journal.ru/2-2019-gumanitarnye-nauki/1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni#:~:text=Значение%20физической%20тренированности%20для%20адаптации%20организма%20человека%20заклучается%20в%20повышении,сопровожающаяся%20увеличением%20теплообразования%20и%20теплоотдачи"to=https%3A%2F%2Fna-journal.ru%2F2-2019-gumanitarnye-nauki%2F1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni%23%3A~%3Atext%3DЗначение%2520физической%2520тренированности%2520для%2520адаптации%2520организма%2520человека%2520заклучается%2520в%2520повышении%2Cсопровожающаяся%2520увеличением%2520теплообразования%2520и%2520теплоотдачи"].
2. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=48322902>].
3. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=48954224>].
4. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=48394228>].
5. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=47288766>].
6. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/sbornik_statey_moskva.pdf].
7. Принципы физвоспитания в условиях севера Уманский М.И., Ковалёва Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. В сборнике: Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2022. С. 224-228.

Русин Алексей Владимирович, студент, rusin.alex2003@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического

воспитания, luda_fedosova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, galusa67@inbox.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS ONE OF THE MAIN DIRECTIONS OF YOUTH POLICY IN THE RUSSIAN FEDERATION

Rusin Aleksey Vladimirovich, student, rusin.alex2003@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Fedosova Lyudmila Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, luda_fedosova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Fedotova Galina Viktorovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, galusa67@inbox.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. This article presents a topical topic that reveals the main directions, differences between physical culture and sports. The interest of young people in the development of their body and maintaining health. The main types of sports are given. Problems of youth interest in physical education.

Keywords: physical culture, sports, youth, healthy lifestyle, academic discipline

References

1. [<https://vk.com/away.php?utf=1> HYPERLINK
"[https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://na-journal.ru/2-2019-gumanitarnye-nauki/1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni#:~:text=Значение%20физической%20тренированности%20для%20адаптации%20организма%20человека%20заклучается%20в%20повышении,сопровождаящаяся%20увеличением%20теплообразования%20и%20теплоотдачи](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://na-journal.ru/2-2019-gumanitarnye-nauki/1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni#:~:text=Значение%20физической%20тренированности%20для%20адаптации%20организма%20человека%20заключается%20в%20повышении,сопровождаящаяся%20увеличением%20теплообразования%20и%20теплоотдачи)"& HYPERLINK
"[https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://na-journal.ru/2-2019-gumanitarnye-nauki/1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni#:~:text=Значение%20физической%20тренированности%20для%20адаптации%20организма%20человека%20заклучается%20в%20повышении%20сопровождаящаяся%20увеличением%20теплообразования%20и%20теплоотдачи](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https://na-journal.ru/2-2019-gumanitarnye-nauki/1624-znachenie-fizicheskoi-trenirovannosti-dlya-adaptacii-organizma-cheloveka-k-raznoobraznym-usloviyam-zhizni#:~:text=Значение%20физической%20тренированности%20для%20адаптации%20организма%20человека%20заклучается%20в%20повышении,сопровождаящаяся%20увеличением%20теплообразования%20и%20теплоотдачи)"]
2. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=48322902>]
3. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=48954224>]
4. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=48394228>]
5. [<https://elibrary.ru/item.asp?id=47288766>]
6. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/sbornik_statey_moskva.pdf]
7. [Principles of physical education in the conditions of the north Umansky M.I., Kovaleva T.V., Ilitskaya T.A., Sobol Yu.V. In the collection: Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic. Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. 2022. pp. 224-228].

МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Сибирцев А.В., Ковтун Е.Ю.

***Аннотация.** В статье рассматривается актуальная тема молодежного и студенческого туризма. Авторы обсуждают преимущества путешествий для молодежи, такие как расширение кругозора, повышение самооценки, укрепление здоровья и т.д. Также описываются различные виды туризма для студентов, включая экскурсионный, оздоровительный, культурный и другие. В статье приводятся советы по выбору места отдыха, бюджетированию, организации маршрута и безопасности во время путешествия. Заключительная часть статьи посвящена роли молодежного туризма в развитии социальной и экономической сферы страны.*

***Ключевые слова:** туризм, молодежь, студент, спорт, здоровье*

Введение. Молодежный и студенческий туризм в последние годы стал популярной нишей в индустрии путешествий. По мере того как молодые люди проявляют все больший интерес к путешествиям и учебе за границей, растет спрос на недорогие варианты.

Во-первых, популярность молодежного и студенческого туризма можно объяснить различными факторами, такими как увеличение числа молодежи, получающей высшее образование, и рост цифрового рабочего пространства, которое позволяет удаленно работать и обучаться онлайн. Кроме того, появление бюджетных авиакомпаний и недорогих вариантов размещения сделало путешествия более доступными и осуществимыми для широких слоев населения.

Также, программы путешествий и учебы становятся все более разнообразными, удовлетворяя потребности и предпочтения различных групп. От специализированных языковых курсов до программ культурного обмена – здесь найдется что-то для каждого. Эти программы не только дают молодым людям ценный жизненный опыт, но и помогают им расширить свой кругозор и развить новые навыки.

Однако молодежный и студенческий туризм также сталкивается с различными проблемами, такими как соображения безопасности, культурные различия и языковые барьеры. Эти проблемы могут быть особенно сложными для студентов, которые часто являются неопытными путешественниками и могут не иметь необходимых сетей поддержки.

Более того, нельзя игнорировать негативное воздействие туризма на окружающую среду и местные сообщества. Молодые туристы и студенты, в частности, несут ответственность за то, чтобы путешествовать рационально и уважать культуру и традиции мест, которые они посещают.

Основная часть. Молодость – это время исследований, открытий и приключений. И что может быть лучше для начала этих исследований, чем туризм? У молодых людей есть уникальная возможность познакомиться с различными культурами, попробовать новые продукты питания и приобрести

ценный жизненный опыт, который сформирует их мировоззрение и поможет им расти как личности.

Одним из ключевых преимуществ молодежного туризма является возможность обрести новые перспективы и познакомиться с различными культурами. Когда люди молодого поколения путешествуют, они знакомятся с новым образом жизни, традициями и обычаями, которые могут помочь расширить их мировоззрение и бросить вызов предвзятым представлениям. Такое знакомство с различными культурами также может помочь развить эмпатию и признательность за разнообразие, которые являются важными жизненными навыками в глобализованном мире.

Туризм также предоставляет молодежи возможность развить свою независимость и уверенность в себе. Когда молодые люди путешествуют, они должны принимать собственные решения, планировать свой маршрут и ориентироваться в новых условиях, что может помочь укрепить их уверенность в себе и улучшить навыки решения проблем.

Еще одним важным преимуществом туризма является возможность попробовать что-то новое и выйти за пределы своей зоны комфорта. Начиная с изучения нового языка и заканчивая занятиями экстремальными видами спорта, туризм предоставляет молодым людям возможность бросить вызов самим себе и расширить свой кругозор. Этот опыт необходим для того, чтобы помочь развить жизнестойкость и настойчивость, которые являются бесценными жизненными навыками.

Кроме того, туризм также является важным образовательным инструментом для молодежи. Во время путешествия есть возможность познакомиться с историей, географией и искусством, которые необходимы для того, чтобы помочь им создать всестороннюю образовательную базу. Эти академические преимущества особенно важны в мире, где критическое мышление и навыки решения проблем пользуются большим спросом.

Туризм набирает популярность как форма досуга и путешествий по всему миру. Сегодня существует множество различных видов туризма, в том числе:

1. Экскурсионный туризм: включает в себя посещение достопримечательностей, таких как исторические места, живописные локации и музеи, с целью изучения культуры определенного региона. Этот вид туризма может варьироваться от однодневных поездок до многодневных туров и часто является популярным выбором для путешественников, которые хотят глубже изучить определенный регион.

2. Приключенческий туризм: предполагает участие в мероприятиях, связанных с физическими или умственными трудностями, таких как пеший туризм, скалолазание и прыжки с парашютом. Этот вид туризма привлекает любителей острых ощущений, которые ищут захватывающих впечатлений от путешествия.

3. Культурный туризм: предполагает изучение традиций, обычаев и истории определенного региона с акцентом на культурные аспекты места назначения. Этот вид туризма часто включает посещение местных рынков,

исторических зданий и религиозных объектов, а также участие в традиционных кулинарных и культурных мероприятиях.

4. Оздоровительный туризм: предполагает путешествие в пункт назначения с целью улучшения своего физического, психического или духовного здоровья. Этот вид туризма включает в себя такие виды деятельности, как йога, медитация и спа-процедуры, и часто рекламируется как способ избежать стресса и давления повседневной жизни.

Разбираясь в различных видах туризма, путешественники могут выбрать тот вид отдыха, который наилучшим образом соответствует их интересам и предпочтениям. Каждый вид туризма предлагает уникальные возможности для исследований, обучения и личностного роста, а также может стать ценным способом расширить свой кругозор и познакомиться с различными культурами и традициями.

Чтобы максимально насладиться поездкой, есть несколько ключевых моментов, которые следует учитывать при планировании.

Прежде всего, очень важно с умом выбрать место для проживания. Важно учитывать свой бюджет, вам также следует изучить местность и убедиться, что ваше жилье находится в безопасном и удобном месте. Также необходимо учитывать любые дополнительные расходы, такие как плата за уборку или налоги, которые могут быть добавлены к объявленной цене.

Необходимо составить бюджет вашей поездки. Вам нужно будет подумать о транспорте, размещении, питании и любых мероприятиях или турах, которые вы планируете совершить. Разумно отслеживать свои расходы по ходу дела, чтобы избежать перерасхода средств и оставаться в рамках своего бюджета.

Также, важно тщательно спланировать свой маршрут. Изучите достопримечательности, которые вы хотите увидеть, а также любые доступные варианты транспорта. Будьте осведомлены о любых культурных или языковых барьерах, которые могут повлиять на ваше путешествие, и убедитесь, что перед отправлением у вас наготове необходимые документы, такие как паспорт или виза.

Наконец, безопасность всегда должна быть главным приоритетом во время путешествия. Изучите любые возможные рекомендации или предупреждения о путешествиях, прежде чем отправиться в путь, и будьте в курсе любых местных законов или обычаев, которым вам необходимо следовать.

Молодежный туризм в последние годы стал важным сектором российской туристической индустрии. Одним из ключевых преимуществ молодежного туризма является его потенциал стимулирования экономического роста. Путешествия и туризм вносят значительный вклад в ВВП России, создавая миллионы рабочих мест и способствуя развитию различных отраслей, таких как транспорт, жилье и развлечения. Молодежный туризм, с его акцентом на доступные пакеты услуг и гибкий график, позволяет молодым людям путешествовать даже с ограниченным бюджетом.

Еще одним значительным воздействием молодежного туризма является его потенциал для содействия культурному обмену и взаимопониманию. Благодаря путешествиям молодые люди получают возможность познакомиться

с различными культурами, познакомиться с новыми людьми и глубже понять страну, которую они посещают.

Несмотря на то, что молодежный туризм принес значительные выгоды российской индустрии путешествий и гостиничного бизнеса, по-прежнему существуют проблемы и ограничения, которые необходимо устранить. Одной из ключевых проблем является ограниченный доступ к информации и ресурсам, что может затруднить молодым людям принятие обоснованных решений о поездках и планирование своих поездок.

В конечном счете, успех молодежного туризма зависит от способности туристической индустрии адаптироваться к меняющимся потребностям и предпочтениям молодежи. Предоставляя более гибкие и доступные варианты, инвестируя в ресурсы и инфраструктуру, а также способствуя культурному обмену и взаимопониманию, молодежный туризм может продолжать играть решающую роль в социальном и экономическом развитии России.

Заключение. Подводя итог, можно сказать, что молодежный и студенческий туризм – это быстрорастущая отрасль, которая предлагает молодым людям уникальные возможности исследовать мир и расширять свой кругозор. Хотя это сопряжено со своими проблемами, такими как проблемы безопасности и высокие затраты, это также дает ценный жизненный опыт и навыки, которые могут принести пользу молодым людям в различных аспектах их жизни. До тех пор, пока молодежь и туроператоры будут работать вместе над решением проблем и продвижением практики устойчивого туризма, молодежный и студенческий туризм будет продолжать процветать и приносить пользу как путешественникам, так и сообществам, которые они посещают.

Литература

1. Гаранин Н.И. Менеджмент туранимации в туркомплексах // Актуальные проблемы туризма» 99. - М., 1999. - С. 50-58.
2. Адашова Т.А. Особенности организации событийных туров // География ментальной сферы общества: состояние, проблемы и перспективы развития. - Комсомольск-на-Амуре, 2013. - С. 4-8.
3. Новиков, В.С. Инновации в туризме / В. С. Новиков. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 208 с.
4. Гольцов Г.Г. Проектирование социально-культурной деятельности. - Орел, 1998. - 68 с."
5. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. - М.: Нолидж, 1996. - 250 с.

Сибирцев Антон Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, antonsibircev3@yandex.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

Ковтун Елизавета Юрьевна, студент, forschoollk@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики.

Sibirtsev Anton Vladimirovich, senior lecturer of the Department of Physical Education, antonsibircev3@yandex.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Kovtun Elizaveta Yurievna, student, forschoollk@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Telecommunications and Informatics.

Abstract. The article deals with the topical topic of youth and student tourism. The authors discuss the benefits of travel for young people, such as expanding horizons, increasing self-esteem, strengthening health, etc. It also describes various types of tourism for students, including sightseeing, wellness, cultural and others. The article provides tips on choosing a vacation destination, budgeting, route organization and safety during travel. The final part of the article is devoted to the role of youth tourism in the development of the social and economic sphere of the country.

Keywords: tourism, youth, student, sports, health

References

- 1. Garanin N.I. Menedzhment turanimacii v turkompleksah // Aktualnie problemi turizma 99. – M., 1999. – S. 50-58*
- 2. Adashova T.A. Osobennosti organizacii sobitiynih turov // Geografiya mentalnoy sferi obshchestva: sostoyanie, problemi I perspektivi razvitiya. –Komsomolsk-na-Amure, 2013. –S. 4-8.*
- 3. Novikov, V.S. Innovacii v turizme / V.S. Novikov. – M.: IC “Akademiya”, 2007. – 208 s.*
- 4. Golcov G.G. Proektirovanie socialno-kulturnoy deyatelnosti. – Orel, 1998. – 68 s.*
- 5. Gulyaev V.G. Organizaciya turistskoy deyatelnosti. – M.: Nolidzh, 1996. – 250 s.*

УДК 338.484

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сидоренко В.С., Сидоренко А.С.

***Аннотация.** Туристские походы выходного дня, входящие в программу по физической культуре факультета среднего-профессионального образования СПбГУАП, кроме оздоровительного эффекта имеют комплексное образовательное значение, затрагивая военно-патриотическую, культурную и экологическую составляющие. Места проведения походов меняются, охватывая различные известные места Ленинградской области. В последнее время одним из наиболее популярных направлений является район Красной Горки, территории бывшего берегового форта на Южном побережье Финского залива и природного заказника Лебяжий.*

***Ключевые слова:** туристские походы, студенты вуза, физическая культура, военно-патриотическое и экологическое воспитание*

Ещё с конца 60-х годов XX века туристическая подготовка в качестве основного раздела входила в учебные планы дисциплины «Физическая культура» для студентов Ленинградского техникума авиационного приборостроения и автоматики, ныне факультета среднего-профессионального образования СПбГУАП. Каждая учебная группа на 1-3 курсах обучения должна была в одно из воскресений сентября или мая месяца совершить однодневный туристский поход

протяженностью 15-17 км и продолжительностью 8-10 часов, эквивалентный 3 обычным занятиям по физической культуре. Основная задача туристической подготовки в советский период заключалась, в первую очередь, в повышении общей физической и функциональной подготовленности занимающихся и овладении ими практическими прикладными навыками туризма, необходимыми в т.ч. и в дальнейшей профессиональной деятельности [6].

В новейшей истории России произошла существенная трансформация образования, коснувшаяся и вопросов физического воспитания, при этом занятия туризмом не утратили своей актуальности. В период глобальной компьютеризации и цифровизации при ограничении естественной двигательной активности населения и расширении возможностей для комфортного отдыха основные функции туризма в студенческой среде изменились. Важное значение приобретает оздоровительно-рекреационная составляющая и приобщение молодых людей к природе, что в последнее время является проблемой. Благо Северо-Западный регион принадлежит к числу наиболее интересных и разнообразных в природном отношении участков Европы [2].

При планировании маршрутов оздоровительных походов не следует забывать об исторических и культурных аспектах туризма, таких как более глубокое изучение родного края. Тем более что многие студенты приехали учиться в Санкт-Петербург из других регионов России и стран СНГ и им вдвойне интересно познакомиться с особенностями данного региона. А в последнее время крайне актуальными становятся вопросы патриотического воспитания молодёжи. Важное значение имеет и социализация студентов, когда через процесс общения друг с другом молодые люди развивают свои личностные качества организованности, взаимопонимания, взаимовыручки [4].

В данной ситуации, стараясь находить оптимальные сочетания выше описанных составляющих, преподаватели физической культуры факультета СПО СПбГУАП стараются разрабатывать новые маршруты по исторически и культурно значимым природным местам Ленинградской области, стараются сделать прогулку за город более насыщенной и познавательной [5]. Одним из наиболее интересных для молодых людей направлений в последнее время является поход в район форта Красная горка, имеющего военно-историческое значение и одновременно являющегося охраняемой уникальной природной территорией.

Маршрут пешего похода начинается от станции «Чайка» Балтийского направления железной дороги, проходит по территории государственного заказника регионального значения «Лебяжий» через посёлок Лебяжье к природному заказнику Поляна Бианки, далее по берегу Финского залива к территории военно-музейного комплекса под открытым небом «Форт Красная Горка». После небольшой экскурсии и осмотра достопримечательностей форта студенты переходят к песчаному карьеру недалеко от ж/д станции «68 км» где на 1,5-2 часа останавливаются на привале. Длительность пешей прогулки примерно 10,8 км, продолжительность около 8 часов не считая дороги.

Первая часть похода предполагает экологическую направленность –

знакомство с природной достопримечательностью Южного побережья Финского залива государственным заказником регионального значения Лебяжий, обладающим высоким разнообразием растений, птиц и животных, около 200 из которых занесены в Красную книгу [3]. Культурный раздел связан с творчеством детского русского писателя Виталия Бианки, который в детстве и юности часто проводил на этой территории летние каникулы.

Вторая часть маршрута – посещение комплекса бывших военных защитных сооружений Петербурга-Ленинграда форта Красная Горка, главной цели похода, имеющего большое историческое значение и известного своими достопримечательностями.

Форт «Красная Горка» был построен в 1909-1914 годах и входил в состав мощной, минно-артиллерийской позиции, надёжно защищавшей подступы к Кронштадту и Санкт-Петербургу от подхода крупных кораблей противника. Форт вошёл в строй в начале 1914 года, однако в боевых действиях I Мировой войны форт участия не принимал [1].

Разрозненные боевые действия проходили на территории форта во время Гражданской войны, когда он несколько раз переходил от красных к белым и обратно. Во время Зимней войны, в 1939 году орудия «Красной Горки» вели огонь по финским позициям, расположенным на противоположном берегу залива. Во время Великой Отечественной войны форт входил в состав Ораниенбаумского плацдарма и не был захвачен противником. Благодаря дальности работы артиллерии форта советским войнам удавалось сдерживать продвижение сухопутных немецких сил, что сыграло значительную роль в обороне Ленинграда и позволило защитить историческое наследие Ораниенбаума. Форт позволял сохранить контроль и над прилегающей к Ленинграду частью акватории Финского залива.

После войны форт некоторое время поддерживался в боеготовом состоянии, потом его помещения использовали в качестве складов. В настоящее время территория форта представляет собой музейный комплекс под открытым небом на территории почти 450 га.

Главная достопримечательность музея – два артиллерийских транспортера, огромные пушки на рельсах, сложные системы весом 160 т каждая, которые вращаясь могли вести обстрел в любом направлении с дальностью стрельбы до 50 км. Кроме этого на территории форта сохранились командный пункт; батареи разнокалиберных орудий; минно-прожекторная станция; артиллерийская казарма; железнодорожные ворота форта, музей форта Красная Горка. Для студентов преподаватели проводят небольшую экскурсию по территории музея, некоторое время дается для осмотра экспонатов и прогулки по высокому берегу Финского залива.

Третья часть маршрута – студенты покидают территорию форта и перемещаются на берег песчаного карьера рядом с ж/д станцией «68 км» где устраиваются привал, во время которого молодые люди овладевают элементарными навыками туриста (ориентирование на местности, розжиг костра, преодоление препятствий), знакомятся с правилами поведения на природе и изучают методы оказания первой помощи при несчастных случаях [7].

На этом основная часть похода заканчивается.

Таким образом, туристский поход позволяет решать одновременно несколько задач оздоровительной и образовательной направленности, способствующих гармоничному развитию молодых людей:

➤ **Оздоровительная.** Повышение функциональных возможностей организма, достижение более высокого уровня общей физической подготовленности, развитие основных физических качеств студентов.

➤ **Прикладная.** Приобретение минимально необходимых навыков поведения и личной безопасности при нахождении на природе, в том числе элементарных туристических навыков.

➤ **Военно-патриотическая.** Маршрут похода проходит по исторически значимым местам и студентам предоставляется возможность самостоятельно осмотреть экспонаты военной техники и узнать об истории этих мест и героическом подвиге советских воинов в годы ВОВ.

➤ **Краеведческая.** Поход позволяет лучше узнать историю и культуру данной местности и населявших ее народов, расширяет их кругозор.

➤ **Экологическая.** Молодые люди изучают природный ландшафт, флору и фауну, знакомятся с редкими и опасными ядовитыми растениями и обитающими на данной местности животными, многие из которых занесены в Красную книгу Ленинградской области и нуждаются в охране.

➤ **Социальная.** В процессе совместного время препровождения в неформальной обстановке молодые люди получают возможность лучше узнать и понять своих коллег по учебе, преодолевать естественные трудности работая единой командой и проявляя свои организаторские способности, что в итоге способствует сплочению коллектива.

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что проведение для студентов однодневных обязательных туристских походов, в рамках программы по дисциплине «Физическая культура», благоприятно сказывается на их дальнейшем образовательном процессе, улучшая межпредметные связи между разными учебными дисциплинами, способствуя комплексному развитию молодых людей и отвечая основным задачам патриотического воспитания молодёжи.

Считаем, что опыт проведения занятий по туризму по разработанной нами программе с охватом всех перечисленных выше составляющих является полезным, и его следует перенимать работникам физической культуры в других учебных заведениях различного профиля.

Литература

1. Арсеньев, М. Форт Краснофлотский / М.Арсеньев // Краткий исторический очерк с приложением архивных материалов Морской Исторической Комиссии. – Л.: Отдел морских сил РККА. 1926. – 108 с.

2. Гаджиева, Е.А. Экологический туризм как одно из перспективных направлений туристской сферы Ленинградской области / Е.А. Гаджиева // Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук. Сборник трудов международной научно-практической конференции. 2014. – с. 47–50.

3. Красная книга Ленинградской области: Объекты растительного мира /

гл. ред. Д.В. Гельтман. - СПб.: Марафон, 2018. - 847 с.

4. Писаренко, С.В. Проблемы формирования эколого-туристского кластера «Лебяжий» (Ленинградская область) / С.В. Писаренко, П.В. Жуков, А.А. Фомин // Экологическое равновесие: геоэкология, краеведение, туризм. Материалы X международной научно-практической конференции. - СПб, 2021. - с. 87-95.

5. Сидоренко, А.С. Значение туризма как одного из нормативов VI ступени комплекса ГТО / А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 1 (119). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2015. – с. 148-152.

6. Сидоренко, А.С. Анциферов, А.Н., Пригода, Г.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП. Учебно-методическое пособие. - СПб.: ГУАП, 2019. – 44 с.

7. Сидоренко, А.С. Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях / А.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГУАП, 2017. – 96 с.

Сидоренко Валентина Сергеевна, преподаватель высшей квалификационной категории факультета СПО СПбГУАП sidspb@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения.

Сидоренко Александр Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта СПбГУАП, sidspb@list.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения.

EDUCATIONAL COMPONENT OF HEALTH TRAVELING FOR STUDENTS OF SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION

Sidorenko Valentina Sergeevna, teacher of the highest qualification category of the Faculty of SPO SPBUAP sidspb@yandex.ru, Russia, Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation.

Sidorenko Alexander Sergeevich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of SPbSUAP, sidspb@list.ru, Russia, Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation.

Abstract. Tourist weekend trips included in the program of physical culture of the faculty of secondary vocational education of St. Petersburg State University of Aerospace Engineering, in addition to the health effect, have a complex educational value, affecting the military-patriotic, cultural and environmental components. The hiking locations change, covering various well-known places in the Leningrad region. Recently, one of the most popular destinations is the Krasnaya Gorka area, the territory of the former coastal fort on the southern coast of the Gulf of Finland and the Lebyazhy nature reserve.

Keywords: hiking trips, university students, physical culture, military-patriotic and environmental education

References

1. Arsen'ev, M. Fort Krasnoflotskij / M. Arsen'ev // *Kratkij istoricheskij ocherk s prilozheniem materialov Morskoj Istoricheskoy Komissii*. - L.: Otdel morskikh sil RKKA. 1926. – 108 s.

2. Gadzhieva, E.A. *Ekologicheskij turizm kak odno iz perspektivnyh napravlenij turistskoj sfery Leningradskoj oblasti* / E.A. Gadzhieva // *Aktual'nye problemy gumanitarnyh i social'nyh nauk. Sb. trudov mezhdunarodnoj nauchno-praktich. konferencii*. 2014. – s. 47–50.

3. *Krasnaya kniga Leningradskoj oblasti: Ob"ekty rastitel'nogo mira* / gl. red. D.V. Gel'tman.

- SPb.: Marafon, 2018. - 847 s.

4. Pisarenko, S.V. *Problemy formirovaniya ekologo-turistskogo klastera «Lebyazhij» (Leningradskaya oblast') / S.V. Pisarenko, P.V. Zhukov, A.A. Fomin // Ekologicheskoe ravnovesie: geoekologiya, kraevedenie, turizm. Materialy X mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - SPb, 2021. - s. 87-95.*

5. Sidorenko, A.S. *Znachenie turizma kak odnogo iz normativov VI stupeni kompleksa GTO / A.S. Sidorenko // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta» № 1 (119). - SPb.: NGU im. Lesgafta, 2015. – s. 148-152.*

6. Sidorenko, A.S. Anciferov, A.N., Prigoda, G.S. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov ekonomicheskogo fakul'teta GUAP. Uchebno-metodicheskoe posobie. - SPb.: GUAP, 2019. – 44 s.*

7. Sidorenko, A.S. *Osnovy sportivnogo turizma v vysshih i srednih-special'nyh uchebnyh zavedeniyah / A.S. Sidorenko // Uchebno-metodicheskoe posobie. - SPb. : GUAP, 2017. - 96 s.*

УДК 379.85

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА

Смирнова Е.Ю., Кошелева А.В.

***Аннотация.** В статье рассматривается сущность молодежного туризма и познавательный туризм как его перспективное направление. Рассмотрены виды туров познавательного туризма, подвиды познавательного туризма. Показана роль познавательного туризма для молодежи.*

***Ключевые слова:** молодежный туризм, познавательный туризм, рекреативно-оздоровительная деятельность*

Туризм, традиционно является одной из важнейших сфер жизнедеятельности молодежи. Потребление туристского продукта служит не только оздоровлению и восстановлению психофизических сил человека, но и расширению его кругозора, познанию всего многообразия природных и культурно-исторических ресурсов.

В свою очередь молодежный туризм – это один из социально-культурных механизмов, обеспечивающий условия для возникновения и раскрытия человеческого потенциала, реализации способностей, удовлетворение потребностей для экспонирования новых возможностей и способов использования в общественной жизни [2].

На сегодняшний день, молодежный туризм является одним из динамичных отраслей туризма. Все чаще для молодежи одними из приоритетных целей путешествий стали желание совместить поездку с учебой, работой или волонтерской деятельностью. И особую роль в данном аспекте приобретает познавательный туризм, который можно рассматривать как эффективный способ удовлетворения туристских потребностей [1].

Анализируя существующие в научной литературе определения познавательного туризма, можно сделать вывод, что целью данного вида туризма

является ознакомление туриста, как с материальными, так и с духовными ценностями населения различных стран. Они выражаются в природных, историко-культурных ресурсах, а также промыслах, достижениях в различных сферах жизни и традициях народов в посещаемой туристом стране. Познавательный туризм, таким образом, является важным средством создания культурных связей и международного сотрудничества [3].

Рассмотрим классификацию познавательного туризма, его характеристику и особенности организации.

Таблица 1. – Разновидности познавательного туризма и их характеристика

№	Вид тура и его краткая характеристика	Услуги питания	Учреждения размещения
1.	Стационарный (предполагает пребывание туристов в одном городе.)	Полупансион или только завтрак (реже). Ряд мероприятий в рамках тура еще предусматривает чаще всего обед или ужин	От 1 до 5 звезд
2.	Маршрутный (предполагает посещение нескольких городов и центров, в которых располагаются достопримечательности, выстроенные в виде маршрута путешествия.)	Полный пансион (так как у туристов мало свободного времени для самостоятельной организации питания)	От 2 до 4 звезд

По данным таблицы следует, что видами туров в познавательном туризме являются стационарный и маршрутный, включающий в себя такие услуги питания как полупансион или только завтрак, размещение в отелях от 1 до 5 звезд при осуществлении стационарного тура и питание полный пансион, размещение в отелях от 2 до 4 звезд, при осуществлении маршрутного тура.

Эксперты также выделяют несколько подвидов познавательного туризма.

Таблица 2. – Подвиды познавательного туризма

№	Подвид	Характеристика
1.	Познавательно-деловой	Охватывает группы людей, объединенных единой целью или профессиональными интересами.
2.	Специализированный	Наибольший интерес у туристов вызывают известные архитектурные памятники, особенности городских ландшафтов, образ жизни наиболее известных мегаполисов.
3.	Не специализированный	Наибольший интерес у туристов вызывают страны, достигшие высокого уровня культуры и оказавшие существенное влияние на ход мировой истории.

Характерной чертой познавательного туризма является его способность удовлетворить одну из потребностей участников тура – потребность в познании.

А также ознакомиться с культурой народов и составить представление об их деятельности. Познание – совокупность процессов, процедур и методов приобретения знаний о явлениях и закономерностях объективного мира [5].

Наряду с этим, познавательный туризм для молодежи является средством

- распространения разнообразных социально-гуманитарных знаний;
- приобщения к материальным и духовным ценностям; способствует распространению культурных ценностей в молодежной среде и вносит свой вклад в развитие эстетических воззрений подрастающего поколения, возникновению у него чувства патриотизма, в развитие культуры;
- реализации творческого потенциала личности, удовлетворения ее творческих интересов;
- организации общения молодых туристов для обсуждения общих вопросов и тем;
- продуктивного отдыха и развлечения, которое способствует полноценному отдыху молодежи, восстановлению их физических и духовных сил, организации активных досуговых занятий и развлечений в туризме, обеспечивающих разнообразие деятельности, смену впечатлений, положительный эмоциональный настрой, снятие напряжения и усталости [2].

Литература

1. Аванесова, Г.А., Воронкова, Л.П., Маслов, В.И., Фролов, А.И.; Под ред. Воронковой, Л.П. Туризм, гостеприимство, сервис: Словарь-справочник / 86 - М: Аспект Пресс, 2012.
2. Акимова, О. В. Образовательный туризм: проблемы и перспективы / О. В. Акимова // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. – 2013. – № 2. – С. 77–79.
3. Биржаков, М.Б., Введение в туризм. СПб.: Издательство Торговый Дом «Черда», 2009г. - 192 с.
4. Большой Глоссарий терминов международного туризма / Под ред. Биржакова, М. Б, Никифорова, В.И – СПб.: «Издательский дом Герда», «Невский Фонд», 2002. – 704 с.
5. Здоров, А.Б. Экономика туризма: учебник / А.Б.Здоров. – М.: Финансы и Статистика, 2005.

Смирнова Екатерина Юрьевна, аспирант кафедры Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем РУС «ГЦОЛИФК», главный специалист отдела туристско-краеведческой деятельности ФГБОУ ДО ФЦДО, член-корреспондент МОО «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова», katerinasmir97@gmail.ru, Россия, Москва, Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО.

Кошелева Анна Владимировна, д.к., заведующий кафедрой Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем serankosh54@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

EDUCATIONAL TOURISM AS A PROMISING DIRECTION OF YOUTH TOURISM

Smirnova Ekaterina Yurievna, postgraduate student of the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems of the RSUFSMiT, Chief Specialist of the Department of Tourism and Local Lore Activity FGBOU DO FTSDO, Corresponding Member of the International Academy of Children and Youth Tourism and Local History named after A.A. Ostapts-Sveshnikov ", katerinasmir97@gmail.ru, Russia, Moscow, Center for Children and Youth Tourism, Local History and Organization of Recreation and Recreation of Children of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education FTSDO.

Kosheleva Anna Vladimirovna, Ph.D., Head of the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems serankosh54@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the essence of youth tourism and educational tourism as its promising direction. The types of tours of educational tourism, subspecies of educational tourism are considered. The role of cognitive tourism for youth is shown.

Keywords: youth tourism, educational tourism, recreational and health-improving activities

References

- 1. Avanesova, G.A., Voronkova, L.P., Maslov, V.I., Frolov, A.I.; Pod red. Voronkovoy, L.P. Turizm, gostepriimstvo, servis: Slovar'-spravochnik / 86 - M: Aspekt Press, 2012.*
- 2. Akimova, O. V. Obrazovatel'nyy turizm: prob- lemy i perspektivy / O. V. Akimova // Aktual. pro blemy gumanitar. i yestestv. nauk. – 2013. – № 2. – S. 77-79.*
- 3. Birzhakov, M.B., Vvedeniye v turizm. SPb.: Izdatel'stvo Torgovyy Dom «Cherda», 2009g. - 192 s.*
- 4. Bol'shoy Glossariy terminov mezhdunarodnogo turizma / Pod red. Birzhakova, M. B, Nikiforova, V.I – SPb.: «Izdatel'skiy dom Gerda», «Nevskiy Fond», 2002. – 704 s.*
- 5. Zdorov, A.B. Ekonomika turizma: uchebnik / A.B.Zdorov. – M.: Finansy i Statistika, 2005.*

УДК 796.524

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ГОРНОГО ТУРИЗМА В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Сыроежин А.С.

Аннотация. В статье рассматриваются данные педагогического эксперимента формирования навыков горного туризма в вариативной части занятий по физвоспитанию студентов технических вузов. По результатам исследования выявлено, что в рамках занятий физвоспитанием возможна подготовка студентов к участию в соревнованиях 2 класса в дисциплине «Дистанция – горная – связка».

Ключевые слова: туризм, вариативная часть физической культуры, формирование туристских навыков

Актуальность. Умение преодолевать локальные препятствия в естественных условиях, с применением туристской техники, повышает мобильность и автономность человека, во время его нахождения в природной среде. Кроме того, спортивный туризм можно отнести к базовым формам физической культуры, проверка туристских навыков включена в нормативы ГТО. В связи с этим внедрение в вариативную часть физической культуры

занятий по спортивному туризму для студентов технических ВУЗов имеет прикладное значение.

Цель работы. Разработка и внедрение в вариативную часть физической культуры для студентов технических ВУЗов программы по формированию навыков горного туризма.

Гипотеза исследования. Внедрение в вариативную часть физической культуры для студентов технических ВУЗов программы подготовки по горному туризму, позволит подготовить обучающихся к участию в соревнованиях 2 класса в дисциплине «Дистанция – горная – связка».

Испытуемые. Для проверки эффективности формирования навыков горного туризма, по разработанной нами программе вариативной части физической культуры у студентов технических ВУЗов, был проведён педагогический эксперимент. Для проведения педагогического эксперимента нами были сформированы две группы контрольная и экспериментальная. В контрольную группу вошли спортсмены начального уровня подготовки, занимающиеся спортивным туризмом в туристских клубах г. Москвы в возрасте от 18 до 20 лет. Экспериментальную группу составили студенты МГТУ «Станкин» аналогичного возраста. Количество участников каждой группы составило 92 человека, из них 54 юноши и 38 девушек. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю по три часа в день на занятиях физической культуры: первая часть занятия (1,5 часа) включала занятия по программе базовой физической культуры, следующие 1,5 часа занятия проходили по разработанной нами программе вариативной части физической культуры по горному туризму. Для проверки эффективности подготовленности испытуемых была установлена стандартизированная дистанция, состоящая из пяти этапов, относящаяся ко 2-му классу дисциплины «Дистанция – горная – связка».

Методы исследования. Педагогический эксперимент, математическая статистика.

Обсуждение результатов исследования. В ходе педагогического эксперимента было установлено, что после двух месяцев подготовки юноши в обеих выборках имели приблизительно равные показатели прохождения контрольной дистанции, так время контрольной группы составило в среднем 21,56 мин., а экспериментальной 21,67, стандартное отклонение в обеих группах имело приблизительно одинаковое значение (табл. 1). Это может свидетельствовать о том, что после двух месяцев подготовки контрольная и экспериментальная группы имели одинаковый уровень подготовленности.

Таблица 1. – Результаты педагогического эксперимента по внедрению программы подготовки по горному туризму в вариативную часть физической культуры у студентов технических ВУЗов по среднему значению (юноши)

	КГ через 2 месяца, мин.	ЭГ через 2 месяца, мин.	КГ через 6 месяцев, мин.	ЭГ через 6 месяцев, мин.
Среднее	21,56	21,67	20,07	16,41
Стандартное отклонение	2,64	2,56	2,34	1,91
Сумма	582,00	585,00	542,00	443,00

Межгрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для независимых выборок после 2-х месяцев подготовки показало, что между ними отсутствуют статистически значимые различия, так как расчетное значение 0,9885 ниже критического, которое равно 1,6747 при уровне значимости 0,05 и степени свободы 52.

После 6-и месяцев подготовки, во время прохождения той же дистанции, юноши ЭГ показали результаты значительно выше юношей КГ. Время КГ по среднему значению составило 20,07 мин., время ЭГ 16,41 мин. Стандартное отклонение у ЭГ имеет значение 1,91 мин., что существенно ниже стандартного отклонения КГ равного 2,34 мин. Это может свидетельствовать о том, что ЭГ более однородно подготовлена, что, скорее всего, является следствием подготовки всех участников по одинаковой программе, в то время, как спортсмены КГ занимались по различным программам и не так регулярно, как студенты, у которых тренировки проходили по расписанию в рамках занятий по физвоспитанию.

Межгрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для независимых выборок после 6-и месяцев подготовки показало наличие статистически значимых различий, так как расчётное значение составило 5,0189, что выше критического равного 1,6747 при уровне значимости 0,05 и степени свободы 52.

Внутригрупповое сравнение по t-критерию Стьюдента для связанных выборок показало, в обеих группах наблюдаются статистически значимые различия, так как расчетное значение выше критического (табл. 2), что вполне закономерно, так как обе группы проходили соответственную подготовку.

Таблица 2. – Внутригрупповое сравнение КГ и ЭГ после 2-х и 6-и месяцев подготовки по t-критерию Стьюдента (юноши)

Расчетное значение КГ	Расчетное значение ЭГ	Критическое значение	df
1,8293	7,4296	1,6747	52

Таким образом в группе у юношей была отвергнута нулевая гипотеза и частично подтверждена рабочая, гласящая, что исследуемая программа позволит подготовить студентов технических ВУЗов к участию в соревнованиях 2 класса в дисциплине «Дистанция – горная – связка». Результат несколько превзошёл ожидания, и студенты показали результаты значительно выше спортсменов начального уровня подготовки.

После внедрения, разработанной нами программы, в вариативную часть программы занятий по физвоспитанию, девушки-студентки показали следующие результаты: После 2-х месяцев подготовки время прохождения контрольной дистанции у КГ и ЭГ по среднему значению было примерно – одинаковое (контрольная группа – 23,5 мин., экспериментальная группа – 24,26 мин.), в контрольной группе время было чуть меньше, но разница составила менее минуты, на данной дистанции этой разницей можно пренебречь, стандартное отклонение имело также, приблизительно равное значение (КГ –

2,39, ЭГ – 2,6) (табл. 3). По окончании 6-и месяцев подготовки время прохождения контрольной дистанции улучшилось как у ЭГ, так и у КГ. Так время прохождения контрольной дистанции по среднему значению у КГ составило 19,89 мин., а у ЭГ 19,05 мин. Мы видим, что среднее время прохождения контрольной дистанции у ЭГ немного выше, но, как и в первом случае, разницей менее минуты можно пренебречь. А вот стандартное отклонение ЭГ группы было значительно ниже, чем у КГ (КГ – 2,58, ЭГ – 1,3) (табл. 3). Это может свидетельствовать о том, что, как и в случае с юношами, ЭГ девушек подготовлена более однородно, чем спортсмены, так как студентки занимались по одинаковой программе и регулярно, а спортсмены по разнородным программам и не с такой регулярностью.

Таблица 3. – Результаты педагогического эксперимента по внедрению программы подготовки по горному туризму в вариативную часть физической культуры у студентов технических ВУЗов по среднему значению (девушки)

	КГ через 2 месяца, мин.	ЭГ через 2 месяца, мин.	КГ через 6 месяцев, мин.	ЭГ через 6 месяцев, мин.
Среднее	23,05	24,26	19,89	19,05
Стандартное отклонение	2,39	2,60	2,58	1,31
Сумма	438	461	378	362

Межгрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для независимых выборок после 2-х месяцев подготовки показало, что между группами есть статистически значимые различия, так как расчетное значение 2,0990 выше критического, которое равно 1,6909 при уровне значимости 0,05 и степени свободы 34.

Межгрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для независимых выборок после 6-и месяцев подготовки показало, что статистически значимых различий нет, так как расчётное значение составило 1,1541, что ниже критического равного 1,6909 при уровне значимости 0,05 и степени свободы 34.

Внутригрупповое сравнение по t-критерию Стьюдента для связанных выборок показало, что в обеих группах наблюдаются статистически значимые различия, так как расчетное значение выше критического (табл. 4). Различия являются следствием того, что и группа спортсменок, и группа студенток занимались соответственной подготовкой.

Таблица 4. – Внутригрупповое сравнение КГ и ЭГ после 2-х и 6-и месяцев подготовки по t-критерию Стьюдента (девушки)

Расчетное значение КГ	Расчетное значение ЭГ	Критическое значение	df
4,3420	7,6192	1,6882	36

Таким образом, в группах девушек педагогический эксперимент показал, что внедрение в вариативную часть программы физвоспитания студентов технических ВУЗов занятий по технике горного туризма позволяет подготовить занимающихся для участия в соревнованиях 2 класса в дисциплине «Дистанция – горная – связка» на таком же уровне, как и спортсменов начального уровня подготовки, занимающихся в туристских клубах.

Выводы. Внедрение в вариативную часть программы физвоспитания элементов горного туризма для студентов технических ВУЗов, позволяет повысить их навыки в технике туристского многоборья и подготовить к участию в соревнованиях 2 класса в дисциплине «Дистанция – горная – связка» на таком же уровне, как и спортсменов начального уровня подготовки, занимающихся в туристских клубах. Помимо этого, занятия подобной направленности повышают интерес студентов к урокам физвоспитания, в следствии того, что это новая для них форма физической культуры, имеющая прикладное значение.

Литература

1. Сыроежин, А.С. Формирование базовых навыков работы с альпинистской веревкой у студентов технических вузов в вариативной части физического воспитания [Электронный ресурс] // Инновации и пат. ГЦОЛИФК: материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-преподават. состава РГУФКСМиТ, 16 нояб. 2017 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. - С. 99-104.

2. Сыроежин, А.С. Формирование спортивно-прикладных туристских навыков у школьников подросткового возраста в вариативной части программы по физической культуре / Сыроежин Андрей Сергеевич, Балчирбай Мира Васильевна // Экстрем. деятельность человека. - 2015. - № 1. - С. 68-71. URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/Extreme/2015N1/p68-71.pdf](http://lib.sportedu.ru/Press/Extreme/2015N1/p68-71.pdf)

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель, elonodik@yahoo.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

FORMATION OF SKILLS OF MOUNTAIN TOURISM IN THE VARIABLE PART OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES

Syroezhin Andrey Sergeevich, senior lecturer, elonodik@yahoo.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the data of the pedagogical experiment of the formation of mountain tourism skills in the variable part of physical education classes for students of technical universities. According to the results of the study, it was revealed that within the framework of physical education classes, it is possible to prepare students to participate in grade two competitions in the discipline "Distance – mountain – bundle".

Keywords: tourism, the variable part of physical culture, the formation of tourist skills

References

1. Sy`roezhin, A.S. *Formirovanie bazovy`x navy`kov raboty` s al`pinistskoj verevkoj u studentov texnicheskix vuzov v variativnoj chasti fizicheskogo vospitaniya [E`lektronny`j resurs] // Innovacii i pat. GCzOLIFK : materialy` itogovoj nauch.-prakt. konf. prof.-prepodavat. sostava RGUFKSMiT, 16 noyab. 2017 g. / M-vo sporta RF, Feder. gos. byudzh. obrazov. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)". - M., 2017. - S. 99-104.*

2. Sy`roezhin, A.S. *Formirovanie sportivno-prikladny`x turistskix navy`kov u shkol`nikov podrostkovogo vozrasta v variativnoj chasti programmy` po fizicheskoy kul`ture / Sy`roezhin Andrej Sergeevich, Balchirbaj Mira Vasil`evna // E`kstre. deyatel`nost` cheloveka. - 2015. - № 1. - S. 68-71. URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/Extreme/2015N1/p68-71.pdf](http://lib.sportedu.ru/Press/Extreme/2015N1/p68-71.pdf)*

УДК 379.85

МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: ОТКРЫТИЕ НОВЫХ ГОРИЗОНТОВ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Удовицкая Л.У., Шарапатов Н.А.

Аннотация. Данная статья рассматривает феномен студенческого и молодежного туризма, актуальные тенденции, а также влияние на дальнейшее развитие молодежи. Автор этой статьи анализирует факторы популярности данного вида туризма, потребности и интересы молодежной аудитории и рекомендует стратегии дальнейшего развития для данного вида туризма.

Ключевые слова: молодежный туризм, студенческий туризм, тенденции, развитие, потребности, интересы, стратегия

Спорт, слово которое мы слышим очень часто. У каждого своего представления об этом слове. Для кого-то это поддержка любимой футбольной команды, кто-то сам играет в этой команде и это является его способом заработка. Другие же получают удовольствие от спорта, он является их хобби. Каждый получает от спорта – что необходимо.

Но как мы приходим к спорту? С самого детства нас учат здоровому образу жизни. Отдают в секцию, привлекают внимание спортивными передачами. Взрослея мы определяемся с тем нужно ли нам это спортивное движение, хотим ли мы вести здоровый образ жизни. Но зачастую за нас это решает наше время, которое уже занято учебой или работой. Из этого вытекают проблемы с здоровьем, с возрастом их решить все сложнее. Поэтому необходимо найти такой вид спорта, интерес к которому можно привить с детства и продолжать им жить взрослея. К такому виду спорта можно отнести молодежный и студенческий туризм.

Цель данной работы заключается в исследовании тенденций, а также оказываемого влияния на современную молодежь и студентов туризма. Это необходимо для понимания основных потребностей и интересов молодежи в сфере туристического отдыха. Вследствие исследований выработать эффективную стратегию дальнейшего развития.

Основная методология исследования будет заключаться в выборе подходящих методов сбора и анализа информации.

Развитие молодежного туризма в России имеет свое начало в 20 веке. Изначально его организовывали комсомольские организации, а вскоре А.С. Макаренко начал организовывать походы самостоятельно в поощрение за успешную учебу, что ввело моду на подобный вид походов. В 40-е государство способствовало образованию молодежных туристических клубов, а также внеурочные поездки юной части населения в лагерь.

Уже в 1980 было известно и использовалось более 200 пеших, более 150 горных, более 250 водных всесоюзных маршрутов с разной проходимостью и сложностью. С развалом Советского Союза все существующие на тот момент маршруты потеряли свою силу. В СССР было туристическое движение «Моя Родина - СССР», а сменой для него стало краеведческое туристическое движение «Отечество» [5].

В Советском Союзе была настоящая пропаганда здорового образа жизни, государство было словно одержимо заботой о здоровье граждан. Поэтому спорт и в том числе молодежный и студенческий туризм были всегда на наивысшем уровне. Тренажерный зал и тренировки из ряда упражнений каждое утро перед работой являлось распространенной практикой. В любой вид спорта люди приходили бесплатно, молодежь пользовалась этим и стремилась быть спортивной [4]. Туризм нес образовательную и воспитательную ценность, развитие физических способностей, познание новых культур, саморазвитие и ориентирование на местности.

В то же время рассматривая современный молодежный туризм можем заметить, что он сохранил некоторые черты своего предшественника. Однако, в развитии он остается обделенным на общем фоне туризма.

Так почему же молодежный и студенческий туризм обделен? К основным причинам можно зачислить: низкую осведомленность и заинтересованность, отсутствие в программе по физической подготовке вуза студенческого туризма. Вузы, не имеющие специальной направленности в области физической культуры и спорта, зачастую практикуют базовые методики по проведению занятий. Чаще всего это не позволяет улучшить здоровье или физические показатели обучающихся студентов. никакого влияния на здоровье и физические показатели учащихся [2]. Информационное поле окружающее молодежь и студентов практически не используется для популяризации туризма и пользы от него.

Потребление нездоровой пищи, алкоголя, курение, наркотики, отсутствие активности – не маленький перечень того, что актуально для молодежи. Зачастую не сформирована ответственность и понимание необходимости поддерживать свое здоровье. Однако потребность и полезные привычки можно стимулировать, за счет поощрения здорового образа жизни. Это делают в более развитых странах большие компании. Например, доплата некурящим или как в Канаде премии за положительные результаты физической активности. Эта стимуляция необходима, так как является необходимостью для поддержания здорового образа жизни человека нашего времени. Занятие физической культурой в разумных пределах позитивно сказывается на здоровье, это подтвердили многие исследования. Но

также благодаря физической культуре и туризму решается проблема пассивной и заторможенной жизни, вырабатываются гормоны счастья – в следствие чего поднимается настроение, что значительно влияет на общее отношение к жизни. Улучшение качества жизни каждого отдельного человека повлияет на культуру и возможности целого общества [3].

Таковой активностью может стать молодежный и студенческий туризм, так как является одним из самых доступных. Имеет различные положительные эффекты: повышение выносливости, улучшение здоровья, закалки, развивает социальные качества. Закаленный человек просто переносит не только жару и мороз, но и резкие изменения наружной температуры [1]. В зависимости от вида туризма развиваются разные группы мышц, которые при сидячем образе жизни практически не используются. Хочется выделить социальные навыки, так как это поможет научиться молодежи решать конфликты, идти на компромиссы.

Делая выводы из всего выше сказанного, можно дать рекомендацию по дальнейшему развитию молодежной и студенческой туристической области. Каждый рано или поздно задумывается о путешествии, появляется интерес к просторам родины и не только, желание разнообразить быт или добавить активного отдыха. Однако, не каждый знает с чего начать, как попробовать этот вид спорта. Необходимо использовать информационное пространство для популяризации и информирование о молодежном и студенческом туризме. В социальных сетях продвигать активный образ жизни, рассказывать о пользе туризма, популяризировать туристические базы отдыха. Так же не было бы лишним добавить в программу высших учебных заведений туризм. В следствие чего наша молодежь внесет в свою жизнь частичку здорового образа жизни, которая еще и учит как жить в обществе.

Литература

1. Федосова Г.В., Курганов К.С., Синегубов Д.А. Плавание как средство закаливания для студентов // Тенденции развития науки и образования. 2022. – №86-6. – С. 115-118.

2. Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. /Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.

3. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350.

4. Чуркин Н.А., Молдован В.А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материал Международной научно-практической конференции. Отв. Редактор Бородин И.И. Уссурийский - 2022 – С. 63-65.

5. Леушина О.В., Лучина Н.А., Зотова Е.Г. История развития молодёжного туризма в России // ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления (НИНХ) – 2022 – С. 292-296.

Удовицкая Людмила Устинова, старший преподаватель, *udovickaya.l@kubsau.ru*, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет.

Шарапатов Никита Андреевич, студент факультета прикладной информатики, *neffshar@gmail.com*, Россия, Краснодар, Кубанский государственный аграрный университет.

YOUTH AND STUDENT TOURISM

Udovitskaya Lyudmila Ustinova, Senior Lecturer, udovickaya.l@kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University.

Sharapatov Nikita Andreevich, student of the Faculty of Applied Informatics, neffshar@gmail.com, Russia, Krasnodar, Kuban State Agrarian University.

Abstract. This article examines the phenomenon of student and youth tourism, current trends, as well as the impact on the further development of youth. The author of this article analyzes the factors of popularity of this type of tourism, the needs and interests of the youth audience and recommends strategies for further development for this type of tourism.

Keywords: youth tourism, student tourism, trends, development, needs, interests, strategy

References

1. Fedosova G.V., Kurganov K.S., Sinegubov D.A. *Swimming as a means of hardening for students // Trends in the development of science and education. 2022. - No. 86-6. - pp. 115-118.*

2. Usenko A.I., Ilnitskaya T.A., Sen S.V., Kuznetsova Z.V. / *Fundamentals of special strength training of students of non-core universities // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2021. - No. 3 (193). – S. 430-433.*

3. Slavinsky N.V., Kuznetsova Z.V. *Study of the influence of physical culture on motivation in everyday life. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 6 (208). - S. 348-350.*

4. Churkin N.A., Moldovan V.A. *Sport and physical culture in higher educational institutions for the formation of physical and psychological health of students // Actual problems of physical culture and sports in modern conditions. Material of the International scientific-practical conference. Rep. Editor Borodin I.I. Ussuri - 2022 - pp. 63-65.*

5. Leushina O.V., Luchina N.A., Zotova E.G. *History of the development of youth tourism in Russia // Novosibirsk State University of Economics and Management (NINH) - 2022 - P. 292-296.*

УДК 338.48-52:379.83

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Федотов А.А., Михайлова Т.А.

Аннотация. *Актуальные вопросы развития физической культуры, спорта и туризма являются важными направлениями, находящими широкую поддержку в разных слоях населения по всему миру. Оздоровительный эффект от спорта и туризма доказан многими исследованиями. В статье обсуждаются проблемы, связанные с развитием физической культуры и спорта, в том числе проведение мероприятий по привлечению молодежи к активному отдыху и спорту, а также новые направления спортивной подготовки, направленные на здоровье спортсменов. Также рассматриваются вопросы развития туризма, особенно в глубину регионов и его влияние на экономическое развитие. Проведение работ, мастер-классов, внедрения новых технологий и проведение рекламных кампаний могут помочь в решении данных проблем.*

Ключевые слова: *спорт, туризм, отдых*

В условиях развития информационных технологий становится все труднее привлечь молодежь к физической культуре и серьезному занятию спортом. У многих детей и подростков появляются проблемы со здоровьем в связи с тем, что они увлечены виртуальными развлечениями и мало времени уделяют активному отдыху. Для решения данной проблемы необходимы различные мероприятия, такие как проведение рекламных кампаний по развитию физической культуры и спортивной активности, проведения мастер-классов и семинаров для детей и подростков по оздоровительным возможностям физических упражнений.

Кроме того, в последние годы развивается туризм в глубину небольших населенных пунктов, который способствует развитию туристической индустрии и экономии. Важно учитывать инфраструктуру и экологическую ситуацию для сбалансированной развитой туризма. Возможны различные меры по развитию туристической инфраструктуры, такие как укрепление традиционных видов бизнеса и формирование новых направлений туризма. Приоритетным направлением должно стать создание конкурентно способного туристического продукта, который включает в себя все основные компоненты туризма - сильную туристическую инфраструктуру, удобный транспорт, большой выбор развлекательных программ, достопримечательностей и отелей.

Здоровый образ жизни и регулярная физическая активность имеют огромное значение для сохранения здоровья и профилактики различных заболеваний. Однако, в последние годы мы наблюдаем снижение уровня физической активности среди молодежи. В этой связи, существует необходимость в развитии мер, которые смогут заинтересовать молодежь и привлечь ее к спорту и физической культуре.

Одной из главных проблем развития туризма является трудность социальной интеграции между туристами и местным населением. Эта проблема связана с различиями в культуре, языке, обычаях и традициях между туристами и местными жителями, что может привести к конфликтам и негативным последствиям для обеих сторон.

Для решения этой проблемы необходимо проводить мероприятия по культурному взаимодействию между туристами и местным населением. Примерами мероприятий являются обучающие курсы для туристов и местных жителей, культурные программы и фестивали, а также создание информационных центров для туристов.

Другой проблемой в развитии туризма является отсутствие четкой государственной стратегии. В большинстве случаев стратегия развития туризма зависит от инициативы отдельных регионов и сильно зависит от текущей политической и экономической ситуации в стране.

Для решения этой проблемы необходимо разработать целостную и эффективную государственную стратегию развития туризма, которая будет охватывать все аспекты развития туризма в стране, такие как повышение качества туристических услуг, улучшение транспортной инфраструктуры, привлечение инвестиций и так далее. Это позволит создать благоприятную среду для развития туризма в стране и обеспечит устойчивый рост туристической отрасли в будущем.

Один из способов привлечения молодежи – это развитие новых и инновационных форм организации занятий спортом, например, командные виды спорта, экстрим-спорт, фитнес и йога. Кроме того, можно использовать цифровые технологии для создания новых программ тренировок и приложений, которые были бы интересны для молодежи.

Развитие спортивной инфраструктуры играет ключевую роль в физической культуре и спорте. Однако, многие регионы по всему миру имеют недостаточную или устаревшую спортивную инфраструктуру, что ведет к снижению физической активности и уменьшению интереса к спорту. В этой связи, развитие местных спортивных объектов и создание новых становится необходимым.

Для решения данной проблемы можно привлечь инвесторов и государственные организации для финансирования строительства новых спортивных объектов. Также местные власти могут оказывать помощь и положительную поддержку местным спортивным организациям, чтобы они были способны развиваться и привлекать новых членов.

Туризм является важной отраслью, которая также имеет отношение к физической культуре и спорту. Многие туристы выбирают спортивный туризм, чтобы посетить различные соревнования, фестивали и другие мероприятия. Однако, развитие туризма и спортивных мероприятий требует определенных условий.

В первую очередь, нужно создавать новые туристические маршруты, которые будут предоставлять возможность посетить места, насыщенные историческими и культурными достопримечательностями, а также проходить интересные тропы для пеших и велосипедных прогулок. Кроме того, поддерживать организацию различных соревнований и фестивалей способствует развитию и привлекает новых туристов.

Экономический аспект туризма в рамках темы «Актуальные вопросы развития физической культуры, спорта и туризма» играет важную роль в развитии не только отдельных регионов, но и всей страны в целом. Значительная доля доходов многих регионов связана с туризмом.

Туризм способствует росту экономики за счет привлечения инвестиций, увеличения налоговых поступлений, создания новых рабочих мест и развития сервисной инфраструктуры. Также туризм является мощным катализатором развития других отраслей экономики, например, перевозок, сельского хозяйства, пищевой и легкой промышленности.

Важным аспектом при развитии туризма является инвестирование в инфраструктуру, проведение мероприятий по продвижению региона как туристического направления. Кроме того, не стоит забывать об обеспечении экологической и социальной безопасности, что способствует стабильности туристического бизнеса и качеству услуг, которые он предоставляет.

Таким образом, развитие туризма в сфере физической культуры, спорта и туризма является эффективным путем стимулирования экономического развития регионов, улучшения жизни местных жителей и привлечения международного внимания к богатству и красоте культуры и природы данного региона.

Вывод. Развитие физической культуры, спорта и туризма имеет огромное значение в общественной жизни. Нельзя не отметить эффективность спорта в

повышении здоровья и положительное влияние туризма на экономическое развитие. Решение проблем, связанных с развитием физической культуры, спорта и туризма, может быть найдено через проведение широкомасштабной работы, мастер-классов и внедрения новых технологий.

Литература

1. Развитие спортивной индустрии и ее влияние на экономическое развитие / Н.А. Луценко, Е.В. Крыштал, М.А. Гурин и др. - М.: Издательство «Научный мир», 2018.

2. Туризм и его влияние на окружающую среду / А.В. Попова, М.В. Белова, А.Н. Переверзев и др. - М.: Издательство «Инфра-М», 2019.

3. Физическая культура и спорт: тенденции развития и пути совершенствования / В.А. Соловьев, Л.Д. Степанов, П.С. Родионов и др. - М.: Издательство «Наука», 2017.

4. Туризм как фактор развития территории: опыт и перспективы / В.А. Захаров, А.В. Романов, О.В. Чернова и др. - СПб.: Издательство «Лань», 2016.

5. Массовый спорт и его роль в формировании здорового образа жизни населения / И.Н. Черных, Е.А. Воронина, М.А. Кравцова и др. - М.: Издательство «Перспект», 2018.

6. Туризм и проблемы регионального развития / Е.Л. Екимова, М.В. Крапивенко, О.А. Мансуров и др. - Иркутск: Издательство ИрГТУ, 2017.

Федотов Андрей Александрович, бакалавр, andrey.fedotov.21112000@mail.ru, Россия, Кемерово, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

Михайлова Т.А., старший преподаватель кафедра «Оздоровительная физическая культура», 9502719251@mail.ru, Россия, Кемерово, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

CURRENT ISSUES IN TOURISM DEVELOPMENT

Fedotov Andrey Aleksandrovich, Bachelor's degree, andrey.fedotov.21112000@mail.ru, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Mikhailova T.A., Senior Lecturer Department of Health-Improving Physical Culture, 9502719251@mail.ru, Russia, Kemerovo, Kemerovo State University.

Abstract. Current issues in the development of physical culture, sports, and tourism are important directions that enjoy widespread support across different segments of the population around the world. The health benefits of sports and tourism have been well documented by various studies. This article discusses problems related to the development of physical culture and sports, including efforts to attract young people to active leisure and sports, as well as new approaches to athletic training aimed at promoting athlete health. The article also addresses issues related to tourism development, particularly in less-developed regions, and its impact on economic development. Implementing projects, workshops, new technologies, and advertising campaigns can help address these challenges.

Keywords: sports, tourism, leisure

Reference

1. The development of the sports industry and its impact on economic development / N.A. Lutsenko, E.V. Kryshstal, M.A. Gurin, et al. - Moscow: "Scientific World" Publishing House, 2018.

2. *Tourism and its impact on the environment / A.V. Popova, M.V. Belova, A.N. Pereverzev, et al. - Moscow: "Infra-M" Publishing House, 2019.*
3. *Physical culture and sports: trends in development and ways of improvement / V.A. Solovyev, L.D. Stepanov, P.S. Rodionov, et al. - Moscow: "Nauka" Publishing House, 2017.*
4. *Tourism as a factor in territory development: experience and prospects / V.A. Zakharov, A.V. Romanov, O.V. Chernova, et al. - St. Petersburg: "Lan" Publishing House, 2016.*
5. *Mass sports and its role in shaping a healthy lifestyle for the population / I.N. Chernykh, E.A. Voronina, M.A. Kravtsova, et al. - Moscow: "Prospect" Publishing House, 2018.*
6. *Tourism and problems of regional development / E.L. Ekimova, M.V. Krapivenko, O.A. Mansurov, et al. - Irkutsk: IrGTU Publishing House, 2017.*

УДК 796.966

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КРАСНАЯ МАШИНА» – МЫ КОМАНДА»

Шеруимов П.В.

***Аннотация.** В современном обществе физическая культура и спорт выполняют важную функцию, поскольку являются источником прогресса и совершенствования человеческого капитала, а следовательно, и ресурсом социально-экономического развития страны. Повышение уровня качества жизни, здоровья каждого ребенка является ключевой задачей физической культуры и спорта. Эффективность решения этой задачи определяется в том числе и целенаправленной реализацией программ дополнительного образования, мероприятий по организации физической подготовки, отдыха и оздоровления детей, подростков.*

***Ключевые слова:** спортивный резерв, хоккей, здоровьесберегающие технологии, рекреация, дополнительное образование*

Введение. В сфере образования наблюдаются быстрые темпы обновления технологий, главным образом информационных, что требует поиска новых организационных решений. Так, цифровая трансформация сферы образования существенно изменила традиционные формы обучения и воспитания. Цифровые технологии значительно изменяют традиционные подходы к планированию, мониторингу и оценке результатов деятельности. Внедрение современных цифровых технологий, изменение различных процессов в сфере физической культуры и спорта позволяет достигать новых качественных изменений.

Особую актуальность приобретают вопросы эффективности новых форм, средств обучения и воспитания. По-прежнему малоисследованной, является группа вопросов, связанная с изучением влияния сверхнормативного использования современных средств коммуникации и информационных технологий в образовательном процессе. Данная проблематика имеет множество аспектов, одним из которых является влияние информационных технологий как на отдельные функциональные системы организма, так и на общий уровень здоровья детей и подростков.

В сложившихся условиях избыточного влияния информации и цифровых технологий вопросы организации физической подготовки, отдыха и оздоровления детей и подростков приобрели совершенно новый аспект и требуют своевременного рассмотрения.

Основная часть. С внедрением в нашу повседневность новых технологий более явно проявились потребности в обеспечении всестороннего гармоничного развития личности, стимулировании творческой инициативы, самостоятельности, конкурентоспособности, мобильности и информационной и цифровой грамотности юных спортсменов.

Для успешного решения этих задач в сфере подготовки юных хоккеистов требуется постоянный поиск оптимальных сочетаний образовательных подходов, современных технологий, средств физической культуры, использования природно-климатических факторов и рекреационных ресурсов.

После публикации текста документа «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» (далее Концепция), а позднее документа «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» (далее Стратегия 2030) произошло усиление процессов, направленных на совершенствование механизма целевого практико-ориентированного обучения.

В настоящее время формируется система профориентации спортсменов на дальнейшую карьерную траекторию, которая уже не представляется без освоения ключевых информационных и цифровых технологий. Происходит планомерная переориентация оценки результата образования с понятий «подготовленность», «образованность», на понятия «компетенция» и «компетентность». Соответственно в сфере физической культуры и спорта, как и в сфере образования фиксируется компетентностный подход.

Основания компетентностного подхода также нашли отражение в документе «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия). В документе отмечается, что «Приоритетная задача Российской Федерации – формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей».

Реализация компетентностного подхода предполагает постановку целого ряда методологических и теоретических вопросов. В частности, ключевым является вопрос о возможности одновременного применения нескольких подходов, например, комплексного, личностно-деятельностного, ситуационно-проблемного, задачного. В отечественной психологической науке, которая в первую очередь ориентирована на ценностно-смысловую, содержательную и личностную составляющие образования, компетентностный подход, не противопоставляется традиционному «знаниевому» (или точнее «ЗУНовскому»). В то же время, принимая необходимость усиления практико-ориентированности, компетентностный подход существенно расширяет границы и возможности личностно-ориентированного образования, обеспечивая гуманистическую направленность, что особенно важно в реализации

дополнительных общеразвивающих программ, предполагающих спортивную подготовку детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Красная Машина» – Мы команда» (далее – ДОП) разработана на основе методических материалов Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» (далее – НППХ). Соответственно, философия, базовые принципы и содержательная часть настоящей Программы во многом определяются набором ключевых компетентностей, формируемых НППХ: здоровьесбережения, саморазвития, интеграции знаний, общения и межкультурной коммуникации, решения задач, предметно-деятельностной и информационно-технологической сфер.

Практический опыт реализации дополнительной общеразвивающей программы «Красная Машина – Перезагрузка в хоккее» 2021 году и «Красная Машина – Путь к успеху» в 2022 году Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России» (далее – ФХР), позволил зафиксировать высокий уровень интереса со стороны подростков и родителей, а также тренеров. Проведенные анкетирование и опрос выявили устойчивый интерес к формированию готовности к проявлению личностных качеств в деятельности; получению знаний о средствах и способах решения социальных и профессиональных задач в спорте, приобретению опыта реализации знаний и умений; приобретению способностей эмоционально-волевой регуляции в ситуациях профессионального и социального взаимодействия.

Кроме того, успеху реализации дополнительной общеразвивающей программы «Красная Машина – Перезагрузка в хоккее» и «Красная Машина – Путь к успеху» в значительной степени способствовал образовательный и инновационный потенциал ДОП МДЦ «Артек». Условия, созданные в МДЦ «Артек» позволяют решать принципиально новые образовательные задачи проектирования пространства персонального образования для самореализации личности, а разработка и внедрение педагогических технологий обеспечивает получение новых образовательных результатов, соответствующих современным вызовам. Все вышесказанное определяет актуальность, направленность и новизну разработанной ДОП.

Выполнение МДЦ «Артек» функции федеральной экспериментальной площадки и базового методического центра для разработки, внедрения, сопровождения проектов и программ в сфере образования, молодежной политики, оздоровления и организации отдыха обеспечивает необходимые условия для решения проблем дополнительного образования: кадрового сопровождения, обеспечения необходимого уровня вариативности и гибкости программ, внедрения инновационных технологий, более широкого применения компетентностного подхода в сфере физической культуры и спорта.

В результате реализации ДОП планируется:

а) экспериментально обосновать эффективность педагогических технологий и методических разработок НППХ в организации занятий вне льда для хоккеистов возрастных групп 13 и 14 лет в восстановительно-поддерживающем мезоцикле;

б) усовершенствовать механизмы разработки и реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

в) разработать механизмы эффективного реагирования на формирующийся социальный заказ на программы и проекты физкультурно-спортивной направленности;

г) разработать модели, позволяющие масштабировать Программу под условия регионов Российской Федерации;

д) обосновать применение новых методик преподавания и педагогических технологий, в частности, дистанционного обучения, ИКТ в условиях реализации программ физкультурно-спортивной направленности для юных хоккеистов;

е) выявить роль и соотношение педагогических технологий: case-study, дискуссии и деловой игры в процессе решения образовательных и воспитательных задач;

ж) реализовать систему мониторинга, рейтинга, а также персональных дневников самоконтроля обучающихся;

з) разработать методику оценки формирования ключевых социальных и профессиональных компетентностей обучающихся.

Отличительной особенностью настоящей ДОП является смещение акцентов педагогических воздействий в сторону образовательной и воспитательной составляющих в процессе реализации спортивно-оздоровительных средств восстановительного периода спортивной подготовки. В ДОП реализована философия и методология спортивной подготовки юных хоккеистов. Новизна обеспечивается переосмыслением концепта «траектория развития» хоккеиста – от спортивно-оздоровительного этапа до первого профессионального контракта. Также на протяжении всей многолетней подготовки создаются и потенцируются необходимые условия для продолжения профессиональной карьеры хоккеиста в качестве тренера или специалиста высокого класса. Тем самым реализуются принципы непрерывного образования и спортивного долголетия.

Для самих участников смены «Красная Машина – Мы команда!» подобный формат занятий интересен и потому, что многие из них представляют собой хороший пример правильной тактики личностного и профессионального развития. В сферу интересов спортсменов входит не только хоккей, но и математика, информатика, другие интеллектуальные дисциплины. Это дифференцирует риски, связанные с однозначным и безальтернативным выбором одного вида профессиональной деятельности.

Включение в практических занятиях идей воспитания гармонично развитой личности находит своё развитие в регулярных спортивных играх и специальных физических упражнениях на открытом воздухе. Замечательная природа и идеальные условия, созданные для отдыхающих в МДЦ «Артек», являются ценными факторами успешного физического и психологического развития юных хоккеистов-участников тематической смены.

Шеруимов Павел Викторович, доцент, начальник Управления Национальной программы подготовки хоккеистов, хоккейных технологий, инноваций и образования, p.sheruimov@fhr.ru, Россия, Москва, Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России».

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE ADDITIONAL GENERAL DEVELOPMENTAL PROGRAM "RED MACHINE" – WE ARE THE TEAM"

Sheruimov Pavel Viktorovich, Associate Professor, Head of the Department of the National Hockey Training Program, Hockey Technologies, Innovations and Education, Russia, Moscow, All-Russian Public Organization "Russian Hockey Federation".

Abstract. In the modern society, physical culture and sports perform an important function, since they are a source of progress and improvement of human capital, and, consequently, a resource for the socio-economic development of the country. Improving the quality of life, the health of an individual is a key task of physical culture and sports. The effectiveness of solving this problem is determined, among other things, by the targeted implementation of additional education programs, activities to organize physical training, recreation and health improvement for children and adolescents.

Keywords: sports reserve, hockey, health-saving technologies, recreation, additional education

УДК 796.5

МОЛОДЁЖНЫЙ ТУРИЗМ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Яткин И.В., Исмелов Р.Н.

Аннотация. В работе сказано о необходимости воспитания патриотов средствами молодёжного туризма. Рассказано о сути и функциях туризма в жизни молодого человека, путях воспитания его личности. Раскрыта тема влияния туризма как способа единения с природой и историей Родины на сознание человека. Приведены такие аспекты туризма как оздоровление, развитие любви к Родине, ценностных ориентиров, связей с окружающим миром. Сделаны выводы о полезности туризма в общем и в вопросе формирования патриотичной личности.

Ключевые слова: туризм, патриотизм, природа, Родина, культура, изучение, ценности, личность, нравственность, здоровье

Патриотизм должен быть одной из главных ценностей человека, ведь благодаря ему заслуги прошлых лет не забываются, а родная страна развивается и набирает сил, что так актуально в настоящем времени. Туризм среди молодёжи может послужить ключом к достижению патриотизма. В части туризма компонентами патриотического воспитания могут стать: активно-деятельностный, мотивационно-эмоциональный, личностно-ценностный, педагогически-организационный. Каждый из компонентов является частью другого и помогает воздействовать на личность. Туризм как один из наиболее разнообразных и свободных методов физической культуры и спорта позволяет решить вопрос мотивации молодого человека к введению физической культуры в свою жизнь [5].

Молодёжный туризм заключается в удовлетворении потребности молодого человека в единении с природой, культурным наследием в совокупности с выполнением воспитательной, дидактической и рекреационной функций [2]. В основе воспитательного процесса лежит задача нахождения путей

мотивации человека к наполнению своей жизни, а также развитие его личностных качеств, что в вопросе туризма происходит благодаря изучению Родины [8]. Изучение Родины начинается с её истории, ведь в ней увековечены подвиги, совершённые её людьми на её земле. В память о героических событиях прошлых лет на территории России было возведено множество памятников и других мемориалов, знакомство с которыми позволит человеку пробудить в своём сердце патриотизм. Дидактическая функция туризма представляет собой информацию, которая со временем станет знанием человека. Информация может передаваться не только через рассказы или показы презентаций, проведение лекций, а также через посещение значимых мест, походов. Рекреационная функция позволяет воздействовать на человека духовно и физически, восстанавливая его силы как пассивно при созерцании природы, так и активно в походах и путешествиях. Источниками информации в туристической деятельности являются: периодическая печать, художественная литература, фонды музеев, карты, произведения скульптуры, архитектуры, материалы статистики и др. Формы туристическо-рекреационной деятельности очень многообразны, к активным кроме туризма относится также полевая работа и поиск, к пассивным работа над материалами путешествий, полевых работ, обслуживание в музеях. Влияние каждого из компонентов приводит человека к чувству гармонии и единения с Родиной, показывая её особенности в прошлом и настоящем. Зачастую даже для оздоровления человека рекомендуются прогулки, умеренные туристические походы, что позволяет одновременно воздействовать и на организм, и на сознание человека [6].

Молодёжный туризм способствует патриотизму благодаря развитию гражданских чувств и ценностей через изучение истории, культуры и природы Родины. Особенно важным фактором формирования патриотизма является изучение именно исторических природных (естественных) объектов. Которые обладают не только эстетическими ресурсами, но и познавательными, и рекреационными, что позволяет связать личность человека с окружающим миром, направить его мысли на сохранение природы и Родины, которой всё это принадлежит.

Вовлечение в туризм позволяет всесторонне развивать в молодых людях их личность, нравственность, формировать гражданскую позицию, здоровый образ жизни, духовность, при этом выполняя функции обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации [2]. Влияние туризма не ограничивается духовным насыщением, отмечается его сильное воздействие на организм человека, его физические качества, физическое и психическое здоровье. Именно вопрос здоровья является очень важным, так как в современном мире молодёжь больше времени проводит дома или на учёбе, почти не бывает на улице и ведёт малоподвижный образ жизни [3]. Туризм в данном случае помогает повысить здоровье молодых людей, ведь даже один день на свежем воздухе положительно влияет на организм и позволяет предотвратить болезни. В пребывание вне дома в процессе туристической деятельности благоприятными факторами для здоровья являются также повышение уровня двигательной активности и умеренные физические нагрузки, что влияет и на

повышения эффективности жизнедеятельности молодых людей – работоспособность, концентрация, сила воли, снижение утомляемости [7]. Недолгие походы не требуют обязательного выезда куда-то далеко за город, природными и историческими объектами можно насладиться в любом городе, посёлке, деревне нашей Родины, можно посещать экскурсии недалеко от учебного заведения, любоваться парками, аллеями, изучать особенности истории и культуры своего города. Такое разнообразие в туристической деятельности позволяет пробуждать интерес молодых людей, развивать в них чувство любви и привязанности к своей Родине, реализовать их социальные и гражданские потребности, наполнять их жизнь, пробуждать патриотизм [4].

Любовь к Родине начинается с малого, любви к тому, что тебя окружает, чем становится не только природное и архитектурное достояние городка, деревни, но и сами люди. Проявление любви и уважения к окружающему миру развивает в человеке его духовность, личность, такие качества и присуще патриотичному человеку, имеющему достоинство. Изучение истории Родины, её культуры в прошлом и настоящем, углубление знаний о ней, её людях способствуют сохранению и воспитанию поведения согласно традициям Родины, такой человек всегда готов заступиться за честь своей Родины и родных краёв, защитить их.

В воспитании молодого человека очень большую роль играют особенности жизнедеятельности в месте, где он живёт. Каждый человек является частью чего-то большего: всего народа, какой-либо социальной группы, круга друзей, семьи, сокурсников, религиозной общности, в каждой группе имеются связи между людьми, соединяющие их духовно и культурно. Частью образования на разных уровнях стала задача воспитания патриотов, сформированных благодаря связям со своей землёй, народом, их историей и культурой [1]. Так человек становится субъектом культуры, который должен развиваться в своих мыслях и чувствах, стремлениях, вере, деятельности и достигать гармонии не только с самим собой, но и обществом.

Так молодёжный туризм становится достаточно эффективным средством достижения патриотизма благодаря его ценностным, деятельностным, познавательным и поисково-исследовательским функциям. Через познавательную функцию молодой человек развивает свой интеллект и качества личности, получает опыт социального взаимодействия и общения с природой. Каждая из функций позволяет человеку комплексно изучать окружающий мир, с помощью наблюдения, восприятия, осознания. Туристическая деятельность объединяет человека и его Родину через его соприкосновение с историей, культурой и природой, благодаря чему познавательный опыт формирует ценности человека, патриотические взгляды и стремления в рамках личной жизни и общества.

Литература

1. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического

воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2023. – С. 76-79.

2. Курмаев Т.Э. Сущность и цели молодежного туризма в процессе формирования патриотизма подрастающего поколения // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2015. – № (21). – С. 61-64.

3. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПримГСХА, 2022. – С. 49-51.

4. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – С. 699-704.

5. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.

6. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2022. – С. 218-222.

7. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53.

8. Федотова Г.В., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент: ЧГАУ, 2022. – С. 484-487.

Яткин Игорь Викторович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, yatkin.i@edu.kubsau.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Исмелов Руслан Нальбиевич, студент, ismelovr00@bk.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

YOUTH TOURISM IN PATRIOTIC EDUCATION

Yatkin Igor Viktorovich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, yatkin.i@edu.kubsau.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Ismelov Ruslan Nalbievich, student, ismelovr00@bk.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The paper says about the need to educate patriots by means of youth tourism. It is told about the essence and functions of tourism in the life of a young man, ways of educating his personality. The theme of the influence of tourism as a way of unity with nature and the history of the Motherland on human consciousness is revealed. Such aspects of tourism as health improvement, development of love for the Motherland, value orientations, connections with the outside world are given. Conclusions are drawn about the usefulness of tourism in general and in the formation of a patriotic personality.

Keywords: tourism, patriotism, nature, Motherland, culture, study, values, personality, morality, health

References

1. Epanchin D.K., ZHeltov A.A. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – CHEboksary: CHGAU, 2023. – S. 76-79.

2. Kurmaev T.E. *Sushchnost' i celi molodezhnogo turizma v processe formirovaniya patriotizma podrastayushchego pokoleniya // Novoe slovo v nauke i praktike: gipotezy i aprobaciya rezul'tatov issledovanij.* – 2015. – № (21). – S. 61-64.

3. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. *Formirovanie ponimaniya zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Ussurijsk: PrimGSKHA, 2022. – S. 49-51.

4. Ryseva V.G., ZHeltov A.A. *Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoj pozicii // Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnyh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii: materialy I Vserossijskoj konferencii.* – Moskva: RGUFKSMiT, 2022. – S. 699-704.

5. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V. *Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na motivaciyu v obychnoj zhiznedeyatel'nosti // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2022. – № 6 (208). – S. 348-350.

6. Tlekhuraj D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. *Aktual'nost' vnedreniya LFK v programmu fizicheskogo vospitaniya v vuzah // Formirovanie professional'noj napravlennosti lichnosti specialistov – put' k innovacionnomu razvitiya Rossii: sbornik statej IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Penza: PGAU, 2022. – S. 218-222.

7. Fedosova L.P., Fedotova G.V. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na rabotosposobnost' obuchayushchihsvya vuzov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // Psihologiya. Sport. Zdravoohranenie: sbornik izbrannyh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii.* – Sankt-Peterburg: GNII «Nacrazvitie», 2021. – S. 51-53.

8. Fedotova G.V., Fedosova L.P., Plishkina K.R. *Harakteristika motivacionnoj struktury lichnosti sportmena v ramkah trenirovochnogo processa i sorevnovatel'nyh meropriyatij // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh social'no-ekonomicheskikh usloviyah: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – CHEboksary-Tashkent: CHGAU, 2022. – S. 484-487.

**МАТЕРИАЛЫ ДИСКУССИОННОЙ ПЛОЩАДКИ
СТУДЕНЧЕСКОГО НАУЧНОГО ОБЩЕСТВА
РУС «ГЦОЛИФК»**

**«Роль пропаганды физической культуры и спорта в
патриотическом воспитании молодежи»**

УДК 316.334.2

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО
ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН**

Долаберидзе М.А.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается здоровый образ жизни и его влияние на общество через призму сфер общественной жизни. Автором делается общий вывод по проведённым социологическим исследованиям, посвящённым как изучению сформированности здорового образа жизни среди молодых россиян, так и их восприятию спортивно-патриотических соревнований, степени участия в них. Предложены пути совершенствования патриотического воспитания путём вовлечения молодёжи в практику здорового образа жизни, в частности, привлечения студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях патриотического характера, а также оптимизации организационной составляющей мероприятий.*

***Ключевые слова:** патриотизм, здоровый образ жизни, здоровье, молодёжь, патриотическое воспитание, спортивно-массовые мероприятия, студенты*

Любое современное развитое государство в настоящее время заинтересовано в формировании здорового образа жизни населения. Этому есть несколько причин. Во-первых, ведение здорового образа жизни оказывает положительное влияние на развитие страны с экономической точки зрения: здоровые люди работают более продуктивно и редко болеют, что позволяет стране развиваться в экономическом плане. Во-вторых, рассматривая здоровый образ жизни и его пользу для общества с социального аспекта, можно сказать о том, что люди, ведущие здоровый образ жизни, в большей степени принимают участие в социальной жизни государства, в частности, в развитии образования, культуры, досуговой деятельности, патриотизма. В-третьих, ведение здорового образа жизни и входящий в его аспекты регулярный мониторинг собственного здоровья способствуют профилактике различных заболеваний, что с точки зрения государства способствует снижению нагрузки на медицинскую систему и позволяет концентрироваться на наиболее проблемных ситуациях в сфере медицины [2]. В целом, приверженность людей практикам здорового образа жизни положительно сказывается на всех сферах жизни общества. Здоровые и от того активные граждане служат фундаментом для стабильного развития государства. Первоочередной требующей решения проблемой государства является здоровье человека, а точнее, здоровье всего населения страны.

Приоритетность этого направления подтверждается и недавним столкновением с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, когда все страны мира были озабочены проблемами здоровья своего населения [3].

Важно не только поддерживать здоровый образ жизни тем, кто его уже ведёт, но и также вовлекать в эту практику подрастающее поколение: прививать привычки правильного питания, соблюдения режима дня и других базовых аспектов, составляющих здоровый образ жизни. Молодёжь – это будущее страны, его строительный элемент. От образа жизни молодых людей, их интересов, ценностей и взглядов зависит развитие как самого общества, так и государства. В 2020 году в России был принят закон о молодежной политике, который повысил возраст молодежи с 30 до 35 лет включительно. По мнению экспертов, повышение молодежного возраста вызвано двумя причинами: инфантильностью молодых людей, которые не спешат начинать самостоятельную жизнь и покидать дома родителей, а соответственно, нуждаются в поддержке государства; а также увеличением продолжительности жизни, что непосредственно ведёт к изменениям в рамках возрастных категории. Согласно данным, опубликованным на сайте Всероссийской переписи населения ко Дню Молодёжи, на 12 августа 2021 года численность россиян в возрасте от 14 до 35 лет достигла отметки в 39,1 миллиона человек, что составляет 16% к общему населению страны.

В мае 2022 года Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) специально для IV Международного конгресса «Health age. Активное долголетие» представил данные исследования, посвященного заботе россиян о своем здоровье. В опросе приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Обратим детальное внимание на ответы именно молодых людей. Согласно результатам исследования, 32% респондентов в возрасте от 25 до 34 лет оценивают свою ежедневную физическую активность как высокую. Лишь 19% респондентов возрастной категории 18-24 года охарактеризовали собственную ежедневную физическую активность как высокую, меньше только люди в возрасте 60 лет и старше. Молодые люди пытаются придерживаться принципов здорового образа жизни, но им это не слишком хорошо удаётся: относительно низкая физическая активность, в том числе зачастую сидячий образ жизни студентов тому подтверждение. Такой вывод указывает на необходимость рациональной пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и создания оптимальных условий для занятий спортом и других физических активностей среди молодых людей, что в перспективе также будет содействовать патриотическому воспитанию молодёжи. Связано это с тем, что физкультура и спорт могут быть инструментом не только для сохранения здоровья молодёжи, укрепления их иммунитета, развития личностных качеств и адаптации в обществе, но и для воспитания патриотизма и любви к Родине.

За последние несколько лет Российская Федерация прошла разные временные этапы, связанные с ростом популярности здорового образа жизни среди населения, а позднее – с необходимостью в повышении внимания к ценности здоровья, что впрочем коснулось всех стран мира. К 2023 году на первый план более явно выходит проблема патриотизма.

В настоящее время уже проводится ряд спортивных мероприятий патриотического характера среди студентов, являющимися представителями молодёжи. Согласно результатам проведённого на базе ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» Менглиевым Н.З. и Пащенко Л.Г. исследования, участие в котором приняли 154 респондента, 49% опрошенных не участвовали ни в каких мероприятиях. Патриотические чувства респонденты, принимавшие участие в студенческих спортивно-массовых мероприятиях, испытывали от соревнований, проводимых в рамках клубного турнира ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» (53% от числа участников спортивно-массовых мероприятий), чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов (34%), участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО (38%). В целом, полученные данные показали, что 40% респондентов не в полной мере представляют, что такое патриотизм, в чём он проявляется, а также в чём педагогическая сущность патриотического воспитания. Около половины респондентов (48%) считают важным проведение воспитательной работы в образовательных организациях высшего образования, направленной на решение задач патриотического воспитания студентов и формирование у них морально-волевых качеств, которые помогут им проявлять гражданскую позицию и реализовывать свой творческий потенциал. Чуть больше половины опрошенных студентов (56%) высказали мнение о необходимости увеличения внимания со стороны университета в формировании спортивно-патриотических ценностей среди студенческой молодёжи. По мнению студентов, основными мероприятиями, способствующими патриотическому воспитанию, являются форумы, конференции и мероприятия, посвященные памятным датам в истории. Лишь 15% респондентов считают, что спортивные соревнования с патриотической тематикой могут быть включены в эту категорию мероприятий [1].

Таким образом, существует важность активизации спортивно-патриотического воспитания студентов в образовательных организациях высшего образования, а также необходимость в повышении уровня осведомленности студентов о проведении спортивных мероприятий массового характера и их специфике. Эти меры позволят повысить уровень патриотизма среди студенческой молодёжи, а также равномерно распределить физическую активность студентов для её наиболее оптимального сочетания с сидячим студенческим образом жизни. Более того, необходимо тщательно планировать и организовывать мероприятия, не создавать новые спортивно-патриотические проекты, а развивать те, что уже хорошо известны студенческой молодёжи и развивать именно их, в частности, к таким проектам можно отнести турниры АССК и местные клубные турниры, проводимые на уровне конкретного университета. Регулярное проведение турниров патриотической тематики на систематической основе позволит вовлечь больше молодых людей не только в физическую культуру как деятельность, но и в физическую культуру как одно из направлений воспитания патриотизма. Эти изменения положительно скажутся на решении сразу двух проблем. Кроме того, полезным будет привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях известных спортсменов-

патриотов. Они послужат хорошим примером для молодежи и помогут побудить молодых людей к воспитанию патриотизма в себе и окружающих.

Литература

1. Пащенко Л.Г., Менглиев Н.З. Решение задач спортивно-патриотического воспитания современной молодежи в условиях вуза // АНИ: педагогика и психология. 2020. № 4 (33). С. 191–194.
2. Подгорнова Н.А. Здоровый образ жизни как фактор будущего здоровья нации // Россия: тенденции и перспективы развития. 2020. № 15-2. С. 675–678.
3. Ступак В.С., Зубко А.В., Маношкина Е.М., Кобякова О.С., Деев И.А., Енина Е.Н. Здравоохранение России в период пандемии COVID-19: вызовы, системные проблемы и решение первоочередных задач // Профилактическая медицина. 2022. № 25 (11). С. 21–27.

Долаберидзе Мария Андреевна, студент 1-го курса магистратуры, направление подготовки: Социология, manya15.10@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова».

HEALTHY LIFESTYLE AS A NECESSARY CONDITION FOR PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION OF RUSSIANS

Dolaberidze Mariia Andreevna, 1st year master's student, field of study: Sociology, manya15.10@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Moscow State University named after M.V. Lomonosov».

Abstract. This article examines a healthy lifestyle and its impact on society through the prism of spheres of public life. The author makes a general conclusion on the conducted sociological studies devoted to both the study of the formation of a healthy lifestyle among young Russians, and their perception of sports and patriotic competitions, the degree of participation in them. The ways of improving patriotic education by involving young people in the practice of a healthy lifestyle, in particular, attracting students to participate in sports and mass events of a patriotic nature, as well as optimizing the organizational component of the events are proposed.

Keywords: patriotism, healthy lifestyle, health, youth, patriotic education, mass sports events, students

References

1. Pashchenko L.G., Mengliyev N.Z. Resheniye zadach sportivno-patrioticheskogo vospitaniya sovremennoy molodezhi v usloviyakh vuza // ANI: pedagogika i psikhologiya. 2020. № 4 (33). S. 191–194.
2. Podgornova N.A. Zdorovyy obraz zhizni kak faktor budushchego zdorov'ya natsii // Rossiya: tendentsii i perspektivy razvitiya. 2020. № 15-2. S. 675–678.
3. Stupak V.S., Zubko A.V., Manoshkina Y.M., Kobyakova O.S., Deyev I.A., Yenina Y.N. Zdravookhraneniye Rossii v period pandemii COVID-19: vyzovy, sistemnyye problemy i resheniye pervoocherednykh zadach // Profilakticheskaya meditsina. 2022. № 25 (11). S. 21–27.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Землинский Э.В., Цуцкова А.С.

Аннотация. Данная статья посвящена роли дисциплины физической культуры в системе спортивно-патриотического воспитания. Раскрыта сущность понятий «спортивно-патриотическое воспитание» и «физическая культура». Проанализированы основные исторические этапы становления предмета физической культуры в стране. Приведены примеры дальнейшего развития спортивно-патриотического воспитания. Доказана необходимость исследований в этой области.

Ключевые слова: спортивно-патриотическое воспитание, физическая культура, молодое поколение

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте представляет собой важнейший компонент целостного развития личности. Спорт в силу своей специфики обладает огромным воспитательным потенциалом, а патриотическое воспитание, представляет собой фактор объединения общества, выступает основой целостности и безопасности страны.

Рассмотрим исторический аспект значения физической культуры в системе образования нашей страны начиная с начала 19 века, для понимания важности данного предмета в образовательной программе государства.

Начало XIX века отмечено преобразованиями в области просвещения и образования, однако дисциплина физической культуры по-прежнему преподавалась исключительно в военных учебных заведениях.

В 1860-1870-х гг. был реализован проект устава низших и средних училищ, состоящих в ведомстве Министерства народного просвещения, реформы в незначительно коснулись физического воспитания в учебных заведениях. Также 1862 год ознаменовал преобразование кадетских корпусов в военные гимназии, в учебные программы которых была включена и физическая культура. Отметим, что уровень преподавания физкультуры в военных гимназиях был очень высок.

В 1889 г. вышла в свет «Инструкция и программа преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях». В ее разработке участвовал известный уже на то время полковник А.Д. Бутовский. В содержании инструкции были указаны следующие положения:

- значение гимнастических упражнений и характер преподавания гимнастики;

- программа гимнастических упражнений для гимназий, реальных училищ, учительских институтов и учительских семинарий: строевые (порядковые) упражнения, вольные движения, упражнения с подвижными снарядами, упражнения на неподвижных снарядах;

- программа гимнастических упражнений для городских и двуклассных сельских училищ: Упражнения на неподвижных снарядах;

- программа гимнастических упражнений для начальных училищ с трехлетним курсом [2].

Приблизительно в это же время в России активную работу по обоснованию необходимости физического воспитания в учебных заведениях ведёт ученый-биолог П.В. Лесгафт. Под его началом в 1896 г. в Петербурге были организованы специальные «Временные курсы для приготовления руководительниц физического воспитания и игр». Курсы стали своеобразной основой для современных вузов физической культуры. Несмотря на активную просветительскую деятельность ученых-педагогов, физкультуре так и не суждено было стать обязательным предметом в программах обучения начальных, средних и высших учебных заведениях в конце XIX века.

В начале XX века физическое воспитание студентов в России становится более систематическим, а также отмечается рост внимания к физическому воспитанию самих студентов. К примеру в 1901 г. гимназист И. В. Лебедев обратился к ректору Санкт-Петербургского университета А.Х. Гольстенус с докладной запиской «Об устройстве кабинета физического развития» [4]. Проект был рассмотрен и одобрен ректором и министерством народного просвещения, после чего в университете были открыты «Курсы шведской гимнастики и атлетики».

Уже с 1904 гг. проводились первые публичные соревнования по тяжелой атлетике. Стоит отметить до появления официальных курсов, студенты были вынуждены принимать участие в спортивных соревнованиях анонимно, поскольку занятия физической культурой отсутствовали в учебной программе высших учебных заведений. К началу Первой мировой войны в России насчитывалось 40 вузов в которых присутствовали спортивные кружки.

События Первой мировой войны и революции 1917 г. обострили необходимость физической подготовки населения страны с военной точки зрения. Так 9 мая 1918 г. на заседании Государственной комиссии по просвещению под председательством Анатолия Васильевича Луначарского было принято решение открыть институт физической культуры. Помимо этого, в 1919 г. в Петрограде на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта было создано специализированное высшее учебное заведения: институт физического образования.

В СССР физическая культура была признана одной из ключевых отраслей государственной политики. В 1934 году был создан Комитет по делам физической культуры и спорта, который занимался развитием спорта и физической культуры в стране. В это время велись крупные строительства спортивных сооружений и спортивных школ.

Также с 1931 по 1934 гг. появляется физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», направленный на «повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения».

В период 1932-1988 гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО. Он был

провозглашен программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. Школьная программа до конца 80-х гг. отражала командно-бюрократический подход к организации физического воспитания детей: содержание его средств независимо от местных особенностей также тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений комплекса ГТО [3].

После распада СССР в 1992 г. был принят закон «Об образовании», согласно которому дисциплина «Физическая культура» стала обязательной для изучения в гуманитарных вузах [1]. Физическая культура в России стала развиваться в более сложных условиях. Однако, принятие нового закона не способствовало укреплению основ физического воспитания в высших учебных заведениях, а зачастую занятия спортом не оказывались привлекательными для молодежи.

На современном этапе физическое воспитание студентов продолжает традиции, заложенные советскими педагогами, делая упор на формирование у студентов мотивации к занятию спортом.

Для поддержки развития физической культуры в России существует множество организаций и структур, таких как Министерство спорта Российской Федерации, Российский олимпийский комитет, Федерации и союзы по отдельным видам спорта, спортивные клубы и школы.

Несмотря на значительные достижения в развитии физической культуры в России, остаются проблемы, которые необходимо решить.

Различные процессы оказывают негативное влияние на российское спортивно-патриотическое сознание: прослеживается устойчивая тенденция его утраты у молодёжи.

Современные тенденции создают перечень серьезных угроз для национальной безопасности России, что рождает необходимость своевременного решения существующих проблем определения новых методов и способов спортивно-патриотического воспитания молодежи как основы объединения общества и укрепления государства.

Трудно переоценить значимость деятельности по активизации работы, содействующей спортивно-патриотическому воспитанию. При этом, выработанные решения должны носить комплексный характер:

- обеспечение со стороны органов власти надежного функционирования системы спортивно-патриотического воспитания;

- объединение усилий различных социальных и политических институтов, занимающихся воспитанием молодежи, в том числе интеграция спортивной и военной подготовки молодежи;

- активизация сознательного участия молодежи в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня путём создания действенной системы поощрений [5].

Важность поиска путей совершенствования спортивно-патриотического воспитания молодежи обусловлена высокой потребностью общества в формировании физически и духовно развитого молодого поколения, выступающего эволюционной силой в развитии гражданского общества.

Спортивно-патриотическое воспитание представляет собой комплексную, систематически скоординированную деятельность государственных структур и

общественных организаций, направленных на формирование гармонично развитой личности, обладающей высоким уровнем патриотического сознания.

Спорт и физическая культура обладают большим воспитательным потенциалом, что отмечается в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В силу своей специфики спорт выступает мощным механизмом формирования патриотического сознания, являющегося важнейшей духовно-нравственной ценностью.

Литература

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1888/ (дата обращения: 06.03.2023).

2. «Инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства Министерства народного просвещения» от 26-го апреля 1889 года. № (К № 5 и 6 циркуляров по Моск. учебн. округу за 1889 г.) // Министр народного просвещения статс-секретарь Граф Делянов.. – с изм. и допол. в ред. от М: Типография Э. Лисснер и Ю. Роман, 1889 г. – 36 с..

3. Менглиев, Н. З. Роль и место спортивно-патриотического воспитания в воспитании студенческой молодёжи / Н. З. Менглиев // Научные труды магистрантов и аспирантов: Сборник научных трудов / Отв. редактор Д.А. Погоньшев. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2020. – С. 128-131.

4. Смирнов, В.Н. Так победим! Кафедре физической культуры и спорта – 100 лет // Санкт-Петербургский университет. – №28 (3551). – 2000. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://old.journal.spbu.ru/2000/28/14.html> (дата обращения: 06.03.2023).

5. Тимошенко, А.О. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в СССР И РФ / А.О. Тимошенко // Материалы II Регионального научно-практического семинара для учителей физической культуры «Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения». – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» 27 ноября 2017 г. – С. 140-143.

Землинский Эдуард Валерьевич, студент 3-ого года обучения кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, eduardzemlinskii@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Цуцкова Анастасия Сергеевна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, tsas33gr@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

Zemlinskiy Eduard Valeryevich, student of 3rd years of study of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, eduardzemlinskii@yandex.ru,

Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Tsutskova Anastasiya Sergeevna, Lecturer of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, tsas33gr@mail.ru, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Abstract. This article is devoted to the role of the discipline of physical culture in the system of sports and patriotic education. The essence of the concepts of "sports and patriotic education" and "physical culture" is revealed. The main historical stages of the formation of the subject of physical culture in the country are analyzed. Examples of further development of sports and patriotic education are given. The necessity of research in this area is proved.

Keywords: sports and patriotic education, physical culture, young generation

References

1. *Zakon RF "Ob obrazovanii" ot 10.07.1992 N 3266-1. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1888/ (data obrashcheniya: 06.03.2023).*

2. *«Instrukciya dlya prepodavaniya gimnastiki v muzhskih uchebnyh zavedeniyah vedomstva Ministerstva narodnogo prosveshcheniya» ot 26-go aprelya 1889 goda. № (K № 5 i 6 cirkulyarov po Mosk. uchebn. okrugu za 1889 g.) // Ministr narodnogo prosveshcheniya stats-sekretar' Graf Delyanov.. – s izm. i dopol. v red. ot M: Tipografiya E. Lissner i YU. Roman, 1889 g. – 36 s.*

3. *Mengliev, N. Z. Rol' i mesto sportivno-patrioticheskogo vospitaniya v vospitanii studencheskoj molodyozhi / N. Z. Mengliev // Nauchnye trudy magistrantov i aspirantov: Sbornik nauchnyh trudov / Otv. redaktor D.A. Pogonyshch. – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2020. – S. 128-131.*

4. *Smirnov, V.N. Tak pobedim! Kafedre fizicheskoy kul'ture i sporta – 100 let // Sankt-Peterburgskij universitet. – №28 (3551). – 2000. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://old.journal.spbu.ru/2000/28/14.html> (data obrashcheniya: 06.03.2023).*

5. *Timoshenko, A.O. Stanovlenie i razvitie fizicheskoy kul'tury kak uchebnogo predmeta v SSSR i RF / A.O. Timoshenko // Materialy II Regional'nogo nauchno-prakticheskogo seminar dlya uchitelej fizicheskoy kul'tury «Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: problemy i resheniya». – Komsomol'sk-na-Amure: FGBOU VO «Amurskij gumanitarno-pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet» 27 noyabrya 2017 g. – S. 140-143.*

УДК 172.15

РОССИЙСКИЙ И КИТАЙСКИЙ ПАТРИОТИЗМ. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ

Зубакин Р.Э.

Аннотация. В данной статье описывается опыт государственной политики Китая в сфере пропаганды патриотизма. Анализируется статистика уровня патриотизма России и место физической культуры и спорта в формировании патриотических чувств.

Ключевые слова: патриотизм, Китай, Россия, спорт, физическая культура

В соответствии с Большой российской энциклопедией патриотизм (от греч. *πατριώτης* – соотечественник, *πατρίς* – родина, отечество) – это осознанная любовь к родине, своему народу, его традициям. Данный термин имеет очень долгую историю и имеет основополагающее значение в жизни любой страны [1]. Для разных стран идея, вокруг которой строится патриотизм и представления людей об этом понятии различны. В свете современной геополитической ситуации, когда в нашей стране все чаще высказываются идеи отказа от западных ценностей и перехода к изучению и внедрению в российскую действительность опыта восточных стран, особенно интересным является опыт патриотического воспитания нации в Китае.

Идея неделимого Китая плотно укоренилась в мировоззрении с помощью популяризации трудов конфуцианцев и сформулированной Кан Ю-вэем концепции Дутун (идеи «великого единения и равенства») в конце XIX века. Невозможность возвращения Тайваня или ряда островов, находящихся сейчас под юрисдикцией Японии, воспринимается китайцем как личная трагедия, а присоединения Гонконга и Макао праздновались как семейное торжество и личный праздник. Главные ценности для китайца – это его Родина, родной язык, семья и домашний очаг [2]. Все это связано с патриотическим воспитанием, которое является главной идеей всей китайской педагогики. Еще с 80-х годов прошлого столетия в материалах китайской прессы отмечалось, что «патриотизм – лучшая традиция и наивысшее нравственное качество китайской нации», а «формой патриотического воспитания» было заявлено изучение отечественной истории. Интересным фактом является то, что изучение «книг по всемирной истории оправдано только в том случае, если в них нет преклонения перед иностранным» [3].

Так, в Китае на государственном уровне используется множество механизмов, направленных на увеличение и поддержание уровня патриотизма граждан. Все виды воспитания в китайских школах и других учебных заведениях рассматриваются через призму патриотизма, при этом все иностранные источники информации, которые могут каким-либо образом негативно повлиять на конституционные основы китайского социализма, ограничиваются или вовсе подвергаются запрету. Нужно отметить, что, пользуясь разными средствами, китайские университеты вместе с комсомольскими союзами проводят различные лекции и мероприятия по патриотическому воспитанию во время празднования национальных праздников и исторических дат, в том числе Китайский новый год, День молодежи Китая, День образования НОАК и День образования КНР [4, с. 61].

Помимо работы с народом через важнейшие институты социализации китайское Правительство реализует политику патриотизма и через интернет с помощью таких проектов, как «Месяц патриотических фильмов», «Волонтер онлайн», «Память о погибших в Нанкинской резне», они формируют чувство уважения у студентов к истории и приносят свой вклад в социально-экономическое развитие. Такие уроки, как пение и музыка, широко используются в китайских школах в целях нравственно-идеологического и политического воспитания.

Все перечисленные механизмы в той или иной степени применимы и в России, ведь политика в сфере пропаганды патриотизма занимает очень важное место и дает ощутимые результаты. Так в соответствии с данными ВЦИОМ 91% россиян называют себя патриотами, 48% наших сограждан считают, что «быть патриотом» – значит работать и действовать во благо/ для процветания страны; 38% выбрали вариант «защищать свою страну от любых нападков и обвинений». [5].

В свете приведенных данных можно сделать вывод о том, что в обеих странах ведется активная работа по увеличению и поддержанию уровня патриотизма. Для Китая основным механизмом является преподавание отечественной истории с акцентом на достижения всей китайской цивилизации. Такой же механизм реализуется и в России, но акцент при этом делается не только на достижениях предков, но и на военных победах. Помимо этого, очень перспективным инструментом для подъема уровня патриотизма является физическая культура и спорт, а в особенности спорт высших достижений. Так, в процессе преподавания отечественной истории в школах России можно делать акцент на спортивных достижениях как современной России, так и бывшего Советского Союза, преподавать биографии великих спортсменов, таким образом культивируя личность настоящего русского человека. В связи с этим спортсмен может быть для подрастающего поколения идеалом, в первую очередь, человека и гражданина, овладевшего всеми ценностями культурного наследия человечества, и, конечно, овладевшего богатствами физического воспитания и спорта [6].

Таким образом, для России может быть очень интересен опыт Китая в сфере пропаганды патриотизма, и, по нашему мнению, механизмы могут быть в той или иной степени переформатированы под российскую действительность и применены в рамках государственной политики.

Литература

1. Патриотизм // Большая российская энциклопедия 2004–2017 URL: <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/2324213>
2. Иваненко В.С. Международный опыт патриотического воспитания подрастающего поколения // Управленческое консультирование. - 2018. - С. 160-168.
3. Калашник Л. С. «Великая четверка» — основа воспитательного процесса в государственных учреждениях социальной опеки о детях-сиротах в КНР [Электронный ресурс] // Электронный периодический научный журнал «Sci-Article.ru». 2014. № 10. С. 134–144. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1402594605> (дата обращения: 17.06.2023).
4. Васильева Н.Б. Патриотическое воспитание студентов в вузах КНР // European Research / XX Международная научно-практическая конференция «European Research: Innovation in Science, Education and Technology» (Лондон, Великобритания, 28–29 сентября 2016). Иваново: Олимп, 2016. С. 59–63
5. Патриотизм: мониторинг // ВЦИОМ URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-monitoring> (дата обращения: 18.06.2023).
6. Третьяков А.С., Ермиенко И.Ю. Влияние спорта на формирование патриотизма у молодежи и подрастающего поколения // Молодёжь Сибири - Науке России. - Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2019. - С. 241-244.

Зубакин Руслан Эдуардович, студент кафедры Государственного управления и молодежной политики, zub.rusik@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

*RUSSIAN AND CHINESE PATRIOTISM. THE PLACE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS IN THE FORMATION OF PATRIOTIC FEELINGS*

Zubakin Ruslan Eduardovich, student of the Department of Public Administration and Youth Policy, zub.rusik@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Abstract. This article describes the experience of China's state policy in the field of patriotism propaganda. The statistics of the level of patriotism in Russia and the place of physical culture and sports in the formation of patriotic feelings are analyzed.

Keywords: patriotism, China, Russia, sport, physical culture

References

1. PATRIOTISM // Great Russian Encyclopedia 2004–2017 URL: <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/2324213>

2. Ivanenko V.S. International experience of patriotic education of the younger generation // Management consulting. - 2018. - S. 160-168.

3. Kalashnik L. S. "Great Four" - the basis of the educational process in public institutions of social care for orphans in the PRC [Electronic resource] // Electronic periodical scientific journal "Sci-Article.ru". 2014. No. 10. P. 134–144. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1402594605> (date of access: 06/17/2023).

4. Vasilyeva N.B. Patriotic education of students in Chinese universities // European Research / XX International Scientific and Practical Conference "European Research: Innovation in Science, Education and Technology" (London, UK, September 28–29, 2016). Ivanovo: Olymp, 2016, pp. 59–63

5. Patriotism: monitoring // VTsIOM URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-monitoring> (Accessed: 06/18/2023).

6. A. S. Tretyakov and I. Yu. THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE FORMATION OF PATRIOTISM IN THE YOUTH AND THE GROWING GENERATION // YOUTH OF SIBERIA - THE SCIENCE OF RUSSIA. - Krasnoyarsk: Siberian Institute of Business, Management and Psychology, 2019. - S. 241-244.

УДК 371

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФОРМА ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Клюева Т.О.

Аннотация. С 2020 года в систему среднего образования в России включена дисциплина «индивидуальный проект». Проектная деятельность, направленная на развитие самостоятельности, ответственности и творчества, является эффективным механизмом патриотического воспитания и формирования гражданской идентичности подрастающего поколения.

Ключевые слова: проектная деятельность, индивидуальный проект, патриотизм, патриотическое воспитание

В современном российском обществе важную роль играют вопросы патриотического воспитания. Воспитание гражданственности, патриотизма, преемственности традиций, уважения к отечественной истории, историческим и национальным традициям народов Российской Федерации является одним из приоритетных направлений молодежной политики страны [1].

Наиболее эффективно патриотическое воспитание реализуется в рамках работы с школьниками. Патриотическое воспитание в образовательных организациях представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность по формированию у граждан высокого патриотического сознания [7].

Особо благоприятные условия для воспитательной работы создаются в рамках дополнительного образования и организованной внеучебной деятельности. Современные образовательные стандарты разрабатываются с учетом актуальных социально-экономических задач развития страны и уровня современной науки. В 2020 году в программу среднего общего образования была введена дисциплина «индивидуальный проект».

Проектная деятельность учащихся формируется в процессе индивидуального или группового выполнения учебных проектов, которые способствуют повышению уровня уверенности и самостоятельности обучающихся. Работа над проектом способствует развитию у обучающихся осознания значимости коллективной работы для получения результата. Подростки получают возможность всестороннего развития. В связи с этим проектная деятельность становится элементом патриотического воспитания школьников.

Под патриотизмом мы понимаем – социально обусловленное явление, которое построено на деятельностных и поведенческих аспектах развития личности. На поведенческом уровне патриотизм предполагает гражданскую активность. Деятельностный элемент патриотического воспитания проявляется через осмысленную, целенаправленную активность человека, направленную на решение социально значимых вопросов [2].

Снова обратимся к методу проектов. Среди направлений проектной деятельности, предлагаемых школьникам для выполнения, выделяется социальное проектирование.

Социальное проектирование непосредственно связано с ценностным аспектом воспитания личности. При разработке социальных проектов решения принимаются исходя из личных ценностей обучающихся или ценностей, которые они хотят отстаивать в обществе ради решения определенной проблемы.

Конструктивная социальная деятельность школьников – это целенаправленный процесс, позволяющий школьникам на практике находить оптимальные и эффективные средства решения как своих собственных, так и общественных проблем.

Социальное проектирование направлено на развитие у школьников следующих навыков: осознание четкой цели, принятие проектной задачи и

выделение ее личностной значимости, самоорганизация, самоконтроль, оценка собственной деятельности путем индивидуальной или коллективной рефлексии [3].

Одним из направлений социально-учебных проектов могут быть краеведческие, генеалогические и прочие проекты, направленные на формирование гражданской идентичности школьников.

Таким образом, работа над социально-ориентированным проектом погружает обучающегося в особое воспитательное пространство, которое связано с инициативной деятельностью молодежи. Благодаря этому формируется основа для формирования гражданской позиции молодых людей. Подростки, работая над поиском решения важной для них проблемы, ощущают свою важность для общества и погружаются в созидательную деятельность, которая благотворно влияет на развитие личности и воспитание патриотизма.

Литература

1. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»: [принят Государственной Думой 23 декабря 2020 года; одобрен Советом Федерации 25 декабря 2020 года]. // Гарант.РуURL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400056192/?ysclid=lh62mm9ugr42886450> (дата обращения: 10.06.2023). – Текст : электронный.

2. Асеева, Т. А. Влияние участия в патриотических проектах на процесс формирования патриотизма в молодежной среде / Т. А. Асеева, Д.А. Качусов. – Текст : электронный // Социально-политические исследования. – 2022. – №1 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchastiya-v-patrioticheskikh-proektah-na-protsess-formirovaniya-patriotizma-v-molodezhnoy-srede> (дата обращения: 05.06.2023).

3. Иванова Н. В. Психолого-педагогическая диагностика отношения младших школьников к участию в проектной деятельности / Н. В. Иванова. – Текст: электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-diyagnostika-otnosheniya-mladshih-shkolnikov-k-uchastiyu-v-proektnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 16.06.2023).

4. Котряхов, Н. В. Организационно-педагогические условия реализации технологии социального проектирования в основной школе / Н.В. Котряхов, Н.С. Жемчуева – Текст: электронный // Концепт. – 2022. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskie-usloviya-realizatsii-tehnologii-sotsialnogo-proektirovaniya-v-osnovnoy-shkole> (дата обращения: 10.06.2023).

5. Овинникова, М. М. Проектная деятельность как способ формирования патриотического воспитания у обучающихся / М. М. Овинникова. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2020. - № 47 (337). – С. 498-500. — URL: <https://moluch.ru/archive/337/75330/> (дата обращения: 10.06.2023).

6. Пастухова, Л. С. Социально-проектная деятельность как открытое воспитательное пространство: к созданию современной концепции гражданского воспитания / Л. С. Пастухова – Текст: электронный // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. – №5(62). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-proektnaya-deyatelnost-kak-otkrytoe-vospitatelnoe-prostranstvo-k-sozdaniyu-sovremennoy-kontseptsii-grazhdanskogo> (дата обращения: 11.06.2023).

7. Плохотникова, Ж. В. Формирование патриотизма у обучающихся посредством проектной деятельности / Ж. В. Плохотникова, И. Е. Котова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 31 (321). – С. 136-138. – URL: <https://moluch.ru/archive/321/72963/> (дата обращения: 17.06.2023).

Клюева Татьяна Олеговна, студент 4 курса, tkhueva01@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

PROJECT ACTIVITIES AS A FORM OF CIVIC-PATRIOTIC EDUCATION FOR ADOLESCENTS

Klyueva Tatyana Olegovna, 4nd year Student, tkhueva01@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. From 2020, the discipline of 'individual project' has been included in the Russian secondary education system. Project activities aimed at developing independence, responsibility and creativity are an effective mechanism for patriotic education and the formation of the younger generation's civic identity.

Keywords: project activities, individual project, patriotism, patriotic education

References

1. *Federal'ny`j zakon ot 30 dekabrya 2020 g. № 489-FZ «O molodezhnoj politike v Rossijskoj Federacii» : [prinyat Gosudarstvennoj Dumoj 23 dekabrya 2020 goda; dobren Sovetom Federacii 25 dekabrya 2020 goda]. // Garant.RuURL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400056192/?ysclid=lh62mm9ugr42886450> (data obrashheniya: 10.06.2023). – Tekst : e`lektronny`j.*

2. *Aseeva, T. A. Vliyanie uchastiya v patrioticheskix proektax na process formirovaniya patriotizma v molodezhnoj srede / T. A. Aseeva, D.A. Kachusov. – Tekst : e`lektronny`j // Social`no-politicheskie issledovaniya. – 2022. – №1 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchastiya-v-patrioticheskix-proektah-na-protsess-formirovaniya-patriotizma-v-molodezhnoy-srede> (data obrashheniya: 05.06.2023).*

3. *Ivanova N. V. Psixologo-pedagogicheskaya diagnostika otnosheniya mladshix shkol`nikov k uchastiyu v proektnoj deyatel`nosti / N. V. Ivanova. – Tekst : e`lektronny`j // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psixologiya. Sociokinetika. – 2012. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-diagnostika-otnosheniya-mladshih-shkolnikov-k-uchastiyu-v-proektnoy-deyatelnosti> (data obrashheniya: 16.06.2023).*

4. *Kotryaxov, N. V. Organizacionno-pedagogicheskie usloviya realizacii texnologii social`nogo proektirovaniya v osnovnoj shkole / N.V. Kotryaxov, N.S. Zhemchueva – Tekst : e`lektronny`j // Koncept. – 2022. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskie-usloviya-realizatsii-tehnologii-sotsialnogo-proektirovaniya-v-osnovnoy-shkole> (data obrashheniya: 10.06.2023).*

5. *Ovinnikova, M. M. Proektnaya deyatel`nost` kak sposob formirovaniya patrioticheskogo vospitaniya u obuchayushhixsya / M. M. Ovinnikova. – Tekst : e`lektronny`j // Molodoj ucheny`j. – 2020. – № 47 (337). – S. 498-500. – URL: <https://moluch.ru/archive/337/75330/> (data obrashheniya: 10.06.2023).*

6. *Pastuxova, L. S. Social`no-proektnaya deyatel`nost` kak otkry`toe vospitatel`noe prostranstvo: k sozdaniyu sovremennoj koncepcii grazhdanskogo vospitaniya / L. S. Pastuxova – Tekst : e`lektronny`j // Otechestvennaya i zarubezhnaya pedagogika. – 2019. – №5(62). URL:*

<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-proektnaya-deyatelnost-kak-otkrytoe-vozpitatelnoe-prostranstvo-k-sozdaniyu-sovremennoy-kontseptsii-grazhdanskogo> (data obrashheniya: 11.06.2023).

7. Ploxotnikova, Zh. V. Formirovanie patriotizma u obuchayushhixsya posredstvom proektnoj deyatel`nosti / Zh. V. Ploxotnikova, I. E. Kotova. – Tekst : neposredstvenny`j // Molodoj ucheny`j. – 2020. – № 31 (321). – S. 136-138. – URL: <https://moluch.ru/archive/321/72963/> (data obrashheniya: 17.06.2023).

УДК 615.825

РОЛЬ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРИБОЩЕНИЯ К ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Кончина В.А., Калюжный И.П.

***Аннотация.** В современном мире, вопрос мотивации человека к выполнению лечебной физкультуры стоит максимально остро. Люди столкнувшиеся с необходимостью обязательного соблюдения лечебных физических нагрузок, не всегда осознают важность данных мероприятий в процессе комплексного восстановления нарушенных функций организма. Такое отношение значительно усугубляет уже и так сложную для них ситуацию. Это позволяет нам утверждать, что роль просветительской деятельности нельзя недооценивать. Именно этот аспект, мы и постарались осветить в данной статье.*

***Ключевые слова:** лечебная физкультура, спорт, здоровье, физические упражнения, пропаганда здорового образа жизни, мотивация, тренировки, просветительская деятельность, ЛФК, образ жизни*

Зачастую, людям свойственно недооценивать значимость спорта и разнообразных физических упражнений. В большинстве случаев, здоровье человека может находиться под угрозой в случае отсутствия стремления к систематическому физическому развитию. Но мотивация является не единственно важным компонентом. Помимо этого, весьма значимы следующие аспекты: грамотно дозированная нагрузка, верно составленный комплекс упражнений и корректно оформленное расписание дня. К сожалению, мы видим немало примеров пренебрежения физическими тренировками, что приводит к некоторым жертвам со стороны нашего здоровья. Проявляться это может как в незначительной степени, чего человек может и не замечать, так и в более серьезных масштабах (на уровне функционирования конкретных систем внутренних органов). Данное наблюдение подчеркивает необходимость проведения просветительской деятельности связанной с физической культурой [2].

Однако, далеко не всем подходят традиционные (стандартные) виды физической нагрузки. В связи с ранее приобретенными проблемами со здоровьем, человек не способен выполнять множество упражнений, на ряду с другими людьми. Такие случаи предполагают использование иной разновидности физической культуры – целебной. Лечебная физическая культура (далее ЛФК) – метод, оперирующий особенностями физического развития с лечебно-профилактической целью для ускорения процесса реабилитации

организма и снижения вероятности возникновения осложнений того или иного заболевания [4].

В своем арсенале ЛФК содержит целый ряд высоко эффективных средств, среди которых мы можем выделить:

1. Трудотерапию (использование разнообразных вариантов трудовой деятельности для избавления от физических и психических заболеваний).

2. Лечебный массаж (внешнее немедикаментозное воздействие на тело человека для снижения степени выраженности болевого синдрома).

3. Физические упражнения (специализированные единичные движения, действия, комплексы).

4. Двигательный режим.

5. Механотерапию (использование специальных средств и тренажеров в процессе комплексного восстановления) [5].

Но несмотря на высокую эффективность ЛФК, мотивация людей к регулярному и полноценному соблюдению предписанного режима оставляет желать лучшего. Именно здесь и необходимо внедрение такого элемента – как просветительская деятельность. Данный аспект включает в себя разнообразные способы передачи информации о важности правильного и систематического выполнения назначенного комплекса лечебных упражнений. С нашей точки зрения, большое значение имеет понимание необходимости соблюдения медицинских правил и рекомендаций. Ведь в ситуации, когда человек способен самостоятельно, на уровне осознанности, четко фиксировать цели и задачи выполняемых им действий, достижение результата ускоряется в значительной степени [1, 3].

Во-первых, мы считаем, что нужно увеличить время, которое тратится как на пропаганду ЛФК, так и на популяризацию здорового образа жизни в целом. Для этого необходимо не только предоставлять аудитории мотивационную информацию (лекции, презентации, семинары), но и знакомить ее с достижениями выдающихся спортсменов, которые благодаря своей физической активности смогли преодолеть определенные трудности со здоровьем.

Во-вторых, эффективным методом может послужить организация разнообразных спортивных мероприятий, с возможностью принимать участие добровольно и бесплатно. Наиболее ценно проводить их среди подрастающего поколения.

В-третьих, важно показывать конкретные жизненные примеры. Человек более чувствителен к информации, когда она непосредственно относится к ближнему. В таком случае, эта информация наполняется эмоциональной составляющей, что дополнительно стимулирует мотивацию человека к началу или продолжению занятиями ЛФК.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод: просветительская деятельность представляет собой неотъемлемую часть наиболее эффективной пропаганды к выполнению комплексов ЛФК. Очень важно, чтобы этим занимались не только специалисты на местном уровне, но и государство поддерживало данные инициативы. Ведь занятия физической культурой представляют собой наиважнейший компонент здорового образа жизни.

Литература

1. Ермолаев В.Л. Значение ЛФК в восстановлении после болезни / E-SCIO. – 2019. – №11 (38). – С. 71-76.
2. Изаак С.И. Государственная пропаганда здорового образа жизни / Поиск: политика. Обществоведение. Искусство. Социология. Культура. – 2020. – №5 (82). – С. 21-29.
3. Коновалова А.И. Роль ЛФК в реабилитации после перенесенных заболеваний / Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2019. – №2 (2). – С. 130-133.
4. Корнеева Д.А. ЛФК и ее влияние на организм человека / Студенческая наука и XXI век. – 2019. – №1-1 (18). – С. 78-79.
5. Лобачева А.С., Кульчицкий В.Е. Средства ЛФК. Формы и методы ЛФК / Трибуна ученого. – 2022. – №1. – С. 32-36.

Кончина Виктория Александровна, студентка 1 курса факультета Физической культуры и спорта, konchin.aleksander11@gmail.com, Россия, Астрахань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева».

Калюжный Иван Павлович, медицинский психолог, отделение медицинской реабилитации, iv.kalyuzhny@yandex.ru, Россия, Астрахань, Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Астраханской области «ОДКБ им. Н.Н. Силищевой».

THE ROLE OF EDUCATIONAL ACTIVITIES IN THE FRAMEWORK OF INTRODUCTION TO PHYSICAL THERAPY

Konchina Viktoriya Aleksandrovna, a student 1st year of the Faculty of Physical Culture and Sports, konchin.aleksander11@gmail.com, Russia, Astrakhan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Astrakhan State University named after V.N. Tatishchev".

Kalyuzhny Ivan Pavlovich, medical psychologist, Department of Medical Rehabilitation, iv.kalyuzhny@yandex.ru, Russia, Astrakhan, "Regional Children's Clinical Hospital named after N.N. Silishcheva".

Abstract. In the modern world, the question of human motivation to perform physical therapy is as acute as possible. People who are faced with the need for mandatory compliance with therapeutic physical exertion do not always realize the importance of these measures in the process of complex restoration of impaired body functions. This attitude significantly aggravates the already difficult situation for them. This allows us to assert that the role of educational activities cannot be underestimated. It is this aspect that we have tried to highlight in this article.

Keywords: physical therapy, sports, health, physical exercises, promotion of a healthy lifestyle, motivation, training, educational activities, physical therapy, lifestyle

References

1. Ermolaev V.L. The importance of physical therapy in recovery after illness / ESCIO. – 2019. – №11 (38). – Pp. 71-76.
2. Izaak S.I. State propaganda of a healthy lifestyle / Search: politics. Social studies. Art. Sociology. Culture. – 2020. – №5 (82). – P. 21-29.
3. Konovalova A.I. The role of physical therapy in rehabilitation after diseases / Science of the XXI century: current directions of development. – 2019. – №2 (2). – Pp. 130-133.
4. Korneeva D.A. Physical therapy and its influence on the human body / Student science and the XXI century. – 2019. – №1-1 (18). – Pp. 78-79.
5. Lobacheva A.S., Kulchitsky V.E. Means of physical therapy. Forms and methods of physical therapy / Tribune of the scientist. – 2022. – No. 1. – pp. 32-36.

РОЛЬ МЕДИАПРОЕКТА «ОЛИМПИЙСКАЯ СЛАВА МГАФК» В ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лебедев М.А., Демирчоглян А.Г., Контанистов А.Т.

***Аннотация.** В данной статье отражены спортивные достижения студентов и выпускников Академии – призеров и победителей Олимпийских игр, которые представлены в рамках реализации медиапроекта «Олимпийская слава МГАФК» на протяжении 1952-2022 гг. Проект постоянно развивается и имеет большой потенциал для воспитания подрастающего поколения и увековечивания памяти о выдающихся спортивных достижениях спортсменов СССР и России.*

***Ключевые слова:** медиа, интернет-пространство, олимпизм, олимпийские игры, спортивное движение, гражданско-патриотическая позиция, история физической культуры и спорта*

Введение. В настоящее время значимость Олимпийских игр, как международных спортивных состязаний атлетов, представляющих различные страны мира, является одним из приоритетных позиций, затрагивающих все уровни жизни, включая культурный, символический, экономический и т.д.

Каждая Олимпиада привлекает внимание миллионов людей со всего мира, и любая образовательная организация высшего образования гордится, когда среди ее студентов и выпускников есть те, кто смог завоевать медали [2]. Сейчас ВУЗы и другие образовательные организации находят различные способы представить такую информацию в цифровом медиапространстве. Выбор площадок и форматов донесения такой информации для публики – серьезная задача.

Не случайно среди мировых спортивных движений, именно олимпийское движение остается самым популярным и наиболее приоритетным по уровню значимости, продолжает продвигать идеалы Олимпизма – достоинства тела, воли и разума. С древних времен Олимпийские игры были значимым событием не только в спорте, но также в культуре и в политике. Ценности Олимпизма продвигали идею мирных состязаний и останавливали войны и конфликты.

МГАФК как специальное учебное заведение по подготовке специалистов физической культуры и спорта ведет летоисчисление с 1931 года. За этот период подготовлено более двадцати пяти тысяч специалистов, свыше тысяча двухсот пятидесяти выпускников – мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, победители и призеры международных соревнований, 137 человек – заслуженные тренеры Российской Федерации, СССР и РСФСР.

В 2021 году Академия отметила 90-летний юбилей со дня основания [3, 6].

345 золотых, серебряных и бронзовых Олимпийских медалей завоевано выпускниками и студентами вуза на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх.

Целью работы было разработать и представить медиапроект «Олимпийская слава МГАФК» (<http://olympicmgafk.tilda.ws>).

Задачи:

- обратить внимание общественности на возможность представления информации с использованием современных медиасредств;
- найти, систематизировать и представить информацию о заслуженных выпускниках и студентах Академии (включая текстовые материалы, фотоматериалы и видеоматериалы) – победителей и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр;
- подготовить интернет-площадку, где будут размещены материалы, с возможностью пролонгации, обновления и мониторинга профильных тематических информационных материалов.

Объектом работы было медиaprостранство, включая сайт Академии, тематические спортивные сайты и интернет-страницы, а также текстовые и фотоматериалы из фондов архива МГАФК.

Работа проводилась в рамках приоритетных направлений развития региональных олимпийских академий при содействии Олимпийского Комитета России (ОКР) и поддержке Московской областной олимпийской академии в период с 2020-2023 гг.

Потребовалось найти, систематизировать и представить обширный объем информации и материалов из различных доступных интернет и текстовых источников. Поскольку в Академии достаточное количество выпускников и студентов, завоевавших медали на Играх Олимпиад (147 чел.), на страницах медиапроекта размещена наиболее важная и емкая информация, в т.ч. фотографии спортсменов, имя, фамилия, вид спорта, завоеванные медали на играх Олимпиад, включая дату и страну проведения.

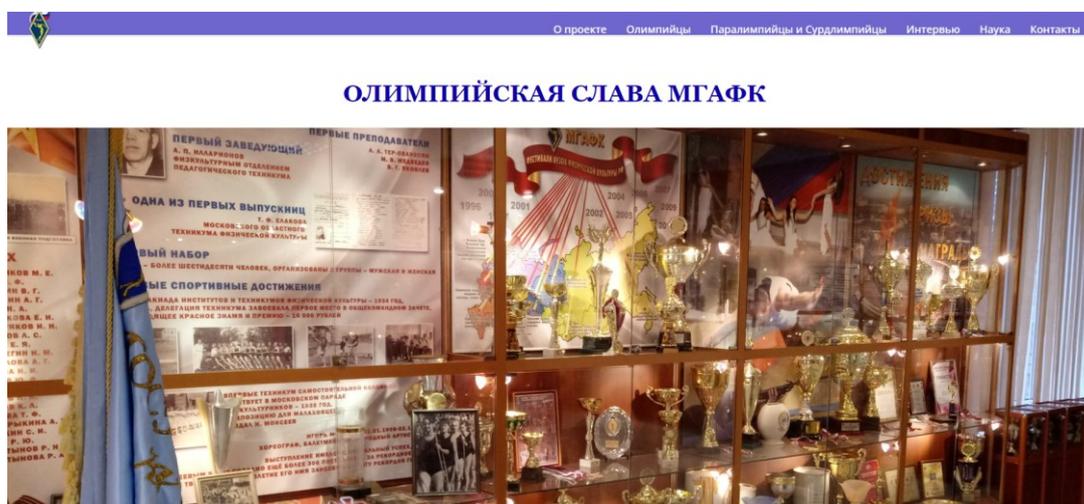


Рисунок 1 – Главная страница медиапроекта

В общей сложности, с 1952 по 2022 гг. выпускники и студенты академии приняли участие в 33-х (тридцати трех) летних и зимних Олимпийских играх, без учета Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

На странице медиапроекта размещены видеоматериалы, посвященные освещению темы Олимпизма в МГАФК, в частности: видеофрагменты научных

конференций по проблемам Олимпизма и Олимпийского движения, интервью с ведущими специалистами и учеными, в частности, с доктором философских наук, профессором В.И. Столяровым о проблемах и актуальных вопросах современного спорта, д. социол. н., профессором Фоминым Ю.А., видеоматериал «Музей истории спорта и Олимпийской славы МГАФК», с акцентом на социально-культурную и историческую значимость затронутых вопросов [3, 4, 5, 6]. Развитию гражданско-патриотической позиции в МГАФК уделяется большое внимание, о чем говорит множество проводимых мероприятий с привлечением студактива, волонтеров из числа студентов, а также сотрудников и профессорско-преподавательского состава.

Медиапроект был отмечен и получил высокую оценку академика РАО, докт. пед. наук, профессора Сейранова С.Г., докт. пед. наук, профессора Починкина А.В., а также докт. соц. наук, профессора Фомина Ю.А. В 2022 году медиапроект был представлен на XXXIII Всероссийской научной сессии Центральной олимпийской академии в РГУФКСМиТ, где был отмечен среди лучших научных сообщений и презентаций (II место).

Обновленный вариант медиапроекта «Олимпийцы МГАФК», размещенный сегодня на сайте академии, позволяет демонстрировать большое количество материалов, посвященных теме Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, участия в них выпускников и студентов академии, является наглядным, удобным для восприятия и активно используется в учебно-образовательных и справочно-информационных целях.

Ежегодно в МГАФК проводится несколько мероприятий, посвященных Олимпизму и Олимпийскому движению, среди которых проводимая кафедрой философских, исторических и социальных наук Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе», а также тематические секции в рамках программы ежегодного «Дня науки МГАФК». В 2023 году была проведена секция в новом формате, посвященная цифровым технологиям в спорте и физической культуре, а также цифровым видам спорта и фиджитал-спорту, на которой был представлен наш проект.

Растет интерес студенческого сообщества к современным формам подачи важных исторических материалов, что свидетельствует о наличии уверенной гражданско-патриотической позиции. Авторы выражают надежду, что это поможет молодежи принять участие в строительстве современного, построенного на мирном сотрудничестве, а также многополярного мира.

Итоги реализации медиапроекта «Олимпийская слава МГАФК» позволили сделать вывод о том, что использование современных цифровых технологий в образовательной сфере позволяет значительно повысить эффективность информационно-образовательного контента в различных направлениях, в т.ч. с акцентом на приобщение молодежи к спортивно-воспитательной работе, гражданско-патриотическим традициям, и, таким образом, воспитанию молодежи в духе высоких нравственных ценностей.

Литература

1. Степанов, И.В. Проблема определения границ медиасферы в работах Никласа Лумана, Элвина Тоффлера, Маршалла Макклюэна / И.В. Степанов // Вестник Самарского государственного технического университета. – 2020. - №1 (4). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-opredeleniya-granitsmediasfery-v-rabotah-niklasa-lumana-elvina-tofflera-marshalla-makklyuena> (дата обращения: 14.12.2021).
2. Тиосова, Т.Н. Проблемы олимпийского образования в России / Т.Н. Тиосова// МНИЖ. – 2013. - №11-3 (18). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-olimpiyskogo-obrazovaniya-v-rossii> (дата обращения: 15.04.2022).
3. Московская государственная академия физической культуры: [сайт]. – URL: <https://mgafk.ru> (дата обращения: 15.04.2022).
4. Олимпийская слава МГАФК. – URL: <http://olympicmgafk.tilda.ws/> (дата обращения: 15.04.2022).
5. Олимпийский комитет России: [сайт]. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 15.04.2022).
6. Паралимпийский комитет России: [сайт]. – URL: <https://paralymp.ru> (дата обращения: 15.04.2022).
7. Лебедев, М.А. Медиапроект «Студенты и выпускники МГАФК – победители и призеры Олимпийских игр 1952-2021 гг.» / М.А. Лебедев, А.Г. Демирчоглян, П.В. Нестеров; науч. Рук. А.Т. Контанистов // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе, 18-19 ноября 2021 г.: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / ред.-сост. П.В. Нестеров; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – С. 253-259.
8. Лебедев, М.А., Демирчоглян, А.Г. студенты и выпускники МГАФК – Выдающиеся представители олимпийского движения в медиапроекте «Олимпийская слава академии»/ М.А. Лебедев, А.Г. Демирчоглян, А.Т. Контанистов// Сборник научных трудов XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых Университетский спорт: Здоровье и процветание нации/ Под общей ред. М.Р. Болтабаева. – Чирчик: УзГУФКС, 2022. – с/ 25-26.

Лебедев Матвей Алексеевич, магистр педагогики, психологии и культурно-просветительской деятельности, специалист по УМР отдела НИРС.

Демирчоглян Армен Грантович, начальник отдела НИРС, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины.

Контанистов Александр Тихонович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры управления, экономики и истории физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО МГАФК, Малаховка, Россия

THE ROLE OF THE MEDIAPROJECT "OLYMPIC GLORY OF MSAPE" IN THE CIVIC-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

Lebedev Matvey Alekseevich, Master of Pedagogy, Psychology and Cultural and Educational Activities, Specialist of the Student science Department.

Armen Grantovich Demirchoglyan, Head of Student science department, Senior Lecturer of Adaptive Physical Education and Sports Medicine Department;

Kontanistov Alexander Tikhonovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of Management, Economics and History of Physical Education and Sport Department, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education MSAPE, Malakhovka, Russia

Abstract. This article reflects the sporting achievements of students and graduates of the Academy – prize-winners and winners of the Olympic Games, which are presented as part of the implementation of the media project "Olympic Glory of MGAFK" during 1952-2022. The project is constantly developing and has great potential for educating the younger generation and perpetuating the memory of outstanding sports achievements of athletes of the USSR and Russia.

Keywords: media, Internet space, Olympism, Olympic Games, sports movement, civic and patriotic position, history of physical culture and sports

References

1. Stepanov, I.V. The problem of defining the boundaries of the media sphere in the works of Niklas Luhmann, Alvin Toffler, Marshall McLain / I.V. Stepanov // Vestnik of Samara State Technical University. Samara state technical university. - 2020. - №1 (4). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-opredeleniya-granitsmediasfery-v-rabotah-niklasa-lumana-elvina-tofflera-marshalla-makklyuena> (access date: 14.12.2021).

2. Tiosova, T.N. Problems of Olympic education in Russia / T.N. Tiosova // MNIJ. - 2013. - №11-3 (18). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-olimpiyskogo-obrazovaniya-v-rossii> (date of reference: 15.04.2022).

3. Moscow State Academy of Physical Education: [website]. - URL: <https://mgafk.ru> (date of reference: 15.04.2022).

4. Olympic glory of Moscow State Academy of Physical Culture. - URL: <http://olympicmgafk.tilda.ws/> (date of access: 15.04.2022).

5. Russian Olympic Committee: [website]. - URL: <https://olympic.ru> (date of access: 15.04.2022).

6. Russian Paralympic Committee: [website]. - URL: <https://paralymp.ru> (access date: 15.04.2022).

7. Lebedev, M.A. Mediaproject "Students and graduates of MSaFK - winners and prize-winners of Olympic Games 1952-2021". / M.A. Lebedev, A.G. Demirchoglyan, P. Nesterov; supervisor. A.T. Kontanistov// Olympic movement, physical training and sports in modern society, November, 18-19th, 2021: materials of VIII All-Russia scientifically-practical conference with international participation / editor P.V. Nesterov; Moscow State Academy of Physical Education. - Malakhovka, 2021. - С. 253-259.

8. Lebedev, M.A.// Collection of scientific papers of XI International scientific conference of students and young scientists UNIVERSITY SPORT: HEALTHY SPORTS. Kontanistov// Collection of scientific papers of XI International scientific conference of students and young scientists University sport: health and prosperity of the nation / edited by M.R.Boltabaev. - Chirchik: UzGUFKS, 2022. - с/ 25-26.

УДК 796

СПОРТ И БИЗНЕС НЕРАЗДЕЛИМЫ

Петров В.С., Петренко М.Я., Пауков А.А.

Аннотация. Экономика в стране оказывает положительное влияние на развитие физической культуры и спорта. В последнее время в России стала развиваться спортивная индустрия как обширная отрасль предпринимательской деятельности.

Ключевые слова: спорт, бизнес, экономика, организация, прибыль

Цель данной работы рассмотреть, как спорт взаимосвязан с бизнесом.

Задача. Рассмотреть, как спорт взаимосвязан с бизнесом на примере финансирования хоккейного клуба.

Долгое время считалось, что спорт, экономика и бизнес это две абсолютно несовместимые и разные отрасли, которые не зависят друг от друга. Однако это мнение оказалось ошибочно, так как с помощью как раз спортивного бизнеса стало возможным зарабатывать большие деньги путем рекламы известных спортивных брендов, спортивной одежды и обуви, тренажеров и много другого. Большую популярность набирают такие направления деятельности как беттинг – это ставки на спорт, например: футбол, хоккей, трейдинг – это игра на бирже, где покупаются акции и облигации известных спортивных клубов и брендов. Заработать большие деньги на ставках задача не простая, необходимо уметь разбираться в спортивных стратегиях и изучать спортивную статистику, быть в курсе всех последних событий, которые происходят в спорте. Азартные игроки платят большие деньги спортивным аналитикам, чтобы те могли четко указать на какую же команду им сделать свою ставку, а также проверить оригинальность букмекерской конторы. Если вы хорошо все рассчитали, то большой куш у вас в кармане. На мой взгляд, игра на бирже отличается от игры на ставки тем что, там есть биржевые брокеры, которые предоставляют возможность начинающему трейдеру пройти курс обучения, который поможет освоить методы биржевой торговли и заработка на спортивных платформах.

Во многих зарубежных странах экономика напрямую зависит от развития спортивного бизнеса, который строится на коммерческой основе. Большой спорт, в котором крутятся большие деньги, имеет прямое отношение к бизнесу. Самым распространенным источником доходов может служить продажа билетов на спортивные состязания (олимпиады, чемпионаты мира, турниры и т.д.), продажа телевизионных онлайн трансляций, различных спортивных товаров и сувениров. Развитие этой спортивной индустрии благоприятно сказывается на экономике страны, а также идет пропаганда здорового образа жизни, что сейчас очень важно в нынешнее время. Ведь необходимо, чтобы уровень жизни населения рос, а вместе с тем трудоспособный возраст не падал в цифрах, а в этом может помочь только физическая активность и спорт.

Важное значение для спортивной индустрии занимает малый и средний бизнес. Во время проведения небольших спортивных мероприятий регионального уровня идет активное спонсирование отдельных регионов страны, что в целом положительно влияет на развитие спорта.

Таким образом мы выяснили, что чем больше развивается экономика в стране, тем лучше развивается и спортивная индустрия, которая в дальнейшем компенсирует свои затраты и выводит экономику на новый уровень.

Мощным толчком в развитии спорта являются спортивные состязания различных уровней, особенно международных. Отсюда необходимость строительства спортивных объектов, отвечающих многофункциональным требованиям, современным технологиям. Такие сооружения – лицо любой страны, и должны быть высочайшего уровня.

Проблема в развитии спортивного бизнеса заключается в отсутствии инвестиционной привлекательности из-за достаточно долгосрочной окупаемости таких объектов, а также в недостаточной государственной инициативности. Инвестиции в строительство спортивных объектов исчисляются миллионами, именно поэтому поддержка государства в данном случае просто необходима.

Государство должно способствовать привлечению инвестиций для развития спортивной инфраструктуры. Для этого государство должно обеспечить содействие инвесторам при помощи налоговых льгот, выделения земельных участков или же долевого участия в строительстве с последующей возможностью использования этого объекта как инвестором для получения прибыли, так и государством для развития спорта в нашей стране.

Но давайте теперь попробуем копнуть немного глубже и разобраться в том, что из себя представляет спорт, и чем он отличается от физической культуры. Я говорю о настоящем Большом Спорте. Сейчас мы идем в большом разрыве между поддержанием здорового образа жизни и реального спорта. Реальный спорт, это тренировки день ночь, без перерыва, которые должны обеспечить в будущем спортсмену финансовый доход. И как он получит свой заработок, кто ему заплатит? Государство, спонсор, меценат?

Разберем один простой пример – хоккейный клуб ЦСКА. Продажа билетов – это лишь всего 5%-7% от общего объема затрат клуба. Перелеты, дорогостоящие зарплаты игроков, медицина и проживание в гостиницах на протяжении всего долгого чемпионата в 57 игр, например. Кто за это платит? Проблема профессионального спорта сегодня – то, что доходы, по нему включая билеты – это максимум 20% от затрат. Поэтому любой профессиональный клуб за частую выживает за счет спонсора, а так же за счет муниципальных денег той области, в котором территориально он находится. Все деньги идут из областного бюджета, а спонсор попросту недоплачивает налоги. Ему их прощают, он же содержит клуб. Зачастую у горожан встает вопрос, не легче ли потратить 300-500млн, которые выделяет область на содержание клуба на другие цели – новый асфальт в центре города, бордюры, отчистка сточных ям. С одной стороны да! Ответ очевиден, почему все эти деньги должны уходить на зарплаты легионеров из Чехии и Швеции, не легче ли их оставить в бюджете города героя Воронеж. Но Спорт должен объединять массы, люди из-за победы любимого клуба становятся счастливыми, порой забывая о своих текущих жизненных проблемах. Так что правильно, а что нет – это большой вопрос.

Другая огромная проблема – это ТЕЛЕПРАВА.РПЛ. Например, в Швеции это 80% от дохода. У нас же бедные клубы последней выдуманной лиги под названием КХЛ только сбрасываются взносом в Лигу, которые они выпросили у своего спонсора, у своего губернатора области. В итоге клубы недополучают самое сладкое, а это на минутку могло бы закрыть доходность клуба процентов на 50%.

А остальные деньги, что бы хотя бы выйти в ноль – это продажа пива на арене. Нашему зрителю не доверяют, почему то, как правило, мы имеем по этому вопросу много противоречий.

Но и клубы привыкли быть датируемыми. Поэтому он не так усердно ищет новых спонсоров, не используют как надо имидж игроков. Не могут их порой заставить участвовать в клубном маркетинге.

Еще одна огромная проблема – это потолок зарплат. Происходит гонка вооружений. Все хотят выиграть чемпионат любой ценой. От этого происходит покупка игроков вопреки всем распланированным бюджетам.

И вот мой вывод таков. Если мы хотим зарабатывать на таком виде спорта в России как футбол или хоккей, мы должны получить телеправа, существенно сократить потолок зарплат. Далее это просто дело техники. В этот момент нам нужны грамотные менеджеры, которые приведут экономику клуба в порядок.

А теперь можно вернуться и к вопросу физической культуры. Нам нужна здесь доступность к ней всех слоев населения. Зачастую мы видим, как в фитнес клубах продаются годовые абонементы. Я считаю, что эта система противоречит концепции «доступного спорта». А где же нам брать суперспортсменов, которые выйдут из народа и попадут в дальнейшем под потолок зарплат. Вы просто представьте сейчас сахарницу, заполненную сахаром – вы пальцем достаете оттуда одну сахаринку, одну, но несколько сотен тысяч таких же – это и есть тот уникальный спортсмен которого «выпестовала» наша система подготовки спортсменов сегодня. Нет массовости – нет бриллиантов.

В заключение сводим все к одному. Да, спорт развивается, государство активно в этом участвует, но нужна единая стратегия развития физкультуры и спорта И СПОРТА ИЗ ФИЗКУЛЬТУРЫ!

Литература

1. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М., 2019 – 321с.
2. Литвин А.В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте// Маркетинг в России и за рубежом. – 2018. – № 1. – С.65–71.
3. Розенберг Г. С. Рынок труда профессиональных игроков в бейсбол.

Петров Владислав Сергеевич, магистр 1-ого года обучения кафедры спорт высших достижений, petrovik.2022@mail.ru, Россия, Воронеж, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» «ВГАС».

Петренко Михаил Яковлевич, кандидат педагогических наук, доцент, Россия, Воронеж, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» «ВГАС».

Пауков Андрей Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент, Россия, Воронеж, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» «ВГАС».

SPORTS AND BUSINESS ARE INSEPARABLE

Abstract. The economy in the country has a positive impact on the development of physical culture and sports. Recently, the sports industry has begun to develop in Russia as an extensive branch of entrepreneurial activity.

Keywords: sport, business, economy, organization, profit

Petrov Vladislav Sergeevich, Master of the 1st year of study of the Department of Sports of Higher Achievements. petrovik.2022@mail.ru Russia, Voronezh, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Voronezh State Academy of Sports" "VGAS".

Petrenko Mikhail Yakovlevich Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor. Russia, Voronezh, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Voronezh State Academy of Sports" "VGAS".

Paukov Andrey Andreevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Russia, Voronezh, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Voronezh State Academy of Sports" "VGAS".

References

1. Galkin V. V. *Economics of sports and sports business.* – M., 2019 – 321с.
2. Litvin A.B. *Features of Relationship Marketing in Sports// Marketing in Russia and abroad.* – 2018. – No. 1. – pp. 65-71.
3. Rosenberg G. S. *The labor market of professional baseball players.*

УДК 797.123.1

ЕЖЕГОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ В ЧЕСТЬ ПРАЗДНОВАНИЯ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ, КАК ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Пушкина А.А., Михайлова Т.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы влияния традиций проведения спортивных состязаний в гребном спорте, посвященных знаменательным датам и событиям нашей страны и их влияние на формирование патриотизма у молодых спортсменов.*

Проведен анализ различных форм проведения соревнований по академической гребле в честь празднования Дня Победы в Великой Отечественной Войне над фашисткой Германией в крупнейших региональных центрах, где сегодня успешно развивается гребной спорт: Санкт-Петербург, Калининград, Самара, Калуга, Нижний Новгород.

Все эти города, отличаются многолетними общекультурными и спортивными традициями.

На примере соревнований «Серебряная Ладья», которые ежегодно проводятся с 1933 года в Москве 9 мая на гребном канале «Крылатское» нами рассмотрены традиции поддержки проведения подобных мероприятий и их влияние на молодое поколение спортсменов-гребцов.

***Ключевые слова:** гребной спорт, соревнования, команда, традиции, патриотизм*

В этом году, в 90-й раз состоялись юбилейные, ежегодные соревнования по гребному спорту на приз «Серебряная Ладья». Впервые, данная эстафета была проведена в 1933 году, и только в годы Великой Отечественной Войны соревнования были прерваны и возобновились 9 мая 1946 года. С этого момента соревнования были приурочены к празднованию Дня Победы и проводятся ежегодно. Стоит отметить, что начало Великой Отечественной войны совпало с проведением Чемпионата СССР, который проводился на знаменитой гребной

базе «Стрелка» в Москве. И перед финальными заездами восьмерок, которые ждали буквально все москвичи, пришедшие на набережную, Москва-реки, объявили, что началась война. Финалы хотели отменить, но потом было принято решение: финал провести и гонка состоялась. После финиша, гребцы сразу отправились на призывные пункты. Весной 1945-1946 годов не все спортсмены вернулись с фронта [1]. А кто возвращался, то сразу приходили на свою любимую «Стрелку» и садились в лодки. Многие вернулись с боевыми наградами. Поэтому каждый год, на 9 мая, все участники Великой Отечественной Войны приходили на гребной канал, где и проходили гонки в честь Победы. Можно вспомнить такие фамилии, как основатель нашей кафедры Комаров А.Ф., Радимушкин В, Смирнов, Поляков, и многие другие.



Рисунок 1 – «Состав восьмерки с рулевым Крыльев Советов: В. Крюков, А. Комаров, Л. Гиссен Е. Самсонов, А. Маянцев, И. Борисов, С. Амирагов, Е. Браго.»

На рисунке 1 знаменитая команда «Крыльев Совета».

К сожалению, время стремительно идет вперед и уходят наши ветераны. Поэт ому, было решено возродить соревнования «Серебряная Ладья», которые в настоящее время проводятся в формате двух эстафет. Эстафеты, в которой участвуют действующие спортсмены, ветераны спорта, и юноши воспитанники спортивных школ [2].

Участники гонок заранее формируют команды-экипажи (чаще всего по своей принадлежности к спортивным обществам). Заезды проходят на дистанции 500 метров. Все классы лодок стартуют по очереди в утвержденном порядке начиная с мелких классов лодок и заканчивая восьмеркой, финиш которой и определяет весь результат эстафеты. Лодки участвующие в заездах представлены следующими классами: одиночка женская, одиночка мужская, двойка распашная женская, двойка распашная мужская, двойка парная женская, двойка парная мужская, четверка распашная мужская и восьмерка с рулевым.

Данные соревнования в большей степени олицетворяют праздник и не несут в себе серьезной задачи показать высокий спортивный результат. И совсем недавно в этих эстафетах принимали участие экипажи-микст, когда в составе лодки были представители обоего пола (четверка распашная, восьмерка с рулевым).

Победившая команда награждается переходящим призом, ладьей, управляемой рулевым на подставке с гравировкой победивших команд с года начала проведения гонок.



Рисунок 2 – «Серебряная Ладья» переходящий приз эстафеты

Несмотря на то, что соревнования носят формат праздника, а не отборочных или разрядных соревнований, для молодых спортсменов участие в командной эстафете является достаточно значимым событием и большой честью, представлять свою школу.

Практически во всех научных работах по теории и методике физической культуры и спорта, посвященных исследованию межличностных отношений внутри команд отмечается, что групповая сплоченность, взаимопонимание и поддержка благоприятно отражается на достижении успехов в соревновательной деятельности. А низкий уровень групповой ответственности, как правило приводит к низким результатам и распаду экипажей в гребном спорте [1].

Таким образом, причастность детей к выполнению командной работы, не только укрепляет отношения в спортивном коллективе, формирует желание достигать наивысших результатов, объединяет спортсменов для решения общей задачи, определяет роли спортсменов в команде, формирует лидерские качества, но и формирует так называемый коллективный разум, ответственность за свою команду, за страну.

«Серебряная Ладья» проводится 9 мая, и это является началом навигации и сезона у спортсменов гребцов. А для многих молодых спортсменов является вторыми соревнованиями в личной соревновательной практике после соревнований «Открытия сезона» (гребной сезон в Москве открывается в двадцатых числах апреля, которые также проводятся в честь памяти Героя

Советского Союза, гребца, погибшего в годы войны Александра Долгушина) и формирует положительное отношение к спортивной борьбе.

Выводы. К сожалению, в последние десятилетия постепенно начинают утрачиваться многие, казалось бы, незыблемые традиции, в том числе и проведение соревнований в честь памяти «Дня Победы», когда в Москву съезжались гребцы со всей страны. Исторические события, под влиянием времени постепенно начинают отдаляться и все меньше остается в живых свидетелей тех событий. Большинство людей начинают воспринимать этот праздник, как дополнительные выходные и повод отдохнуть с друзьями или семьей. Праздник перестает восприниматься, как Дань подвигу погибших за нашу свободу.

Хотя именно сегодня, в современных условиях сложной политической обстановки, когда многие пытаются пересмотреть, переиначить и принизить вклад нашей страны в освобождении Мира от нацизма, именно спортивные соревнования являются и могут стать лучшим примером Дани памяти событий прошлых лет.

Патриотизм (в переводе с греческого «Отечество»), является нравственным убеждением, чувством социальной ответственности за свои поступки, желание отстаивать интересы своей Родины и Отечества. Спортивный патриотизм близок по своей форме к патриотизму гражданина страны. Так как именно гимн страны звучит в честь победителей соревнований. Страны, которая дала возможность заниматься спортом и флаг которой развивается над головой спортсмена-победителя. Как Флаг, который когда-то был поднят над рейхстагом.

Участие молодых спортсменов в таких соревнованиях формируют: дисциплинированность, личную ответственность за командный результат, умение прилагать все усилия для достижения командной победы, поддерживать друг друга и преодолевать трудности, и формируют любовь к гребному спорту.

Литература

1. Михайлова Т.В. История водных видов спорта: монография / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов [и др.]. – Москва: РГУФКСМиТ, 2021. – 512 с.: ил.
2. Регламент соревнований «Серебряная Ладья» 2023 год. <https://mosrow.ru/relay-silver-boat/?ysclid=liyyi9gczh466586717>.

Пушкина Александра Андреевна, аспирант кафедры теории и методики академической гребли и парусного спорта имени А.Ф. Комарова, Alexandraandreevna94@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Михайлова Тамара Викторовна, доктор педагогических наук, профессор. Tomriko58@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

*ANNUAL ROWING COMPETITIONS IN HONOR OF THE VICTORY IN THE GREAT
PATRIOTIC WAR, AS A FORM OF EDUCATION OF PATRIOTISM
AMONG YOUNG ATHLETES*

Pushkina Alexandra Andreevna, post-graduate student of the Department of Theory and Methods of Rowing and Sailing named after A.F. Komarov, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Mikhailova Tamara Viktorovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article discusses the influence of the traditions of sports competitions in rowing, dedicated to significant dates and events of our country and their impact on the formation of patriotism among young athletes. The analysis of various forms of academic rowing competitions in honor of the celebration of the Victory Day in the Great Patriotic War over Nazi Germany in the largest regional centers where rowing is successfully developing today: St. Petersburg, Kaliningrad, Samara, Kaluga, Nizhny Novgorod. All these cities are distinguished by long-term cultural and sports traditions. Using the example of the Silver Rook competition, which has been held annually since 1933 in Moscow on May 9 on the Krylatskoye rowing channel, we have examined the traditions of supporting such events and their impact on the younger generation of rowing athletes.

Keywords: rowing, competitions, team, traditions, patriotism

References

- 1. Mihajlova T.V. Istorija vodnyh vidov sporta: monografiya / T.V. Mihajlova, K.N. Epifanov [i dr.]. – Moskva: RGUFKSMiT, 2021. –512 s.: il.*
- 2. Reglament sorevnovanij «Serebryanaya Lad'ya» 2023 god. <https://mosrow.ru/relay-silver-boat/?ysclid=liyyi9gczh466586717>.*

УДК 796.011:329.78

ЮНАРМИЯ: СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Щурова А.В.

***Аннотация.** Данная статья посвящена теме формирования у юнармейцев спортивной и физической подготовке. Здесь мы рассмотрим историю формирования движения «Юнармия», а также проведем анализ литературных по данной теме.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая подготовленность, юнармейцы*

Введение. Патриотическая идея всегда играла важную роль в духовной культуре России. Так в 2016 году по инициативе Министра обороны России Сергея Шойгу в январе была создана ВВПОД «Юнармия», которая была образована путем слияния военно-спортивных игр «Зарница», «Орленок», «Гайдаровец», постов у Вечного огня Славы, военно-патриотических клубов и др.

Движение «Юнармия» было создано по инициативе Министерства обороны РФ и поддержано Президентом России. Оно объединяет все органы и организации, в сфере деятельности которых находится допризывная подготовка молодёжи. Базой для обучения молодёжного движения стали объекты Ассоциации военно-патриотических клубов ДОСААФ Российской Федерации самого крупного коллективного члена «Юнармии».

Целью движения является развитие интереса у молодёжи к истории и географии России, ее героям и полководцам, учёным и деятелям культуры, к истории многонационального народа страны. Главная задача движения — воспитание юношей и девушек в духе патриотизма, интереса и уважения к истории страны, любви к Отечеству. Членом «Юнармии» может стать каждый школьник, военно-патриотическая организация или клуб, поисковый отряд и т.п.

Основная часть. Цели движения:

1. участие в реализации государственной молодежной политики Российской Федерации;
2. всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
3. повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;
4. сохранение и приумножение патриотических традиций;
5. формирование у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Механизм достижения целей:

- воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма;
- изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
- формирование положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- укрепление физической закалки и физической выносливости; активное приобщение молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству.

Одними из основных задач подготовки юнармейцев являются: совершенствование физического развития, повышение уровня физической подготовленности, а одними из основных форм деятельности участников данного движения – сдача норм ВФСК ГТО, участие в спортивных мероприятиях. Для достижения высоких результатов в выше представленных формах деятельности необходим соответствующий уровень физической подготовленности [2].

В ходе анализа рабочих программ по подготовке Юнармейских отрядов, нами было выявлено, что теоретико-методическому обоснованию процесса физической подготовки Юнармейцев не уделяется должного внимания. Данный раздел подготовки либо отсутствует в программе, либо занимает наименьшую часть учебно-тренировочного процесса. В программах, в которых представлен

раздел физической подготовки, учебно-тренировочный процесс направлен только на развитие общей и специальной выносливости. Упражнения для повышения уровня остальных физических качеств, так же, как и упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения различных двигательных действий, отсутствуют.

Однако в методических рекомендациях «Организации работы юнармейского отряда в общеобразовательных организациях города Москвы» в основные формы деятельности относятся: совершенствование физического развития, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО, участие в спортивных соревнованиях.

А также существуют спортивные соревнования, основными из которых являются ежегодные Всероссийские юнармейские военно-спортивные игры.

В целях формирования военно-прикладных навыков, популяризации занятий военно-прикладными видами спорта, мотивации к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и военно-профессиональной деятельности ежегодно в рамках Армейских международных игр «АРМИ» на территории военных полигонов и воинских частей проводятся Юнармейские игры.

Это военно-спортивные и тактические игры, военизированные эстафеты и конкурсы, турниры по стрельбе и интеллектуальные викторины, оказание первой медицинской помощи, пилотирование беспилотных летательных аппаратов, установка радиосвязи, преодоление водных преград и выполнения заданий на глубине, прохождение трассы со служебной собакой, разминирование территории, выполнение зачётов на учебных тренажерах [3].

Подготовка к подобного рода соревнования должна предусматривать специализированную спортивную подготовку, однако нам не удалось найти в общем доступе программ по подготовке юнармейцев.

Цель подготовки юнармейцев не только в повышении моральных ценностей и знаний в области патриотизме, но и в обучении и формировании у них хорошей и сильной спортивной базы.

Выводы. Стоит расширить научную базу по подготовке специалистов в области спортивной подготовки юнармейцев для формирования методических рекомендаций и программ по данной теме. А также мы рекомендуем проводить не только соревнования, но и тесты на оценку физических качеств не только по общей и специальной выносливости, но и по гибкости, силовых и скоростных качеств.

Литература

1. Балашов, Р.В. Военно-патриотическое воспитание и подготовка молодежи к военной службе: история и современность [Текст]: / Р.В. Балашов, В.И. Лутовинов, И.В. Метлик, С.П. Поляков. – Москва, 2010. – 75с.
2. Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» [Текст]: [Утвержден на заседании совета ВВПОД «ЮНАРМИЯ» 28 мая 2016] – М.: 2016. – 26с.
3. <https://yunarmy.ru/>.

Щурова Анна Владимировна, магистр профиля «Государственная молодёжная политика в сфере физической культуры и спорта», annashurova1@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE ROLE OF THE VOLUNTEER MOVEMENT IN CARRYING OUT SPORTS AND PUBLIC EVENTS AMONG DISABLED CHILDREN WITH PHOTOD IMPAIRMENT

Shchurova Anna Vladimirovna, master of the profile "State youth policy in the field of physical culture and sports", annashurova1@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. This article is devoted to the formation of sports and physical training among Yunarmiya members. Here we will consider the history of the formation of the Yunarmiya movement, as well as analyze the literature on this topic.

Keywords: physical training, physical fitness, Yunarmiya

References

- 1. Balashov, R.V. Military-patriotic education and training of youth for military service: history and modernity [Text]: / R.V. Balashov, V.I. Lutovinov, I.V. Metlik, S.P. Polyakov. - Moscow, 2010. - 75s.;*
- 2. The charter of the All-Russian children's and youth military-patriotic public movement "UNARMIA" [Text]: [Approved at a meeting of the council of the VVPOD "UNARMIA" on May 28, 2016] - M.: 2016. - 26 p.*
- 3. <https://yunarmy.ru/>.*