

Министерство спорта Российской Федерации
Комитет по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга
Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Научно-Методический Совет по физическому воспитанию и спорту
МРОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области»
Региональное отделение Российского студенческого спортивного Союза
«Санкт-Петербургская региональная общественная студенческая
физкультурно-спортивная организация «БУРЕВЕСТНИК»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

СБОРНИК

**Материалов 71-й Всероссийской
научно-практической конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ»**

**Санкт-Петербург
2022**

УДК 796.011.3
ББК 74.200.55
Ф50

Физическая культура студентов : сборник материалов 71-й Всероссийской научно-практической конференции / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2022. – 408 с.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические материалы преподавателей, научных работников, аспирантов, студентов и соискателей вузов России.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и здоровья студентов учебных заведений.

Печатается по решению научно-методического совета по физическому воспитанию и спорту МРОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Редакционная коллегия

Главный редактор – канд. психол. наук, доцент С.И. Петров
Научный редактор - д-р пед. наук, профессор, Ю.М. Макаров
Ответственный редактор – канд. пед. наук, доцент С.С. Крючек
Ответственный редактор – д-р пед. наук, профессор Н. Г. Закревская
Ответственный редактор – канд. психол. наук, Г.В. Сытник
Ответственный редактор – канд. юрид. наук, доцент Н.А. Рагозина

УДК 796.011.3
ББК 74.200.55

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022



Приветствие председателя
организационного комитета,
ректора НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, кандидата
психологических наук, доцента,
Петрова Сергея Ивановича
участникам и гостям
71-й Всероссийской научно-
практической конференции
«Физическая культура студентов»

*Уважаемые участники 71-й Всероссийской научно-практической
конференции «Физическая культура студентов», коллеги!*

Сердечно приветствую участников и гостей 71-й Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура студентов» и благодарю вас за то, что вы сегодня здесь вместе с нами!

Сегодня в рамках нашей конференции мы обсудим актуальные вопросы реализации государственной образовательной программы по физическому воспитанию студентов в рамках «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года», современные спортивно-педагогические подходы управления психофизическим развитием учащейся молодежи в цифровой среде межличностного взаимодействия, роль и место студенческого спортивного клуба в современных правовых, социальных и экономических условиях развития вуза, психолого-педагогическое, медицинское и правовое сопровождение учебного процесса студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, роль средств массовой информации в сохранении и формировании спортивных идеалов и принципов, нравственных ценностей молодого поколения, перспективы развития подготовки и повышения квалификации кадров для сферы физической культуры и спорта в системе образования в современных условиях.

Следует обратить внимание, что в конференции принимают участие представители вузов: Санкт-Петербурга, Орла, Полоцка (Республика Беларусь), Бухары и Джизака (Республика Узбекистан), Набережных Челны (Республика Татарстан), Барнаула, Кургана, Вологды, Тюмени, Ростова-на-

Дону, Краснодар, Коломны, Красноярск, Самары, Белгорода, Иркутска, Магнитогорск, Краснодар, Екатеринбург, Челябинск, Нижний Новгород, Москвы, Ташкента и др. В работе нашей Конференции принимают участие настоящие профессионалы, ученые и практики, которые представляют собой объединенный научно-исследовательский потенциал образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.

Уверен, что 71-я конференция «Физическая культура студентов» пройдет в плодотворном ключе, а конструктивный настрой участников и стремление к открытому диалогу позволят найти наиболее эффективные решения, а также будут содействовать дальнейшему развитию всестороннего сотрудничества между нашими университетами.

Хотел бы пожелать всем участникам конференции интересной и плодотворной работы, полезных деловых контактов, которые могут в дальнейшем превратиться в эффективное научное сотрудничество.

Желаю Вам плодотворной и успешной работы!

Ректор НГУ им П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург
С.И. Петров

СЕКЦИЯ 1

РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ «СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДО 2030 ГОДА»

УДК 336:796

ФИНАНСИРОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Екатерина Евгеньевна Данилова, студент, Андрей Павлович Диянов, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. Национальные проекты имеют общегосударственную значимость и требуют масштабных вложений государственных средств. Сейчас в нашей стране развиваются 12 национальных проектов. В этой статье мы проанализируем финансирование и выполнение установленных норм федерального проекта «Спорт – норма жизни» в составе национального проекта «Демография».

Ключевые слова: национальные проекты, финансирование, план, культура, спорт, здоровый образ жизни, физическая культура

FINANCING OF NATIONAL PROJECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Ekaterina Danilova, student, Andrey Diyanov, student

Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor

Abstract. National projects are of high public importance and require large-scale investments of public funds. Now 12 national projects are being developed in our country. In this article, we will analyze the financing and implementation of the established norms of the federal project "Sport is the norm of life" as part of the national project "Demography".

Keywords: national projects, financing, plan, culture, sport, healthy lifestyle, physical culture

Национальная катастрофа, вызванная распадом СССР, отразилась на всех сферах жизни общества, начиная с политической и экономической, заканчивая гуманитарно-экологической. Все перенесенные страной потрясения не могли не сказаться на здоровье ее населения. Стремительное падение уровня экономического развития привело к деградации общественных институтов в том числе и института физической культуры и спорта в России [10].

Резкому снижению уровня физического развития способствовало множество факторов, в первую очередь – экономический, поскольку государство уже было не в состоянии обеспечивать прежний, необходимый уровень услуг по обеспечению населения, а также надлежащее качество этих услуг ввиду устаревания и выхода из строя фондов и утраты ценных кадров.

Стремительно беднеющее население было занято в первую очередь вопросами своего выживания, потребности более высокого уровня отошли на дальний план либо вообще не удовлетворялись, в том числе и потребность в физической культуре и физическом развитии личности и общества [11]

Все это трагическим образом повлияло на развитие населения России, для преодоления последнего кризиса был разработан и утвержден комплекс мер по преодолению последнего переходного периода от командно-административной (плановой) экономической системы к рыночной [3,6]. Этим целям служат Национальные проекты Российской Федерации.

Актуальность данной темы находится на высшем уровне, поскольку представляет собой анализ эффективности государственной политики и финансирования государственных программ, расходования бюджетных средств. В отечественной научной литературе данная тематика раскрыта слабо.

Целью работы выступает анализ результатов исполнения государственной программы «Спорт – норма жизни». Задача работы – определение наиболее рационального и наименее затратного с точки зрения федерального бюджета пути достижения намеченных целей национального проекта и его программ.

В работе применялись общенаучные методы исследования.

Национальные проекты РФ ориентированы на достижение определенных целей за определенный период. Например, национальный проект «Демография» ставит цель реализацию программы повышения качества жизни и воспитания физической культуры граждан [7,9].

Физическая культура личности – это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни. [5,11].

В настоящее время выделяют несколько показателей физической культуры личности:

- состояние здоровья;
- базовая физическая подготовка;
- систематические занятия физическими упражнениями;
- соблюдение правил гигиены;
- мотивация к занятиям спортом или иными физическими упражнениями;
- наличие вредных привычек здорового образа жизни и др. [8]

С 2019 года в РФ созданы и реализуется 12 национальных проектов и Комплексный план модернизации и расширения магистральной инфраструктуры. В Российской Федерации реализуется Федеральный проект «Спорт – норма жизни» реализуется в пределах национального проекта «Демография».

Реализация национальных проектов преследует множество целей, ключевой из которых является повышение физической культуры среди населения России и укрепление здоровья нации. Осуществлению этих целей служит комплекс мероприятий, важнейшими аспектом которого является строительство спортивно-массовых учреждений, социальная пропаганда и подготовка профессиональных кадров. Главная задача проекта – к 2030 году достичь показателя 70% населения, которое регулярно будет заниматься спортом [18].

Строительство спортивных объектов и комплекс нормативов ГТО – самые известные меры федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» в 2021 году [13,15]. В федеральном проекте «Спорт – норма жизни» для жителей городов, городских поселков и т.д. создаются все возможные условия для занятий физической культурой и спортом, также проводятся различные мастер-классы, тренировки, соревнования и крупные массовые мероприятия, например, «Лыжня России», «Кросс нации», «День физкультурника» [12, 20].

Согласно отчету Минспорта России, за 2019 о реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и национального проекта «Демография», в 2020 доля детей и молодежи (в возрасте от 3 до 29) составила 91,6%, доля населения среднего возраста (женщины от 30 до 54 лет, мужчины от 30 до 59 лет) – 23,4%, доля населения старшего возраста (женщины от 55 до 79 лет, мужчины от 60 до 79 лет) – 9,1% [19] (см. табл. 1).

Таблица 1 - Выполнение федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография»

Год	Возрастная группа	Выполнение плана различными возрастными группами
2019	Дети и молодежь (в возрасте от 3 до 29)	91,6%
	Население среднего возраста (женщины от 30 до 54 лет, мужчины от 30 до 59 лет)	23,4%
	Население старшего возраста (женщины от 55 до 79 лет, мужчины от 60 до 79 лет)	9,1%
2020	Дети и молодежь (в возрасте от 3 до 29)	91,6%
	Население среднего возраста (женщины от 30 до 54 лет, мужчины от 30 до 59 лет)	23,4%
	Население старшего возраста (женщины от 55 до 79 лет, мужчины от 60 до 79 лет)	9,1%

В связи с началом реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» с 2019 года расходы на финансирование массового спорта были увеличены. За период 2018–2019 годов и истекший период 2020 года они составили 249,9 млрд рублей. И на федеральном, и на региональном уровне основной объем бюджетных средств направлен на развитие спортивной инфраструктуры. При этом ни один из регионов не достиг уровня обеспеченности спортивными сооружениями в размере 100 %. Это затрудняет использование статистических данных для принятия решений по расходованию бюджетных средств и строительству новых спортивных объектов. Динамика финансирования массового спорта за счет средств бюджетной системы Российской Федерации в 2018–2020 годах (млрд. руб.) показана на рис. 1.

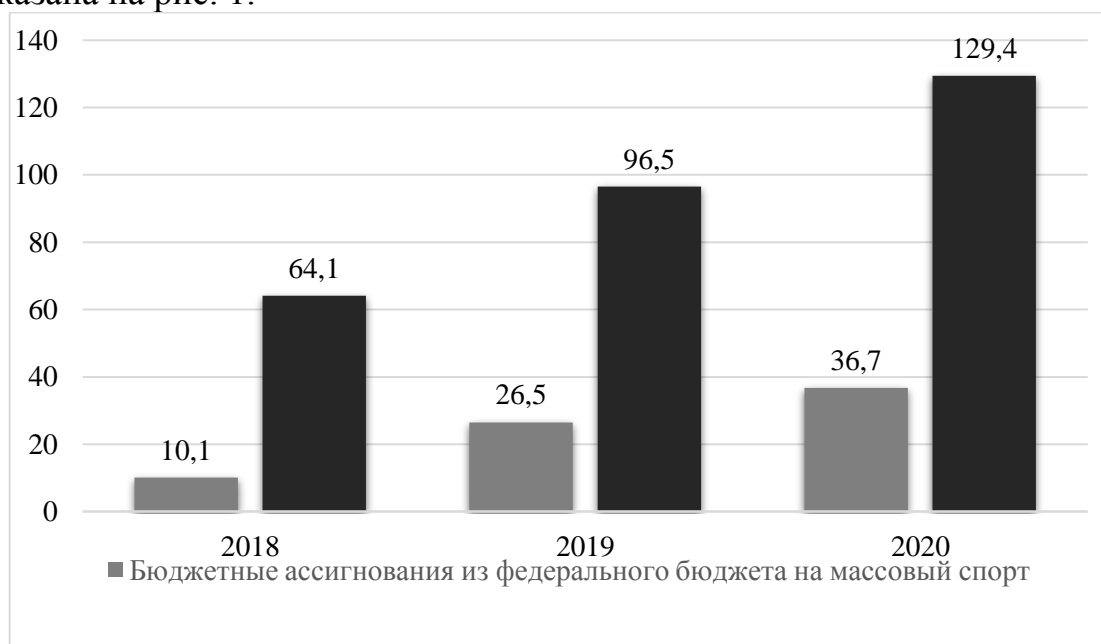


Рисунок 1 - Динамика финансирования массового спорта за счет средств бюджетной системы Российской Федерации в 2018–2020 годах (млрд. руб.)

По результатам сопоставления отчетов Министерства спорта Российской Федерации и Росстата наблюдается очевидное расхождение полученных данных, на основании чего можно сделать вывод о завышении показателей со стороны Министерства спорта Российской Федерации. Выявлено несоответствие между показателями численности занимающихся спортом, количества и продолжительности занятий, загруженности спортивных сооружений, доходов физкультурно-спортивных организаций. Это затрудняет использование статистических данных для принятия решений по расходованию бюджетных средств и строительству новых спортивных объектов. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года не достигла главной цели – обеспечения доступности спорта для всех групп населения [17].

За 2018–2020 гг. в России было потрачено более 290 млрд. руб. федерального бюджета, но занятия физической культурой и спортом остаются недоступными для большинства граждан нашей страны, ввиду недостаточной развитости транспортного сообщения во многих регионах Российской Федерации и отдаленности от мест проживания.

Таким образом, рост числа спортивно-массовых сооружений не компенсирует проблем в логистике, поэтому необходимо создавать условия для развития частных спортивно-массовых учреждений, стимулировать граждан для их посещения, повышения физической культуры и физического развития путем предоставления различных льгот и преференций [4, 14].

Список источников

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08.09. 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
4. Мануйло, К. А. Логистика в сфере физической культуры и спорта / К. А. Мануйло, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник

- материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 114-117.
5. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
 6. Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88.
 7. Новиков, А. Б. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Ученые записки юридического факультета. – 2021. – № 3. – С. 36-38.
 8. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
 9. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2.
 10. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
 11. Рагозина, Н. А. Конституционно правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / Н. А. Рагозина // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 97-98
 12. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября

- 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт - Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
13. 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.
 14. Сытник Г.В. 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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
 15. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105
 16. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2021.
 17. «Правительство России» [Электронный ресурс]: Режим доступа <http://government.ru/> Дата доступа: 31.03.2022.
 18. «Счетная палата Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Режим доступа <https://ach.gov.ru/> Дата доступа: 31.03.2022.
 19. «Национальные проекты России» [Электронный ресурс]: Режим доступа <https://национальныепроекты.рф/> Дата доступа: 31.03.2022.
 20. «Спорт – норма жизни» [Электронный ресурс]: Режим доступа <https://norma.sport/> Дата доступа: 31.03.2022.

References

1. "The Constitution of the Russian Federation" (adopted by popular vote on 12/12/1993 with amendments approved during the nationwide vote on 07/01/2020).
2. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" dated 04.12.2007 N 329-FZ.
3. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

- "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
4. Manuylo, K. A. Logistics in the field of physical culture and sports / K. A. Manuylo, G. V. Sytnik // Physical culture of students: a collection of materials of the 70th All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, 2021. - St. Petersburg: National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, 2021. - P. 114-117.
 5. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - S. 176-180.
 6. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects: Collection of materials of the II scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. - St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. - P. 87-88.
 7. Novikov, A. B. A healthy lifestyle of a person: legal understanding, regulation, implementation / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Scientific notes of the Faculty of Law. - 2021. - No. 3. - P. 36-38.
 8. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and saving the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
 9. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society through the involvement of citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - T. 15. - No. 2.
 10. Ragozina, N. A. Improvement of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and Prospects: Collection of Articles and Abstracts of Reports of Sections 2 and 3 of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - S. 139-145.
 11. Ragozina, N. A. Constitutional and legal foundations for the improvement of the nation: aspects of medicine, physical culture and sports / N. A. Ragozina // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - T. 9. - No. 3. - P. 97-98
 12. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific

- and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.
13. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. - 2021. - No. S3. - S. 116-121.
 14. Sytnik G.V. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (to the 90th anniversary of the GTO complex) / G.V. Sytnik, S.M. Ashkinazi S.M., N.A. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - No. 3 (60). - S. 4-8.
 15. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - T. 9. - No. 3. - S. 104-105
 16. Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, National Research Moscow State University of Civil Engineering. - Moscow: Publishing house MISI - MGSU, 2021.
 17. "Government of Russia" [Electronic resource]: Access mode <http://government.ru/> Access date: 03/31/2022.
 18. Accounts Chamber of the Russian Federation [Electronic resource]: Access mode <https://ach.gov.ru/> Access date: 03/31/2022.
 19. "National projects of Russia" [Electronic resource]: Access mode <https://national.projects.rf/> Access date: 03/31/2022.
 20. "Sport is the norm of life" [Electronic resource]: Access mode <https://norma.sport/> Access date: 03/31/2022.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

Е. Е. Данилова¹, студент, Ek.danilova2014@gmail.com

А.П. Диянов¹, студент, Andrewdiyanov@gmail.com

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796:342

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЦИИ В РАМКАХ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДО 2030 ГОДА

Богдан Дмитриевич Zubov, студент, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук

Аннотация. Данная статья посвящена современным методам и подходам оздоровления нации, которые существенно влияют на физическое, а также моральное развитие граждан. Для выполнения статьи были проанализированы сведения Министерства здравоохранения для более точных данных и терминологий.

Ключевые слова: Оздоровление нации, здоровье нации, здоровый образ, жизни формы жизнедеятельности, институт семьи, преемственность поколения, физическая культура

IMPROVING THE HEALTH OF THE NATION AS PART OF THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS UNTIL 2030

Bogdan Zubov, student, Natalia Ragozina, PhD. jurid. Associate Professor, Galina Sytnik, PhD. Psychology

Annotation. This article is devoted to modern methods and approaches to the improvement of the nation, which significantly affect the physical and moral development of citizens. To complete the article, the information of the Ministry of Health was analyzed for more accurate data and terminology.

Keywords: Improvement of the nation, the health of the nation, a healthy lifestyle, life forms of life, the institution of the family, the continuity of the generation, physical culture

В настоящее время существует множество негативных соблазнов, которые пагубно влияют на здоровье человека. Никотин, алкоголь, спиртные напитки и отсутствие режима сна являются самыми главными проблемами, влияющими на здоровье человека. Прежде всего здоровье нации напрямую зависит от соблюдения правильного образа жизни. Здоровье нации — это физическое, психическое и нравственное здоровье каждого человека в отдельности [7,8]. Главная задача заключается в соблюдении всех норм и правил здорового образа жизни, для укрепления здоровья преемственности поколения [4].

Ключевые атрибуты оздоровления нации являются: личная и общественная гигиена, обильная профилактика болезней, оказание первой медицинской помощи, отказ от пагубных привычек, соблюдение режима сна, здоровое питание [13,14].

Министерство здравоохранения выделили ряд форм жизнедеятельности, в которых здоровый образ жизни воплощается комплексом действий: семейно-бытовая, досуговая, трудовая, общественная [11].

На данный момент мир пытается выйти из кризиса здоровья, так как даже современные страны имеют проблемы, которые включают в себя: инфекционные болезни, грязную воду, онкозаболевания, сердечно-сосудистые заболевания. Команда лучших кардиологов мира изучила причины всплеска сердечно-сосудистых заболеваний, и полученные результаты поразили всех: оказалось, что росту ССЗ, особенно инфаркта миокарда и инсульта (на долю последних приходилось 90% всех смертей от ССЗ), способствует именно рост благосостояния [15].

Правительство Российской Федерации 24 ноября 2020 года начали проектировать стратегию физической культуры и спорта, которая внесла бы корректировку отношении к здоровью и значительно смогла оздоровить нацию. Главные задачи данной стратегии заключаются: формирование культуры и ценности человека, создание материальных условий для развития спорта, гарантия честного соревновательного вида спорт [1,9]. Все эти факторы помогут сильнее заинтересовать молодёжь [6].

Благодаря преимущества поколения были рассмотрены ряд ценностей, которые складывались веками, для того чтобы дети с малых лет были здоровы. Институт семьи прежде всего зависит от оздоровления нации, так как с самого раннего возраста родители стараются, чтобы ребенок рос здоровым. Семья является отправной точки жизненного пути, но далеко не все задачи, связанные со здоровьем, могут быть выполнены. Такие семьи, как правило, утратили целостность и единство, что в последствии тратят опору как институт семьи, ведь именно здоровье помогает держать духовные и ментальные составляющие семьи [12]. Медицина и педагогика вносят большой вклад в оздоровление нации. Они стараются дать всю информацию для здорового общества, но без целенаправленной работы семьи, невозможно создать здоровое общество со зрелым и ответственным отношением к здоровью, как к абсолютной ценности. Из этого следует, что здоровье нации напрямую зависит от родителей, которые обязаны изучить основные знания по медицине и педагогике, для правильного воспитания ребёнка [3]. Благодаря здоровому психологическому климату в семье создается эмоциональный контакт и взаимоуважение, которое на прямую на практике показывает мотивацию к здоровому образу жизни [5]. На этом строиться здоровье нации и будущие страны.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что на обеспечение благосостояния здоровья и благополучия нации не стоит надеяться только на государство [2]. Многовековой опыт, научные исследования позволили сделать вывод: только личные, сознательные усилия человека способны обеспечить его здоровье. Но для этого он должен знать, как это сделать, и стараться быть здоровым. Поэтому основные

усилия должны быть направлены на систематическое просвещение населения в области охраны и содействия здоровью, установление мотивации, стимулов, мотивации к здоровому образу поведения, воспитание культуры и воспитание здоровья и активного долголетия 10]. Физические нагрузки имеют непосредственное влияние на психологическое состояние как в положительную, так и в отрицательную сторону. Умеренные занятия приводят повышению благосостояния благодаря выделяемым гормонам, таким как эндорфин, дофамин, серотонин и другим. Занятия спортом не только для поддержания физической формы, но и общего настроения и внутреннего ощущения- необходимое условие в жизни каждого человека. Объединив свои силы, приняв здоровый образ жизни, помогая себе, молодежь сможет укрепить позиции Российской Федерации на мировой арене и добиться прогресса. "Здоровая Россия" - это нечто большее, чем набор мероприятий и даже больше, чем долгосрочная программа. Это начало изменения образа жизни в стране, формирования современного уровня жизни россиян. Здоровье, его качество должны стать приоритетами государства, общества, каждого человека.

Список источников

1. Бакулев, С. Е. Опыт научного обоснования стратегических целей и задач физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, В. А. Таймазов // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 89-92.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
3. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
4. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник //

- Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
5. Марищук, В. Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова. – Минск : Колорград, 2018. – 266.
 6. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта /А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
 7. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39.
 8. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
 9. О приоритетных направлениях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в контексте разработки документов стратегического планирования / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта; Петровская академия наук и искусств. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2019. – С. 53-69.
 10. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-

-
- Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
11. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
 12. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
 13. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
 14. 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.
 15. ВОЗ о физической активности. URL: <https://www.trbzdrav.ru/article-healthy-lifestyle/who-about-physical-activity.php?ysclid=18pvupt1ic280796475/> (обращение: 22.06.2022 г.).

References

1. Bakulev, S. E. Experience of scientific substantiation of strategic goals and objectives of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 / S. E. Bakulev, S. M. Ashkinazi, V. A. Taymazov // World of sports. - 2019. - No. 2 (75). – P. 89-92.
2. Denisova N. S., Ragozina N. A., Sytnik G. V. Sport as a tool for promoting the development and well-being of a person: a philosophical and psychological aspect // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 81-90.
3. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young people researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
4. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the

- world of sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
5. Marishchuk, V. L. Healthy lifestyle: psychology of self-preservation / V. L. Marishchuk, L. V. Marishchuk, T. V. Platonova. - Minsk: Kolorgrad, 2018. - 266.
 6. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - P. 176-180.
 7. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of a person: legal understanding, regulation, implementation // Uchenye zapiski juridical faculty. - St. Petersburg: "Publishing house "Lema", 2021. - P. 36-39.
 8. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations for the improvement of the nation: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the founding of the NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
 9. Bakulev S. E., Taymazov V. A., Ashkinazi S. M. [et al.] On the priority directions of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 in the context of the development of strategic planning documents // Man in the world of physical culture and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture and sports / Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and Health. P. F. Lesgaft; Petrovsky Academy of Sciences and Arts. - St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. - P. 53-69.
 10. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 222-227.
 11. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the savings of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
 12. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all:

- collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18–19, 2022. - Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. - P. 172-176.
13. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
 14. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 350-354.
 15. WHO on physical activity. URL: <https://www.trbzdrav.ru/article-healthy-lifestyle/who-about-physical-activity.php?ysclid=18pvupt1ic280796475/> (Accessed: 06/22/2022).

Информация об авторах

Б.Д. Зубов¹, студент, bogdan280902@gmail.com

Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

Г.В. Сытник³, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

³Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УДК 796.035

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Мария Витальевна Киржаева, студент, Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук, Владимир Семенович Куликов, канд. техн. наук
Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию основных факторов, влияющих на образование культуры здорового образа жизни среди молодежи. В ней приводятся и раскрываются самые разнообразные

точки зрения на принципы и основы спортивной жизни молодого поколения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура питания, спортивная нация, молодежь, оздоровительные способности, навыки ежедневного здоровьесбережения, здоровый образ жизни.

FORMATION OF SKILLS AND COMPETENCIES OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Maria Kirzhaeva, student, Galina Sytnik, Ph.D. psychol. Sciences, Vladimir Kulikov, Ph.D. tech. Sciences

Scientific adviser: Natalya Ragozina, Ph.D. legal Sciences, Associate Professor

Abstract. This article is devoted to the study of the main factors influencing the formation of a healthy lifestyle culture among young people. It presents and reveals a wide variety of points of view on the principles and foundations of the sports life of the younger generation.

Keywords: health, healthy lifestyle, nutrition culture, sports nation, youth, health-improving abilities, daily health saving skills, healthy lifestyle.

В прошлые столетия в человеческом обществе преимущество отдавалось стойкости характера, внешности и трудолюбию индивида. Современные социальные реалии также выдвигают физическое и духовное состояние на первые позиции, мотивируя юное поколение следить за своим поведением в обществе, особенно за крепостью здоровья, тела и духа [12]. Современная пропаганда в культуре и социуме здорового образа жизни показывает, насколько важно физическое здоровье в наши дни: плохая физическая подготовка затрудняет получение хорошего образования, прерывая обучение регулярными обследованиями в поликлиниках, приводит к отрицательной социализации подростка в своём кругу общения, а в крупных масштабах - к социально-культурным последствиям [3]. Юному поколению, переживающему трудности с самочувствием, сложнее обучаться, включаться в коллектив, появляется социальные разрозненность и понижение качества жизни [5]. XXI век можно назвать веком переизбытка, ведь как на внутренних, так и на внешних так называемых рынках происходит изобилие, как товаров и благ, так и услуг. Молодым людям без должного образования, связей и выносливости тяжелее будет войти на подобный рынок и конкурировать с уже устоявшимися олигополистами, вследствие того данная проблема состояния здоровья и духа наиболее актуальна в наши дни. Немаловажно стараниями каждого усовершенствовать способы обучения, стандарты либо координационную структуру образовательных программ здравоохранения [2].

Формирование культа здорового образа жизни среди молодежи — комплексная и основная цель нашего поколения. Речь не идет только о

методах или способах поддержания самочувствия, профилактики болезней. За ними следует увеличение значимости спорта, осознанное личностное волевое принятие принципов здорового образа жизни у растущего населения государства, а забота о здоровье, его укреплении должны стать по-умолчанию ценностными мотивами поведения [14,15]. В решении этой задачи большую роль, в первую очередь, играет готовность к формированию здорового образа жизни нового поколения Z.

Высококачественное восприятие термина «здоровье» допустимо только при конкретных обстоятельствах соблюдения его сбережения и приумножения, дополняющиеся необходимой деятельностью согласно укреплению своего тела [11]. Правильный образ жизни формирует все без исключения требуемые условия для долгой, счастливой жизни без усталости и тяжёлых болезней, однако в отсутствии долгой упорной работы лица надо собой, сосредоточенной на укреплении и закалку, такого рода образ существования никак не сумеет гарантировать необходимый результат [6]. Правила здорового образа жизни достаточно просты, главное - осознавать, что тело и разум зависят от того, как мы к ним относимся. И помнить, что забота о теле сегодня означает лучшие надежды на будущее. Воспитание в молодом поколении образа ЗОЖ как актуальной ценности и флага самосознания - именно на данной основе возможно эффективное духовное и физическое развитие в целом [4].

Молодежь – социально-возрастная группа, включающая людей в возрасте от 16 лет до 25–30 лет, обладающая специфическими интересами и ценностями, и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности [2].

В наше время Z происходит дисбаланс системы здоровья и, если посмотреть с очень далекой точки зрения, можно увидеть, как вся совокупность спортивной культуры сводится к 2 полюсам: первому, в котором преобладает стремление к тренировкам и спорту, развитие себя и изнуряющие упражнения на выносливость, готовность тела и духа к нагрузкам, и второму – прокрастинирующему, с отсутствием развитой мышечной массы и какой-либо подготовки к чрезвычайным нагрузкам. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального баланса, благополучия, и является одним из главных ценностей жизни. Под благополучием понимается состояние, когда гармонично сочетаются социальные, духовные, физические, интеллектуальные, психические, и эмоциональные факторы [1]/

На здоровье подрастающего поколения и мотивацию заниматься своим здоровьем в первую очередь влияют такие факторы как окружение и образ жизни. Человек – существо социальное, и без своего круга общения зачастую некоторым приходится очень трудно отстаивать свою позицию. Так и наоборот, очень редкий человек сможет пойти против окружающей его системы, против своего социума, отстаивая свое мнение. То, в какой

среде растет и развивается личность, напрямую влияет на то, есть ли у него пример перед глазами для достижения результата, является ли спорт культовым атрибутом «крутости» среди своих, и значит, влияет на желание добиваться здоровья. Качество здоровья современной молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность в различных сферах жизнедеятельности [8].

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём пищевой дисциплины, регулярной тренировки и закаливания организма с помощью комплексной работы над собой. Это навык человека, который заключается в способности выполнять определенные действия, направленные на профилактику болезней, укрепление и сохранение его здоровья [9,10].

Для формирования здорового образа жизни и поддержания здорового духа человека значимы конкретные актуальные условия, равно как подходящая благоприятная окружающая среда; верное разумное питание, заключающееся в новых, естественных товарах, содержащее все витамины - "эликсиры жизни" - и минералы; двигательная активность и закаливание; отказ от вредных привычек; продуманный режим дня; равномерно распределенный отдых и сон [12].

Как мы упоминали выше, приобщение к культуре здорового образа жизни и формирование ответственности за свое здоровье у тинэйджеров происходит непропорционально и с разнообразным количеством факторов.

По данным официальной статистики Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на 2018 год 146 стран утверждают, что более 80% молодого поколения ведут малоподвижный образ жизни [16].

Следует акцентировать внимание на том, что важную роль на образ жизни обучающихся, имеет влияние образовательного учреждения, авторитет и личностный пример преподавателей физической культуры, старших наставников [15]. Для конкретизации фактов, выделено несколько образовательных компетенций, которыми стоит обладать педагогическому составу образовательных учреждений для повышения распространения культуры спорта среди молодежи (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Образовательные компетенции

№	Компетенция	Задачи
1	Ценностно-семантическая компетентность	Сформировать мировоззрение обучающегося, направленное на укрепление и защиту своего здоровья и ЗОЖ.
2	Общекультурная компетентность	Раскрыть духовно-нравственные ценности об основах жизни семьи, социальных, общественных событиях и традициях, о значении спорта и физической культуры в жизни человека и общества.

3	Образовательная и познавательная компетентность	Сформировать навыки самостоятельной познавательной, логической, общеобразовательной деятельности, направленные на личную компетентность, физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональный самоконтроль и самочувствие, а также сложные качества, связанные с основными безопасными жизненными действиями, личностью, регулярным воздействием и расширением мировоззрения деконструкции.
4	Коммуникативная компетентность	Сформировать навыки операционного (техника общения), мотивационного (направленность на общение), эмоционально-волевого (эмпатия и саморегуляция) общения.
5	Социально-личностная компетентность	Сформировать навыки и умения духовного, интеллектуального, физического самосовершенствования с целью конструктивного использования в сферах личного и общественного ЗОЖ, социальной и трудовой деятельности, семейных отношений,
6	Информационная компетентность	Сформировать навыки самостоятельно искать, анализировать и выбирать информацию о сохранении здоровья из интернет-сетей, социальных сетей, средств массовой информации. информационных потоков, систематизировать полученную информацию с целью дальнейшего использования в учебной деятельности, с последующим её представлением на семинарах, конференциях, форумах.

В свою очередь, стоит отметить мощное влияние средств массовой информации на мировоззрение человека в данном ключе. Социальные сети, мессенджеры, ленты новостей и интернет - сеть, наполненные выдающимися примеров позитивного влияния спорта на организм [13], постепенно закладывают на подкорке сознания мысль, «а не стоит ли мне тоже начать заниматься собой?» И уже неважно, действие ли это социума, стадного инстинкта или физическая потребность – юный человек начинает действовать, и так постепенно вся молодежь приобщается к культуре ЗОЖ.

Выводы. Сохранение и развитие спортивных традиций нашей страны - главная цель здоровья каждого человека, а сохранение и укрепление привычки оставаться здоровым в сознании нового человечества - одна из важнейших и сложных задач государства [7]. Роль образовательных программ, направленных на поддержание и укрепление здоровья молодежи, будет приоритетной в формировании образа жизни здравоохранения; разработке широкого спектра конкурсов, форумов, предлагаемых всем студентам для продвижения в спорте; создание активной мотивации заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих; ознакомление с системами и тем, как тренировать организм в Интернете, и многое другое. Если все шаги будут предприняты одновременно и намеренно, то вместе это

поможет накормить здоровое, физически сильное новое, волевоe, активное поколение людей.

Список источников

1. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
2. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
3. Козиков, Я.С. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 147-151.
4. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
5. Марищук, В. Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова. – Минск : Колорград, 2018. – 266.

6. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39.
7. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
8. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
9. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
10. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
11. Рагозина, Н. А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 4. – С. 38-40. – DOI 10.18572/2070-2175-2021-4-38-40.
12. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
13. Рагозина, Н. А. О балансе здорового духа и здорового тела / Н. А. Рагозина // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 360-362.

14. Смородов, А. А. Инфотейнмент как способ формирования имиджа в спортивных СМИ / А. А. Смородов, М. С. Голокова, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 210-215.
15. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
16. 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.
17. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 06.06.2022).

References

1. Denisova, N. S., N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik. Sport as a tool for promoting the development and well-being of a person: a philosophical and psychological aspect. Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 81-90.
2. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after

- P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
3. Kozikov, Ya.S. Value potential of physical culture in the system of higher education / Ya. S. Kozikov, N. S. Fedjuk, E. V. Klimova [et al.] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2020. - No. 6 (184). - P. 147-151.
 4. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
 5. Marishchuk, V. L. Healthy lifestyle: psychology of self-preservation / V. L. Marishchuk, L. V. Marishchuk, T. V. Platonova. - Minsk: Kolorgrad, 2018. – 266 p.
 6. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of a person: legal understanding, regulation, implementation // Uchenye zapiski juridical faculty. - St. Petersburg: "Publishing house "Lema", 2021. - P. 36-39.
 7. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations for the improvement of the nation: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the founding of the NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
 8. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 222-227.
 9. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and saving the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
 10. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18–19, 2022. - Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. - P. 172-176.
 11. Ragozina, N. A. Eugenics and healing of the nation: modern theoretical and legal aspects / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2021. - No. 4. - P. 38-40.

12. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
13. Ragozina, N. A. On the balance of a healthy mind and a healthy body / N. A. Ragozina // Sport, man, health: Proceedings of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the creation of NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 360-362.
14. Smorodov, A. A. Infotainment as a way to form an image in sports media / A. A. Smorodov, M. S. Golokova, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers from international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 210-215.
15. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
16. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 350-354.
17. According to a new WHO study, the majority of adolescents in the world lead a sedentary lifestyle, which threatens their current and future health. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (Accessed 06.06.2022)

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

М.В. Киржаева¹, студент, maria.kirzhaeva@mail.ru

Г.В. Сытник³, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

В.С. Куликов³, кандидат технических наук, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории Института научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий (ИНИЦИАТ)

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

³Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург **УДК 796**

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Надежда Наадымовна Монгуш, студент, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук

Научный руководитель: Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук

Аннотация. Статья посвящена влиянию физической культуры и спорта на здоровье человека. В ней приведены основные факторы, определяющие здоровье человека, раскрыто положительное влияние спорта и физической культуры на многие аспекты жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровье человека, спорт, здоровый образ жизни.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON HUMAN HEALTH

Nadezhda Mongush, student, Natalia Ragozina, Ph.D. jurisprudence

Scientific adviser: Galina Sytnik, Ph.D. psychol. Sciences

Abstract: this article is devoted to the influence of physical culture and sports on human health. It presents the main factors determining human health, reveals the positive impact of sports and physical culture on many aspects of human life.

Keywords: physical culture, physical activity, human health, sports, healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт оказывают большое влияние на здоровье человека, нет такой сферы деятельности, которая не была бы связана с ней [7]. Физические нагрузки, такие как спорт, улучшают работу мозга, снижают уровень напряжения и стресса, а также улучшают работу сердца, снижают риск диабета, контролирует уровень сахара в крови. Спорт также

приносит в нашу жизнь положительную энергию, дисциплину и другие похвальные качества, которые очень важны в повседневной жизни. Исходя из этого, можно сказать, что в настоящее время актуальность физической культуры и спорта высока и занимает важное место в жизни каждого из нас.

В соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт – это сфера социально-культурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившихся в форме соревнований и практики подготовки человека к ним [3,5]. Физической культурой является часть культуры, которая представляет 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, подготовки и развития [1].

Здоровье – это главный ресурс человека, от которого зависят почти все его потребности; состояние душевного, физического, а также социального комфорта, обеспечивающее полноценную работоспособность, эффективное выполнение функций человека [9-11].

Основные факторы, определяющие здоровье человека: индивидуальный образ жизни, биологические факторы (наследственность), окружающая среда, а также здравоохранение [13,14].

Доля, влияющих на здоровье, факторов различна, ознакомиться с ними можно на рисунке 1.

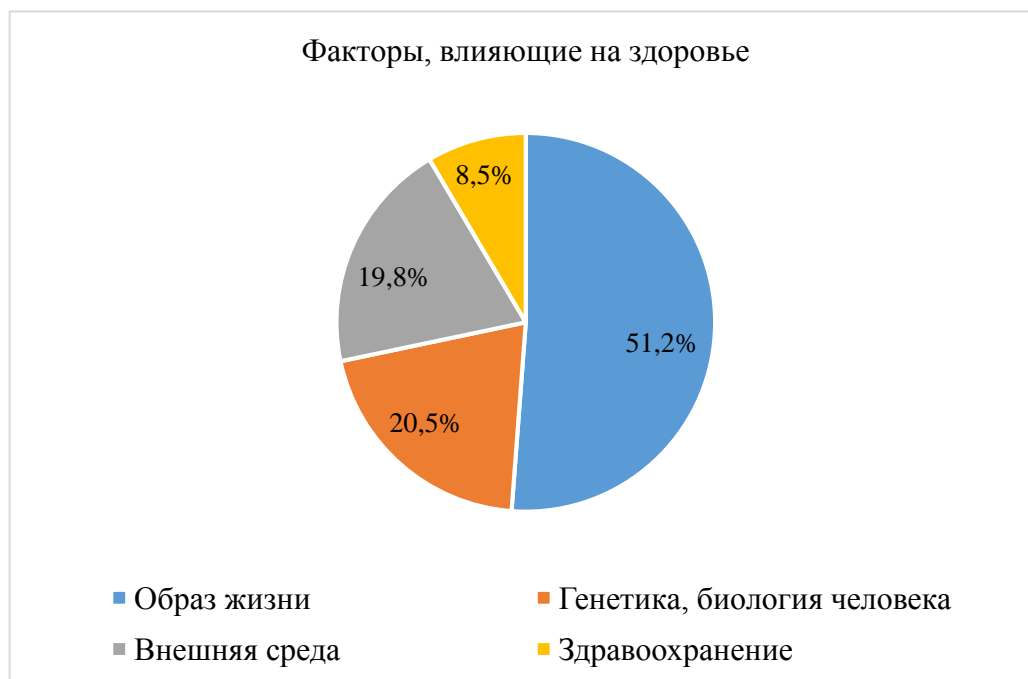


Рисунок 1 - Факторы риска и доля их влияния на здоровье человека

Данные, приведенные на рисунке показывают, что именно образ жизни оказывает большое влияние на здоровье человека.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни человека и его здоровья является понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. А спорт и спортивно-массовые мероприятия – это основная составляющая здорового образа жизни [12].

Преимущества занятий физической культурой и спортом:

1. Снижение артериального давления. Гипертония или высокое кровяное давление представляет собой серьезную опасность для здоровья людей. Гипертония может вызвать инсульт или другие заболевания. В России артериальной гипертонией страдает 42,545 млн человек (39,9% - мужчины, а 41,1% - женщины). Регулярная физическая активность и упражнения помогают поддерживать артериальное давление в норме. Таким образом, занятия спортом могут стать отличным способом борьбы с высоким давлением. Большинство экспертов в области здравоохранения и врачей рекомендуют людям, страдающим гипертонией, регулярно заниматься физическими упражнениями. У людей, регулярно занимающихся спортом, артериальное давление поддерживается в норме по сравнению с теми, кто этого не делает [15].

2. Низкий уровень холестерина. Занятия спортом помогают контролировать уровень холестерина. Различные виды исследований показали, что у физически активных людей уровень холестерина ниже, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Физическая активность очень важна для поддержания низкого уровня холестерина.

3. Контроль веса. Проблемой ожирения сталкиваются миллионы людей по всему миру. Ожирение увеличивает риск гипертонии и сердечных заболеваний. В России довольно высокий процент людей репродуктивного возраста, людей трудоспособного возраста, страдающих ожирением и избыточным весом. В 2021 году число лиц с выявленным ожирением составило более 1,9 млн человек (рис 2).

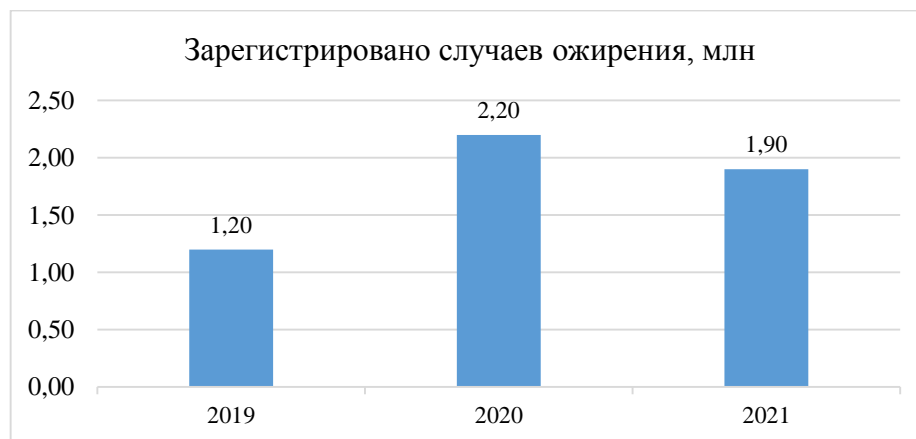


Рисунок 2 - Заболеваемость ожирением в 2019–2021 гг.

4. Из них доля детей (0–14 лет) составила 15%, подростков (15–17 лет) – 8%, взрослого населения (18 лет и старше) – 77 %. Один из лучших способов избавиться от лишнего веса – заниматься спортом. Физическая активность помогает контролировать свой вес. Большинство видов спорта представляют собой интенсивные физические нагрузки, которые быстро и эффективно сжигают лишние калории. Занятия спортом – отличный способ сжечь лишний вес и получить идеальную фигуру [16].

5. Улучшение кровообращения. При занятии спортом улучшается кровообращение. Бегая или принимая участие в других физических мероприятиях, тело остается хорошо насыщенным кислородом. Активный образ жизни также может увеличить количество гемоглобина и объем крови. Когда человек играет, его сердце начинает биться быстрее, и на сердечную мышцу ложится дополнительная нагрузка. Эта дополнительная нагрузка укрепляет сердечные мышцы, что улучшает общий кровоток. Регулярные аэробные упражнения увеличивают плотность капилляров работающих мышц здоровым образом. Аэробика также увеличивает количество митохондрий в волокнах работающих мышц. Сердце начинает работать лучше, в результате чего увеличивается частота сердечных сокращений.

6. Укрепление иммунитета. Регулярные физические упражнения также укрепляют иммунную систему, тело становится невосприимчивым ко многим заболеваниям. Физические упражнения значительно увеличивают скорость потока лейкоцитов. Когда человек потеет во время занятий спортом, токсины удаляются из тела. Повышение температуры тела также снижает вероятность роста бактерий.

7. Тренировка мышц. Спорт – лучший способ правильно размять мышцы. Спорт дает сильные и подтянутые мышцы, если регулярно заниматься активными видами спорта, например, футбол, волейбол, теннис и бейсбол и т. д. Чем больше спорта, тем мышцы становятся все сильнее и сильнее.

8. Укрепление костной ткани. Занятия спортом укрепляют не только мышцы, но и кости. Во время занятий спортом человек подвергает свои кости нагрузке с помощью мощных и силовых движений, это, в свою очередь, увеличивает плотность костной ткани, что приводит к укреплению костей. Например, в отличие от обычной ходьбы, бег создает дополнительную нагрузку на кости. Чтобы противостоять этому повышенному нагрузочному стрессу, кости адаптируются и становятся более плотными. Если продолжать заниматься спортом, кости продолжают становиться крепче и плотнее из-за постоянного стресса. По мере того, как мы стареем, плотность нашей костной ткани продолжает уменьшаться. Занятия спортом могут быть самым простым способом поддерживать хорошую плотность костной ткани и оставаться сильными с возрастом.

9. Улучшение памяти и работы мозга. Спорт приносит позитивный настрой в нашу жизнь. Он делает наш ум острее и сильнее. Спортом весело заниматься, и он освежает разум. Игра в командные виды спорта повышает способность разрабатывать стратегии. Занимаясь спортом, человек учится принимать решения быстро и инстинктивно. Эта способность быстро принимать решения очень полезна в повседневной жизни. Спорт также учит сохранять спокойствие и мыслить хладнокровно, принимать решения в стрессовых ситуациях, не впадая в панику [6].

С каждым годом в нашей стране растет число людей, посещающих физкультурно-оздоровительные клубы, секции. Это можно посмотреть на рисунке 3. Россияне в качестве главной мотивации указывают стремление укрепить здоровье, сделать образ жизни здоровым, улучшить фигуру и поддержать работоспособность [16].

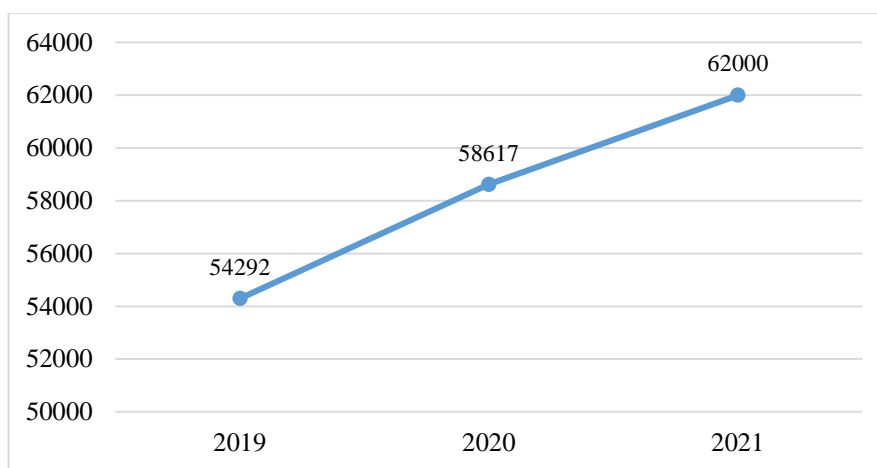


Рисунок 3 - Количество людей, посещающих физкультурно-оздоровительные клубы, секции, (тыс. чел.)

Вывод. Таким образом, спорт занимает особое место в человеческом обществе, поскольку он учит нас ежедневно менять жизнь к лучшему [8]. Физическая культура помогает обществу развивать мышление, преодолевать стресс, кризис, делает устойчивым к негативным факторам окружающей среды [2]. В наше современное время люди начали уделять особое внимание своему здоровью, телу. С каждым годом число людей, занимающихся спортом, растет, что очень похвально. Занятия различными видами спорта делают человека более сильным и выносливым, воспитывают его характер, а также помогают развивать физические данные [4].

Список источников

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – URL:

-
- http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 04.07.2022).
2. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
 3. Бакулев, С. Е. Опыт научного обоснования стратегических целей и задач физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, В. А. Таймазов // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 89-92.
 4. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
 5. О приоритетных направлениях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в контексте разработки документов стратегического планирования / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта; Петровская академия наук и искусств. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2019. – С. 53-69.
 6. Марищук, В. Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова. – Минск : Колорград, 2018. – 266.
 7. Обвинцев, А. А. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно-спортивной деятельности / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, Е. Н. Курьянович // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 4. – С. 25-28.
 8. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.

9. Рагозина, Н. А. О балансе здорового духа и здорового тела / Н. А. Рагозина // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 360-362.
10. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
11. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
12. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
13. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
14. 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.
15. Министерство здравоохранения Российской Федерации. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 10.04.2022).
16. Федеральная служба государственной статистики. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 10.04.2022).

References

1. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" of 04.12.2007 N 329-FZ. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (date of access: 07.04.2022).
2. Antonova, A. A. The influence of sport on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture

- in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - P. 110-118.
3. Bakulev, S. E. Experience of scientific substantiation of strategic goals and objectives of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 / S. E. Bakulev, S. M. Ashkinazi, V. A. Taymazov // World of sports. - 2019. - No. 2 (75). – P. 89-92.
 4. Denisova, N. S., N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik. Sport as a tool for promoting the development and well-being of a person: a philosophical and psychological aspect. Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 81-90.
 5. Bakulev S. E., Taymazov V. A., Ashkinazi S. M. [et al.] On the priority directions of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 in the context of the development of strategic planning documents // Man in the world of physical culture and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture and sports / Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and Health. P. F. Lesgaft; Petrovsky Academy of Sciences and Arts. - St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. - P. 53-69.
 6. Marishchuk, V. L. Healthy lifestyle: the psychology of self-preservation / V. L. Marishchuk, L. V. Marishchuk, T. V. Platonova. - Minsk: Kolorgrad, 2018. – 266 pp.
 7. Obvintsev, A. A. Health preservation and a healthy lifestyle in physical culture and sports activities / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, E. N. Kuryanovich // Actual problems of physical and special training of power structures. - 2016. - No. 4. - P. 25-28.
 8. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 222-227.
 9. Ragozina, N. A. On the balance of a healthy mind and a healthy body / N. A. Ragozina // Sport, man, health: Proceedings of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the creation of the NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 360-362.
 10. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the savings of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.

11. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18–19, 2022. - Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. - P. 172-176.
12. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.
13. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
14. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - S. 350-354.
15. Ministry of Health of the Russian Federation. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (date of access: 04.10.2022).
16. Federal State Statistics Service. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> (date of access: 04.10.2022).

Информация об авторах

Научный руководитель: Г.В. Сытник¹, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

Н.Н. Монгуш², студент,

Н. А. Рагозина^{2,3}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

³Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.062:342

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Андрей Борисович Новиков, д-р юрид. наук, профессор, Карина Юрьевна Полякова, студент, Юлия Олеговна Галкина, студент
Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. В данной статье проанализированы две категории: "здоровье" и "здоровый образ жизни" как социальные ценности развития государства на основе принятой социальной политики в этой сфере. Рассматривается нормативно-правовая база для достижения целей в области здорового образа жизни. Использован социальный подход с целью получения результатов осуществления социальной политики государства в сфере здорового образа жизни на ценностное отношение людей к своему здоровью. По итогу данный анализ позволил нам установить, что формирование эффективной социальной политики возможен на трех уровнях: личностном, коллективном и государственном.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, социальная политика, социальные ценности, государство, оздоровление нации, сбережение народа, правовое регулирование

HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE AS SOCIAL VALUES OF STATE DEVELOPMENT

Andrey Novikov, Doctor of Law, Professor, Karina Polyakova, student, Yulia Galkina, student,
Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor

Abstract. This article analyzes two categories: "health" and "healthy lifestyle" as social values of state development based on the adopted social policy in this sphere. The normative-legal base for achieving the goals in the field of a healthy lifestyle is considered. A social approach was used in order to obtain the results of the state social policy in the sphere of a healthy way of life on the value attitude of people to their health. As a result, this analysis allowed us to establish that the formation of effective social policy is possible on three levels: personal, collective and state.

Keywords: health, healthy lifestyle, social policy, social values, state, improvement of the nation, preservation of the people, legal regulation

Введение. Последние события в российском секторе здравоохранения и обществе были вызваны распространением COVID-19 и послужили отправной точкой для темы исследования. Россия не была готова к борьбе с пандемией, потому что это был первый случай, когда медицинские работники в своей профессиональной деятельности, а также обычные граждане столкнулись с масштабной инфекцией. Поэтому уместно рассмотреть социальную политику России как социально ориентированного государства с точки зрения здоровья и здорового образа жизни [4].

Еще М.В. Ломоносов серьезно задумывался над демографическими проблемами, вопросами охраны здоровья мастерового населения России и отечественного общественного здравоохранения. В частности, ученый весьма конкретно рассматривал вопросы безопасности и гигиены труда (промышленной деятельности) «горных людей», организации их труда и отдыха и восстановления. В таком ракурсе можно говорить о зарождении в трудах отечественного мыслителя концепций сохранения человеческого капитала (потенциала) в его нынешнем восприятии и в России, и за рубежом [7].

Здоровый образ жизни позиционируется как одна из национальных целей федерального проекта «Здоровый образ жизни», который направлен на обеспечение и поддержание здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье" — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или недуга.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения сосредоточены на двух аспектах охраны здоровья: профилактика заболеваний и травм; принятие государством мер по решению существующих проблем [10].

В целом, образ жизни — это совокупность форм человеческой деятельности, которая проявляется в повседневной жизни, работе, культуре, поведении. Посредством оценки образа жизни можно определить уровень развития общества и наличие доминирующих ценностей [2].

Если сравнить термины 'образ жизни' и 'здоровье', можно вывести категорию 'здоровый образ жизни'. Она должна включать в себя все, что направлено на выполнение профессиональных, социальных и бытовых функций человека в наиболее благоприятных условиях для развития личности, понимающей ценности и важность своего здоровья. Сравнительный анализ показал, что при определении категории 'здоровый образ жизни' подчеркиваются различные аспекты этого объекта исследования.

В здоровом образе жизни выделяются следующие элементы: организация питания, сна, мероприятий на свежем воздухе, которые соответствуют требованиям санитарно-гигиенических норм; организация индивидуального режима двигательной активности (физическая культура и спорт); культурно значимый досуг, воздействующее на развитие личности;

отказ от вредных привычек; самодисциплина в деятельности, основанные на ценностном отношении к здоровью [12].

Так, основной целью проведения массовых спортивных мероприятий является привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привлечение внимания населения к здоровому образу жизни и творческому долголетию посредством занятий физической культурой и спортом [14,15]. Особенно в Covid-19, наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности угрожает здоровью нации, тем самым подрывая национальную безопасность государства. В Российской Федерации проводятся спортивно-массовые мероприятия: «Кросс нации», «Лыжня России», «День физкультурника», привлечение населения к сдаче нормативов ВФСК ГТО и т.д. [16,17].

На наш взгляд, развитие молодых людей, их социальный статус, характер повседневной жизни, стремления, возможности и здоровье зависят, прежде всего, от характера и социальных условий жизни. Социальные условия устанавливаются социальной политикой, проводимой государством в сфере здравоохранения.

Предпочтение здорового образа жизни является культурным компонентом, указывающим на степень социализации индивида в обществе, которая включает в себя личную здоровую позицию индивида; жизненную деятельность, направленную на такие виды здоровья, как психическое, физическое, моральное; поддержка внутренних факторов здоровья, которая заключается в соблюдении режима дня, питания, здоровых привычек, двигательной активности и т. д. [3]. Стоит согласиться с утверждением, что социальные нормы и законы, принятые в стране, влияют на образ жизни человека.

Здоровый образ жизни — это своего рода поведенческая реакция, а также деятельность человека, суть которой заключается в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

По данным ВОЗ, статистика показывает, что здоровье человека определяется на 50–55% образом жизни, на 20% условиями окружающей среды, на 18–20% генетической предрасположенностью и только на 8–10% результатом деятельности служб здравоохранения [4].

В то же время ключевыми факторами риска, которые следует предотвращать при выборе здорового образа жизни, являются: курение, употребление больших доз алкоголя, пассивный образ жизни, наркомания, неправильное питание, беспорядочные половые связи [5].

Рассматривая содержание социальной политики как здоровой жизнедеятельности, выяснилось, что данная политика является частью деятельности социального государства, в котором различные сферы общественной жизни организованы относительно моральных принципов социальной справедливости и социальной солидарности. Принципы

социальной политики утверждены в конкретных государственных документах и регулируются законами.

В исследовании был использован метод сравнительного анализа для определения основных направлений социальной политики в области здорового образа жизни, проводимой государством на разных уровнях управления.

Данный анализ позволил нам установить, что социальная политика в сфере здорового образа жизни эффективна, если существует ценность осознания здоровья на трех уровнях:

-личный уровень — это индивидуальный уровень здоровья человека;
-коллективный уровень — это уровень здоровья населения в определенной области совместного проживания или совместной работы на предприятии;

-государственно-политический уровень — это политически ответственные решения, принимаемые на уровне целей и ценностей в области здравоохранения, имеющие стратегию развития.

К основным функциям государства относятся обеспечение безопасной среды обитания, поддержание надлежащего уровня экологической безопасности, контроль за производством и реализацией продуктов питания, отвечающих требованиям экологической и пищевой безопасности, оказание квалифицированной первичной медицинской помощи, обеспечение социальной защиты в трудных жизненных ситуациях, контроль за соблюдением техники безопасности и охраны труда на производстве и др. Основой государственной политики в области здорового образа жизни является законодательная база, которая включает в себя регулирование факторов окружающей среды (вода, воздух, почва, жилье и т.д.), влияющих на здоровье населения, контроль за оказанием медицинской помощи и медицинских услуг, обеспечивающих экологическую безопасность и надзор. Опыт многих развитых стран показывает, что целенаправленная политика органов государственной власти, пропагандирующая здоровый образ жизни, может привести общество к желаемым результатам и его развитию. Формированием здорового образа жизни и его пропагандой должна заниматься в первую очередь система образования, что позволяет включить этот вопрос в программы развития дошкольников, школьников, студентов. Внедрение таких программ может позволить выйти на индивидуальный уровень осознания ценности здоровья как ресурса, с помощью которого можно достичь любых целей. Поэтому формирование готовности учащихся к деятельности, направленной на сохранение здоровья как ценности, является основной задачей современной школы в России [13].

На коллективном уровне, или уровне сообщества, осознание ценностей в области здорового образа жизни происходит при принятии проектов государственными и муниципальными органами власти на уровне

города. Например, проект "Здоровые города", проводимый под эгидой Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения, реализуется в городах Череповец, Великий Устюг, Чебоксары, Новочебоксарск, Ижевск, Ставрополь, Самара, Якутск, Ульяновск. В рамках проекта "Здоровые города" работа ведется по следующим направлениям: "здоровое" городское планирование, здоровье в пожилом возрасте, активный образ жизни.

Формирование ответственного отношения к здоровью у населения, поддержка против табакокурения, алкоголизма и наркомании, обеспечение условий для здорового образа жизни, коррекция и регулярный мониторинг поведенческих и биологических факторов риска неинфекционных заболеваний определены на групповом и индивидуальном уровнях, что делает этот проект массовым и значимым [2].

Политический уровень — это уровень государственного управления, на котором определяются высшие цели; это ценности государства в сохранении человеческого потенциала. Этот уровень характеризуется государственными гарантиями, а именно обязательствами, принятыми государством для своих граждан. Обязательства всегда выполняются, если они облечены в форму закона и являются социально ориентированными. Основой государственной политики в области здорового образа жизни является Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2024 года [1]. Были приняты и реализованы "Основы государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года". Разработаны и утверждены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации и приказом Минздрава России от 02.08.2010 № 593Н утверждены "Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов", которые отвечают современным требованиям здорового питания. Минздравом России и РАМН создан консультативно-диагностический центр "Здоровое питание" на базе Всероссийского государственного центра качества и стандартизации лекарственных средств и НИИ питания РАМН. В федеральных округах и регионах Российской Федерации создана сеть консультативно-диагностических центров "Здоровое питание". Основным направлением деятельности этих центров является пропаганда здорового и диетического питания и борьба с ожирением. В 2017 году был утвержден паспорт приоритетного проекта "Формирование здорового образа жизни". Срок реализации проекта - с июля 2017 года по 2025 год.

На региональном уровне в России также реализуются программы по пропаганде здорового образа жизни. Среди этих программ можно выделить один проект. Это "Пропаганда здорового образа жизни среди населения Самарской области". Людям прививаются ценности здорового образа

жизни, проводятся интерактивные занятия по охране здоровья, активно освещается этот вопрос в СМИ, организуются школьные и студенческие мероприятия по распространению ценностей здоровья и здорового образа жизни. Также проводится Всероссийский конкурс под названием "Здоровая Россия", посвященный вопросам здорового образа жизни населения. Конкурс учрежден Министерством здравоохранения Российской Федерации в рамках государственной коммуникационной программы по формированию здорового образа жизни у населения Российской Федерации. Конкурс проводится в целях содействия формированию и распространению приоритетов здорового образа жизни среди населения Российской Федерации для укрепления индивидуального здоровья и на популяционном уровне [19].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время формирование здорового образа жизни стало приоритетом российского государства в социальной сфере и зафиксировано в стратегических документах Российской Федерации, включая "Концепцию долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2024 года" и "Стратегию развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2025 года". Существует государственная программа Российской Федерации "Развитие здравоохранения". Можно рассматривать ее как важнейшее направление политики в области охраны здоровья.

Категории "здоровье" и "здоровый образ жизни" имеют общее начало, поскольку они ориентированы на осознание ценности самого важного человеческого ресурса; речь идет о человеческой жизни, которая не может быть реализована без хорошего физического и психического здоровья человека [6]. Формирование эффективной и действенной социальной политики в области здорового образа жизни возможно на трех уровнях: личностном, коллективном, государственном. Например, сохранение здоровья учащихся российских школ невозможно без использования организационно-управленческих аспектов, в том числе организации воспитательной работы на основе формирования ценностного отношения к здоровью будущих граждан страны [8,9]. К сожалению, здоровье как ценность не всегда становится ведущим стимулом в жизни молодых людей, что можно объяснить отсутствием достаточного социального опыта в жизни и неприятием основных ценностей категории "здоровье" [18]. Сущность социального государства в сфере охраны здоровья населения заключается в необходимости совершенствования законодательства на федеральном и региональном уровнях в области охраны здоровья населения [5,11]. Этот процесс возможен через реализацию высших и важнейших целей, ценностей государства, которые способствуют сохранению человеческого потенциала и развитию самого государства.

Список источников

1. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года // Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204
2. Зараковский Г. М. Качество жизни населения России. // Смысл, 2008.
3. Ключевская, О. А. Методические рекомендации по внедрению новых форм мероприятий, направленных на повышение уровня правовой культуры молодёжного сообщества / О. А. Ключевская, В. А. Подшибякина, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2022. – 56 с.
4. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08.09.2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
5. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
6. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39
7. Новиков, А. Б. Философско-правовое наследие М.В. Ломоносова в сфере вопросов оздоровления нации / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 162-163.
8. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.

9. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
10. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
11. Рагозина Н.А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты // Спорт: экономика, право, управление. - 2021. - №4. - С. 38-40
12. Соловьев Г. М., Соловьева Н. И. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы). // Илекса, 2019.
13. Сухарева Л. М., Рапопорт И. К., Кучма В. Р. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность. // Просвещение, 2012.
14. Сытник Г.В. 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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
15. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
16. 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.
17. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
18. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А.

Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.

19. Интернет ресурс: Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни. Данные Федеральной статистики \ \ <https://www.fedstat.ru/indicator/59457>

References

1. 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 07.05.2018 No. 204.
2. Zarakovsky G. M. The quality of life of the population of Russia. // Meaning, 2008.
3. Klyuchevskaya, O. A. Methodological recommendations for the introduction of new forms of measures aimed at raising the level of legal culture of the youth community / O. A. Klyuchevskaya, V. A. Podshibyakina, N. A. Ragozina. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - 56 p.
4. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
5. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - S. 176-180.
6. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of the individual: legal understanding, regulation, implementation // Uchenye zapiski juridical faculty. - St. Petersburg: "Publishing house "Lema", 2021. - P. 36-39
7. Novikov, A. B. Philosophical and legal heritage of M.V. Lomonosov in the sphere of the nation's health improvement / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 162-163.
8. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society through the involvement of citizens in the process of physical education and sports as one

- of the spheres of the experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - Т. 15. - No. 2. - S. 96-103.
9. Ragozina, N. A. Recovery of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and Prospects: Collection of Articles and Abstracts of Reports of Sections 2 and 3 of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - S. 139-145.
 10. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18–19, 2022. - Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. - P. 172-176.
 11. Ragozina N.A. Eugenics and healing of the nation: modern theoretical and legal aspects // Sport: economics, law, management. - 2021. - №4. - pp. 38-40
 12. Solovyov G. M., Solovyova N. I. Culture of a healthy lifestyle (theory, methodology, systems). // Ileksa, 2019.
 13. Sukhareva L. M., Rapoport I. K., Kuchma V. R. Health schools in Russia: principles and organization of work. Development monitoring and effectiveness. // Education, 2012.
 14. Sytnik G.V. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (to the 90th anniversary of the GTO complex) / G.V. Sytnik, S.M. Ashkinazi S.M., N.A. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - No. 3 (60). - S. 4-8.
 15. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.
 16. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. - 2021. - No. S3. - S. 116-121.
 17. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - Т. 9. - No. 3. - S. 104-105.
 18. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.

19. Internet resource: Share of citizens leading a healthy lifestyle. Federal statistics data \\<https://www.fedstat.ru/indicator/59457>

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

А.Б. Новиков², доктор юридических наук, профессор, заведующий кафедрой конституционного и административного права docanovikov@mail.ru

К. Ю. Полякова², студент Санкт-Петербургского экономического университета, karinaaaa_722@mail.ru

Ю. О. Галкина², студент Санкт-Петербургского экономического университета, galkina04@icloud.com

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796:342

ПОПРАВКИ К СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА В СФЕРЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА (В СВЯЗИ С МЕЖДУНАРОДНОЙ «ИЗОЛЯЦИЕЙ» РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ)

Анастасия Семёновна Пашинина, студент, Мария Вячеславовна Хрусталёва, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. В статье представлены тезисы об изменении некоторых задач российского спорта: в частности, делается упор на развитие национального спорта. Рассматривается заявление Замминистра Спортa Алексея Морозова по поводу текущей ситуации с участием Российской Федерации в международных турнирах.

Ключевые слова: международная «изоляция» Российской Федерации из международного спорта, сборная Российской Федерации, подготовка российских спортсменов, национальный спорт, международный спорт

**AMENDMENTS TO THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF
SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION FOR THE PERIOD UP TO
2030 IN THE FIELD OF INTERNATIONAL COOPERATION (IN
CONNECTION WITH THE INTERNATIONAL "ISOLATION" OF THE
RUSSIAN FEDERATION)**

*Anastasia Pashinina, student, Maria Vyacheslavovna Khrustaleva, student
Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor*

Abstract. The article presents theses on the change of some tasks of Russian sports: in particular, emphasis is placed on the development of national sports. The statement of the Deputy Minister of Sports Alexey Morozov regarding the current situation with the participation of the Russian Federation in international tournaments is being considered.

Keywords: international "isolation" of the Russian Federation from international sports, the national team of the Russian Federation, training of Russian athletes, national sport, international sport

В сложившейся ситуации, которую можно назвать практически международной «изоляцией» Российской Федерации из международного спорта, необходимо пересмотреть основные направления стратегии развития спорта в Российской Федерации, сделать акцент на поддержание и повышение уровня спортивной подготовки российских спортсменов (как любителей, так и профессионалов), проводить местные соревнования и турниры, чтобы выявлять лучших из лучших, кроме того, при выходе из международной изоляции способность выдержать конкуренцию на международном уровне и занимать достойные места (быть в тройке лучших) [4,6,8]. Таким образом, мы рассмотрим, как решение этой проблемы видят министры спорта и политики.

Вообще за прошедшее десятилетие, согласно статистике, спортом и физической культурой стали заниматься 43% (на 27,1% больше, чем в предыдущее десятилетие) граждан Российской Федерации, количество студентов, занимающихся спортом, составило 83% (на 48,5% больше, чем в предыдущее десятилетие) от общего количества, что свидетельствует о возрастании потребности граждан заниматься спортом и физической культурой [5]. Также стоит отметить успех сборной Российской Федерации на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи, а именно вхождение в тройку лидеров. Четвёртая позиция на Летних Олимпийских играх в 2012 году (город Лондон), и также четвёртая позиция на Летних олимпийских играх в 2016 году (город Рио-де-Жанейро) [2]. Очевидно, что такие показатели свидетельствуют о высокой спортивной подготовке российских спортсменов, но одновременно с этим и о необходимости улучшать результат и стремиться к лидерским позициям.

Для начала обратимся к варианту стратегии, который был утверждён и подписан 24 ноября 2020 года [1], до того, как сборные Российской Федерации были исключены из международных турниров.

Немалое количество задач ставились в части международного сотрудничества в спорте в соответствии с Распоряжением Правительства от 24 ноября 2020 года. В частности, такие, как:

1. Развитие международного спортивного сотрудничества и расширение представительства России в международных спортивных организациях;
2. Разработка и реализация системного подхода к проведению на территории Российской Федерации масштабных международных спортивных мероприятий;
3. Восстановление российских спортивных и антидопинговых организаций в правах в составе различных международных организаций;
4. Снять все ограничения по допуску российских спортсменов к участию в международных спортивных турнирах и соревнованиях;
5. Проведение на достойном организационном уровне масштабных международных спортивных мероприятий.

Но как государство планирует реализовать вышеперечисленные задачи в сложившейся ситуации? Встаёт вопрос об изменении курса стратегии, но и с такой задачей, чтобы при выходе из международной изоляции российские спортсмены могли выдерживать конкуренцию, более того занимать первые позиции.

Рассмотрим, как комментируют ситуацию и предлагают дальнейшее развитие событий в Министерстве Спорта в связи с международной изоляцией в спорте [9]. Для этого обратимся к информации, которую предоставляет Заместитель Министра Спорта Алексей Морозов.

Алексей Морозов в рамках программы «Разбор полетов», которая ведется на радио Sputnik, сделал такое заявление: «Приостановка участия российских спортивных федераций в работе международных объединений не означает, что спортсмены останутся без соревнований». Замминистра Спорта заявляет, что:

«В этой ситуации создаются новые возможности. Одновременно мы видим шанс в том, что сложилась такая ситуация. Мы можем качественно провести работу по подготовке и спортивного резерва, и межрегиональных соревнований, и всероссийских соревнований, и повысить статус чемпионата России. Летом запускаем качественно новые соревнования – спартакиаду сильнейших спортсменов [среди российских спортсменов, не исключая международного участия]».

Морозов, с мнением которого можно считаться, в своём интервью отмечает, что отныне акцент будет сделан на внутригосударственный спорт, подготовку спортивного резерва и повышение качества всероссийских соревнований. На наш взгляд такая траектория развития национального

спорта является наиболее перспективной и выгодной, так как Российская Федерация – это большое государство, где огромное количество возможностей есть прежде всего внутри страны (подготовка перспективных и талантливых спортсменов, развитие среди них конкуренции и в дальнейшем выявление лидеров, которые смогут представлять отличные результаты, как в своей стране, так и за рубежом).

Получается, основной упор отныне будет сделан на расширении возможностей внутри страны. Но остаётся вопрос, что будет с участием российских спортсменов в международных турнирах и соревнованиях?

На этот вопрос опять же ответ нам даёт Заместитель Министра Спорта. Он убеждён в том, что российские спортсмены как участвовали, так и будут участвовать в международных турнирах и соревнованиях. Приведём его цитату: "Проводится работа с рядом государств, активное участие начиная с февраля в совместных мероприятиях принимает Республика Беларусь. Работа идет и по другим государствам. Мы говорим о том, что международный календарь не закрыт, сборные команды продолжают участвовать, Китай активно откликается на все наши инициативы и предлагает свои. Есть целый ряд соревнований, которые мы будем проводить и к участию в которых мы будем приглашать спортсменов из других стран".

На наш взгляд международное участие в рамках национального спорта таких стран, как Китай и Республика Беларусь, позволит ещё более сильно улучшить систему подготовки. Рассмотрим, например, результаты в Олимпиады в Токио (2020 год). По результатам общекомандного зачёта Китай занял 2-ую позицию, что говорит о том, что – спортсмены Китая являются одними из сильнейших, соревнования с которыми позволят российским спортсменам повышать свой уровень подготовки, набираться опыта и представлять всё лучшие и лучшие результаты.

Что касается изменений и дополнений документации, в частности Распоряжения Правительства от 24 ноября 2020 года (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года), Министерство разработало перечень основных мероприятий по обеспечению устойчивости сферы физической культуры и спорта в условиях антироссийских санкций.

В частности, был пересмотрен единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, по которому упор сосредоточился на соревнованиях в пределах нашей страны. Соревнования будут проведены по 137 олимпийским, неолимпийским и национальным видам спорта. В перечень входят чемпионаты России, первенства России, Кубки России и иные всероссийские соревнования.

Кроме того, стоит отметить, что согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года один

из важнейших принципов российского спорта – это открытость миру, то есть верность равенству и справедливости, а также готовность активно бороться против попыток использования спорта в неспортивных интересах (что сейчас пытаются использовать, как давление на Российскую Федерацию западные державы).

Спорт в Российской Федерации не рассматривается, как отдельное направление, ведь он очень тесно связан с образовательными процессами, а также с культурными, так как это важная часть человеческого потенциала. Спорт выступает катализатором развития общества и именно такой подход определен как стратегический ориентир на федеральном уровне [3,7].

И, безусловно, россияне уверены, что спорт должен оставаться вне политики. Страна не приемлет никакой дискриминации по национальному признаку. Правительство, несмотря на санкции, продолжает создавать инфраструктуру, развивать массовый и детско-юношеский спорт, проводить соревнования, в том числе с участием иностранных спортсменов. Работа направлена на достижение поставленной Президентом цели: не менее 70% россиян должны вести активный образ жизни и заниматься спортом.

Также стоит отметить позицию А. Варфоломеева (сенатора Совета Федерации), который утверждает, что Комитет Совета Федерации по социальной политике и Министерство спорта Российской Федерации на постоянной основе ведут работу по мониторингу спортивного законодательства и его совершенствованию, постепенно идет выработка мер и совместных действий органов государственной власти по поддержке спортсменов и спорта в стране в условиях антироссийских санкций [10].

В заключение скажем, что Министерством Спорта разработан перечень основных мероприятий по обеспечению устойчивости сферы физической культуры и спорта в условиях антироссийских санкций [11]. Документ (который в ближайшее время будет опубликован) включает мероприятия по 13 направлениям – это развитие спорта высших достижений, вовлечение населения в занятия массовым спортом, формирование Единого календарного плана, материально-техническое обеспечение, система мотивации спортсменов и тренеров, развитие спортивной инфраструктуры, взаимодействие со средствами массовой информации, а также защита интересов Российской Федерации в иностранных судебных учреждениях.

Список источников

1. Распоряжение Правительства от 24 ноября 2020 года N 3081-р // Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года
2. Распоряжение Правительства от 7 августа 2009 г. №1101-р // Стратегия развития спорта на период до 2020 года

3. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 год
4. Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88. а. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
5. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
6. Рагозина, Н. А. Правовые вопросы оздоровления наций на пространстве Евразийского экономического союза / Н. А. Рагозина // Достижения казахстанской государственности и права: международные и внутригосударственные аспекты: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию вступления Казахстана в ООН, Караганда, 10 февраля 2022 года / Под общей редакцией Т.И. Ау, Редакционная коллегия: Н.Р. Весельская, М.Б. Рахимгулова, Н.В. Сидорова, В.В. Филин. – Караганда: Карагандинский университет Казпотребсоюза, 2022. – С. 348-351.
7. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.

9. Замминистра спорта Морозов: в РФ будут качественно новые соревнования. — Текст: электронный // Радио «Спутник»: [сайт]. — URL: <https://radiosputnik.ria.ru/20220330/morozov-1780967450.html> (дата обращения: 24.05.2022).
10. Идеи реализации мер по поддержке российского спорта в условиях санкций / А. Г. Варфоломеев. — Текст: электронный // СОВЕТ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: [сайт]. — URL: <http://council.gov.ru/events/news/135105/> (дата обращения: 24.05.2022).
11. Меры Правительства по поддержке спорта стимулируют создание современной инфраструктуры в регионах России / Д. Н. Чернышенко. — Текст: электронный // Правительство России: [сайт]. — URL: <http://council.gov.ru/events/news/135105/> (дата обращения: 24.05.2022).

References

1. Government Decree No. 3081-r of November 24, 2020 // Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030
2. Government Decree No. 1101-r of August 7, 2009 // Sports Development Strategy for the period up to 2020
3. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021
4. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects: Collection of materials of the II Scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law of St. Petersburg State University, St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. – St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. – pp. 87-88. a. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2021. – pp. 176-180.
5. Ragozina, N. A. Improving the nation: legal and philosophical aspects / N. A. Ragozina // Transformation of economics and management: new challenges and prospects: Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – pp. 139-145.
6. Ragozina, N. A. Legal issues of improving the health of nations in the space of the Eurasian Economic Union / N. A. Ragozina // Achievements of Kazakhstan's statehood and law: international and domestic aspects: Materials of the international scientific and practical conference dedicated

- to the 30th anniversary of Kazakhstan's accession to the UN, Karaganda, February 10, 2022 / Under the general editorship of T.I. Au, Editorial Board: N.R. Veselskaya, M.B. Rakhimgulova, N.V. Sidorova, V.V. Filin. – Karaganda: Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, 2022. – pp. 348-351.
7. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the economy of impressions / N. A. Ragozina // *Economy. Taxes. Pravo.* – 2022. – Vol. 15. – No. 2. – pp. 96-103.
 8. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // *Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection.* – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – pp. 165-166.
 9. Deputy Minister of Sports Morozov: there will be qualitatively new competitions in the Russian Federation. — Text: electronic // Radio "Sputnik": [website]. — URL: <https://radiosputnik.ria.ru/20220330/morozov-1780967450.html> (date of appeal: 05/24/2022).
 10. Ideas for the implementation of measures to support Russian sports under sanctions / A. G. Varfolomeev. — Text: electronic // FEDERATION COUNCIL OF THE FEDERAL ASSEMBLY OF THE RUSSIAN FEDERATION: [website]. — URL: <http://council.gov.ru/events/news/135105> / (accessed: 05/24/2022).
 11. Government measures to support sports stimulate the creation of modern infrastructure in the regions of Russia / D. N. Chernyshenko. — Text: electronic // Government of Russia: [website]. — URL: <http://council.gov.ru/events/news/135105> / (date of address: 24.05.2022).

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

А. С. Пашина², студент, PashininaAS@mail.ru

М. В. Хрусталева², студент,

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 342:796

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ
В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНЫХ МЕР ПО ЗАЩИТЕ
СЕМЬИ, МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Ксения Андреевна Поволокина, студент

Аннотация. В статье сделан анализ социально-экономических мероприятий по обеспечению защиты материнства и детства в Санкт-Петербурге. Раскрыто общее положение женщин с детьми и меры поддержки различных категорий граждан в рамках реализации статей Социального Кодекса Санкт-Петербурга. Определены содержание понятий «физическое воспитание» и «семейная политика». Научная новизна заключается в изучении вопроса с привлечением и анализом статистических данных в сфере семьи, материнства и детства, а также рассмотрении бюджета комитета по физической культуре и спорту. В результате определено, что существующих региональных мер по физическому воспитанию поколения и для воплощения потребностей детей в спорте достаточно для удовлетворения общего физического воспитания.

Ключевые слова: региональные меры, защита материнства, физическое воспитание, семейная политика, физическая культура, Конституция РФ, здоровый образ жизни, спортивно-массовые мероприятия, оздоровление нации

**PHYSICAL EDUCATION OF THE GROWING GENERATION
WITHIN THE FRAMEWORK OF REGIONAL MEASURES TO
PROTECT THE FAMILY, MOTHERHOOD AND CHILDHOOD IN ST.
PETERSBURG**

Natalya Alexandrovna Ragozina, Ph.D. legal Sci., Associate Professor, Ksenia Andreevna Povolokina, student

Annotation. The purpose of the study is to analyze socio-economic measures to ensure the protection of motherhood and childhood in St. Petersburg. The article examines the general situation of women with children and measures to support various categories of citizens in the framework of the implementation of the articles of the Social Code of St. Petersburg. The content of the concepts of "physical education" and "family policy" is determined. Scientific novelty lies in the study of the issue with the involvement and analysis of statistical data in the field of family, motherhood and childhood, as well as the consideration of the budget of the committee on physical culture and sports. As a result, it was determined that the existing regional measures for the physical education of the

generation and for the realization of the needs of children in sports are sufficient to meet the general physical education.

Keywords: regional measures, maternity protection, physical education, family policy, physical culture, Constitution of the Russian Federation, healthy lifestyle, sports events, healing of the nation

Быстро изменяющийся и усложняющийся мир является на сегодня неотъемлемой частью современного российского общества. И, как ни странно, все эти тенденции и риски, такие как общественные трансформации, социально-экономическая неустойчивость, возрастание неопределенности, сильно влияют на демографическую ситуацию и положение семьи в государстве. В связи с этим семья как социальный институт, начинает претерпевать сильные изменения, в частности, происходит трансформация моделей брака и рождаемости, содержания родительских ролей и функций.

В этих условиях необходима поддержка устойчивости в обществе институтов семьи и брака, обеспечение их стабильности. Следует уточнить, что эффективная семейная политика играет в этом ведущую роль: содержащая в себе комплекс нормативно-правовых мер, она объединяет такие глобальные сферы, как информационную, организационную, экономическую, финансовую и просветительскую [2, 5]. Особенно отметим просветительскую функцию, так как именно благодаря ей определенные категории граждан имеют возможность ознакомиться в свободном доступе о тех региональных мерах, которые предоставляет город [9,10].

Обратимся к основам, закрепленным в Конституции России. Эти положения прописаны в первых двух главах Закона. Так, в части 2 ст. 7 Конституции Российской Федерации обеспечивается государственная поддержка семьи, материнства, отцовства и детства. В части 1 ст. 38 Конституции РФ говорится, что семья находится под защитой государства [1]. Этим признается, что семья, брак, рождение детей являются не только частным делом участников семейных правоотношений, но и имеют большое общественное значение.

По данным Росстата суммарный коэффициент рождаемости на 2020 год в Санкт-Петербурге составил 1,371 промилле, что на 0,095 меньше, чем в 2018 году. Также в 2020 году наблюдается резкое возрастание безработицы женщин в возрасте 20-49 лет, имеющих детей дошкольного возраста. Она составляет 7,7%, что на 1,2% превышает тот же 2018 год. Помимо этого, за последние 9 лет доля детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей увеличилась на 8,6% (данные представлены за отчетные периоды 2012-2020 годов) [16]. Из этого следует вывод, что для сохранения демографической стабильности населения города Санкт-Петербурга необходимо внедрять и разрабатывать эффективные

региональные меры для защиты семьи и материнства, а также национальные проекты, связанные с этой областью.

Что же подразумевает под собой физическое воспитание в целях социальной защиты материнства и детства? Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, повышение двигательной активности подростков, интенсивное вовлечение обучающихся в спортивные секции – различные меры по содействию гармонического формирования растущего организма, а также по развитию способности контролировать свое поведение в различных обстоятельствах [11, 12]. Подобная социальная защита материнства и детства является некоторой гарантией улучшения общей физической формы молодежи, а также таких важных элементов, как повышение психической устойчивости подростков и уровня нравственного и физического воспитания.

Физическое воспитание подрастающего поколения – сложный педагогический процесс, эффект которого определяется комплексным подходом и использованием всех основных форм работы, которое осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания [15]

На примере Центра спорта Приморского района приведем меры, осуществляемые для обеспечения развития физической культуры и спорта на территории района. Основными задачами сектора физической культуры и спорта являются

1. Обеспечение развития физической культуры и спорта на территории района.
2. Обеспечение содержания и развитие подведомственных учреждений физической культуры и спорта.
3. Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Всего в районе располагается 5 оздоровительных стадионов, где предоставляются такие виды спорта, как конькобежный спорт, конный спорт, хоккей, клуб бега, гимнастика для беременных, теннис и многое другое. Далее 7 многофункциональных футбольных полей с искусственным покрытием и 5 фитнес-центров с бассейнами.

В Приморском районе ежегодно проводятся крупные спортивные мероприятия:

- Массовые лыжные соревнования «Юнтоловская лыжня».
- Турнир юных футболистов «Кожаный мяч».
- Фестиваль молодежных инициатив.
- Традиционный легкоатлетический пробег «Удельная - Санкт-Петербург» и др.
- Массовая сдача комплекса ГТО («готов к труду и обороне»)

Наше государство заботится о будущем поколении своего народа, поэтому ежегодно формирует и проводит ряд региональных мероприятий,

отвечающих за своевременное выявление проблем и реализации их решений: например, комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга ежегодно формирует календарный план спортивных мероприятий, готовит проекты правовых и нормативных актов, проводит мероприятия по спортивной тематике, а также предоставляет отчетные таблицы по предоставляемой деятельности.

С учетом национальных целей, определенных Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», сформированы следующие приоритетные направления развития: «...совершенствование системы поощрения лиц, выполнивших нормативы испытания (тестов) на знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); внедрение соревновательных элементов в систему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [13,15]

Следует отметить, что спортивные мероприятия мотивируют к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни посредством вовлечения граждан РФ, особенно комплекса ГТО [12].

Так, например, за отчетный период 2021 года по Санкт-Петербургу выделено 3 498 213 тыс. руб. из бюджетных средств на проведение спортивных мероприятий и 2 187 538 тыс. руб. на приобретение спортивного оборудования и инвентаря. Это доказывает идею о том, что власти города стремятся обеспечить высокий уровень физической подготовки подрастающего поколения. Также услуги в области физической культуры предоставляют и социально ориентированные некоммерческие организации. Они обеспечивают спортивную подготовку для определенных категорий граждан, таких как: глухие, лицам с интеллектуальными нарушениями, с поражением опорно-двигательного аппарата, с заболеванием церебральным параличом, слепые и т.д. За указанный выше период было выделено 336 332 руб. из бюджета субъектов РФ [17]

Если рассматривать региональные меры Санкт-Петербурга, то список довольно объемный. Так в рамках реализации статьи 113 главы 32 «Дополнительные меры социальной поддержки спортсменов и тренеров» Закона Санкт-Петербурга от 09.11.2011 № 728-132 «Социальный кодекс Санкт-Петербурга» ежемесячные выплаты осуществляются семи категориям граждан, имеющие выдающие спортивные заслуги перед Отечеством.

Стоит отметить, что комитет по физической культуре и спорту также осуществляет реализацию регионального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва» в рамках направления «Демография».

Политика Санкт-Петербурга направлена на формирование активной, автономной, целеустремленной и ответственной личности, способной самостоятельно и эффективно осуществлять разнообразные актуальные проблемы, поэтому все эти мероприятия нацелены на кардинальное реформирование сферы физической культуры, спорта и оздоровления нации [6,7, 8].

Таким образом, наряду со взрослыми, растущее и вступающее в жизнь физически совершенствованное поколение молодых людей, обладающее передовыми знаниями способно взять на себя ответственность за динамичное развитие страны [3,4]. Именно поэтому деятельность Правительства, государственных, общественных, неправительственных и других структур должна быть направлена на формирование гармонично развитого, нравственно богатого, физически здорового подрастающего поколения.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 14.03.2020 N 1-ФКЗ).
2. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
3. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.

4. Ключевская, О. А. Методические рекомендации по внедрению новых форм мероприятий, направленных на повышение уровня правовой культуры молодёжного сообщества / О. А. Ключевская, В. А. Подшибякина, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2022. – 56
5. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта /А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
6. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39
7. Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88.
8. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-
9. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
10. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
11. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.

12. 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.
13. Сытник Г.В. 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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
14. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
15. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
16. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). – СПб <https://rosstat.gov.ru/territorial>
17. Официальный сайт администрации Санкт-Петербурга / Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. – URL: https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_physic/ (Дата обращения: 06.06.2022)

References

1. The Constitution of the Russian Federation” (adopted by popular vote on December 12, 1993) (subject to amendments introduced by the Laws of the Russian Federation on amendments to the Constitution of the Russian Federation of March 14, 2020 N 1-FKZ).
2. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn’s concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
3. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-

- Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
4. Klyuchevskaya, O. A., Podshibyakina, V. A., Ragozina, N. A. Guidelines for the introduction of new forms of measures aimed at raising the level of legal culture of the youth community. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - 56
 5. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports /A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - S. 176-180.
 6. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of the individual: legal understanding, regulation, implementation // Uchenye zapiski juridical faculty. - St. Petersburg: "Publishing house "Lema", 2021. - P. 36-39
 7. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects Collection of materials of the II scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law of St. Petersburg State University of Economics , St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. - St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. - P. 87-88. - St. Pete Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society through the involvement of citizens in the process of physical education and sports as one of the areas of the experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - T. 15. - No. 2. - S. 96-103.
 8. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and saving the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-
 9. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society through the involvement of citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - T. 15. - No. 2. - S. 96-103.
 10. Ragozina, N. A. Improvement of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and Prospects: Collection of Articles and Abstracts of Reports of Sections 2 and 3 of the XI International Scientific and Practical Conference,

-
- St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - S. 139-145.
11. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.
 12. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. - 2021. - No. S3. - S. 116-121.
 13. Sytnik G.V. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (to the 90th anniversary of the GTO complex) / G.V. Sytnik, S.M. Ashkinazi S.M., N.A. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - No. 3 (60). - S. 4-8.
 14. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - T. 9. - No. 3. - S. 104-105.
 15. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
 16. Federal State Statistics Service (Rosstat). – St. Petersburg <https://rosstat.gov.ru/territorial/> (Date of access: 06.06.2022).
 17. Official website of the administration of St. Petersburg / Committee for Physical Culture and Sports of St. Petersburg. – URL: https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_physic/ (Date of access: 06.06.2022).

Информация об авторах

Н.А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

К.А. Поволокина², студент, 89215810038@mail.ru

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 342

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ: КОНСТИТУЦИОННО-ПРАВОВОЙ И АДМИНИСТРАТИВНО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТЫ

*Л.С. Самоволик, студент, Владимир Семенович Куликов, канд. техн. наук,
Кристина Александровна Мануйло, студент, Санкт-Петербургский
государственный экономический университет*

*Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид.
наук, доцент*

Аннотация. Статья посвящена правовому анализу конституционным и административным аспектам в сфере здоровья и здоровой нации. В данной статье имеется анализ нормативно-правового регулирования законов РФ. Также учитывается развитие стратегий, мероприятий для здорового образа жизни граждан в РФ, Алтайском крае.

Ключевые слова: здоровье, здоровая нация, правовые аспекты, граждане, Российская Федерация.

A HEALTHY NATION: CONSTITUTIONAL-LEGAL AND ADMINISTRATIVE-LEGAL ASPECTS.

*L.S. Samovolik, student, V.S. Kulikov, Ph.D. tech. Sciences, K.A. Manuilo,
student, St. Petersburg State University of Economics Scientific adviser: Natalya
Aleksandrovna Ragozina, Ph.D. legal Sciences, Associate Professor*

Abstract. The article is devoted to the legal analysis of constitutional and administrative aspects in the field of health and a healthy nation. This article provides an analysis of the legal regulation of the laws of the Russian Federation. It also takes into account the development of strategies and measures for a healthy lifestyle of citizens in the Russian Federation, as well as in the Altai Territory.

Keywords: health, healthy nation, legal aspects, citizens, Russian Federation.

У каждого человека на первом месте стоит его самочувствие и здоровье. На качество жизни граждан Российской Федерации влияет их физическая активность, культурная деятельность и конечно же интеллектуальные нагрузки на мозг [6]. «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [11]. Одним из главнейших приоритетов политики, которую проводит государство, является здоровье граждан, так как от этого следует демографическая безопасность нашей страны и народа в целом [7,14].

По нашему мнению, решение таких масштабных вопросов на уровне страны должно сопровождаться и подкрепляться нормативно-правовой базой.

В данной статье сделаны попытки разобраться в том, как именно Российская Федерация помогает гражданам улучшить состояние здоровья, а также определить конституционно-правовые и административно-правовые аспекты. Эффективную работу государственных органов и различных учреждений обеспечивает хорошо подготовленная нормативно-правовая база, также она может обеспечить финансовую поддержку государства [8].

Рассмотрим российское законодательство, а именно Конституцию Российской Федерации, в частности статью номер 41. Часть 1 ст. 41 [1], которая ясно даёт понять, что помощь в медицинских учреждениях и в муниципальных, и в государственных структурах здравоохранения должна быть доступна гражданам бесплатно, предположительно за счет средств бюджета соответствующего данной структуре. Программы обязательного медицинского страхования обеспечивают объём, который гарантирует бесплатную медицинскую помощь [12]. Что касается запрета на употребление алкоголя и табачной продукции в общественных местах, данное воспрещение предотвращает пропаганду такого пагубного образа жизни. В ч. 2 ст. 41 в соответствии с Основами об охране здоровья граждан в стране применяются и реализуются федеральные программы по оказанию медицинской помощи и развитию здравоохранения, более того, в рамках федеральных программ проводится профилактики заболеваний, развитие сферы образования населения в данной сфере, способствуя развитию не только государственной и муниципальной, но и частной формы здравоохранения [13].

Как известно, каждый гражданин Российской Федерации имеет право получать своевременную, и вместе с тем правдивую информацию о тех факторах, которые влияют на сохранение жизни и здоровья, в частности на появление возможности возникновения факторов, способных оказать негативное воздействие на здоровье гражданина.

В соответствии с Кодексом об административных правонарушениях, а именно статьями 20.20 и 20.21 [2], мы приходим к выводу, что за использование алкогольной продукции в запрещенных местах, либо за применение наркотических средств предусмотрена административная ответственность. В Российской Федерации курение табака также преследуется по закону, что доказывает содержание статьи 6.24 Кодекса об административных правонарушениях, в частности, за курение на не предназначенных для этого территориях предполагается административная ответственность [2].

Также обратимся к системе и программам по улучшению качества жизни и здоровья, региона — Алтайский край. В Законе Алтайского края от 08 апреля 2013 года N 10-ЗС [3] представлены положения и статьи о

сохранении здоровья, обеспечения регулировки отдельных отношений в сфере охраны здоровья граждан на территории Алтайского края.

Настоящий Закон устанавливает организационные, правовые и экономические основы охраны гражданского здоровья на территории Алтайского края и направлен на обеспечение доступности медицинской помощи при сохранении её надлежащего качества. Граждане имеют право на обеспечение качественной медицинской помощи и охрану своего здоровья в гарантированном объеме.

В России существуют множество проектов, которые помогают улучшить демографическую ситуацию в стране, рассмотрим некоторые из них. Говоря о целях данных проектов, они предполагают снижение младенческой смертности, а также смертности граждан вследствие заболеваний онкологии, а также болезней, которые связаны с сердечно-сосудистыми расстройствами. В пример приведена «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года», утвержденная 24 ноября 2020 года Председателем Правительства Михаилом Мишустиним [4].

В данную стратегию входит одиннадцать определяющих направлений, которые охватывают профессиональный, и даже непрофессиональный спорт. Развитие инфраструктуры, методики и технологии по подготовке спортсмена в инновационной сфере, образование спортивного резерва, сотрудничество с другими странами по данным и другим вопросам, а также мобилизация необходимого субсидирования — всё это относится к стратегии 2030 [5,9]. Каждое из этих сторон имеет подготовленный комплекс мероприятий, каждая мера имеет цель сохранить и достигать национальный интерес по охране и улучшению самочувствия и благополучия нации [10].

Список источников

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе о
2. Кодекс Российской Федерации об административных щ
3. О регулировании отдельных отношений в сфере охраны здоровья граждан на территории Алтайского края» : Закон Алтайского края от 8 в Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» : Распоряжение И
5. Бакулев, С. Е. Опыт научного обоснования стратегических целей и задач физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, В. А. Таймазов // Мир спорта. 2019. – № 2(75). – С. 89-92.

6. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
7. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
8. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
9. О приоритетных направлениях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в контексте разработки документов стратегического планирования / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта; Петровская академия наук и искусств. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2019. – С. 53-69.
10. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.

11. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
12. Рагозина, Н. А. К вопросу права на охрану здоровья и медицинскую помощь в Российской Федерации / Н. А. Рагозина, А. Е. Старшинова, Д. А. Закарьян // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 305-310.
13. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
14. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.

References

1. The Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12/12/1993 with amendments approved during the nationwide vote on 07/01/2020). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/?ysclid=l8r9mb4mll439451085/ (date of access: 28.09.2022).
2. "Code of the Russian Federation on Administrative Offenses" dated December 30, 2001 N 195-FZ (as amended on September 24, 2022). - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/?ysclid=l8r9i3675t145467115/ (date of access: 09/28/2022).
3. "On the regulation of certain relations in the field of protecting the health of citizens on the territory of the Altai Territory": Law of the Altai Territory of April 8, 2013 N 10-3C (as amended and supplemented). - URL: <https://base.garant.ru/7347397/?ysclid=l8r9cdv1fq15246303/> (date of access: 06.06.2022).
4. "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030": Decree of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-р. - URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/?ysclid=l8r9pzyb69656841059/> (date of access: 28.09.2022).
5. Bakulev, S. E. Experience of scientific substantiation of strategic goals and objectives of physical culture and sports in the Russian Federation for the

-
- period up to 2030 / S. E. Bakulev, S. M. Ashkinazi, V. A. Taymazov // World of sports. - 2019. - No. 2 (75). – P. 89-92.
6. Denisova N. S., Ragozina N. A., Sytnik G. V. Sport as a tool for promoting the development and well-being of a person: a philosophical and psychological aspect // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 81-90.
 7. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
 8. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations for the improvement of the nation: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the founding of the NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
 9. Bakulev S. E., Taymazov V. A., Ashkinazi S. M. [et al.] On the priority directions of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 in the context of the development of strategic planning documents // Man in the world of physical culture and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture and sports / Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and Health. P. F. Lesgaft; Petrovsky Academy of Sciences and Arts. - St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. - P. 53-69.
 10. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 222-227.
 11. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18–19, 2022. - Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. - P. 172-176.

12. Ragozina, N. A. On the issue of the right to health care and medical care in the Russian Federation / N. A. Ragozina, A. E. Starshinova, D. A. Zakarian // Place and role of physical culture in the modern world: Collection articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 305-310.
13. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the savings of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
14. Ragozina, N. A. Improvement of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and Prospects: Collection of articles and abstracts of reports 2 and 3 sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 139-145.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

Л.С. Самоволик², студент

В.С. Куликов³, кандидат технических наук, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории Института научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий (ИНИЦИАТ)

К.А. Мануйло^{3,4}, студент

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

³Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

⁴Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, Амина Михайловна Ковальчук, студент, студент

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли физической культуры и здорового образа жизни для студентов. Целью изучения является пути внедрения здорового образа жизни для студентов. Особое внимание уделяется роли физической культуры и уровня её развития в студенческой жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SOCIAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS

Galina Sytnik, Ph.D. psychol. Sciences, Natalya Ragozina, Ph.D. legal Sciences, Amina Kovalchuk, student, student

Abstract. The article is devoted to the study of the role of physical culture and a healthy lifestyle for students. The purpose of the study is the ways of introducing a healthy lifestyle for students. Special attention is paid to the role of physical culture and the level of its development in student life.

Keywords: Physical education, sports, students, healthy lifestyle.

В настоящее время небольшое количество студентов практикуются в спортивно тренировочных секциях, и не все студенты приходят на занятия уроков физического воспитания. Небольшая часть молодых людей тратят время, чтобы присмотреться к здоровому бытию, однако спорт занимает своеобразное место на жизненном пути студентов [3].

Это нужно для гармоничного формирования процесса тела и для создания сотворения ощущения дисциплины. Спорт способствует развитию у студентов таких качеств, как сила, настойчивость, уравновешенность [12,13].

Под физической культурой предполагается образовательное воспитание цивилизации тела порядком физических тренировочных занятий и гимнастики. Она способствует трансформации туловища, и в то же время укреплению нервной системы человека [2].

Нагрузки на организм способствуют налаживанию и успокоению психологической конструктивной системы. Это актуально для всех студентов и абитуриентов [4].

Поскольку они за день могут поглощать большое количество различных терминов. За счет спорта удастся помочь мозгу освободиться от излишнего напряжения [5,6].

Актуальность физиологического возвращения молодого поколения, как неотъемлемой части общей проблемы ведения здорового вида жизненного пути растет. Как демонстрирует практика, состояние здоровья

не затянута с условиями настоящих современного общественного уклада и эталонами к категории как «здоровый образ жизни» [7].

Еще давно многие заметили, что человеческий успех во многом зависит от физических нагрузок. Данный факт можно объяснить 3-мя причинами (рис.1):

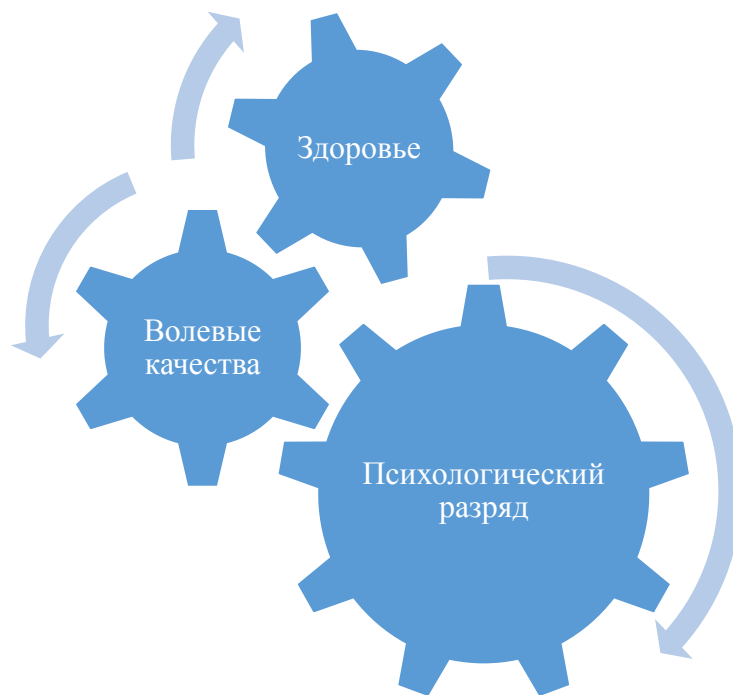


Рисунок 1 – Причины успеха от физической культуры

Первая причина предполагает то, что физкультура делает лучше, а также усиливает состояние здоровья. Общество, специализирующееся на спорте, обладает огромной мощью, а также энергией. Все это является помощником в цели деятельности в каждой сфере.

Вторая причина нацелена на то, что физкультура развивает студентов. Она создает в них качества непреклонности, а также осмотрительности.

Третья причина говорит о том, что физкультура является прекрасным методом совладать со стрессом. Как правило, общество предрасположено аккумулировать отрицательные чувства поодиночке. В этом случае общественность постоянно понимает, что спорт помогает выкинуть скопленную психологическую нагрузку. Данное оберегает психологическое состояние здоровья, увеличивает стрессоустойчивость, а также эффективность заключения остроконфликтных обстановок [1].

В свою очередь, здоровый образ жизни для студентов предполагает данное комбинирование ценностно-нацеленного взаимоотношения для сохранения самочувствия, порядка, ритма существования, обращенных в подходящее поддержание, усиление, развитие, воспроизводство самочувствия в ходе обучения, а также создания [9].

Здоровый образ жизни обозначает выполнение установленных законов, которые обеспечивают слаженное формирование, высочайшую результативность, психологический баланс, а также состояние здоровья всего тела и организма [8].

В основании здорового образа жизни находится персональная концепция действий, а также привычек любого студента, обеспечивающая обязательную степень существования, а также здорового долгого срока жизни.

Здоровый образ жизни студентов предполагает данное фактическое влияние, сориентированное в профилактику болезней, усиление организма, а также усовершенствование всеобщего здоровья тела и организма [10,11].

Подобным способом можно сделать вывод, что развитие здорового образа жизни предполагает собой трудную комплексную процедуру, содержащую многочисленные образующие виды существования нынешнего сообщества. Она содержит в себе ключевые сферы, а также сферы существования студентов.

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
3. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.

4. Марищук, В. Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова. – Минск : Колорград, 2018. – 266.
5. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39.
6. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
7. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
8. Рагозина, Н. А. О балансе здорового духа и здорового тела / Н. А. Рагозина // Спорт, человек, здоровье: Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 360-362.
9. Рагозина, Н. А. Формирование активной жизненной позиции у студентов и противодействие коррупции в сфере спорта / Н. А. Рагозина // Физическая культура студентов: сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 117-122.
10. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
11. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: сборник материалов Международной научно-

-
- практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
12. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
13. 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.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sport on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - P. 110-118.
2. Denisova N. S., Ragozina N. A., Sytnik G. V. Sport as a tool for promoting the development and well-being of a person: a philosophical and psychological aspect // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 81-90.
3. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
4. Marishchuk, V. L. Healthy lifestyle: psychology of self-preservation / V. L. Marishchuk, L. V. Marishchuk, T. V. Platonova. - Minsk: Kolorgrad, 2018. - 266.
5. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of a person: legal understanding, regulation, implementation // Uchenye zapiski juridical faculty. - St. Petersburg: "Publishing house "Lema", 2021. - P. 36-39.
6. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations for the improvement of the nation: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the founding of the NSU. P.

- F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
7. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 222-227.
 8. Ragozina, N. A. On the balance of a healthy mind and a healthy body / N. A. Ragozina // Sport, man, health: Proceedings of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the creation of the NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 360-362.
 9. Ragozina, N. A. Formation of an active life position among students and combating corruption in the field of sports / N. A. Ragozina // Physical culture of students: a collection of materials of the 70th All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University physical culture, sports and health named after P.F. Lesgafta, St. Petersburg, June 09, 2021. - St. Petersburg: National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, 2021. - P. 117-122.
 10. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the savings of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
 11. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18–19, 2022. - Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. - P. 172-176.
 12. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle in the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
 13. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 350-354.

Информация об авторах

Г.В. СЫТНИК¹, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

Н.А. Рагозина^{2,3}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

А.М. Ковальчук², студент

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

³Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «ZUMBA» НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ 3-4 КУРСОВ

Наталья Викторовна Тимохина, ст. преподаватель, Дарья Александровна Какуева, студент

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния занятий фитнес-программой «ZUMBA» на студентов 3-4 курсов и необходимостью введения их во многие вузы. Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена цель исследования - определить влияние занятий танцевальным фитнесом на физическое развитие и уровень показателей физической подготовленности студенток и раскрыть понятие «ZUMBA».

Ключевые слова: ZUMBA, физическая активность, физическое развитие, студенты, физическое развитие студентов

THE INFLUENCE OF THE ZUMBA FITNESS PROGRAM ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 3-4 YEAR STUDENTS

Natalya Timokhina, Art. teacher, Daria Kakueva, student

Annotation. This article discusses the problem of the impact of the ZUMBA fitness program on students of 3-4 courses and the need to introduce them to many universities. To confirm the hypothesis put forward, the aim of the study was to determine the impact of dance fitness classes on the physical development and the level of physical fitness indicators of female students and to reveal the concept of "ZUMBA".

Keywords: ZUMBA, physical activity, physical development, students, physical development of students

Современная интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях выражается в увеличении объема информации, которую необходимо усвоить, что негативно сказывается на гиподинамии студентов и приводит к ухудшению их здоровья и физической работоспособности по мере роста популярности зумба-фитнеса среди молодежи. Поэтому некоторые университеты ввели фитнес-программы ZUMBA. Эта инновация оказала положительное влияние на успеваемость, выносливость и физическую активность учащихся 3-4 лет. Это подтверждает научное исследование, проведенное в Федеральном Балтийском университете имени И. Канта в 2016-2017 годах. Результаты тестирования в конце семестра показывают значительные улучшения по ряду показателей. Анализируя физическое развитие студентов, можно отметить естественное снижение индекса массы тела на 0,86 кг ($p < 0,05$) и обратное увеличение роста на 1,32 см ($p < 0,05$). Однако индекс массы тела оставался в пределах нормы для данной возрастной группы и составлял в среднем от 300 до 338 г/см. У студенток наблюдалось увеличение экскурсии груди на 0,6 см ($p < 0,05$). Можно утверждать, что средства, используемые в программе танцевального фитнеса, оказывают положительное влияние на физическое развитие студентов в течение семестра обучения.

Для подтверждения гипотезы целью данного исследования было изучить влияние занятий танцевальным фитнесом на физическое развитие и уровень физической подготовки студентов, а также изучить концепцию "ZUMBA".

Zumba - это фитнес-программа, в которой используются танцевальные шаги под латиноамериканскую музыку. Элементы этой тренировочной программы включают самбу, хип-хоп, сальсу, меренге, бачату, кумбию, фламенко и многое другое. Занятия проходят под музыку, с ритмичными и разнообразными движениями, которые прорабатывают все мышцы тела. В результате практикующие Zumba не только приобретают красивую фигуру, крепкое здоровье и хорошее настроение, но и поражают всех на танцполе своей прекрасной техникой танца.

Разновидности Zumba

- ZUMBA-classic – тренировки проходят под классическую латиноамериканскую музыку, включают в себя несложные танцевальные движения.
- ZUMBA-Toning – в занятиях используются небольшие специальные гантели-маракасы.
- ZUMBA—Pilates – включает в себя некоторые элементы пилатеса, направленных на растяжение мышц, пластику.
- ZUMBA-Sentaο – к классическим движениям прибавляются тренировки со стулом.

- ZUMBA-Gold – программа рассчитана на людей зрелого и пожилого возраста.
- ZUMBA-Step – используются степ-платформы, идет усиленная нагрузка на ноги.
- AQUA-ZUMBA – занятия проходят в воде. Этот вид подходит людям с проблемами позвоночника, болезнями сердца и сосудов, беременным женщинам.
- ZUMBA-Kids – программа для детей от 4-х до 12-ти лет.

Зумба имеет много положительных эффектов для тренеров. Приоритетными направлениями являются следующие: Отличная динамическая тренировка мышц тела - на протяжении всего занятия ZUMBA выполняются движения, требующие контроля основных мышц (мышц живота и спины). Это помогает укрепить и сформировать основные мышцы (крепкий пресс и спина); Увеличение расхода калорий - ZUMBA основана на аэробных и интервальных тренировках, что означает высокий уровень активности и, следовательно, высокий расход калорий. Потеря веса - в сочетании с программой упражнений регулярность и разумная, сбалансированная диета повышают шансы на снижение веса; Положительная самооценка - тренировки учат вас поддерживать высокий уровень "благополучия"; Скульптурирование тела - занятия Zumba могут использоваться для коррекции всех частей тела, включая. Большинство людей получают удовольствие и не понимают, что на самом деле они тренируются.

Вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что физическое воспитание студенток эффективно повышается при занятиях Зумбой, положительно влияет на их двигательную активность и работоспособность, улучшает все показатели физической подготовленности, формирует сознательность обучающихся в укреплении собственного здоровья. На сегодняшний день существует потребность в дальнейшем изучении влияния танцевального фитнеса на студентов высших учебных заведений и особенностей его использования с конкретной возрастной группой.

Список источников.

1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие студенток.-Текст: электронный// mir-nauki.com: [сайт].- URL: <https://mir-nauki.com/PDF/36PDMN417.pdf> (дата обращения: 9.10.2021).
2. Влияние занятий фитнес-программы «ZUMBA» на физическую работоспособность студентов вуза. - Текст: электронный// cyberleninka.ru: [сайт].-<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fitness-programmy-zumba-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-studentov-vuza/viewer> (дата обращения: 9.10.2021).

3. Влияние занятий танцевальным фитнесом на физическое развитие и физическую подготовленность студенток БФУ. Им. И. Канта. - Текст: электронный// synergy-journal.ru: [сайт]. -URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article2319> (дата обращения: 9.10.2021).
4. Zumba как эффективное средство физического воспитания студентов.- Текст: электронный// elar.urfu.ru: [сайт].- URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/32200/1/m21-2013-02-42.pdf> (дата обращения: 9.10.2021).
5. Фитнес-практика Zumba.-Текст: электронный//protrip.ru: [сайт].-URL: <https://protrip.ru/fitnes-praktika-zumba/> (дата обращения: 9.10.2021).
6. Zumba как эффективное средство физического воспитания студентов.- Текст: электронный// studopedia.ru:[сайт].URL: https://studopedia.ru/13_63191_ZUMBA-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov.html (дата обращения: 9.10.2021).

References

1. The influence of recreational aerobics classes on the physical development of female students.-Text: electronic// mir-nauki.com: [website].- URL: <https://mir-nauki.com/PDF/36PDMN417.pdf> (date of access: 9.10 .2021).
2. The influence of the ZUMBA fitness program on the physical performance of university students. - Text: electronic// cyberleninka.ru: [website]. accessed: 9.10.2021).
3. Influence of dance fitness classes on the physical development and physical fitness of IKBFU female students. Them. I. Kant. - Text: electronic// synergy-journal.ru: [website]. -URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article2319> (date of access: 9.10.2021).
4. Zumba as an effective means of physical education of students.-Text: electronic// elar.urfu.ru: [website].- URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/32200/1/m21-2013-02-42.pdf> (date of access: 9.10.2021).
5. Zumba fitness practice.-Text: electronic//protrip.ru: [website].-URL: <https://protrip.ru/fitnes-praktika-zumba/> (date of access: 10/9/2021).
6. Zumba as an effective means of physical education of students.- Text: electronic// studopedia.ru: [website]. URL: https://studopedia.ru/13_63191_ZUMBA-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov.html (date of access: 9.10.2021).

Информация об авторах

Н.В. Тимохина¹, ст. преподаватель, timoxina78@bk.ru

Д.А. Какуева¹, студент

¹Орловский Государственный Университет имени И.С. Тургенева

УДК 342:796

ПУТИ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ

Богдан Петрович Трифоненков, студент, Роман Викторович Главацких, студент, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук

Аннотация. В статье рассматривается взаимодействие конституционных норм с реализацией поддержания здорового образа жизни в Российской Федерации. Подчеркиваются основные проблемы практического опыта в настоящее время, учитывая состояние социо-экономических сфер, подвергшихся санкциям, а также меры для сглаживания пробелов системы здравоохранения и развития политики здорового образа жизни в обществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правительство, здравоохранение, медицинская помощь, санкции, физическая культура, ГТО

WAYS AND PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF SANCTIONS

Bogdan Trifonenkov, student, Roman Glavatskikh, student, Natalya Ragozina, Ph.D. legal Sciences

Abstract. The article deals with the interaction of constitutional norms with the implementation of maintaining a healthy way of life in the Russian Federation. The main problems of practical experience at present are emphasized, taking into consideration the state of socio-economic spheres, subjected to sanctions, as well as measures for smoothing gaps in health care system and development of healthy lifestyle policy in the society.

Key words: healthy lifestyle, government, healthcare, medical care, sanctions, physical culture, GTO

Главный секрет физической формы — это здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя регулярные физические упражнения, здоровое питание, правильный уход за собой, здоровый сон и физически активный режим дня [1]. Образ жизни - самый главный фактор, влияющий на уровень физической подготовки. Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, имеет низкий уровень физической подготовки, в то время как здоровый образ жизни не только делает человека здоровым, но и продлевает ему жизнь [4]. Хорошее здоровье оказывает непосредственное влияние на нашу личность. Человек, ведущий здоровый образ жизни, как правило, более уверен в себе, самоуверен, общителен и энергичен.

Правильный и здоровый образ жизни позволяет человеку наслаждаться всеми удовольствиями жизни без каких-либо осложнений. Даже все богатства не имеют такой ценности, как крепкое здоровье. Если человек постоянно болен, находится в депрессии или страдает от серьезных осложнений со здоровьем, то все предметы роскоши в мире не выполняют своей цели. Здоровый человек воспринимает все ясно и спокойно, без предрассудков. Его действия и решения более практичны и логичны, а значит, он более успешен в жизни [2,14].

В настоящий момент Россия из-за внешних раздражителей в виде непонятной и не подкрепленной международной политики Запада претерпевает определенные сложности в формировании системы обеспечения здорового образа жизни у населения. Это способствует реорганизации существующих условий здравоохранительных позиций нашей страны. Стимул переосмысления зависимых с западом отношений порождает развитие своего собственного пути в данной теме. Поэтому решение этой проблемы приобрело большую актуальность для национальных интересов России. В данной работе будут рассмотрены основные сложности формирования здорового образа жизни в условиях санкций, преимущественно стран блока НАТО, а также методы совершенствования и адаптации системы в этих условиях.

Одной из самых важных проблем, которые нужно решать в рамках социальной политики нашего государства, является формирование здорового образа жизни населения [9]. Многие люди считают, что правительство несет ответственность за внедрение способов улучшения здорового образа жизни людей [3,5]. Другие же утверждают, что ведение здорового образа жизни — это индивидуальный выбор. Когда речь заходит о здоровье, правительство может использовать множество способов для пропаганды здорового образа жизни среди населения. Например, правительство может ввести налог на нездоровую пищу. Есть и другие способы, например, строительство парков и стадионов, которые побуждают людей заниматься спортом. Кроме того, правительство может пропагандировать здоровый образ жизни путем прогнозирования программ и рекламы о здоровье на телевидении и радио. Ещё одним методом укрепления здоровья является проведение семинаров и лагерей по вопросам здорового образа жизни, а также вовлечение активных граждан (школьников, студентов, взрослое население) в спортивные мероприятия и праздники, например, сдача нормативов комплекса ГТО («готов к труду и обороне») [17,18,19]. Таким образом, действительно, политика и инициативы правительства помогают гражданам вести более здоровый образ жизни.

С другой стороны, нельзя отрицать тот факт, что граждане несут равную ответственность за сохранение здоровья [7,10,12] Неважно, как

сильно старается правительство, если гражданин не хочет быть здоровым, правительство ничего не сможет с этим поделать.

Многие другие стратегии направлены на решение проблем, которые находятся за пределами возможностей отдельных людей. В то время как люди часто имеют возможность заботиться о своем собственном здоровье, им не хватает способности укреплять здоровье населения или окружающей среды [16]. Необходимы действия правительства для мониторинга заболеваний, борьбы с инфекциями, участия в городском планировании, обеспечения безопасности продуктов питания и лекарств, минимизации загрязнения и финансирования фундаментальных биомедицинских исследований [15]. Даже граждане, которые подчеркивают личную ответственность, признают, что общество должно способствовать охране окружающей среды и общественного здоровья, и даже те, кто верит в минимальное правительство, признают, что учреждения общественного здравоохранения необходимы для предотвращения причинения вреда здоровым людям больными людьми [20].

Поставщики высокотехнологичного оборудования уже подняли отпускные цены на медицинские изделия. В результате доступность качественных, высокотехнологичных методов лечения и диагностики для пациентов резко снизится. В результате в стране будет наблюдаться рост хронических заболеваний, поздних стадий рака и других проблем, которые можно было бы диагностировать и лечить на ранних стадиях. Ухудшение качества лечения приведет к росту числа жалоб и судебных исков на врачей, увеличению нагрузки на всех медицинских работников, что неизбежно заставит многих высококвалифицированных специалистов покинуть свои рабочие места.

В статье 72 Конституции РФ «О доступной и качественной медицинской помощи, защите семьи, материнства, отцовства и детства и защите института брака» изменения вносятся в несколько подпунктов первой части [11].

Пунктом "Ж" предлагается установить совместную ответственность федеральных и региональных органов власти Российской Федерации в области координации проблем здравоохранения, включая обеспечение предоставления доступной и качественной медицинской помощи. Органы власти на всех уровнях могут нести ответственность за создание условий для здорового образа жизни и формирование у граждан культурно ответственного отношения к своему здоровью [6,20]. Здесь также предусмотрены социальная защита и социальное обеспечение.

В качестве еще одной поправки появляется пункт "Ж.1», в котором говорится о задачах властей по защите семьи, матери, отца и ребенка; защите института брака как союза супругов; созданию условий для надлежащего воспитания детей в семье и для того, чтобы взрослые дети заботились о своих родителях. Также в статье неизменным остается пункт

"З", согласно которому Российская Федерация и ее члены обладают совместной юрисдикцией, в частности в отношении осуществления мер по борьбе с эпидемиями.

Российская система здравоохранения процветает за счет государственных больниц, окруженных огромным количеством частных микро-клиник, по сути, агрегаторов более или менее многочисленных групп специалистов. Определенный недостаток, а иногда и физическая удаленность от крупных больниц, заставляет граждан часто обращаться к частнопрактикующим врачам, даже в форме телемедицинских консультаций. Чудовищный рост цен, несомненно, увеличит нагрузку на государственную систему здравоохранения, но также снизит доступ граждан к медицинской помощи. Бесплатная медицинская помощь является одним из основных прав человека, и в среднесрочной перспективе российские граждане будут иметь это право в меньшей мере.

Можно заключить, что Россия имеет хорошие перспективы для развития своей собственной политики здравоохранения и для обеспечения своим гражданам мер для ведения здорового образа жизни. Безусловно, не стоит отрицать факт влияния санкций на эту область, но в то же время санкции предоставляют возможность для создания в России устойчивого фундамента развития нации [8,13].

Список источников

1. Акбашев Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый // Народное образование. 1995. №5. с. 107–108.
2. Величковский Б.Т., Суравегина И. Т., Цыпленкова Т. Т. Здоровье и окружающая среда. «Экология и образование», 1992. — 160 с.
3. Коротенко М. Основы здорового образа жизни: [Опыт внеуроч. работы по курсу " Основы безопасности жизнедеятельности " Лапыгино Белгород, обл.]/ М. Коротенко // Основы безопасности жизни. -1998. - № 10. - с. 46–47.
4. Ключевская, О. А. Методические рекомендации по внедрению новых форм мероприятий, направленных на повышение уровня правовой культуры молодёжного сообщества / О. А. Ключевская, В. А. Подшибякина, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2022. – 56 с.
5. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27

- сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
6. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
 7. Новиков, А. Б. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Ученые записки юридического факультета. – 2021. – № 3. – С. 36-38.
 8. Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88.
 9. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
 10. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье: Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
 11. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и

- обществу для всех: Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуман, 2022. – С. 172-176
12. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
 13. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
 14. Рагозина, Н. А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 4. – С. 38-40.
 15. Слипченко Ф. Ф. Основы здорового образа жизни / Ф. Ф. Слипченко, А. С. Вульфович, Е. А. Шульгин; Волгогр. муж. пед. лицей. - Волгоград: Лицей, 2005. - 235 с. - Библиогр.: с. 233–234. – (дата обращения: 09.05.2022).
 16. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
 17. 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.
 18. Сытник Г.В. 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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
 19. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
 20. Трещева О. Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов // Здоровье и образование. - СПб, 1999, с. 176–177.

References

1. Akbashev T. Universal valeography: step one //Public education. 1995. No. 5. pp. 107-108.
2. Velichkovsky B.T., Suravegina I. T., Tsyplenkova T. T. Health and environment. "Ecology and education", 1992. — 160 p.
3. Korotenko M. The basics of a healthy lifestyle: [Out-of-school experience. works on the course " Fundamentals of life safety " Lapygino Belgorod, region]/ M. Korotenko // Fundamentals of life security. -1998. - No. 10. - P. 46-47.
4. Klyuchevskaya, O. A. Methodological recommendations for the introduction of new forms of measures aimed at improving the level of legal culture of the youth community / O. A. Klyuchevskaya, V. A. Podshibyakina, N. A. Ragozina. – St. Petersburg : Scythia-Print LLC, 2022. – 56 p.
5. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conferences of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
6. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports : Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 – 08, 2021. – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
7. Novikov, A. B. Healthy lifestyle of the individual: legal understanding, regulation, implementation / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Scientific notes of the Faculty of Law. – 2021. – No. 3. – P. 36-38.
8. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects: Collection of materials of the II Scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law of St. Petersburg State University, St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. – St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. – P. 87-88.

9. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2021. – P. 176-180.
10. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the P. F. Lesgaft National University, St. Petersburg, December 08-10, 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
11. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18-19, 2022. – Moscow: Moskovsky guman, 2022. – P. 172-176
12. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the impression economy // N. A. Ragozina // Economy. Taxes. Pravo. – 2022. – Vol. 15. – No. 2. – P. 96-103.
13. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the saving of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. – No. 1. – P. 31-33.
14. Ragozina, N. A. Eugenics and the health of the nation: modern theoretical and legal aspects / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. – 2021. – No. 4. – P. 38-40.
15. Slipchenko F. F. Fundamentals of a healthy lifestyle / F. F. Slipchenko, A. S. Vulfovich, E. A. Shulgin; Volgogr.muzh. ped. lyceum. - Volgograd: Lyceum, 2005. -235 p. -Bibliogr.: P. 233-234.
16. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
17. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
18. Sytnik G.V. The GTO 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 S.M., N.A. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - No.3(60). - P. 4-8.
19. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.
20. Treshcheva O. L. Program and methodological foundations of HLS training. // Theory and practice of physical culture. - 2001, No. 2. - P. 8-12.

Информация об авторах

Б.П. Трифоненков¹, студент, bagtrif@rambler.ru

Р.В. Главатских¹, студент, glav.rom@yandex.ru

Н.А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

¹Санкт-Петербургский государственный экономический университет

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

УДК 342:796

ПРАВОВАЯ СТРАТЕГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: КОНСТИТУЦИОННЫЕ И АДМИНИСТРАТИВНЫЕ МЕРЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ

Григорий Зиновьевич Щербаковский, д-р юрид. наук, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Татьяна Владимировна Рощупкина, студент

Аннотация. В данной статье проведён комплексный анализ правовых актов, касающихся развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Эти данные позволили разработать алгоритм по формированию правовой стратегии оздоровления нации в сфере физической культуры. Можно сделать вывод, что конституционные и административные меры регулирования в области физической культуры являются основой формирования правовой стратегии оздоровления нации, создания и укрепления ее потенциала, развития культуры.

Ключевые слова: правовая стратегия, физическая культура, спорт, оздоровление нации, здоровье, здоровье населения, здоровый образ жизни, физические упражнения

**LEGAL STRATEGY OF THE NATION'S HEALTH IMPROVEMENT IN
THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE: CONSTITUTIONAL AND
ADMINISTRATIVE REGULATORY MEASURES**

Grigory Shcherbakovsky, Doctor of Law. Sciences, Natalya Ragozina, Ph.D. legal Sci., Associate Professor, Tatyana Roshchupkina, student

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of legal acts concerning the development of physical culture and sports in the Russian Federation. These data made it possible to develop an algorithm for the formation of a legal strategy for improving the nation in the field of physical culture. It can be concluded that constitutional and administrative regulatory measures in the field of physical culture are the basis for the formation of a legal strategy for improving the nation, creating and strengthening its potential, and developing culture.

Keywords: legal strategy, physical culture, sport, nation's health improvement, health, population health, healthy lifestyle, physical exercises

Актуальность темы заключается в том, что физическая культура является частью культуры, регулирующей здоровье нации и представляющую собой набор материальных и духовных ценностей общества, его развития и укрепления здоровья. Она также оказывает политическое, социально-экономическое воздействие на людей, общественное развитие человечества и отдельно взятого гражданина [9]. Следовательно, вопросы конституционного и административного регулирования имеют первостепенное значение в формировании стратегии оздоровления нации [5, 8].

Основной проблемой на сегодняшний день является то, что здоровье населения, в том числе и молодежи, ухудшается. Большинство людей уже в молодом возрасте имеют хронические заболевания. Поэтому работа в направлении укрепления здоровья должна выдвигаться на первый план. Основную роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни посредством выполнения физических упражнений должна быть культура и воспитание общества, его самообразования и развития.

С помощью выполнения физических упражнений и занятием спортом возможно достижение следующих результатов:

- стабилизация нервной системы и психоэмоционального состояния человека;
- формирование устойчивости к воздействию факторов внутренней и внешней среды;
- снятие психоэмоционального напряжения и переутомления;
- повышение продуктивности деятельности и ее самоорганизации;
- повышение внимания, памяти и восприятия;

- снятие депрессии, тревожности, апатии, стресса;
- улучшение сна и его качества;
- повышение работоспособности в целом, усидчивости и терпения при выполнении различных видов работ;
- гармоничное развитие личности и повышение уровня самооценки;
- повышение физической и психической энергии у человека и т.д. [4].

Главной проблемой на сегодняшний день является проблема недостаточного правового регулирования со стороны государственных и правовых органов власти. По нашему мнению, требуется комплексный подход к формированию стратегии правового регулирования в сфере физической культуры как со стороны государственных органов власти, так и со стороны правоохранительных органов.

Вопросами изучения правовой стратегии оздоровления нации в сфере физической культуры занимались многие отечественные и зарубежные ученые. Среди работ, которых можно отметить труды А.О. Чижова, А.А. Соловьева, С.В. Алексеева и других.

В данной статье предпринята попытка изучения конституционных и административных мер регулирования в области физической культуры как основы формирования правовой стратегии оздоровления нации.

Следует отметить, что физическая культура делится на две составляющие: массовая физическая культура и спорт. Основными законодательными актами, регулирующими вопросы физкультурно-спортивных отношений, является: Конституция РФ, федеральные законы в области физической культуры и спорта, подзаконные акты, указы и распоряжения Президента РФ, постановления Правительства РФ, нормативные акты местных органов управления, локальные нормативные акты, а также многие другие правовые документы.

Главным актом международно-правового назначения является Международная хартия физического воспитания и спорта, которая была принята в 1978 году. Она рассматривает и регулирует основные вопросы в области физической культуры и спорта среди населения. Основной акцент делается на том, что физическая культура и спорт для каждого человека – это его право, которое должно быть гарантировано ему в рамках правовой системы государства.

Конституция РФ рассматривает общие вопросы физической культуры и спорта, а также отношения между ее субъектами. В Конституции РФ говорится о финансировании отдельных программ здоровья населения, поощряется деятельность, направленная на развитие физической культуры и спорта среди населения.

Рассмотрение более детальных вопросов в данной сфере, а также их регулирование и контроль возложены на законы и подзаконные акты.

– Основным законом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта, является Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который устанавливает и закрепляет отношения между различными субъектами (государством, спортивными организациями, субъектами спортивной деятельности и т.д.). Данный закон устанавливает основной понятийный аппарат, а также определяет основные принципы в области физической культуры, цели и задачи [1].

Существует также ряд законов, которые регулируют отношения в сфере физической культуры более детально на каждом из уровней. Так, например, вопросы, касающиеся образования спортивных организаций, а также регистрации, осуществления деятельности и ее прекращения регулируются Федеральным законом «Об общественных объединениях». Проблемы научно-методического, организационного и технического характера регулируются Федеральным законом «О науке и государственной научно-технической политике». Вопросы развития образования в области физической культуры и спорта регулируются Законом РФ «Об образовании». А вопросы пропаганды здорового образа жизни посредством занятия физической культурой среди населения Законом РФ «О средствах массовой информации».

По нашему мнению, одним из наиболее важных подзаконных актов, регулирующих правовые отношения в области физической культуры, является Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», а также Указ Президента РФ от 28 июля 2014 года №533 «Об использовании Государственного герба РФ на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данные подзаконные акты являются мощным стимулом, особенно среди молодежи, для занятий физической культурой, массовыми видами спорта, что способствует формированию культуры, ценностей здоровья среди населения, ориентации на успех и достижения [10,12,13].

– Распоряжением Правительства РФ разработана и утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года (24 ноября 2020 года). Данная стратегия содержит в себе перечень перспективных мероприятий, направленных на укрепление здоровья нации. Кроме того, она определяет цель, задачи развития физической культуры на перспективу, а также перечень необходимых правовых документов, регулирующих данную область. Основными приоритетными направлениями данной стратегии являются: формирование у человека знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, ориентация на здоровый образ жизни и долголетие, доступность занятием физической культурой и спортом, свобода выбора и доступность к проведению таких занятий и т.д. Кроме того, важным моментом в

формировании данной стратегии является создание благоприятных возможностей для занятия физической культурой и спортом для всех желающих [2].

Важное значение в разработанной стратегии является также использование инновационного подхода в физической культуре.

Использование инновационных технологий в комплексном подходе к здоровому образу жизни снижает риск возникновения различных заболеваний и способствует их профилактике.

Под инновацией следует понимать новшество (продукт, товар, услугу или технологию) отличающееся новыми свойствами и качеством или усовершенствованный (продукт, товар, услугу или технологию). Внедрение инновационных технологий при занятиях физической культурой способствуют:

- профилактике различных заболеваний;
- раскрытию талантов и способностей у обучающихся;
- увеличению популярности занятий спортом у молодежи;
- повышению уровня физического и психического здоровья.

При разработке инновационных оздоровительных программ и технологий необходимо учитывать состояние здоровья, особенности развития человека, его психоэмоциональное равновесие и другие параметры. Существует большое количество инновационных технологий и подходов к комплексному формированию здорового образа жизни. Спортивные клубы и центры активно создают оздоровительные технологии.

Данная стратегия развития предполагает формирование на всех уровнях управления (федеральном, региональном, муниципальном) государственной политики в области физической культуры и спорта посредством правового регулирования отношений.

– В последнее время большое внимание также уделяется рассмотрению вопросов в области повышения социальной значимости и приоритета массового спорта среди населения, что обеспечивается государственной поддержкой и формированием соответствующей программы развития на перспективу [7,11]. В данном аспекте рассматриваются возможности и условия для проведения занятий массового спорта и их доступности вне зависимости от места проживания, учебы и работы человека. Решение данных вопросов возложены на местные органы самоуправления и ряд общественным организаций. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 9) к полномочиям местных органов власти относится:

1) определение основных направлений и задач в области формирования политики физической культуры и спорта с учетом местных условий и возможностей;

2) активизация и пропаганда занятий физической культурой и спортом среди различных возрастных групп населения;

3) разработка и утверждение календарного графика осуществления спортивных мероприятий и контроль за его осуществлением;

4) обеспечение спортивными принадлежностями всех участников, а также организация медицинского обслуживания физкультурных мероприятий;

5) соблюдение мер безопасности и общественного порядка при проведении открытых спортивных мероприятий и т.д.

Соблюдение и обеспечение выполнения рассмотренных мероприятий является прямой непосредственной обязанностью местных органов власти.

В данной статье разработан алгоритм по формированию правовой стратегии оздоровления нации в сфере физической культуры, наглядно представленный на Рисунке 1.

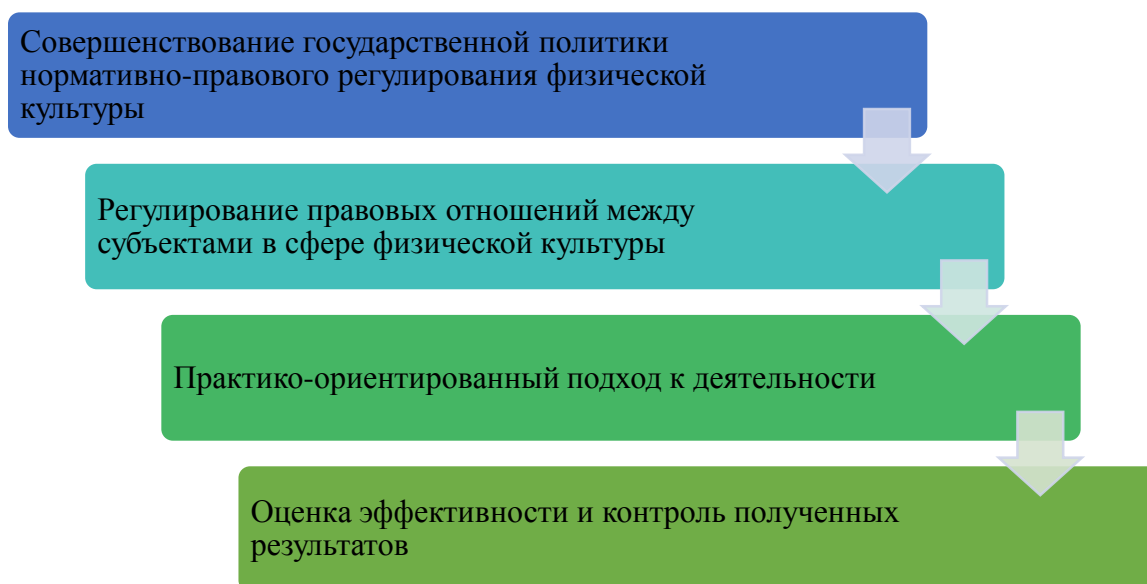


Рисунок 1 - Алгоритм по формированию правовой стратегии оздоровления нации в сфере физической культуры (авторская разработка)

Считаем, что предложенный алгоритм будет служить не только основой формирования правовой стратегии оздоровления нации, но и создаст благоприятные условия для развития физической культуры и массового спорта среди населения, что позволит существенно укрепить здоровье населения, увеличить резервные возможности организма и продлить долголетие.

– Выполнение физической нагрузки и занятие спортом играет важную роль в профилактике неврозов, психоэмоциональных расстройств человека, способствует поддержанию отличного здоровья и самочувствия. Комплексный подход, обеспечивающий регулярность выполнения таких

физических упражнений поможет добиться положительных результатов в обеспечении физического и психоэмоционального здоровья людей и общества в целом [3,6].

В целом можно сделать вывод, что конституционные и административные меры регулирования в области физической культуры являются основой формирования правовой стратегии оздоровления нации, создания и укрепление ее потенциала, развития культуры. Правовое законодательство выступает основным гарантом обеспечения системы национальной безопасности в области физической культуры и массового спорта.

Список источников

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ // СЗ РФ. – 2007. - № 51. – Ст. 4169.
2. Постановление Правительства Российской Федерации «О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации» от 29 мая 2008 г. № 408 // СЗ РФ. – 2008. - № 24. – Ст. 3466.
3. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
4. Мочалова Я.В. Влияние образования на формирование личности / Я.В. Мочалова // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». - 2017. - С. 246-247.
5. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта /А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
6. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39.
7. Рагозина Н.А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты // Спорт: экономика, право, управление. - 2021. - №4. - С. 38-40.
8. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций

- XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
9. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
 10. Сытник Г.В. 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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
 11. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
 12. 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.
 13. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.

References

1. Federal Law of the Russian Federation "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation No. 329 – FZ dated December 4, 2007 // SZ RF. – 2007. - No. 51. – Article 4169.
2. Decree of the Government of the Russian Federation "On the Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation" dated May 29, 2008 No. 408 // SZ RF. - 2008. - No. 24. – St. 3466.
3. Antonova, A. A. The influence of sport on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - P. 110-118.
4. Mochalova Ya.V. The influence of education on the formation of personality / Ya.V. Mochalova // Actual problems of the development of science and modern education. Belgorod: Publishing House "Belgorod" NRU "BelGU". - 2017. - P. 246-247.

5. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2021. – P. 176-180.
6. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of a person: legal understanding, regulation, implementation // Scientific notes of the Faculty of Law. - St. Petersburg: "Lema Publishing House", 2021. - P. 36-39.
7. Ragozina N.A. Eugenics and health improvement of the nation: modern theoretical and legal aspects // Sport: economics, law, management. - 2021. - No. 4. - P. 38-40.
8. Ragozina, N. A. Improving the nation: legal and philosophical aspects / N. A. Ragozina // Transformation of economics and management: new challenges and prospects: Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 139-145.
9. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the economy of impressions / N. A. Ragozina // Economy. Taxes. Pravo. – 2022. – Vol. 15. – No. 2. – P. 96-103.
10. Sytnik G.V. 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 S.M., N.A.. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - №3(60). - Pp. 4-8.
11. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
12. 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. – No. S3. – P. 116-121.
13. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.

Информация об авторах

Г.З. Щербаковский¹, доктор юридических наук, доктор экономических наук

Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

Т.В. Рощупкина¹, -студент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, goshchupkins777@mail.ru

¹Санкт-Петербургский государственный экономический университет

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

СЕКЦИЯ 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ксения Витальевна Абрамова, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук

Аннотация. Статья посвящена обоснованию роли спорта в формировании лидерских способностей подростков. В статье раскрываются роль физической культуры и спорта в жизни подростков.

Ключевые слова: лидерство, физическая культура, социализация личности, подростки

PHYSICAL CULTURE AS ONE OF THE FACTORS OF FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES OF THE YOUNGER GENERATION

Ksenia Abramova, student

Scientific adviser: Natalya Ragozina, Ph.D. legal Sciences

Abstract. The article is devoted to the substantiation of the role of sports in the formation of leadership abilities of adolescents. The article reveals the role of physical culture and sports in the life of adolescents.

Keywords: leadership, physical culture, personality socialization

В настоящее время практически все общеобразовательные учреждения определяют перед собой миссию повышения значимости физической культуры, а также спорта для гармонического, а также многостороннего формирования личности молодого поколения [10,11] посредством популяризации физической культуры и спорта, в частности вовлечения подростков в сдачу норм комплекса ГТО [6-9].

Физическая культура и спорт выступают в виде мощного средства гармоничного развития молодых людей, их личностных качеств, а также двигательной сферы [2]. Формирование личности подразумевает освоение подростком базы элементов физической культуры, благодаря которым формируется хорошее самочувствие и крепкое здоровье. Физическая культура существенно воздействует на интеллектуальную сферу, поскольку овладение

сложнокоординированными физическими процедурами требует большой концентрации в выполняемых действиях, наблюдательности, находчивости, быстроты суждения, мышления [1].

Занятия физической культурой оказывают позитивное воздействие на формирование личности, в частности волевых качеств. На занятиях физической культурой более результативное средство развития волевых качеств для подростка - это физическая нагрузка.

Волевые особенности молодых людей на учебно-тренировочных занятиях, в равной мере, как и в совершенно абсолютно всех прочих альтернативах, обнаруживаются в варианте дальнейших проявлений: смелость и страх, твердость и беспокойность, уверенность и сомнения, а также др. Беря в расчет индивидуальные отличительные признаки молодых людей, следует создавать подобные условия, в каких будут проявляться, а также возрастая крайне сильные стороны характера [3]. В тоже время тинэйджер познает себя с новых, прежде незнакомых ему сторон, а также утверждает себя в собственном сознании. Физическая активность регулирует механизмы возбужденности, а также торможения основной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, физическая активность, участие в спортивно-массовых мероприятиях [9], имеют все шансы уменьшить, а порой и совершенно нейтрализовать негативные мысли, действия, поступки.

Также большое влияние на формирование личности молодых людей оказывает команда, в котором молодой человек тренируется. Содружественная активность, деловые межличностные взаимоотношения, обоюдная поддержка, а также обязанности - способствуют воспитанию духа и тела [4,5].

Таким образом, основная цель уроков физкультурой, а также спортом – формирование гармоничной личности. Для выявления неформального лидера и формирования необходимой атмосферы в команде, педагог достигает с помощью моделирующих ситуаций, таким образом педагог и учащийся-лидер являются инициаторами учебного хода, где первый гарантирует учительскую высококлассную помощь, пользуясь рабочими преподавательскими схемами управления, а учащийся-лидер забирает на себя значимость в организации взаимодействия вместе с иными обучающимися. Образец ролей, которые имеет возможность брать на себя лидер: место обыкновенного соучастника – исполнитель, собственная творческая значимость, руководитель группы, судья, тренер и др. Педагог в период уроков использует необыкновенные упражнения, которые обладают действенные способы и технологии, подсобляющие развитию лидерских свойств. Образец подобного задания данное урок-путешествие «Спортивное ориентирование», в котором группа либо категория учащихся предварительно лично разделяется на группы, и каждая команда обязана дойти вплоть до финала за предельно быстрое время и как допускается меньше приобрести штрафных очков. Любая подобная категория обладает секундомер, карту, а также маршрутный листок, в котором отмечены контрольные места и задачи. Пред путешествием каждой команде предоставляется срок для

обдумывания. Соучастники сами распределяют значимости в этом путешествии, кроме того сами обуславливаются в котором режиме они станут проходить путь. Задачи намеренно выдуманы так, чтобы группа непременно делилась на роли и думала над решением проблем. В завершении подобного задания подводятся результаты о том, как прошел поход, в каком месте израсходовали значительное времени, какое количество у компаний штрафных баллов. Весьма зачастую в ходе массового взаимодействия совершается удачное развитие личности. Формы выражения подобного воздействия разнообразны, однако окончательной целью для ребят представляется разрешение стоящей пред командой задачи. Умение трудиться в команде, способность давать ответ за действия группы, коммуникативные умения – это все лидерские свойства, которые проявляются в командной работе [7].

При подготовке, а также проведении спортивно-массовых мероприятий, соревнований, олимпиад, сдача комплекса ГТО, ученики – лидеры станут основными помощниками педагогу.

Лидерство – это умение воздействовать на людей, вовлекая их на добровольное участие к достижению установленных целей. На занятиях по физической культуре следует моделировать ситуации, в которых учащиеся станут совершенствовать собственные лидерские качества. Подобные особенности обязаны отмечаться учителем, а также преднамеренно и разумно совершенствоваться. Деятельность педагога по физической культуре должна быть направлена на проявление творческой инициативности обучающихся. Важным обстоятельством подобного процесса является постановка обучающегося в образ создателя вместе с педагогом, где выполняется совместная работа.

Список источников

1. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
2. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
3. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная

- организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва : ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.
4. Рагозина, Н. А. Формирование активной жизненной позиции у студентов и противодействие коррупции в сфере спорта / Н. А. Рагозина // Физическая культура студентов: сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 117-122.
 5. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
 6. Сытник, Г.В. 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.
 7. 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.
 8. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
 9. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
 10. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
 11. 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.

References

1. Denisova, N. S., N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik. Sport as a tool for promoting the development and well-being of a person: a philosophical and psychological aspect. Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 81-90.
2. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2022. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - P. 222-227.
3. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, Interregional public organization "Peter's Academy of Sciences and Arts". - Moscow: Sam Polygraphist LLC, 2022. - 304 p.
4. Ragozina, N. A. Formation of an active life position among students and combating corruption in the field of sports / N. A. Ragozina // Physical culture of students: a collection of materials of the 70th All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University physical culture, sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, 2021. - St. Petersburg: National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, 2021. - P. 117-122.
5. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - T. 15. - No. 2. - P. 96-103.
6. Sytnik, G.V. GTO complex in the formation of motivation for physical culture and healthy lifestyle among university students (to the 90th anniversary of the GTO complex) / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, A. B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - No. 3(60). - P. 4-8.
7. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. - 2021. - No. S3. - P. 116-121.
8. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - T. 9. - No. 3. - P. 104-105.
9. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg:

Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.

10. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle in the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. - St. Petersburg: Publishing house Scythia-print, 2022. - 84 p.
11. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 350-354.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

К.В. Абрамова¹, студент

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 378.2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Александр Геннадьевич Бармин, канд. психол. наук, Вячеслав Леонидович Татаренцев, ст. преподаватель, Илья Александрович Кочергин, старший преподаватель

Аннотация. В статье проводится анализ отношения студентов к физической культуре. Определяется важность занятий по физической культуре во время студенческой жизни. Студенты, занимаясь регулярно физической культурой, смогут приобрести хорошее состояние здоровья и овладеть профессиональными знаниями.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, двигательная активность

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF STUDENT'S HEALTH

Alexander Barmin, Ph.D. psychol. Sciences, Vyacheslav Tatarentsev, Art. lecturer, Ilya Kochergin, senior lecturer

Abstract: The article analyzes the attitude of students to physical culture. The importance of physical education classes during student life is determined. Students,

regularly engaged in physical culture, will be able to acquire a good state of health and acquire professional knowledge.

Keywords: physical culture, physical exercises, motor activity

Способность организма студентов адаптироваться к меняющимся условиям и справляться с учебной нагрузкой зависит от их физического развития и функционирования органов и систем. Физическая культура влияет на профессиональную деятельность студентов, поскольку их работа обычно связана с чрезмерным напряжением зрения, внимания, интеллектуальной деятельностью и крайне малой подвижностью [6]. Занятия физической культурой и спортом снимают напряжение нервной системы и всего организма, улучшают работоспособность и укрепляют здоровье студентов [5]. У студентов имеются различные заболевания: сколиоз, миопия, нервно-психическая неустойчивость, пониженная сопротивляемость организма, которые способствуют снижению иммунитета и частой заболеваемости. В последнее время студенты становятся слабее физически. Это обычно объясняют малоподвижным образом жизни, нарушением режима дня, питания и сна, снижением интереса к занятиям по физической культуре и спорту [3,с.79]. Одним из важнейших социально-педагогических вопросов учебного процесса в институте является отношение студентов к физической культуре и спорту [4,8]. Цель исследования - определить актуальность занятий физической культурой в жизни студентов как фактора здоровья и выяснить, как период студенчества влияет на будущее развитие молодого специалиста. Задачи: 1. Выявить причины отклонений в состоянии здоровья студентов. 2. Изучить и дать понятия о физической культуре, здоровом образе жизни, о необходимости физического воспитания студентов. 3. Найти способы улучшения физических качеств студенческой молодёжи. Методы исследования: изучение литературы, проведение анкетирования студентов. Двигательная активность и регулярные занятия спортом - залог здорового образа жизни. Улучшение здоровья происходит за счёт стимуляции жизненно важных функций и систем организма под влиянием физической нагрузки. Для этого необходимо придерживаться принципа - стремление к оздоровлению, который должен основываться прежде всего на двигательной активности. Двигательная активность - это вид деятельности, при которой активация метаболических процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение тела или его частей в пространстве. Двигательная активность - это общая величина различных движений за определённый период времени. Она измеряется количеством энергии, затраченной в результате какой-либо активности, объёмом проделанной работы, например, количеством шагов, по затраченному времени [12,с.138]. Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальное функционирование практически всех систем и функций человека возможно только при определённом уровне физической активности. Недостаток мышечной

деятельности, такой как кислородное голодание или дефицит витаминов, отрицательно сказывается на развивающемся молодом организме. Двигательное действие - это целенаправленное поведенческое двигательное действие, выполняемое для решения двигательной задачи. Оно состоит из движений и поз [7,с.55]. Многие исследовательские работы гласят, что физическая нагрузка снизилась в 50 - 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями, хотя природа человека практически осталась неизменной [2,с.65]. В последнее время, особенно в период появления в повседневной жизни технологий, люди стали свободны от необходимости много двигаться и физически себя утруждать. Комфортное жилье, модернизация транспорта и другие достижения цивилизации привели к снижению двигательной активности современной молодёжи. Недостаток движения - вызывает ряд изменений в функционировании организма, которые называют гиподинамией. Это опасный антифизиологический фактор, постепенно разрушающий организм и приводящий к инвалидности, ослаблению и ухудшению здоровья человека [1,с.113]. Без необходимых физических нагрузок уменьшается мышечный тонус, выносливость, снижаются силы человека, в результате чего может развиваться вегето - сосудистая дистония, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушению работы опорно - двигательного аппарата, развивается остеопороз, остеохондроз. Отсутствие двигательной активности влияет на работу сердечно-сосудистой системы, что приводит к развитию артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Малоподвижный образ жизни влияет на дыхательную систему, что приводит к развитию заболеваний лёгких, к нарушению работы пищеварительной системы. Изменения в эндокринной системе приводят к ожирению и нарушению обмена веществ [13,с.206]. Это означает, что все последствия гиподинамии, несомненно, повлияют на его физическую, умственную и его здоровье [1,с.114]. Физические упражнения делятся на анаэробные и аэробные. Аэробные упражнения - бег на средние и длинные дистанции, бадминтон, волейбол, плавание. Во время этих упражнений кровь насыщается кислородом, повышается обмен веществ. Ходьба - безопасный и очень ритмичный вид деятельности с саморегулирующейся скоростью, при которой работает больше групп мышц. Ходьба с определённой скоростью помогает человеку, увеличить свои аэробные способности. Глубокое и частое дыхание - отличная дыхательная гимнастика, при которой массируются лёгкие, печень, селезёнка, желудок и кишечник. Этот эффект предотвращает застой желчных путей, снижает накопление жировой ткани и предотвращает отложения жира в брюшной полости. Бег - отличный способ укрепить психику. Бег - отличное средство для борьбы с апатией и депрессией. Плавание - одно из лучших упражнений для развития кардиореспираторной выносливости, в котором задействованы все мышцы. Нагрузка на суставы непосредственно снижается, и мышцы работают в более безопасном режиме, так как при плавании вес тела не влияет на человека. Велоспорт способствует развитию мышечной силы. Повышает выносливость сердечно-сосудистой системы. Езда на

велосипеде - это форма физической активности, которая связана с высокими расходами энергии и непосредственно способствует снижению веса и улучшению физического развития тела студента. Многие любят такие виды спорта как: баскетбол, бадминтон, волейбол, теннис, футбол. Определение цели этих видов спорта зависит от интересов студента и рекомендаций тренеров и врачей. Игровые виды спорта всесторонне развивают и укрепляют организм, а значит, способствует поддержанию физического и психического здоровья студента. Продуктивность будущих специалистов будет зависеть от приобретённых навыков и умений, физических качеств, приобретённых на занятиях по физической культуре. Практика показала, что комплексные физические упражнения, регулярно выполняемые в течение учебного года, благотворно влияют на здоровье студентов. В ходе исследования нами был проведён опрос, чтобы выяснить, что студенты знают о здоровом образе жизни, как они оценивают своё здоровье, а также о причинах, мешающих их физическому развитию. В опросе приняли участие 102 студента Санкт - Петербургского государственного института кино и телевидения. Совершенно здоровыми себя посчитали 4 студента, 50 опрошенных студентов считают, что их самочувствие удовлетворительное, на слабое здоровье пожаловалось 10 студентов. 26 студентов ответили положительно и отрицательно, что ведут здоровый образ жизни, а 12 опрошенных затруднились ответить. Проанализировав данные, мы пришли к выводу, что остро назрел вопрос о необходимости в проведении с молодежью просветительской работы в повышении мотивации молодых людей к ведению здорового образа жизни посредством популяризации физической культуры и спорта, в частности вовлечения студентов в спортивно-массовые мероприятия и сдачу норм комплекса ГТО [9,10].

В заключении можно сделать следующие выводы. Многие студенты имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, негативное отношение к занятиям по физической культуре, их совершенно не интересует занятия спортом, нет желания и возможности улучшать свои спортивные навыки и физическое здоровье, у многих наблюдается неграмотность в плане физического воспитания. Студенты недостаточно осведомлены о целях и задачах физического воспитания, двигательной активности после малоподвижного процесса обучения. Поэтому вопрос в том, как научить будущих специалистов всегда заботиться о своём здоровье, мотивировать их применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, остаётся весьма актуальным. С одной стороны, нужно объяснять студентам смысл основных понятий физической культуры, здорового образа жизни и потребности в физических нагрузках, а с другой стороны, повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. Важно акцентировать внимание, что преподавателям физической культуры необходимо личным примером показывать готовность к сдаче ВФСК ГТО и ведению здорового образа жизни [11].

Таким образом, только при хорошем состоянии здоровья, студенты на регулярных занятиях по физической культуре, смогут полноценно овладевать профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Список источников

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа М, 2017. - 417 с.
2. Елифанова Я. С., Марчук С. А. Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург: РГППУ, 2018. - С. 79 - 83.
3. Иванина Л. И., Дрожжаков А. И. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орёл, 2018. - С. 64 -69.
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. 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.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
7. Секреты развития: монография / под ред. О. В. Григорьевой / Институт экономики, управления и права. Казань, 2018. - 111 с.
8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.

9. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
10. 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.
11. 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.
12. Чернова Е. Л. Физическая культура. М.: Директ-Медиа, 2018. - 159 с.
13. Энциклопедия здоровья. В 4 т. Т. 1 / гл. ред. В. И. Покровский / . М.:ИПО «Автор», 2018. - 272 с.

References

1. Baronenko V. A., Rapoport L. A. Health and physical culture of a student. М.: Alpha M, 2017. - 417 p.
2. Epifanova Ya. S., Marchuk S. A. Factors determining the attitude of students to physical culture and sports // Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: problems and development prospects: materials of the Regional Student Scientific and Practical Conference . Ekaterinburg: RGPPU, 2018. - P. 79 - 83.
3. Ivanina L. I., Drozhzhakov A. I. Influence of health-improving physical culture on the body // Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Eagle, 2018. - P. 64 -69.
4. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (for the 90th anniversary of the GTO complex) / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, A. B. Novikov // Sports psychologist. – 2021. – № 3(60). – P. 4-8.
5. The GTO 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). – P. 54-61.
6. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation Federation, St. Petersburg Branch; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
7. Secrets of development: monograph / ed. O. V. Grigoryeva / Institute of Economics, Management and Law. Kazan, 2018, - 111 p.

8. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
9. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.
10. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
11. 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). – P. 350-354.
12. Chernova E. L. Physical culture. M.: Direct-Media, 2018. - 159 p.
13. Encyclopedia of health. In 4 vols. T. 1 / ch. ed. V. I. Pokrovsky /. M.: IPO "Avtor", 2018. - 272 p.

Информация об авторах

А.Г. Бармин¹, кандидат психологических наук, доцент, barmin-bag@yandex.ru
В.Л. Татаренцев¹, старший преподаватель, slawatat@mail.ru
И.А. Кочергин¹, старший преподаватель, Pian06@rambler.ru
¹СПбГИКиТ

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Елена Анатольевна Батова, канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В данной статье рассматривается роль занятий физической культуры на формирование здорового образа жизни студентов медицинского института. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение определенных мероприятий, направленных на гармоничное развитие, высокую работоспособность и здоровье молодежи. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальный комплекс правил поведения каждого отдельного студента, обеспечивающий необходимый уровень его жизнедеятельности и

здоровья. Увеличение значимости и эффективности занятий физической культурой в вузах является залогом здорового образа жизни студентов. Кроме того, в статье раскрывается актуальность проблемы, а также пути ее решения средствами физической культуры и спорта. Определяется роль и место физической культуры в жизни студентов путем анкетирования на оценку уровня здоровья, ценностных ориентаций, соблюдения режима дня и питания, а также отношения к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студент, физическая культура и спорт

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE

Elena Batova, PhD

Abstract: This article examines the role of physical education classes in the formation of a healthy lifestyle of medical institute students. A healthy lifestyle implies compliance with certain measures aimed at harmonious development, high efficiency and health of young people. The basis of a healthy lifestyle is an individual set of rules of conduct for each individual student, providing the necessary level of his life and health. Increasing the importance and effectiveness of physical education classes at universities is the key to a healthy lifestyle of students. In addition, the article reveals the relevance of the problem, as well as ways to solve it by means of physical culture and sports. The role and place of physical culture in the life of students is determined by means of a questionnaire to assess the level of health, value orientations, compliance with the daily routine and nutrition, as well as attitudes to physical culture and sports.

Keywords: health, healthy lifestyle, student, physical culture and sports

Состояние здоровья студенческой молодежи является важным условием здоровья нации России [6]. В связи с этим, сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни [3], приобретает первостепенное значение, так как молодость – это своеобразный фундамент, определяющий формирование взрослого человека в будущем. О необходимости и важности формирования потребности в здоровом образе жизни студентов раскрывается в программе «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года» [4].

Здоровье является важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности [1]. Проблема формирования здорового образа жизни, повышения качества и уровня здоровья в современном обществе требует комплексного системного решения на самом высоком уровне [7].

Актуальность этой проблемы обуславливается тем, что все стороны человеческой жизни, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Он охватывает как физическое здоровье, так и духовно-практическую сущность

развертывания творческих дарований человека (психическое здоровье), его целостного всестороннего развития (социальный аспект здоровья). От уровня и качества здоровья человека, в частности занятий физической культурой и спортом, зависит качество его жизни. Поиск решения данных проблем предполагает, прежде всего, определение места и роли физической культуры и спорта в системе общественных отношений, их социальной сущности, закономерностей их развития и функционирования [5].

Непрерывный рост объема поступающей научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного по объему материала, перегружают мозг учащихся, порождают дисгармонию в развитии личности. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая в новую специфическую социальную среду и условия деятельности [11].

Целью занятий физической культурой в вузе является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них сознательного и активного отношения к физической культуре. Важными факторами здорового образа жизни в системе физического воспитания в вузе должны стать такие виды, как сознательное и осмысленное участие студентов на занятиях по физической культуре, подготовка и сдача нормативов по общей физической подготовке, ГТО, разработка и регулярное выполнение студентами индивидуальных комплексов упражнений с элементами закаливания, участие в спортивно-массовых мероприятиях [2,8-10].

Цель реализует соответствующие задачи:

- 1) создание необходимых условий для реализации принципов здорового образа жизни;
- 2) воспитание важности и необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- 3) популяризация различных видов спорта;
- 4) повышение уровня информированности студентов в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
- 5) привлечение к активному отдыху, занятиям туризмом, физической культурой и спортом.

Целью данной работы является рассмотрение значимости занятий физической культурой как средства формирования здорового образа жизни у студентов лечебного факультета.

Задачи исследования:

- 1) выявить отношение студентов к здоровому образу жизни;
- 2) оценить уровень здоровья студентов;
- 3) рассмотреть отношение к занятиям физической культурой и спортом, а также ценностные ориентации студентов по формированию здорового образа жизни;

4) определить уровень информированности студентов о здоровом образе жизни.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование студентов.

Для выявления значимости физической культуры в жизнедеятельности студентов, преподавателями кафедры физического воспитания был проведен опрос обучающихся 1 курса лечебного факультета медицинского института Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева. В исследовании принимали участие 78 девушек и 42 юноши. Особое внимание при анкетировании студентов было уделено вопросам оценки здоровья, соблюдению режима дня и питания, уровню информированности о здоровом образе жизни, отношению к занятиям физической культуры и спорту, а также ценностным ориентациям студентов по формированию здорового образа жизни.

По результатам опроса выявлено, что лишь 12 % студентов приобщено к занятиям физической культурой и спортом в режиме досуга, а недостаток двигательной активности в рамках учебных занятий отметили 37,2 % респондентов. Однако то, что физическая культура и спорт являются значимым фактором в формировании здоровья и здорового образа жизни отметили 81 % студентов.

Кроме того, по результатам исследований было выявлено, что большую часть знаний о здоровье и методах его сохранения и укрепления, формировании знаний о ЗОЖ студенты получают путем самообразования (это отметили 36,7 %), роли учителей школ (24,3 %), а также преподавателей кафедры физического воспитания в вузе (39,9 %). Однако о роли родителей упомянули всего лишь 16 % студентов, что может быть обусловлено низкой мотивацией самих родителей в оздоровлении их детей.

Наиболее важным вопросом в пропаганде ЗОЖ является определение приоритетных факторов в формировании здоровья человека. На вопрос: «Назовите факторы, влияющие на ухудшение здоровья студента» были получены следующие результаты: 71,4 % — злоупотребление алкоголем, курение, нарушение режима дня; 7,8 % — ухудшение экологической обстановки; 9,1 % — социально-экономические условия; 6,4 % — неблагоприятная наследственность; 5,3 % — недостатки медицины и здравоохранения.

Анализ образа жизни студентов по результатам опроса выявил несвоевременность приема пищи, систематическое недосыпание, низкий процент пребывания на свежем воздухе, отсутствие закаливающих процедур, выполнение учебной работы в ночное время. Так, в режиме дня студентов 1 курса лечебного факультета лишь 26,4 % приходится на сон, 12,7 % — на правильное и полноценное питание, 9,2 % опрошенных могут позволить прогулку на свежем воздухе, 5,8 % — студентов выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику и закаливающие процедуры.

Также было установлено, что время на учебные занятия в вузе у студентов составляет в среднем 6-8 часов, а на самоподготовку в домашних условиях

студенты отводят от 3 до 5 часов. Данные факторы свидетельствуют о чрезмерной психофизиологической нагрузке на организм студенческой молодежи.

Физическая культура в ОГУ имени И.С. Тургенева является основным звеном организации спортивно-массовой работы среди студентов. Поэтому огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами, а также комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового поколения студенческой молодежи. Кафедра физического воспитания придает особое значение вопросу физического совершенствования студентов. Ежегодно проводится студенческая Спартакиада по разным видам спорта, где спортсмены лечебного факультета медицинского института занимают призовые места. Участие в соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности студентов лечебного факультета.

Для привлечения все большего числа студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни в вузе проводятся мастер-классы по различным видам спорта о важности и необходимости занятий для здоровья, беседы о выдающихся спортсменах, их успехах и достижениях. Такие мероприятия очень важны, так как физическая культура и спорт представляют собой особый вид творческой деятельности, позволяющий формировать здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Таким образом, учебные занятия по физической культуре в рамках программы вуза, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия являются важными направлениями пропаганды здорового образа жизни, укрепления здоровья и развития физических способностей студенческой молодежи. Занятия физической культурой в вузе помогают студентам медицинского профиля правильно оценить свои способности, развить их в нужном направлении, тем самым формируя всестороннее развитие и совершенствование своего организма. Поэтому перед вузом и кафедрой физического воспитания стоит задача создания необходимых условий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов.

Список источников

1. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
2. 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.

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. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье: Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
5. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
6. Рагозина, Н. А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 4. – С. 38-40.
7. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
9. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
10. 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.

11. 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.

References

1. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 81-90.
2. The GTO 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). – P. 4-8.
3. The GTO 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 activity a person. – 2022. – № 2(64). – P. 54-61.
4. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the P. F. Lesgaft National University, St. Petersburg, December 08-10, 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
5. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Place and role Physical culture in the modern world : A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 222-227.
6. Ragozina, N. A. Eugenics and the health of the nation: modern theoretical and legal aspects / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. – 2021. – No. 4. - P. 38-40.
7. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg-St. Petersburg Branch; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : Scythia-Print, 2022. – 84 p.
8. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg.

- 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
9. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.
10. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
11. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Е.А. Батова, кандидат педагогических наук, доцент, elena.batova/71@mail.ru
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Диана Юрьевна Киселева, студент

Аннотация. На сегодняшний день в сфере человеческой культуры все виды деятельности людей тем или иным образом связаны с физической культурой. Это объясняется тем, что она помогает сформировать материальные и духовные ценности не только отдельно взятого человека, но и всего общества в целом. В данной научной статье рассматривается значение физической культуры в духовном воспитании и развитии личности студентов. Также в статье рассмотрены основные определения, без которых невозможно изучение данного вопроса, и изучены факторы, оказывающие непосредственное влияние физической культуры на формирование нравственных качеств.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, образовательный процесс, культура личности, духовное воспитание, нравственные качества, студенты

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF A STUDENT'S PERSONALITY

Diana Kiseleva, student

Abstract. Today, in the sphere of human culture, all kinds of human activities are in one way or another connected with physical culture. This is due to the fact that it helps to form the material and spiritual values not only of a single person, but also of the whole society as a whole. This scientific article examines the importance of physical culture in the spiritual education and personal development of students. The article also discusses the main definitions, without which it is impossible to study this issue, and examines the factors that have a direct impact of physical culture on the formation of moral qualities.

Keywords: physical culture, physical education, educational process, personality culture, spiritual education, moral qualities, students.

Всегда и во все времена физическая культура являлась важнейшим компонентом формирования общей и профессиональной культуры. Выступая в качестве учебной дисциплины, она считается обязательной для всех направлений обучения и специальностей. Особенностью физической культуры является то, что она представляет собой средство формирования личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов высших учебных заведений.

Фундаментом образовательного процесса во всех учебных заведениях служит комплексный характер обучения, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых гармонично сочетаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания. При этом воспитание остаётся важнейшей частью человеческой культуры, истории и цивилизации.

Цель физической культуры в образовательном процессе заключается в реализации возможности оптимального физического развития обучающихся, всестороннего совершенствования их физических качеств и способностей. Всё это происходит в сочетании с воспитанием важнейших духовных и нравственных качеств личности.

Задачи, с помощью которых достигается главная цель физической культуры можно разделить на 2 группы: специфические и общепедагогические.

1. Специфические. Это задачи, связанные с оптимизацией физического развития студентов. Они заключаются во всестороннем развитии физических качеств обучающихся, совершенствовании их двигательных способностей и многолетнем сохранении здоровья.

Специфические задачи физической культуры призваны сделать достоянием каждого человека основные знания научно-практического характера, накопленные в сфере физической культуры, а также обеспечить пропорциональное формирование двигательных умений и навыков, необходимых в жизни, а также довести их до желаемой степени совершенства. Важность этих задач обусловлена тем, что без двигательных умений и навыков нельзя реализовать способности в любой практической деятельности [3].

2. **Общепедагогические задачи.** Эти задачи предусматривают нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание студентов, а также задачи по развитию волевых и позитивных качеств характера, эстетических потребностей личности. Кроме того, они позволяют решать объективное единство физического и духовного развития обучающихся высших учебных заведений.

Физическая культура в качестве учебной дисциплины имеет достаточно сложное строение и множество функции. Она может оказывать влияние не только на физиологические системы организма и способствовать совершенствованию физических способностей, но также позволяет развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость студентов. Кроме того, занятия физической культурой выступают в роли процесса методического и систематического воздействия на студентов под ответственным контролем педагогов. Задачей преподавателей же в данном случае является необходимость дать обучающимся необходимые знания и воспитать в них глубокое понимание социального значения физической культуры и на этой основе сформировать духовную культуру личности студента.

Особую роль в процессе обучения в высших учебных заведениях отводят физическому воспитанию студентов [7]. Именно от него во многом зависит личностные черты студентов, а также их нравственные качества, к которым в первую очередь относятся сила воли и целеустремленность [6].

Физическое воспитание позволяет решать ряд значимых задач, связанных с духовно-нравственным воспитанием личности студентов. К ним можно отнести следующие целевые установки:

- 1.Повышение интереса к рациональному подходу к здоровью;
- 2.Воспитание у студентов командного духа;
- 3.Формирование негативного отношения к нечестным и несправедливым поступкам;
- 4.Привите студентам интереса к ежедневным занятиям физической культурой и повышение их мотивации;
- 5.Воспитание различных нравственных и волевых качеств, в том числе самодисциплины и смелости.
6. Выработка умения стойко выдерживать сложности и преодолевать препятствия;
- 7.Развитие у студентов навыков самоконтроля за уровнем своего здоровья и физического развития, а также физической подготовки.

Стоит отметить, что одно выполнение физических упражнений для улучшения самочувствия и поддержания общего уровня здоровья не обеспечивает воспитание и формирование нравственных качеств. Именно поэтому физическое воспитание способствует духовному развитию личности только при грамотном сочетании его с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием и обучением.

Непосредственно нравственное воспитание на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях происходит во время различных

спортивных игр и соревновательных мероприятий. Благодаря этому, у студентов формируются и развиваются важные черты характера, такие как сила воли, терпение, решительность, мужество и многие другие нравственные качества [5].

Трудовое воспитание студентов заключается в выполнении ими длительных и максимальных физических нагрузок. Они приучают молодой организм к работе и труду, способствуют формированию выносливости и целеустремленности. В результате такой физической деятельности и регулярных нагрузок, студенты будут подготовлены физически и морально к различным видам тяжелой работы.

Постоянные и длительные физические нагрузки способствуют повышению стрессоустойчивости студентов [1]. Это качество является необходимым в процессе обучения и любого вида деятельности. К тому же, в процессе выполнения физических упражнений студенты полностью сконцентрированы, что позволяет развивать внимательность, также зрительную и машинную память. Таким образом, посредством физических упражнений происходит умственное воспитание личности студентов [5].

Учебные занятия по физической культуре являют основой для развития многих черт личности студентов, их моральной и физической подготовки к всевозможным трудностям жизни. Волевые качества и твердость духа формируются у молодых людей именно благодаря регулярным физическим упражнениям. Более того, физическая культура приучает студентов рассчитывать свои силы и эффективно действовать при ограниченном времени.

На занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях для воспитания нравственных качеств и духовных черт личности студентов преподаватели используют различные методы, основными из которых являются игровой и соревновательный.

1. Игровой метод. Он направлен, прежде всего, на развитие ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности и инициативности. Кроме того, во время игры у студентов формируется самодисциплина и вырабатывается коллективный дух. Однако этот метод в большинстве случаев применяют непосредственно со студентами первых курсов.

2. Соревновательный метод. Его особенностью считается, прежде всего, конкуренция и борьба за первенство. Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению возможностей организма студентов. Все виды соревнований заставляют человека максимально использовать свои возможности, но при этом требуют твердого самообладания в любой трудной ситуации. Таким образом, соревновательный метод при организации учебных занятий по физической культуре помогает воспитывать в студентах самоконтроль, целеустремленности и решительность.

Важное значение в духовном воспитании личности студента на занятиях по физической культуре имеет качество взаимоотношений преподавателей с

обучающимися. Они должны быть построены, прежде всего, на взаимном уважении и носить доброжелательный характер.

Преподаватель для студентов должен быть, прежде всего, образцом дисциплинированности и порядочности, в свою очередь на личном примере необходимо показывать готовность к сдаче ВФСК ГТО и ведению здорового образа жизни [8]. Положительный эффект от занятий можно ожидать только в тех случаях, когда преподаватель приводит всевозможные нравственные примеры, а также дает физические упражнения, требующие преодолевать себя [6].

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического развития, но и духовного воспитания личности студента. При помощи физических упражнений студенты постепенно готовятся к различной деятельности и к преодолению жизненных трудностей, критических ситуаций и психологических кризисов [4].

Физическая культура является одним из компонентов окультуривания человека, так как она во многом определяет поведение студентов не только в учебе, но и в труде в быту и общении, а также способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [2].

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
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. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, В. В. Андреев, И. А. Воронов. – Москва : Издательский центр АГСПА, 2022. – 216 с.
5. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов

- докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
6. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва : ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.
 7. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
 8. 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.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sports on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. – P. 110-118.
2. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in in the modern world : A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.
3. The GTO 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). – P. 54-61.
4. Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, V. V. Andreev, I. A. Voronov. – Moscow : AGSPA Publishing Center, 2022. – 216 p.
5. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian

- Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 222-227.
6. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi ; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Interregional public organization "Petrovsky Academy of Sciences and Arts". – Moscow : LLC "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
 7. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
 8. 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). – P. 350-354

Информация об авторах

Д.Ю. Киселева, студент, kis16leva.di@yandex.ru

Орловский государственный аграрный университет имени Н.В.Парахина

УДК 796: 342

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Анна Дмитриевна Макаренко, студент, Ольга Борисовна Никитина, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление значимости спорта в профессии таможенника, влияние физической культуры и спорта на развитие личности

Ключевые слова: спорт, физическая культура, досуг, таможенник, здоровый образ жизни, таможенная служба

PHYSICAL EDUCATION OF SPECIALISTS OF THE CUSTOMS SERVICE OF THE RUSSIAN FEDERATION

Anna Dmitrievna Makarenko, student, Olga Borisovna Nikitina, student

Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor

Abstract. The article presents the results of a study aimed at identifying the importance of sports in the profession of a customs officer, the influence of physical culture and sports on the development of personality

Keywords: sport, physical culture, leisure, customs officer, healthy lifestyle, customs service

Актуальность темы данной статьи вряд ли нуждается в доказательстве. Она сама достаточно говорит за себя. Да, специалистам таможенной службы важно иметь хорошую физическую подготовку, особенно в нашу турбулентную эпоху. Профессия таможенного инспектора включает в себя высокие требования не только к уровню развития профессиональных качеств, психофизическим характеристикам личности, но и к определенному уровню развития физических способностей. Поддержание физической работоспособности и способность корректировать свое эмоциональное напряжение в сложных служебных ситуациях играют очень важную роль в деятельности специалистов таможенной службы Российской Федерации.

Особую роль в подготовке начинающих специалистов таможенной службы играют занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Факультативные курсы по физической культуре и спорту», где происходит формирование базовых адаптивных навыков, что позволяет сократить время профессиональной адаптации, повысить физическую подготовленность, а также повысить работоспособность за счет более быстрого развития профессиональных навыков [4,18].

Однако, подготовка специалистов таможенной службы, не должна сводиться только к развитию профессионально важных физических качеств, так как целесообразно влиять на психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности. Согласно исследованиям и опросам студентов факультета бизнеса, таможенного дела и экономической безопасности СПбГЭУ, будущих специалистов таможенной службы, многие из них хотели бы улучшить гибкость и подвижность в суставах, научиться быстро и эффективно снимать мышечное и эмоциональное напряжение, а также бороться с усталостью и потерей концентрации во время работы в сложных профессиональных ситуациях.

В свою очередь, профессиональная служебная подготовка направлена на овладение и постоянное совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач, возложенных на сотрудников таможенных органов.

Главными задачами профессиональной служебной подготовки являются:

- выработка готовности к выполнению повседневных служебных задач в условиях сложной оперативной обстановки и гражданской обороны;
- совершенствование своего профессионального мастерства с учетом специфики деятельности в конкретных подразделениях;
- совершенствование навыков обращения со специальной техникой и

специальными средствами, современных информационных технологий и компьютерной техники;

– достижение высокого уровня профессиональной служебной и физической подготовленности личного состава.

Физическая подготовка специалистов таможенной службы включает в себя комплекс спортивных занятий, направленных на формирование у сотрудника необходимых физических навыков для выполнения служебных задач в повседневной деятельности [7]. С января по декабрь не менее двух раз в неделю проходит выполнение нормативов физической подготовки специалистов таможенной службы.

Разнообразие и применение большого количества упражнений привело к тому, что была разработана специальная программа, необходимая для качественной и эффективной физической подготовки специалистов таможенной службы, в которую входят следующие виды упражнений и спорта:

1. Рукопашный бой. При помощи овладения данного вида спорта совершенствуются и поддерживаются такие физические и личностные качества, как ловкость, гибкость, силовая выносливость, координация движений, скорость реакций, смелость и решимость [3,5,8,17].

2. Специализированная полоса препятствий, которая включает в себя:

– методы создания специальных двигательных навыков;

– воспитание и улучшение таких качеств, как физические (выносливость, ловкость, сила, координация движений);

– морально-волевые (независимость, усердие, дисциплина, организованность); развитие в себе уверенности, мужества и решимости [13];

– эффективность действий в экстремальных условиях (быстрота принятия решений, умение перестроить двигательную деятельность в сложных условиях).

3. Легкая атлетика: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - метание снарядов; - прыжки; При помощи овладения данного вида спорта совершенствуются и поддерживаются такие физические качества, как быстрота и выносливость.

4. Спортивные игры: - игровые командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и т.д., игровые одиночные виды спорта: бадминтон, настольный теннис, теннис - элементы подвижных игр; При помощи обучения совершенствования данных действий развиваются, такие физические качества как быстрота, ловкость, координация, выносливость, а также личностные и командные качества: умение мгновенно принимать решения, взаимодействовать в команде, вырабатывать командную и групповую стратегии и т.д [2].

5. Плавание: - разучивание всех видов плавания; - методы обучения ныряния; - применение навыков для спасения утопающих; - изучение приемов оказания первой помощи. Через обучение и освоение данного вида спорта развивается выносливость, сила, совершенствуются дыхательные техники, укрепляется мышечный корсет и улучшается осанка. Силовые тренировки: с весом и без. Например, различные тренажеры, стойки для штанги, гантели, силовые рамы,

гири и другой инвентарь в спортивном зале – упражнения для работы всех мышц тела; круговые тренировки на развитие силы и силовой выносливости. На базах таможенных ведомств имеется большое количество площадок для занятия спортом сотрудников. Кроме этого, для развития навыка работы в команде для сотрудников проводится ежегодная спартакиада по следующим видам спорта: шахматы, рукопашный бой, плавание, бадминтон, футбол, настольный теннис, волейбол, лыжные гонки.

Развитие и использование рассматриваемых физических навыков, необходимы как для жизни в целом, так для прохождения службы в таможенных органах [6,11]. В процессе физических занятий различными видами спорта происходит развитие данных умений и навыков при практическом их применении. С помощью физической подготовки происходит формирование прикладных знаний, физических качеств, двигательных умений и навыков [9]. Тренировки, физические упражнения и закаливание позволяют организму устойчиво проявлять себя во внешней среде, что несомненно является одним из главных качеств сотрудников таможенных органов. Любой специалист в таможенной сфере обязан иметь высокий уровень физических, моральных, психических и личностных качеств.

Существует ряд специфических функций, на которых основана профессиональная деятельность:

- оперативно-розыскной деятельности;
- досмотр таможенных объектов;
- проведение проверок различного транспорта;
- борьба с контрабандой;
- преодоление различных препятствий (узкие проходы, кабины, трюмы, лестничные площадки, лестницы и т. д.).

Все вышеперечисленное сочетается с высокими физическими нагрузками, повышенным умственным и эмоциональным напряжением. Качественное выполнение этих профессиональных задач требует развития у будущих специалистов психомоторных функций, физических черт личности, способности применять прикладные умения и навыки (владение методами самозащиты и рукопашного боя, преодоление различных препятствий и т. д.) [12,19].

Итак, подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что в таможенных органах Российской Федерации, предъявляют высокие требования к любому должностному лицу, к его моральным и нравственным качествам, психической устойчивости, физической подготовленности, степени развития физических качеств. Следовательно, благодаря применению физических упражнений вырабатываются необходимые качества сотрудника таможенной службы.

Обратим особое внимание на то, государство заинтересовано в повышении имиджа сотрудников таможенной службы. Таким образом, развитие культуры и спорта рассматривается в рамках реализации социальной функции государства [10]. Важно формировать активную жизненную позицию здорового образа

жизни, создания социальной основы здорового гражданского общества [16]. Воспитание нового поколения в данном направлении составляет важную часть в реализации программ оздоровления нации, озвученных Президентом Российской Федерации и Правительством России [14, С.117, 15].

Следует отметить, что в Стратегии развития ФТС России до 2030 года уделяется особое внимание вопросам здорового образа жизни и физической культуре. В частности, важной составляющей развития таможенной службы России является:

- создание условий для привлечения должностных лиц и работников таможенных органов, а также членов их семей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом и участию в спортивных мероприятиях

- повышение мотивации должностных лиц, работников таможенных органов и членов их семей к регулярным занятиям физической культурой и спортом [1].

Список источников

1. Стратегия развития федеральной таможенной службы России до 2030 года. - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353557/62debeae95a59b101c046143d08662125b1b4032/ (дата обращения: 06.06.2022).
2. Алимова, Е. Е. Занятия гандболом как современное средство формирования здорового образа жизни у подростков / Е. Е. Алимова, В. С. Куликов, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 8-14.
3. Ашкинази, С. М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности и до наших времен : Материалы к лекциям / С. М. Ашкинази ; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 1998. – 42 с.
4. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
5. Ашкинази, С. М. Педагогические условия, правила и факторы эффективного обучения рукопашному бою / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 14-18.
6. Ашкинази, С. М. Развитие теории, методики и практики обучения военнослужащих и сотрудников силовых структур рукопашному бою и прикладным единоборствам (по материалам диссертационных исследований) / С. М. Ашкинази // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16–

- 17 июня 2016 года. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм, 2016. – С. 13-23.
7. Галушкин А. А., Дианова В. Ю., Илюхина С. С. Подготовка специалистов с высшим образованием по специальности "Таможенное дело". Российский и зарубежный опыт. М.: Юстиция. 2016. С. 35 – 43.
 8. Козак, В. В. Рукопашный бой : Учебно-методическое пособие / В. В. Козак, С. М. Ашкинази. – Тула, 1992. – 39 с.
 9. Кузнецов, Б. В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б. В. Кузнецов, С. М. Ашкинази // Олимпийский спорт и спорт для всех : XX Международный научный конгресс, Санкт-Петербург, 16–18 декабря 2016 года / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 732-735.
 10. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
 11. Обвинцев, А. А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 1. – С. 58-69.
 12. Обвинцев, А. А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, В. Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 2. – С. 60-67.
 13. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва : ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.
 14. Рагозина, Н. А. Формирование активной жизненной позиции у студентов и противодействие коррупции в сфере спорта / Н. А. Рагозина // Физическая культура студентов: сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального

- государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 117-122.
15. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
 16. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
 17. Таймазов, В. А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 40-42.
 18. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный 9Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022. — 84 с.
 19. The importance of hand-to-hand fights for determining psychomotor competence of antiterrorists / S. M. Ashkinazi, R. M. Kalina, S. Novikov [et al.] // Archives of Budo. – 2005. – Vol. 1. – No 1. – P. 8-12.

References

1. Development strategy of the Federal Customs Service of Russia until 2030. - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353557/62de6eae95a59b101c046143d08662125b1b4032 / (date of address: 06.06.2022).
2. Alimova, E. E. Handball classes as a modern means of forming a healthy lifestyle in adolescents / E. E. Alimova, V. S. Kulikov, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 8-14.
3. Ashkinazi, S. M. Development of the content, theory and methods of teaching hand-to-hand combat from antiquity to our times : Materials for lectures / S. M.

-
- Ashkinazi ; Military Institute of Physical Culture. – St. Petersburg, 1998. – 42 p.
4. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. – 2011. – No. 5. - P. 104.
 5. Ashkinazi, S. M. Pedagogical conditions, rules and factors of effective training in hand-to-hand combat / S. M. Ashkinazi // Theory and practice of physical culture. - 2014. – No. 9. – P. 14-18.
 6. Ashkinazi, S. M. Development of theory, methodology and practice of training military personnel and law enforcement personnel in hand-to-hand combat and applied martial arts (based on the materials of dissertation research) / S. M. Ashkinazi // Martial arts and sports martial arts: science, practice, education : Materials of the All-Russian Scientific and practical conference with international participation, Moscow, June 16-17, 2016. – Moscow: Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, 2016. – P. 13-23.
 7. Galushkin A. A., Dianova V. Yu., Ilyukhina S. S. Training of specialists with higher education in the specialty "Customs". Russian and foreign experience. M.: Justice. 2016. P. 35-43.
 8. Kozak, V. V. Hand-to-hand combat: An educational and methodical manual / V. V. Kozak, S. M. Ashkinazi. – Tula, 1992. – 39 p.
 9. Kuznetsov, B. V. The use of promising pedagogical technologies of physical education of cadets in the educational process of universities of law enforcement agencies of Russia / B. V. Kuznetsov, S. M. Ashkinazi // Olympic sport and sport for all : XX International Scientific Congress, St. Petersburg, December 16-18, 2016 / International Association of Universities of Physical Culture and Sports, Ministry of Sports of the Russian Federation, Olympic Committee of Russia, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2016. – P. 732-735.
 10. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: LLC "Scythia-print", 2021. – P. 176-180.
 11. Obvintsev, A. A. The influence of means and methods of physical culture on the educational and professional activities and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2014. – No. 1. – P. 58-69.
 12. Obvintsev, A. A. The formation of hand-to-hand combat in Russia as a section of military training / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2013. – No. 2. – P. 60-67.

13. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. National State University of Physical Culture, Sports and Health. Lesgaft, Interregional public organization "Petrovsky Academy of Sciences and Arts". – Moscow : LLC "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
14. Ragozina, N. A. Formation of an active life position among students and combating corruption in the field of sports / N. A. Ragozina // Physical culture of students: collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg-St. Petersburg, June 09, 2021. – St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2021. - P. 117-122.
15. Ragozina, N. A. Improving the nation: legal and philosophical aspects / N. A. Ragozina // Transformation of economics and management: new challenges and prospects: Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 139-145.
16. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the economy of impressions / N. A. Ragozina // Economy. Taxes. Pravo. – 2022. – Vol. 15. – No. 2. – P. 96-103.
17. Taymazov, V. A. On the attitude of youth to martial arts and martial arts and the degree of their popularity in a number of countries of the world / V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi, A. A. Obvintsev // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 2. – P. 40-42.
18. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University 9 Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N.A. Ragozina, G.V. Sytnik. — St. Petersburg: Scythia-print Publishing House, 2022. — 84 p.
19. The importance of hand-to-hand fights for determining psychomotor competence of antiterrorists / S. M. Ashkinazi, R. M. Kalina, S. Novikov [et al.] // Archives of Budo. – 2005. – Vol. 1. – No 1. – P. 8-12.

Информация об авторах

Научный руководитель: **Н.А. Рагозина**^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры

конституционного и административного права, ragoza777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

А.Д. Макаренко², студент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, E-mail: makad03@mail.ru, 89180940954

О.Б. Никитина², студент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, E-mail: boyarinova71@mail.ru, 89216288631

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 371.4

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Минёнок Елена Викторовна, старший преподаватель

Аннотация. В статье представлены результаты мониторингового исследования по вопросам, направленным на определение соответствия структуры и содержания учебного процесса физическому состоянию студентов, а также на оценку эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения. В данной статье изучаются различные аспекты состояния здоровья студентов и факторы, оказывающие влияние на его формирование на основе субъективной оценки отношения к уровню здоровьесбережения личности студента по данным проведённого анкетного опроса.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни

FORMATION OF THE BASICS OF HEALTH SAVING IN STUDENT YOUTH

Elena Minenok, senior lecturer

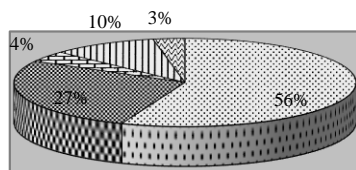
Abstract. The article presents the results of a monitoring study on issues aimed at determining the compliance of the structure and content of the educational process with the physical condition of students, as well as evaluating the effectiveness of educational work in the direction of health conservation. This article examines various aspects of the state of health of students and factors influencing its formation based on a subjective assessment of the attitude to the level of health of a student's personality according to a questionnaire survey.

Keywords: students, health, health-saving technologies, healthy lifestyle

Сегодня физическое воспитание прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Актуальным сегодня является то, насколько значима физическая культура, как дисциплина, раскрывающая важнейшие аспекты здоровьесбережения для студенческой молодежи, развивающейся в интенсивно меняющемся современном пространстве. Но формирование основ здоровьесбережения в физическом воспитании студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объёме теоретических знаний в области физической культуры, но и в значимости современного студента к ценностям физической культуры [2]. Разумеется, в студенческие годы проявляется в определённой степени тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие школьные годы. Однако очевидно, что через вузовскую дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к социальной значимости физической культуры и здорового образа жизни.

Субъективные оценки значимости физического воспитания для собственного здоровья студентов были изучены методом анкетного опроса 100 студентов 1 курса Полоцкого государственного университета (2021–2022 уч./год). Поскольку уровень знаний в области физического воспитания и здорового образа жизни для студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе, то очень важно сделать анализ вопросов анкетирования, направленных на определение оценки эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения, т. е. «взглянуть на данную проблему изнутри», насколько важны и ценны для самой студенческой молодежи вопросы сохранения и укрепления здоровья в физическом воспитании [6]. Одним из важных показателей, позволяющих соотносить характер поведения индивида в отношении здоровья с его состоянием, является самооценка собственного здоровья [1,3].

Так, при ответе на вопрос 1: «Что, на Ваш взгляд, является главными факторами в структуре здорового образа жизни?» (рисунок 1), результаты опроса распределились следующим образом 56% опрошиваемых считают двигательную активность, активный отдых и спорт главными факторами здорового образа жизни; 27% - отказ от вредных привычек; 4% - правильное питание, 10%- режим дня и 3%- закаливание.

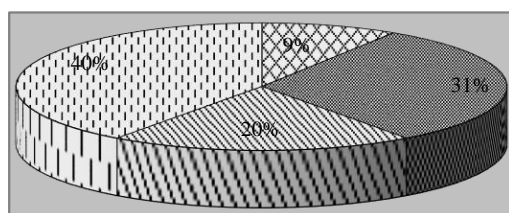


- Двигательная активность
- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание
- Режим дня

Рисунок 1 – Опросник - «Что, на Ваш взгляд, является главными факторами в структуре здорового образа жизни?»

Вопрос 2: «Занимаетесь физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам?»

40 % опрошенных ответили, что занимаются физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам. 9% делают утреннюю зарядку и 31% регулярно занимаются своим видом спорта и 20% посещают спортивные секции (рисунок 2).



- делают утреннюю зарядку
- регулярно занимаются спортом
- посещают спортивные секции

Рисунок 2 - Опросник 2 «Занимаетесь физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам?»

Вопрос 3: «Нужно ли увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию?» (рисунок 3).

85% считают нужным увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию, 5% ответили, что им все равно и 7, 5% считают не правильным такое увеличение.

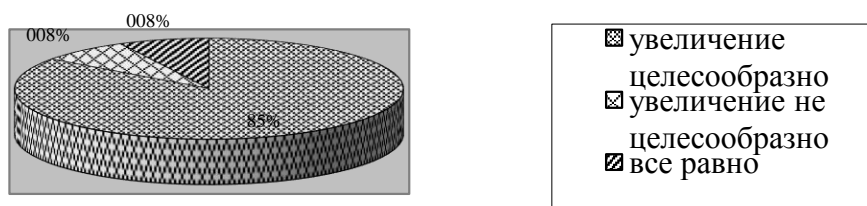


Рисунок 3 - Опросник 3 - «Нужно ли увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию?»

Вопрос 4: «Насколько занятия физической культурой в вузе отвечают Вашим потребностям?» (рисунок 4).

60% респондентов ответили, что занятия в вузе отвечают их потребностям, 29% частично, 11% не отвечают.

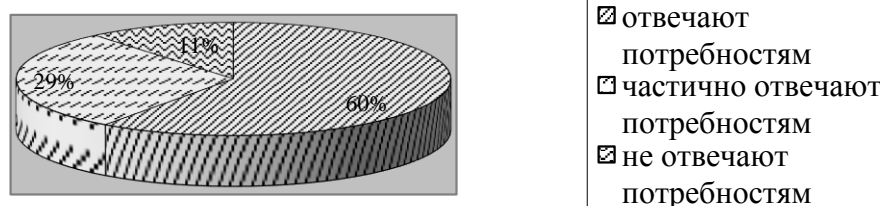


Рисунок 4 - Опросник 4 - «Насколько занятия физической культурой в вузе отвечают Вашим потребностям?»

Вопрос 5: «Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой?» (рисунок 5).

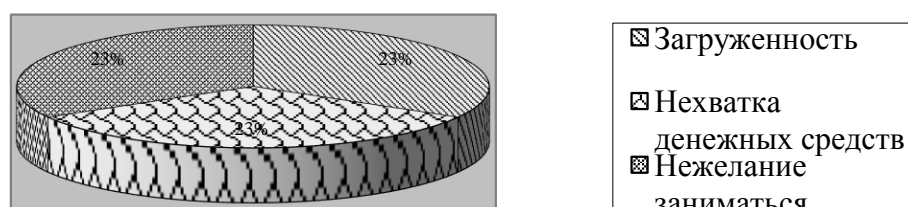


Рисунок 5 - Опросник 5 - Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой?»

Результаты ответа на вопрос говорят об общей загруженности обучающихся, в большинстве случаев нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения, усталость и нежелание заниматься (по 23%).

Вопрос 6: «Какой отдых вы предпочитаете, в виде активного или пассивного времяпрепровождения?» (рисунок 6).

70% ответили, что предпочитают посидеть за компьютером, в социальных сетях, 12% – просмотр телепередач, 18% – предпочитают заняться физическими упражнениями.

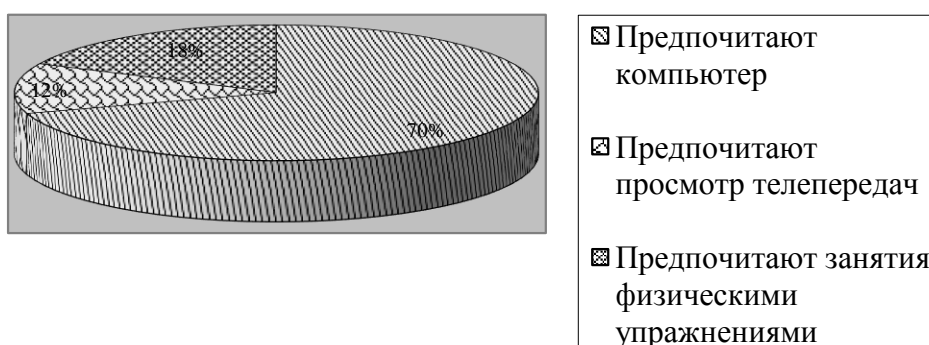


Рисунок 6 - Опросник 6 - «Какой отдых вы предпочитаете, в виде активного или пассивного времяпрепровождения?»

Вопрос 7: «Какова Ваша доминирующая мотивация в занятиях физической культурой?» (рисунок 7).

Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67%); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье (33%). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивание мышечной массы (76%). Из второстепенных - лидирующей мотивацией оказался недостаток двигательной активности и желание её восполнить (24%).

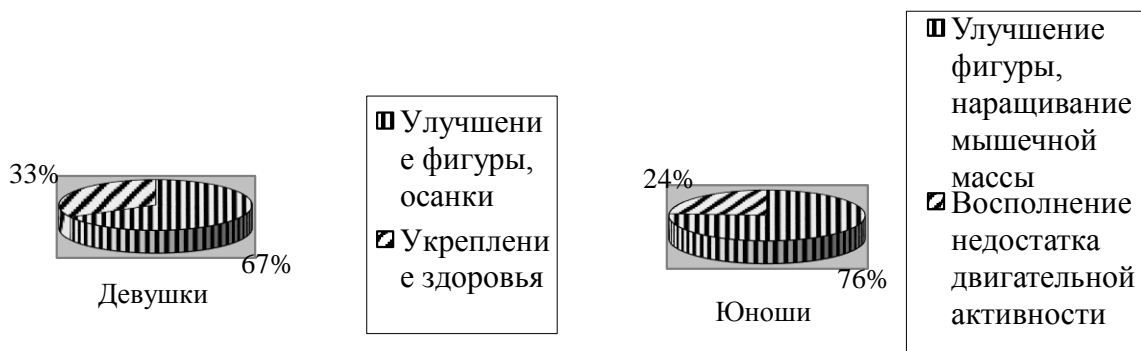


Рисунок 7 - Опросник 7 - «Какова Ваша доминирующая мотивация в занятиях физической культурой?»

Анализируя результаты анкетирования можно сделать выводы:

1. Большинство студенческой молодежи (56%) из общего числа опрошенных понимают, что занятия физической культурой, спортом и туризмом являются основной составляющей ЗОЖ.

2. 85% опрошенных считают нужным увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию, понимая необходимость занятий физическими упражнениями с целью оздоровления.

3. Загруженность, нехватка денежных средств и нежелание заниматься являются основными препятствующими факторами для занятий двигательной активностью.

4. Большинство студентов (70 %) предпочитают пассивный отдых, сидя за компьютером, проводя в социальных сетях большое количество часов.

5. Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки и юноши назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67%) опрошенных.

В целом, результаты по данным исследования показывают, что современная молодежь недостаточно информирована в вопросах социальной сущности физического воспитания и его значимости в профессиональной деятельности [11].

Заключение. Таким образом у студентов университета в процессе образовательной деятельности удерживается желание сохранить и укрепить собственное здоровье, повысить уровень своего физического развития [8]. Но для этого необходимо повышение теоретических знаний в области физической культуры студентов. Проблема здоровьесбережения студентов вузов стоит достаточно остро, поэтому, естественно, что в такой масштабной работе должны быть задействованы: администрация вузов, преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, а также студенческие общественные организации [7]. Педагогам необходимо вовлекать студентов в участие в спортивно-массовых мероприятиях, сдачу норм ГТО, активно проповандировать здоровый образ жизни [4,5], посещать спортивно-оздоровительные центры, секции, участвовать в товарищеских встречах и студенческих спартакиадах среди высших учебных заведений города, в городских соревнованиях по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, футболу, в лыжных гонках, участие в современных формирующих систем физического воспитания (фитнес, атлетическая гимнастика, флешмоб) [8-10].

Можно предложить ведение дневника здоровья студентов, как формы работы по здоровьесбережению. Организовать исследовательскую, аналитическую работу по решению вопросов здоровьесбережения. Использование новых направлений здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре определяется положительным воздействием в воспитании студентов и выражается в развитии у студентов жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности.

Данные направления помогают обеспечить студентам высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Здоровый образ жизни студента, хорошее физическое, нравственное и психическое его здоровье как будущего профессионального специалиста, должно быть важнейшим слагаемым воспитания здорового потенциала нации [8]. Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в наш век становится в высшей степени актуальным. Занимаясь спортом, человек начинает чувствовать себя более комфортно и уверенно с психологической точки зрения [5].

Список источников

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.
2. Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях /Д.Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30
3. Горелов, А. А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А. А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. –2008. – № 10 (44). – С. 28–32.
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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
5. 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.
6. Минёнок, Е. В Организация здорового образа жизни студентов. / Е. В. Минёнок., Н.И.Максимушкина.М.В.Янковская, И.М.Мурзенок / Вестник Полоцкого государственного университета; редкол.: Р.Н. Авласенок (гл. ред.) [и др.]. – Новополоцк, ПГУ, 2015. – С. 175–178.
7. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.

8. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
9. 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.
10. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
11. 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.

References

1. Bonik, G. A. Definition of a medical group of students and students for the organization and conduct of physical education classes: method. recommendations / G. A. Bonik, S. M. Berezovskaya. – Minsk, 1999. – P. 5.
2. Gavrillov, D.N. Problems of improving the efficiency and quality of physical culture classes in higher educational institutions /D.N. Gavrillov, V. I. Grigoriev, A. G. Komkov // Theory and practice of physics. culture. - 2008. – No. 3. – P. 27-30
3. Gorelov, A. A. Research of students' attitude to the values of physical culture / A. A. Gorelov, S. V. Sklyarov // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. -2008. – № 10 (44). – P. 28-32.
4. The GTO 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 S.M., N.A. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - №3(60). - P. 4-8.
5. The GTO 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). – P. 54-61.
6. Minenok, E. V. Organization of a healthy lifestyle of students. / E. V. Minenok, N.I.Maksimushkina.M.V.Yankovskaya, I.M.Murzenok / Bulletin of Polotsk State University; editorial board: R.N. Avlasenok (Chief Editor) [and others]. – Novopolotsk, PSU, 2015. – P. 175-178.

7. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
8. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.
9. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
10. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.
11. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Е.В. Минёнок, старший преподаватель, milena274@mail.ru
Полоцкий государственный университет, Республика Беларусь

УДК 796

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВОГУ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Иван Федорович Петухов, студент

Научный руководитель: Ирина Юрьевна Соколова, старший преподаватель

Аннотация. В работе рассмотрено влияние самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе, в частности влияние на разные системы органов, психическое здоровье, стрессоустойчивость, умение контролировать себя.

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье, самостоятельные занятия физической культурой

THE INFLUENCE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO MAINTAIN THE HEALTH OF VSU STUDENTS DURING THEIR STUDIES AT THE UNIVERSITY

Ivan Petukhov, student

Scientific supervisor: Irina Sokolova, senior lecturer

Abstract: The article describes the impact of independent physical education classes on maintaining the health of VSU students during their studies at the university: the impact on different organ systems, mental health, stress resistance, the ability to control yourself

Keywords: physical and mental health, independent physical education classes

Актуальность. Здоровье – это самое ценное, что есть в жизни каждого человека. В современных условиях, в эпоху развития технологий и компьютеризации остро стоит вопрос о том, что студенты выполняют много работы на компьютерах и ведут сидячий образ жизни. Гиподинамия вызывает много небезопасных для здоровья последствий: отмирание мышц, гормональный сбой, пищеварительные расстройства, трудности с дыхательной системой, болезни сердечно - сосудистой системы, гипертония, появление избыточного веса, бессонница, искривление позвоночника, проблемы со зрением, депрессии и стрессы, и прочее [4].

Сохранение здоровья молодого поколения, в том числе студентов, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества [7]. Основная задача студентов — пополнить количество квалифицированных членов общества. Очевидно, что подготовка высококвалифицированных специалистов возможна только тогда, когда они находятся в хорошем физическом состоянии [5]. В связи с этим студенты являются уязвимой категорией, которые вынуждены в силу особых обстоятельств проводить много времени за компьютером и чтением литературы, что влияет на физическое здоровье студента: учебная деятельность студента во время сессии вузе может достигать до 12 часов в сутки [8]. Большая интеллектуальная и психоэмоциональная нагрузка, низкая двигательная активность, переработка различной информации в условиях ограниченного количества времени, постоянное присутствие стресса отрицательно сказывается на здоровье студентов, ухудшая при этом физическую подготовленность и снижая функциональные возможности организма. Возникает противоречие с одной стороны обучение – основная задача студента и поэтому студенту необходимо много заниматься и проводить много времени за компьютером, с другой стороны – негативные последствия малоподвижного образа жизни. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня - являются важным фактором сохранения здоровья [9,10]. При социальном опросе студентов выяснилось, примерно лишь 20% самостоятельно занимаются в спортивных секциях или имеют склонность посещать спортзалы, чтобы

поддерживать спортивную форму. Примерно 8% делают гимнастику в утренние часы, 10% использует активный отдых, отдых на природе. В целом процент самостоятельно заинтересованных занятиями физической культурой и спортом низкий и колеблется около 25%. Это показывает, что большинство студентов, недостаточно активно занимается своим здоровьем и самостоятельно стремятся к занятиям физической культурой [2]. Поэтому встает проблема: как создать условия, чтобы студенты ВоГУ осознанно самостоятельно заинтересовались физической культурой, что поможет, в свою очередь сохранить здоровье студентов ВоГУ?

Анализ литературных источников и интернет ресурсов заинтересовал нас, поэтому мы решили поработать над темой «Влияние самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе»

Цель нашей работы - определение влияния самостоятельных занятий для поддержания здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе.

Задачи:

- изучить психолого – педагогическую литературу;
- рассмотреть влияние самостоятельных занятий физической культурой для поддержания психического и физического здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе;
- обосновать необходимость самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья студентов.

Практическая значимость и новизна. Анализ самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе.

Изучение теоретической литературы по данной теме, исследования С.А.Марчук, А.А.Горелова, В.М. Дубровского, А.О. Егорьева, И.С Губанова, А.А. Моканова, Д.И. Жиренко и других ученых научно доказывают, что систематические занятия физической культурой, соотношение активного отдыха и двигательного режима - является мощным средством профилактики психического и физического здоровья и многих заболеваний, а так же способствует высокой работоспособности организма, что благоприятно сказывается на обучении студента в вузе [11].

Рассмотрим, что же такое физическое и психическое здоровье студента?

Физическое здоровье представляет собой естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным, беспроблемным функционированием органов и систем организма.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Для нормального функционирования каждому человеку ежедневно необходим определенный минимум двигательной активности. Минимальная

норма объема двигательной активности за неделю для студента составляет 10 часов.

В высших учебных заведениях 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 [4]. В ВоГУ рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает обязательное посещение занятий физкультурой по 3 часа в неделю, что составляет лишь 30% от необходимого минимума недельной нормы студента. Учеными доказано, что низкая двигательная активность замедляет обмен веществ, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы, ведет к психоэмоциональному и физическому истощению организма, увеличением количества стрессов и неврозов [1].

Физические упражнения: оздоравливают организм, являются средством восстановления психофизического состояния.

Особенно актуальны физические упражнения для студентов ВоГУ, которые помимо занятий в университете, также долгое время проводят время за работой у компьютера также в сидячем положении.

Рассмотрим влияние самостоятельных занятий физической культурой отдельно на каждую систему организма человека, для того, чтобы понимать и осознавать, как физические упражнения влияют на все органы и системы студента и определить их ценность для здоровья студента ВоГУ.

Наиболее подходящими для самостоятельных занятий физкультурой, позитивно влияющими на здоровье (А.Н.Марченко, А.Б. Габибова, Е.В.Пономаревой и др.) являются такие занятия как бег, велоспорт, прыжки, футбол, баскетбол, теннис, волейбол, хоккей, аэробика, катание на коньках, плавание, катание на роликах и скейтборде, занятия лыжами, скандинавская ходьба и другое. Главное для студента - определиться с желаниями, интересами.

Сердечно-сосудистая система – одна из самых важных систем человека. Она помогает разносить кислород ко всем органам и системам, поэтому если идет сбой в этой системе, страдает весь организм и нарушается деятельность всех систем. При занятиях физической культурой кровь насыщается кислородом, в результате чего сердце перекачивает большее количество объема крови за единицу времени, идет лучшее усвоение кислорода клетками организма. Благодаря физическим нагрузкам, сосуды обретают тонус, эластичность, что помогает избежать тромбозов и варикозного расширения вен нижних конечностей.

Дыхательная система при малоподвижном образе жизни так же дает сбой в здоровье. У молодых людей наблюдается отдышка, головные боли, увеличение частоты пульса, наступает бессонница, часто происходят негативные изменения в работе нервной системы.

Важно отметить, что случае увеличения физической нагрузки на организм, наблюдается положительная динамика со стороны дыхательной системы,

например, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и интенсивным, происходит насыщение кислородом всего организма.

Занятия физкультурой и спортом оказывает положительное влияние на костно–мышечную систему и опорно – двигательный аппарат, в частности, укрепляется скелет, увеличивается объем мышц и мускулов, повышается устойчивость костно-мышечного скелета к нагрузкам, повышается кислородное питание мышц и мускулов, повышается содержание кальция и минералов, энергетических веществ в организме студента [5]. Систематические самостоятельные занятия физической культурой и спортом препятствуют развитию межпозвоночных грыж, формированию артроза, остеопороза, атрофии мышц.

В современное время все чаще фиксируются заболевания студентов COVID -19. Поэтому очень важно тренировать свою иммунную систему. Иммунная система помогает сопротивляться разнообразным вирусам и заболеваниям. Следует акцентировать внимание на том, что студенты, занимающиеся спортом, активно участвующими в спортивно-массовых мероприятиях, больше имеют друзей, меньше подвержены стрессу, менее раздражительны, выглядят счастливыми и благополучными [2].

Самостоятельные занятия физической культурой положительно влияют на формирование здорового образа жизни у студентов. Это помогает выработать у молодежи такие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, физические упражнения способствуют развитию не только физической функции организма, но и умственной [3].

Таким образом, анализ литературных источников помог осознать благотворное влияние самостоятельных занятий физической культурой и спортом на организм студента, улучшая как физическое, так психическое состояние. В свою очередь, здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя) улучшает качество жизни студента [12]. Благодаря самостоятельным занятиям спортом и физической культурой меняются ценностные ориентации, повышается жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, а также творческая и трудовая активность среди студентов, появляется стимул для дальнейшего развития и совершенствования у своих физических качеств и духовных ценностей, что опосредованно влияет на формирование физической культуры личности [9,10].

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.

2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
3. 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.
4. 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.
5. Лопичева, Е. Г. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении / Е. Г. Лопичева, И. Ю. Соколова, А. Г. Митрофанова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 12 февраля 2020 года. – Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2020. – С. 266-270.
6. 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.
7. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
8. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.

9. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
10. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
11. 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.
12. 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.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sports on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. – P. 110-118.
2. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in in the modern world : A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.
3. The GTO 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). – P. 4-8.
4. The GTO 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). – P. 54-61.
5. Lopicheva, E. G. Motivation of students to engage in physical culture at a higher educational institution / E. G. Lopicheva, I. Y. Sokolova, A. G. Mitrofanova // Value orientations of youth in the conditions of modernization of modern society: materials of the All-Russian with international participation scientific and Practical

- conference, Gorno-Altaysk, February 12, 2020. – Gorno-Altaysk: Gorno-Altaysk State University, 2020. – P. 266-270.
6. Lutsenko, E. V. Dynamics of physical fitness of VSU students when choosing a sport specialization for physical culture / E. V. Lutsenko, I. Y. Sokolova, V. V. Fila // Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports taking into account the implementation of national projects: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Moscow, May 19-20, 2020 / Under the scientific editorship of L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonova. – Moscow: PRUE, 2020. – P. 222-226.
 7. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 222-227.
 8. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
 9. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
 10. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.
 11. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
 12. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Научный руководитель: **И.Ю. Соколова¹**, старший преподаватель,
irinasokolova07@mail.ru

И.Ф. Петухов¹, студент

Вологодский государственный университет

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ГТО НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Евгений Геннадьевич Плотников, старший преподаватель кафедры физвоспитания, Екатерина Алексеевна Глубшева, студент, Полина Андреевна Дедова, студент

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние системы ГТО на культуру здоровья студента. Приводится перечень испытаний ГТО. Целью внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, улучшении качества жизни граждан России. Представлен перечень Всероссийского комплекса по физической культуре в соответствии с возрастными группами.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, ГТО, здоровье, испытания

THE INFLUENCE OF THE TRP SYSTEM ON THE STUDENT'S HEALTH CULTURE

Evgeny Plotnikov, Senior lecturer of the Department of Physical Education, Ekaterina Glubsheva, student, Polina Dedova, student

Abstract. This paper examines the influence of the TRP system on the student's health culture. A list of GTO tests is provided. The purpose of the implementation of the complex is to increase the efficiency of using the opportunities of physical culture and sports in strengthening health, harmonious and comprehensive personal development, improving the quality of life of Russian citizens. The list of the All-Russian complex on physical culture according to age groups is presented.

Keywords: Physical culture, sports, GTO, health, tests

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программно-нормативная база системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и направленная на развитие массового спорта и здоровья населения нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1,8].

Говоря проще, это нормативная основа физического воспитания населения страны, направленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные тесты «Готов к труду и обороне» поступило в 1931 году, а через год был сформирован первый комплект тестов, включавший 21 норматив (см. таблицу 1) [9].

Таблица 1 – Перечень испытаний ГТО

Перечень испытаний	Содержание
Бег	Челночный бег; Бег на 30, 60, 100 метров; Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров
Прыжки	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега
Подтягивание	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине; Подтягивание из виса на высокой перекладине
Отжимания	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Метание	Метание теннисного мяча в цель; Метание спортивного снаряда на дальность
Плавание	Плавание на 25, 50 метров
Лыжи	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км
Пресс	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (за 1 минуту) и т.д.

Целью комплекса ГТО в системе вуза - пропаганда здорового образа жизни, ориентация на успехи лучших спортсменов, воспитание чувства патриотизма у обучающихся, привлечение студентов к подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», формирование понимания роли занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья, повышение самооценки в сложных жизненных ситуациях [3,4,8].

Именно тот факт, что в иерархии потребностей здравомыслящего человека здоровье занимает высшую ступень, определяется его высокая цена. Культура здоровья - это степень совершенства, достигнутая в овладении теорией и практикой оптимизации жизни человека, направленная на адекватную реализацию его генетического потенциала, а также на укрепление и развитие резервных возможностей организма и улучшение его биосоциальной среды [5].

Сохранение и укрепление здоровья полностью зависят от уровня теоретических знаний и практических навыков студентов, их мотивации вести здоровый образ жизни, осознания того, что только от них зависит личное благополучие и благополучие общества в целом [5,7].

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, обладают крепким здоровьем, высокой физической и умственной работоспособностью, отличной дисциплиной и волей, более устойчивой психикой, более серьезно относятся к учебе и работе и более активно участвуют в жизни коллектива [2,6].

В связи с тем, что на обычных уроках физкультуры порой программа по данному курсу может быть выполнена не до конца, из-за чего могут возникнуть проблемы в формировании культуры здоровья студентов. Так, государство РФ и

приняло решение о введении системы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Благодаря участию в физкультурно-спортивном комплексе ГТО человек может проявить себя, воспитать в себе такие важные качества, как терпение, выносливость, ловкость, стремление к цели. У всех лиц, добровольно решивших сдать тест комплекса ГТО, есть одна общая черта характера - целеустремленность. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в конкурентных условиях современного рынка труда [6].

Однако, знак отличия ГТО (золотую медаль) способны получить далеко не каждые участники.

Современный всероссийский комплекс по физической культуре и спорту состоит из 11 уровней в соответствии с возрастными группами от 6 до 70 лет и старше, а также нормативов для трех уровней сложности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам. Лица, участвовавшие, но не выполнившие задания на бронзовый знак отличия, получают значок комплекса ГТО – «Участник» [8].

Для студентов доступны 5 и 6 уровень от 15-17 лет и 18-29 лет, который имеет два класса (18-24 и 25-29 лет) и содержит 11 тестов для оценки физической подготовки, оценки двигательных навыков, а также оценки знаний в области физической культуры и спорта [8].

Комплекс физической культуры и спорта ГТО позволит студентам проявить себя, воспитать такие важные качества, как терпение, выносливость, ловкость, стремление к поставленной цели. У всех студентов, добровольно решивших принять участие в сдаче комплекса ГТО, есть одна общая черта – целеустремленность. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в конкурентных условиях современного рынка труда.

Список источников

1. Ахматгатин А.А. Современное состояние физической культуры в вузах. Физическая культура и спорт - основы здоровой нации. Материалы VI VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае . Чита, 2021. С. 16-23.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
3. 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.
4. 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.
 5. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье: Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
 6. Мельников, А.И. Феномен лидерства в командных видах спорта. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 337-342.
 7. Рагозина, Н. А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 4. – С. 38-40.
 8. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
 9. 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.

References

1. Akhmatgatin A.A. The current state of physical culture in universities. Physical culture and sports are the foundations of a healthy nation. Materials of the VI VI International Scientific and Practical Conference dedicated to the 100th anniversary of higher education in the Trans-Baikal Territory. Chita, 2021. P. 16-23.
2. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St.

-
- Petersburg, May 19-20, 2022. – Saint Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.
3. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (for the 90th anniversary of the GTO complex) / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, A. B. Novikov // Sports psychologist. – 2021. – № 3(60). – P. 4-8.
 4. The GTO 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). – P. 54-61.
 5. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health: Materials of the X International Congress, dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the P. F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, December 08-10, 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 351-354.
 6. Melnikov, A.I. The phenomenon of leadership in team sports. Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice. 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, 2020. P. 337-342.
 7. Ragozina, N. A. Eugenics and health improvement of the nation: modern theoretical and legal aspects / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. – 2021. – No. 4. – P. 38-40.
 8. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
 9. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Е.Г. Плотников¹, старший преподаватель кафедры физвоспитания,
evgenij.plotnikov.1952@mail.ru

Е.А. Глубшева¹, студент

П.А. Дедова¹, студент

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
Краснодар

УДК 796.011.1[572.024]:316.628[613.6.01]

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРИНЦИПОВ ЗОЖ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Алексей Евгеньевич Пономарев, канд. пед. наук, Ирина Александровна Пономарева, канд. мед. наук

Аннотация. В работе рассматривается взаимосвязь функциональных показателей здоровья студентов Южного федерального университета с реализацией принципов здорового образа жизни и двигательной активностью. Установлена заметная прямая корреляция между показателями нарушения режима двигательной активности и ухудшением индекса Руфье, умеренная корреляция – между показателями нарушения режима жизнедеятельности, курением и показателями пульса, индекса Руфье и задержки дыхания на вдохе.

Ключевые слова: соматическое здоровье, функциональные показатели, здоровый образ жизни, двигательная активность, мотивация, студенты

INVESTIGATION OF THE INTERRELATION OF FUNCTIONAL HEALTH INDICATORS OF STUDENTS WITH THE IMPLEMENTATION OF HLS PRINCIPLES AND MOTOR ACTIVITY

Alexey Ponomarev, Ph.D. Ped. Sciences, Irina Ponomareva, Ph.D. Med.

Abstract. The paper considers the relationship between the functional indicators of health of students of the Southern Federal University and their implementation of the principles of a healthy lifestyle and motor activity. A noticeable direct correlation was established between indicators of impaired motor activity and worsening of the physical performance index, a moderate correlation between indicators of impaired lifestyle, smoking and pulse indicators, physical performance index and breath holding on inspiration.

Keywords: somatic health, functional indicators, healthy lifestyle, physical activity, motivation, students

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи продолжает оставаться актуальной [10]. По данным многочисленных исследований, снижение уровня функционального состояния студентов во многом обусловлено нарушением ими основных принципов здорового и активного стиля жизнедеятельности [2,5]. В научно-методической литературе обсуждаются причины такого положения, связанные с мотивацией [1,4,6,8], недостатком знаний [3], рассматривается сущность физкультурно-оздоровительной деятельности [7], анализируется взаимовлияние показателей качества жизни и синдрома эмоционального выгорания у студентов и уровня их функционального состояния [9]. При этом в исследованиях подчёркивается, что

между мотивацией достижения и показателями физического развития, функциональной тренированности, физической подготовленности корреляционной взаимосвязи не выявлено, в то время как ряд показателей функционального состояния коррелируют с мотивами занятий физкультурно-спортивной деятельностью [4].

Цель исследования: изучить взаимосвязь функциональных показателей здоровья студентов Южного федерального университета с реализацией принципов здорового образа жизни и двигательной активностью.

Методы исследования: теоретический анализ современных исследований изучаемой проблемы, анализ баз данных результатов анкетирования студентов по вопросам реализации принципов здорового образа жизни и двигательной активности, анализ баз данных физиометрических исследований (ЧСС, индекс Руфье, гипоксические пробы), методы параметрической статистики (критерий корреляции Пирсона) с помощью программы SPSS Statistics 19.0.

Результаты исследования. Анализ результатов многолетних исследований показал, что в период с 2005 по 2020 год наблюдается тенденция к увеличению количества студентов, не соблюдающих основные принципы нормирования режима дня, питания и двигательной активности (таблица 1). Так, процентное число юношей, указавших в анкете нарушение режима жизнедеятельности, составило 46,9% в первый исследуемый период и 71,9% в последний, у девушек – 33,2% и 61,6%. Нарушение режима двигательной активности составило в динамике 52,8%, 63,6% и 66,5% юношей и 35,5%, 45,3% и 57,4% девушек, а режима питания – 30,7%, 42,1%, 43,3% и 19,2%, 27,9%, 30,7% соответственно.

Таблица 1 - Соблюдение студентами принципов здорового образа жизни и двигательной активности

Показатель	Срок исследования		
	2005/2006 – 2009/2010 (n _ю =906, n _д =868)	2010/2011 – 2014/2015 (n _ю =788, n _д =822)	2015/2016 – 2019/2020 (n _ю =803, n _д =895)
юноши			
Систематическое нарушение режима жизнедеятельности (НРЖ)	46,9 %	52,5 %	71,9 %
Систематическое нарушение режима двигательной активности (НРДА)	52,8 %	63,6 %	66,5 %
Систематическое нарушение режима питания (НРП)	30,7 %	42,1 %	43,3 %
девушки			
Систематическое нарушение режима жизнедеятельности (НРЖ)	33,2 %	43,3 %	61,6 %
Систематическое нарушение режима двигательной активности (НРДА)	35,5 %	45,3 %	57,4 %
Систематическое нарушение режима питания (НРП)	19,2 %	27,9 %	30,7 %

В результатах физиометрических исследований, отражающих уровень функционального состояния кардиореспираторной системы студентов, установлена не значимая достоверно тенденция к ухудшению всех показателей в период с 2005 по 2020 год: наблюдается увеличение средних показателей пульса в покое и ухудшение индекса физической работоспособности и у юношей, и у девушек, а также снижение их резервных возможностей в условиях гипоксии (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели функционального состояния студентов

Показатель	Срок исследования		
	2005/2006 – 2009/2010 (n _ю =906, n _д =868)	2010/2011 – 2014/2015 (n _ю =788, n _д =822)	2015/2016 – 2019/2020 (n _ю =803, n _д =895)
юноши			
ЧСС в покое, уд/мин	74,8±2,1	76,8±2,3	78,2±2,6
Индекс Руфье, у.е.	6,8±1,1	7,8±1,2	8,4±1,4
Задержка дыхания на вдохе, сек	73,1±3,3	69,3±3,4	61,8±3,8
Задержка дыхания на выдохе, сек	34,5±2,6	32,2±2,5	30,4±2,6
девушки			
ЧСС в покое, уд/мин	77,1±1,8	78,2±2,1	81,2±2,2
Индекс Руфье, у.е.	7,8±1,3	8,8±1,4	9,7±1,6
Задержка дыхания на вдохе, сек	55,2±3,2	54,5±3,3	49,9±3,3
Задержка дыхания на выдохе, сек	31,1±2,5	29,2±2,6	26,7±2,5

Для выявления взаимосвязи проанализированных тенденций применялись методики, основанные на расчёте коэффициента корреляции Пирсона (r). Установлена умеренная корреляция нарушений режима жизнедеятельности и курения с показателями пульса (прямая), индекса Руфье (прямая) и задержки дыхания на вдохе (обратная) у юношей и у девушек (таблица 3). Заметная прямая корреляция (>0,5) отмечена по показателям индекса Руфье и нарушения режима двигательной активности у всех испытуемых. Корреляция функциональных показателей студентов с нарушением режима питания в проводимых исследованиях не установлена.

Таблица 3 - Взаимосвязь функциональных показателей здоровья студентов и реализации принципов здорового образа жизни и двигательной активности

Показатель	НРЖ			НРДА			Курение		
	2005/ 2006 – 2009/ 2010	2010/ 2011 – 2014/ 2015	2015/ 2016 – 2019/ 2020	2005/ 2006 – 2009/ 2010	2010/ 2011 – 2014/ 2015	2015/ 2016 – 2019/ 2020	2005/ 2006 – 2009/ 2010	2010/ 2011 – 2014/ 2015	2015/ 2016 – 2019/ 2020
коэффициент корреляции показателей у юношей, r									
ЧСС в покое	0,32	0,36	<0,3	0,53	0,47	0,36	<0,3	<0,3	<0,3
Индекс Руфье	0,33	0,49	0,43	0,44	0,54	0,51	<0,3	<0,3	<0,3

Проба Штанге	<0,3	<0,3	<0,3	-0,48	-0,39	-0,42	-0,32	-0,31	<u>-0,56</u>
Проба Генчи	<0,3	<0,3	<0,3	<0,3	<0,3	-0,35	<0,3	<0,3	<0,3
коэффициент корреляции показателей у девушек, r									
ЧСС в покое	<0,3	0,41	0,49	0,44	0,46	0,46	<0,3	<0,3	<0,3
Индекс Руфье	<0,3	0,46	<u>0,54</u>	0,49	<u>0,68</u>	<u>0,62</u>	<0,3	<0,3	<0,3
Проба Штанге	<0,3	<0,3	<0,3	-0,40	-0,43	-0,42	-0,30	-0,34	-0,34
Проба Генчи	<0,3	<0,3	<0,3	<0,3	-0,43	-0,32	<0,3	<0,3	<0,3

Таким образом, в проводимых исследованиях установлена взаимосвязь функциональных показателей здоровья студентов Южного федерального университета с реализацией принципов здорового образа жизни и двигательной активностью: заметная прямая корреляция по шкале Чеддока отмечена между показателями нарушения режима двигательной активности и ухудшением индекса Руфье, умеренная корреляция – между показателями нарушения режима жизнедеятельности, курением и показателями пульса, индекса Руфье и задержки дыхания на вдохе.

Полученные выводы определяют дальнейшие исследования по разработке мероприятий, способствующих повышению у студентов уровня ответственности к выполнению норм здоровой и активной жизнедеятельности.

Список источников

1. Бондин, В.И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В.И. Бондин, Т.А. Степанова, М.В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 27-28.
2. Бондин, В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата / В.И. Бондин, О.Н. Толстокора. – М.: Мир науки, 2020. – 103 с.
3. Вольский, В.В. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, А.Е. Батурин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 51-56.
4. Грачев, А.С. Взаимосвязь показателей функциональной тренированности и физической подготовленности студентов с мотивами занятия спортом / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова, А.А. Третьяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 68-72.
5. Мальцев, В.П. Характеристика компонентов здорового образа жизни студентов первокурсников педагогического вуза в контексте личностных особенностей / В.П. Мальцев, А.А. Говорухина, Н.И. Ложкина-Гамецкая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10. – № 4 (37). – С. 348-351.

6. Мякишева, О.И. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни / О.И. Мякишева, Г.В. Валеева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 30-31.
7. Науменко, Ю.В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности / Ю.В. Науменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 247-253.
8. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
9. Сидоров, Д.Г. Динамика влияния функционального состояния организма на показатели качества жизни и синдрома эмоционального выгорания у студентов / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, П.В. Игнатьев // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-2. – С. 162-166.
10. 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.

References

1. Bondin, V.I. Motivation to engage in physical culture and sports as a basis for the formation of a health culture in the student environment / V.I. Bondin, T.A. Stepanova, M.V. Belavkina // Theory and practice of physical culture. – 2020. – No. 1. – P. 27-28.
2. Bondin, V.I. Designing physical culture and wellness programs in the field of physical education of undergraduate students / V.I. Bondin, O.N. Tolstokora. – M.: World of Science, 2020. – 103 p.
3. Volsky, V.V. Consideration of the model of physical education of students based on their accumulation of knowledge on a healthy lifestyle / V.V. Volsky, V.N. Kovalenko, A.E. Baturin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2019. – № 2 (168). – P. 51-56.
4. Grachev, A.S. The relationship of indicators of functional fitness and physical fitness of students with the motives of sports / A.S. Grachev, E.V. Gavrishova, A.A. Tretyakov // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 11(165). – P. 68-72.
5. Maltsev, V.P. Characteristics of the components of a healthy lifestyle of first-year students of a pedagogical university in the context of personal characteristics / V.P. Maltsev, A.A. Govorukhina, N.I. Lozhkina-Gametskaya // Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. – 2021. – T. 10. – № 4 (37). – P. 348-351.

6. Myakisheva, O.I. Formation of motivational and value attitude of students to a healthy lifestyle / O.I. Myakisheva, G.V. Valeeva, E.V. Prokhorova, V.A. Khadzhimedova // Theory and practice of physical culture. – 2019. – No. 3. – P. 30-31.
7. Naumenko, Yu.V. The general pedagogical essence of physical culture and wellness activities / Yu.V. Naumenko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12 (202). – P. 247-253.
8. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
9. Sidorov, D.G. Dynamics of the influence of the functional state of the organism on the indicators of quality of life and the syndrome of emotional burnout in students / D.G. Sidorov, A.S. Bolshev, P.V. Ignatiev // Problems of modern pedagogical education. – 2019. – No. 64-2. – P. 162-166.
10. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

А.Е. Пономарев¹, канд. пед. наук, ст. преподаватель

И.А. Пономарева¹, канд. мед. наук, доцент, ia_ponomareva@mail.ru

¹Южный федеральный университет

УДК 796.015

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО СРЕДСТВАМ УВЕЛИЧЕНИЯ УРОВНЯ ГИБКОСТИ С ПОМОЩЬЮ ГАМАКА

В.А. Смирнова магистрант; Ю.А. Скачков канд. пед. наук, доцент

Аннотация. Современные условия и ритм жизни у студентов приводят к снижению двигательной деятельности и появлению таких проблем как возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы, появление лишнего веса, головным болям, слабости всего организма. Гибкость является одним из основных физических качеств, она позволяет сохранить эластичность мышц и подвижность в суставах. В связи с этим необходимо повышать уровень заинтересованности студентов к занятиям по физической культуре и повышению уровня гибкости.

Остро встает вопрос о повышении интереса студентов к занятиям по физической культуре, который мы решаем по средствам внедрения упражнений на гибкость с использованием гамака.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математическая обработка данных.

Педагогический эксперимент показал эффективность при развитии гибкости у студентов. Уровень заинтересованности к занятиям физической культуры у студентов в экспериментальной группе значительно вырос по сравнению с контрольной группой. Статистически достоверно проверено, что в экспериментальной группе уровень гибкости увеличился на 11,5% в мостике, в наклоне вперед – на 7,3%, в шпагате - на 6,1% при ($p < 0,05$), в контрольной группе гибкость также выросла, но очень незначительно.

Ключевые слова: физическая культура, гибкость, студенты, повышение гибкости, гамак

INCREASING OF STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION BY RAISING OF FLEXIBILITY WITH THE HELP OF A HAMMOCK

V.A. Smirnova, Master's student; Y.A. Skachkov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Abstract. Nowadays the conditions and rhythm of life of modern students lead to decreasing of motor activity and appearance of such problems as: diseases of cardiovascular system, excess weight, headaches, weakness of the organism. Flexibility is one of the main physical qualities which allows to maintain muscles elasticity and mobility in the joints. That is why it is necessary to increase the students' interest in physical education and the level of flexibility.

It appears an acute question of increasing the students' interest in physical education, which we solve by introducing of flexibility exercises using a hammock.

Research methods:

1. Analysis of literary sources;
2. Pedagogical testing;
3. Pedagogical experiment;
4. Mathematical data processing.

Pedagogical experiment showed the efficiency in developing of students' flexibility. The level of interest in physical education classes among the students in the experimental group has increased significantly in comparison with the control group. It was statistically significantly verified that in the experimental group the level of flexibility increased by 11.5% in the backbend, in the forward bend - by 7.3%, in

the split - by 6.1% at ($p < 0.05$), in the control group the flexibility also increased, but very slightly.

Key words: physical culture, flexibility, students, raise of flexibility, hammock

Введение. Актуальность данной темы состоит в том, что современные условия и ритм жизни у студентов приводят к снижению двигательной активности и появлению таких проблем как возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы, появление лишнего веса, головным болям, слабости всего организма [2,6]. Гибкость является одним из основных физических качеств, она позволяет сохранить эластичность мышц и подвижность в суставах [7]. В связи с этим необходимо повышать уровень заинтересованности студентов к занятиям по физической культуре [4] и повышению уровня гибкости [5].

Цель исследования - разработать и апробировать комплекс, направленный на увеличение гибкости у студентов 1 курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс упражнений, направленный на увеличение уровня гибкости;
2. Повысить интерес к занятиям по физической культуре у студентов 1 курса по средствам специальных упражнений с использованием гамака.
3. Проверить и оценить эффективность разработанного комплекса.

Методы и организация исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня гибкости у и определения степени заинтересованности к занятиям по физической культуре студентов 1 курса НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Тестирование состояло из предварительного контроля и итогового. На контрольном этапе выявлялся исходный уровень занимающихся с помощью специальных тестов на гибкость и опроса студентов, в котором необходимо было ответить на вопрос: «Интересно ли Вам заниматься физической культурой?», варианты ответов: «интересно», «нейтрально», «не интересно» [3].

Результаты фиксировались в таблицу. Полученные данные явились основанием для разработки комплекса упражнений, направленного на повышение уровня гибкости у студентов. На итоговом этапе проводились то же контрольные испытание. Полученные результаты подвергались математической обработке.

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса на улучшение уровня гибкости и увеличения интереса к занятиям по физической культуре. Эксперимент предполагал сравнение двух групп: контрольной и экспериментальной.

Контрольная группа тренировалась без внесения изменений, а экспериментальная группа тренировалась с использованием предложенного нами комплекса упражнений на увеличение уровня гибкости.

4. Математическая обработка данных

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью приложения MicrosoftOffice – Excel 2010 года. Для статистической проверки достоверности различий между двумя зависимыми выборками был применен критерий Стьюдента [1].

Разработанный комплекс включал 6 упражнений: «бабочка», выпад вперед, «лягушка» лицом вниз, наклон вперед, «корзиночка», поперечный шпагат в гамаке.

Особенностью реализуемого нами комплекса было использование упражнений с использованием специального гамака.

Исследование данной работы проходило на территории спортивного клуба «Культура шпагата» по адресу: СПб, ул. Малая Морская, д.11.

В эксперименте приняло участие 20 студентов, обучающихся на 1 курсе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Для эксперимента занимающиеся были разделены на две группы в случайном порядке: 10 занимающихся составили контрольную группу (КГ); они занимались по стандартной программе, без внесения коррективов, и 10 – экспериментальную (ЭГ), в тренировочный процесс, который был включен разработанный методический комплекс. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут в обеих группах. Эксперимент длился два месяца с октября по декабрь 2021.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 - Результаты расчета статистических данных по критерию Стьюдента в обеих группах до начала эксперимента и после

	Мостик (см)	Наклон вперед(см)	Шпагат (в градусах)	Статистический вывод
КГ до	14,8±1,2	70±1,7	134,8±4	P > 0,05
ЭГ до	14,8±0,8	71,2±1,7	146,2±4,4	
КГ после	15,4±1,7	72,4±1,2	144,4±1,9	P < 0,05
ЭГ после	16,5±0,8	76,4±1,3	155,2±1,3	

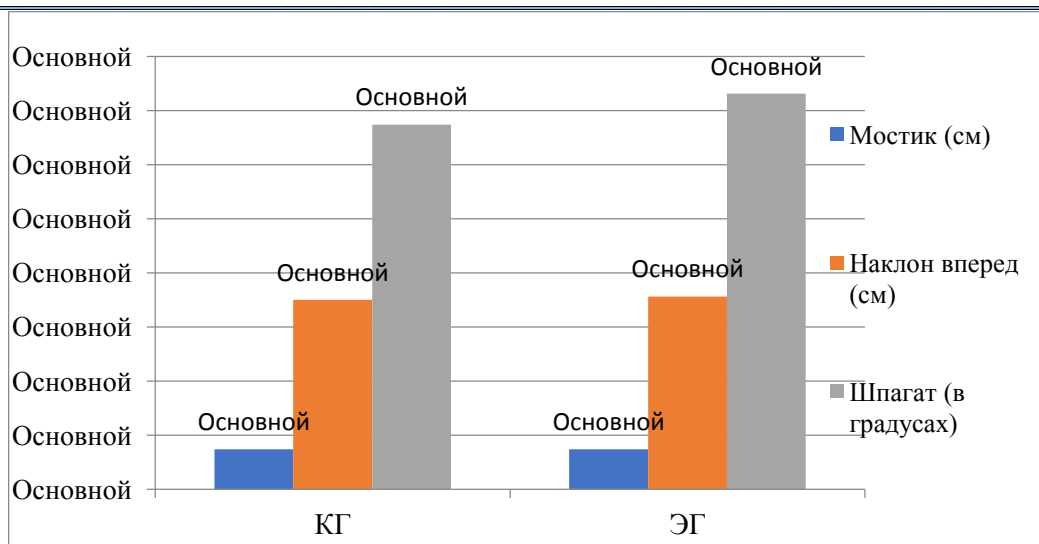


Рисунок 1- Средние значения показателей тестирования в КГ и ЭГ до эксперимента

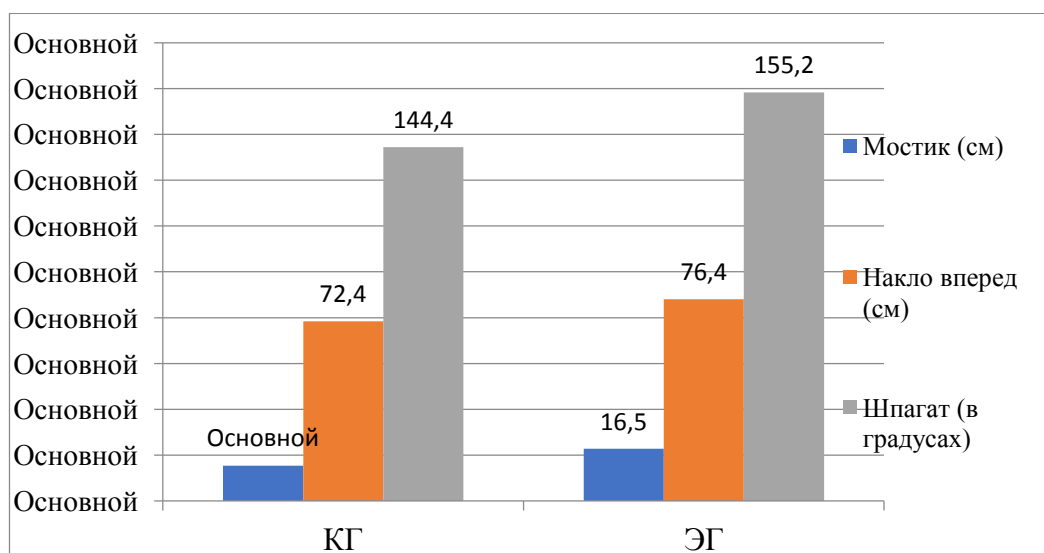


Рисунок 2 - Средние значения показателей нормативов КГ и ЭГ после эксперимента

На начало эксперимента результаты не имели существенных различий в обеих группах. После эксперимента разница между экспериментальной и контрольной группой стала статистически достоверно выше.

Результаты опроса в контрольной группе до начала эксперимента дали нам следующие результаты: интересно – 3, нейтрально – 2, не интересно – 5. После эксперимента: интересно – 2, нейтрально – 3, не интересно – 5.

Результаты опроса в экспериментальной группе до начала эксперимента показали такие ответы: интересно – 2, нейтрально – 1, не интересно – 7. После эксперимента: интересно – 6, нейтрально – 3, не интересно – 1.

Заключение. В результате педагогического эксперимента было выявлено, что разработанный комплекс показал эффективность при развитии гибкости у студентов 1 курса НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Статистически достоверно проверено, что в экспериментальной группе уровень гибкости

увеличился на 11,5% в мостике, в наклоне вперед – на 7,3%, в шпагате - на 6,1% при ($p < 0,05$), в контрольной группе гибкость также выросла, но очень незначительно.

Так же было выявлено, что уровень заинтересованности к занятиям физической культуры у студентов в экспериментальной группе значительно вырос по сравнению с контрольной группой. До эксперимента интерес к занятиям по физической культуре был только у 2 человек, а после эксперимента увеличился до 6, в контрольной группе результаты ответов остались практически на том же уровне. Студенты отметили, что использование гамака повысило не только интерес к занятиям физической культурой и улучшило их гибкость, а также увеличило их работоспособность благодаря положительным эмоциям, полученным во время тренировки.

Список источников

1. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно педагогических исследований: учебно-методическое пособие /В.П. Губа, В.В. Пресняков/ М.: Человек, 2015. - 288 с.
2. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания. – М., 2008. – 272 с.
4. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
5. Герованесян, А.Л. Педагогические основы физического воспитания. – М., 2008. – 206 с.
6. 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.
7. Чинкин, А.С. Физиология спорта. / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - М.: Спорт, 2016. -120 с.

References

1. Guba, V.P. Methods of mathematical processing of the results of sports and pedagogical research: an educational and methodical manual / V.P. Guba, V.V. Presnyakov/ M.: Man, 2015. - 288 p.
2. Kapilevich, L.V. Physiology of sports: a textbook. - Tomsk: TSU, 2013. - 192 p.
3. Keneman A.V. Theory and methodology of physical education. – M., 2008. – 272 p.

4. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
5. Terovanesyan, A.L. Pedagogical foundations of physical education. – М., 2008. – 206 p.
6. 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). – P. 350-354.
7. Chinkin, A.S. Physiology of sports. / A.S. Chinkin, A.S. Nazarenko. - М.: Sport, 2016. -120 p.

Информация об авторах

В.А. Смирнова¹, магистрант

Ю.А. Скачков¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики керлинга,

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ МОЛОДЁЖИ

Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук, Владимир Семенович Куликов, канд. техн. наук, Алина Денисовна Дробная, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. Статья посвящена исследованию социального развития подростков в сфере физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется актуальности привлечения наибольшего количества подростков к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, подростки, социальное развитие, здоровый образ жизни

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SOCIAL DEVELOPMENT OF YOUTH

Galina Sytnik, PhD. psychological Sciences, Vladimir Kulikov, Candidate of Technical Sciences, Alina Drobnyaya, student

Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. jurid. sciences, associate professor

Abstract. The article is devoted to the study of the social development of adolescents in the field of physical culture and sports. Particular attention is paid to the relevance of attracting the largest number of teenagers to physical education.

Keywords: Physical education, sports, teenagers, social development, healthy lifestyle.

К сожалению, молодое поколение ведет малоподвижный образ жизни и не особо стремится заниматься физической культурой и спортом. В то же время, молодые люди понимают, что физическая культура, а также физические нагрузки важны, для того чтобы сберечь хорошее здоровье и обрести превосходную фигуру. Но можно констатировать факт того, что подростки зачастую не грамотно распоряжаются своим временем, на отводя занятиям физической культуре первостепенную роль.

Физическая подготовленность и здоровье граждан напрямую влияет на жизнь и развитие государства. Физкультурно-спортивная деятельность граждан, выполняющая культурно-социальную роль, способствует решению современных вопросов, касающихся социальной, политической и экономической сфер страны [2].

К основным положительным влияниям спорта на подростка можно отнести (рис.1):

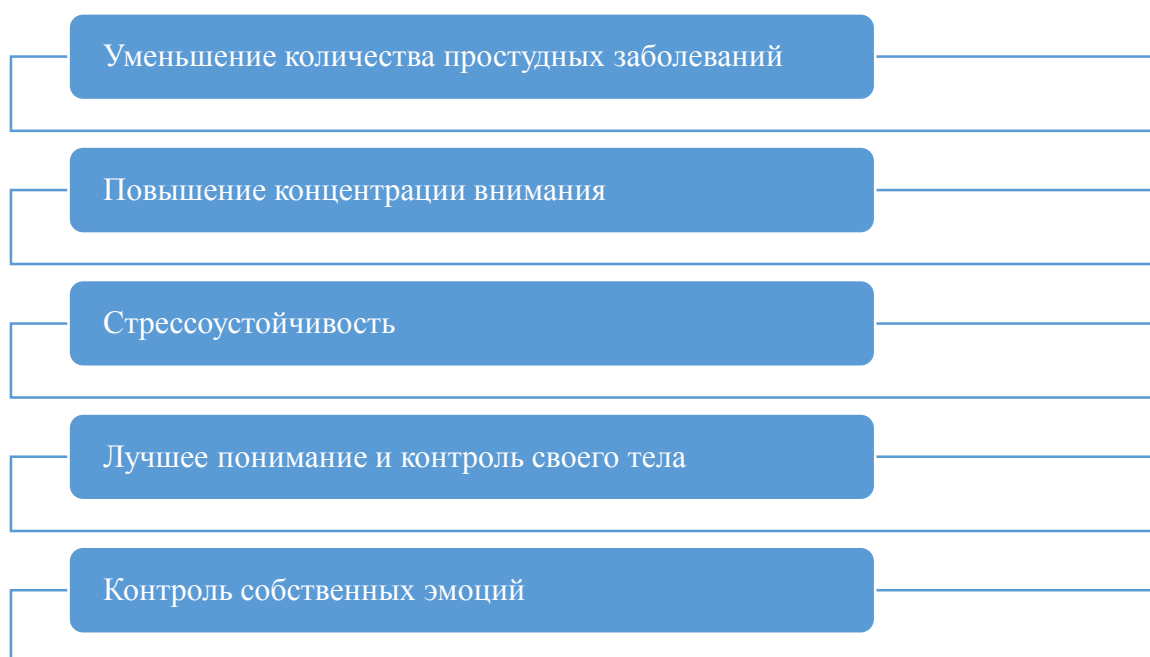


Рисунок 1 – Основные положительные влияния спорта на подростка

В юном возрасте физкультура особенно эффективно влияет на растущий организм. Из-за многофункциональных изменений организма, в подростковом возрасте необходимость заниматься спортивными упражнениями и спортом значительно больше, нежели в ином возрасте. В этот период закладывается база,

которая зависит, на каком уровне подросток будет здоровым, а также стойким в будущем [3].

Занятия спортом предоставляют возможность подросткам сделать себя наиболее мощными, сильными, крепкими, улучшить своё психоэмоциональное состояние [1].

Вследствии занятий физической культурой формируются такие качества как независимость, мощь, целеустремленность, упорство, сила воли, уверенность в себе. Сила воли, вырабатываемая за счет спортивных занятий, способствует формированию у подростка индивидуальности, что в будущем даст возможность достигнуть в жизни больших высот в разных областях существования [7].

Для определения значимости физической культуры в жизни молодого поколения был проведен в Финуниверситете социологический опрос. В ходе опроса были заданы следующие вопросы, как:

- Какую оценку Вы даете собственному состоянию здоровья?
- Насколько часто в Вашей жизни присутствуют физические культура и спорт?
- Ваша позиция по поводу занятий физической культурой в учебном заведении?

Согласно результатам первого вопроса, 71,2 % опрошенных ответили «хорошо», 16,9 % - «неплохо», 0,7 % - «неудовлетворительно» и 11,2 % - затруднились ответить.

Вопрос об интенсивности занятий физическими упражнениями и спортом показал, что 26,4 % занимаются физическими упражнениями регулярно, 66,3 % - иногда, 6,2 % - совсем не занимаются спортом и 1,1 % - затрудняются ответить.

Вопрос заинтересованности молодых людей в занятиях физкультурой в учебном заведении показал, что 67,5 % относится к физической культуре «положительно», 27,3 % - «очень хорошо», 2,4 % - «очень негативно», 1,6 % - «негативно», 1,2 % подростков затруднились ответить.

Проанализировав полученные данные социологического опроса, можно сделать вывод, что заинтересованность подростков в физической культуре и занятиях спортом в учебных заведениях довольно высока, но наряду с этим больше половины опрошенных редко занимаются физкультурой и спортом. Следовательно, для увеличения числа подростков, занимающихся физической культурой и спортом, следует разрабатывать различные программы здорового образа жизни. Необходимо проводить со студентами просветительскую работу в повышении мотивации молодых людей к ведению здорового образа жизни посредством популяризации физической культуры и спорта, в частности вовлечения студентов в спортивно-массовые мероприятия, а также сдачу норм комплекса ГТО [4,5,8-11].

Подводя итог, можно с уверенностью утверждать о значимости физической культуры и спорта, которые играют важную роль в разных сферах жизнедеятельности человека, общества, государства. С каждым годом данная

тема все больше привлекает внимание людей, стремящихся укрепить и улучшить свое здоровье, физическое и моральное состояние. Стремление отдельных личностей говорит об развитии уровня физкультурно-спортивного воспитания и всего общества. Благодаря развитой сфере физической культуры в подрастающем поколении закладывается стремление иметь здоровое тело и дух, достигать успехов для блага страны [6].

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
3. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
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. 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.
6. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-

Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.

7. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
9. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
10. 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.
11. 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.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sports on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. – P. 110-118.
2. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in in the modern world : A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – Saint Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.
3. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports : Materials of the All-Russian scientific and practical

- conference of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, sports and health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 – 08 2021. – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
4. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (by 90-anniversary of the GTO complex) / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, A. B. Novikov // Sports psychologist. – 2021. – № 3(60). – P. 4-8.
 5. The GTO 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). – P. 54-61.
 6. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 222-227.
 7. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
 8. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
 9. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – P. 104-105.
 10. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
 11. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

Г.В. Сытник³, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

В.С. Куликов³, кандидат технических наук, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории Института научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий (ИНИЦИАТ)

А.Д. Дробная¹, студент, alinadrobnaaya@yandex.ru

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

³Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ОБЩЕСТВЕННАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Яхши Зиёевич Файзиев, доцент, Дилшод Яхши угли Зиёев, студент, Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук.

Аннотация. Данная статья посвящена основным принципам формирования физической культуры личности студентов в современных условиях. Рассмотрены ключевые составляющие физического воспитания студентов, факторы активизации физической активности и формирования мотивации к спортивной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, двигательная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая культура личности, эффективность учебного процесса

PHYSICAL CULTURE OF STUDENT PERSONALITY AS PUBLIC AND INDIVIDUAL VALUE

Yahshi Fayziev, Associate Professor, Dilshod ugli Ziyeev, student, Galina Sytnik, Candidate of Psychological Sciences

Abstract. This article is devoted to the main principles of the formation of physical culture of the personality of students in modern conditions. The key

components of physical education of students, factors of activation of physical activity and formation of motivation for sports activities are considered.

Key words: health, motivation, physical activity, sports, physical development, personal physical culture, effectiveness of the educational process

Физическая культура – это не только средство физической подготовки и укрепления здоровья, а прежде всего сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей. Цель физической культуры – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, формирование ценностей, способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы [7].

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении [4].

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы [2].

Физическая культура личности является сложным системным образованием. Все её элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Профессиональная направленность физической культуры личности – это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся: степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения; интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность); характер сложности и творческий уровень этой деятельности; выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности; степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности; проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре; организация здорового стиля жизни в учебной и профессиональной деятельности [1].

Следовательно, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Студентам, убежденным в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности, присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний, организации здорового образа жизни; они творчески внедряют физическую культуру в семейную жизнь, в профессиональную деятельность [5]. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей.

Физическая культура личности проявляет себя в таких основных направлениях как:

- определение способности к саморазвитию отображает направленность личности «на себя». Человек, который стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, всегда будет находиться на голову выше других.

- физическая культура является основой инициативного самовыражения перспективного специалиста, что позволит в дальнейшем более рационально использовать все наработанные навыки в профессиональной сфере.

- так же она показывает на сколько у человека развиты творческие способности, имеющие направленность на отношения, возникающие в процессе спортивной, коммуникационной, общественной деятельности.

В существующих на данный момент условиях в высших учебных заведениях определенное место занимают спортивно-массовые мероприятия, в том числе сдача норм комплекса ГТО [6]. Они служат одной из возможностей приобщения студентов к физической культуре и спорту. В результате заинтересованности учащихся повышается уровень их физической подготовленности, воспитываются полезные двигательные навыки, а также стимулируется интерес к дальнейшему развитию своих качественных навыков в спорте. Таким образом, создаются подходящие условия для соревновательной игровой активности, учитывая интересы и подготовку студентов. Доступность таких мероприятий обеспечивает и поддерживает постоянный интерес к различным видам спорта.

Спортивно-массовые мероприятия дают ответ на целый ряд поставленных задач:

- осуществляется реклама в поддержку физической культуры и спорта;

- расширяет круг желающих заниматься более интенсивно различными видами спорта и физическими нагрузками;

- предоставляется возможность отбора наиболее успешных и активных участников спортивных мероприятий для дальнейшего участия в самых достойных соревнованиях в защиту курса, факультета или вуза;

- подводятся итоги работы коллектива или отдельных студентов за семестр или учебный год, что помогает определить наиболее активных и успешных учащихся для дальнейшего поощрения и представления к наградам.

Физическая культура всегда являлась необходимой частью образа жизни каждого человека, так как представляет неотъемлемую составляющую общепринятой культуры и является одним из способов удовлетворения жизненно важных потребностей в двигательной деятельности, обеспечивая гармоничное развитие каждой личности.

Проанализировав возможности повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, следует выделить несколько причин ухудшения физической культуры:

- низкие физические нагрузки в процессе учебных занятий на протяжении семестра;

- снижение, а также исключение физических нагрузок во время экзаменационных сессий и каникул.

- недостаточно уделяемого времени физическому воспитанию студентов.

Основой развития физической культуры есть движение. Двигательная активность — это физиологическая потребность организма. Любое проявление двигательной активности индуцирует образование новых клеток, способствующих нормализации процесса роста и развития организма, что так необходимо молодому организму, который больше всего нуждается в движениях.

Так же стоит уделять внимание педагогическим вопросам, то есть правильно мотивировать студентов, выбирать программу обучения согласно потребностям, интересам и целям студентов, что поможет значительно увеличить их вовлеченность в спорт.

Мотивационная мысль и знание является такой же силой, как и мышечная. Совершенствование, развитие всех систем человека, разума и тела, является устойчивой поддержкой гармонического развития личности. Благодаря мотивации повышается стремление человека двигаться в направлении собственного развития, улучшать все приобретенные навыки и качества, которые были приобретены в течение жизни.

У человека повышается интерес к занятиям физической культурой, когда он понимает, что любой результат, который он получает при выполнении физических упражнений, побед в спортивных соревнованиях, может быть поощрен. Например, это может быть благодарность университета за поднятие его престижа среди других высших учебных заведений, гордость родителей,

поддержка коллектива в следующих начинаниях. Все это служит достаточно сильным мотивационным «пинком» для любого студента [3].

Для достижения правильной физической культуры личности необходимо решение множественных задач, касающихся воспитания, образования, развития и оздоровления студентов. К таким задачам следует отнести:

- доступность информации о необходимости физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности;
- наличие фундамента знаний для студента, то есть понимание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование у студентов мотивации к развитию физической культуры.
- продвижение здорового образа жизни, физического самосовершенствования, регулярных занятиях спортом;
- применение теорий на практике, овладение навыками, которые укрепляют достойные свойства и качества личности;
- выявление профессионально-прикладной физической подготовленности студента, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения личных и профессиональных целей [8].

Список источников

1. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
3. 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.
4. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
5. Рагозина, Н. А. Формирование авыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г.

- В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
6. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
7. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
8. 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.

Библиографический список

1. Скрипилева Е.В., Андреева В.Ю. Физическая культура и спорт как социокультурный феномен // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования, 2018. № 4 (30). С. 137–141.
2. Бурунова Г.Ё., Атаева Г.И. Преимущества использования метода учебного проекта в процессе обучения // Проблемы науки. № 8(56), 2020. С. 39-41.
3. Белорусова В.В. Педагогика. – М., 2003. - 231 с.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. – М., 1999. - 192 с.
5. Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. № 9 (60), 2020. - С. 32-35.
6. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // Педагогическое образование и наука, 2020. №. 3. - С. 132-135.
7. Файзиев Я.З., Кузиева Ф.И. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры, 2020. №. 3-1. С. - 95.

References

1. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. – 2011. – No. 5. – P. 104.

2. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : A collection of articles and theses Reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.
3. The GTO 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). – P. 4-8.
4. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 222-227.
5. Ragozina, N. A. Formation of avykov and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
6. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
7. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p
8. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Я.З. Файзиев¹, доцент межфакультетской кафедры физкультуры и спорта, yasha19731115@mail.ru

Д. Я. угли Зиёев² угли, студент

Г.В. Сытник³, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

¹Бухарский государственный университет, г. Бухара, Узбекистан

²Бухарский медицинский институт, г. Бухара, Узбекистан

³Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дмитрий Александрович Федоров, студент, Виктория Викторовна

Березина, студент, Али Княз оглы Намазов, кандидат физ.-мат. наук

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. В данной статье рассмотрено значение игровых видов спорта в учебно-тренировочном процессе, как они влияют на здоровье. Было рассмотрено, какие качества развиваются, как спорт влияет на будущую профессию, какие упражнения способствуют развитию физических сил студента. Было проведено анкетирование. Определена необходимость студентов заниматься физической культурой. Таким образом сделан вывод, что игровые виды спорта ведут к мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, «счастливого образа жизни» и профилактики болезни.

Ключевые слова: спорт, игровые виды спорта, студенты, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, счастливый образ жизни, комплекс ГТО

THE VALUE OF SPORTS AND GAMES IN STUDENT LIFE

Dmitry Fedorov, student, Victoria Berezina, student, Ali Knyaz ogly Namazov,

Candidate of Physical and Mathematical Sciences

Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. jurid. sciences, associate professor

Abstract. This article examines the importance of game sports in the educational and training process, how they affect health. It was considered which qualities develop, how sports affect the future profession, which exercises contribute to the development of physical strength of the student. A survey was conducted. The necessity of students to engage in physical culture is determined. Thus, team sports lead to the motivation of a healthy lifestyle among students and a “happy lifestyle” and disease prevention

Key words: sports, game sports, students, physical education, health, healthy lifestyle, happy lifestyle, GTO complex

В современном мире наблюдается высокий темп жизни. Поэтому студенты, чтобы стать квалифицированными специалистами, уделяют большую часть времени учебному процессу. Большие объемы учебной программы и отсутствие времени на отдых и занятие физической культурой могут вызвать серьезные отклонения в состоянии здоровья [10]. Страдает сердечно-сосудистая система: снижается тонус сосудов, ослабляется работа сердечной мышцы; нарушаются функции органов дыхания: уменьшается жизненная емкость легких, развивается одышка; изменяется опорно-двигательная система: происходят дегенеративные изменения суставов и позвоночника; замедляется обмен веществ. Сидячий образ жизни и долгая работа за компьютером приводят к нарушению осанки, снижению зрения и мышечного тонуса, появлению избыточной массы тела [18]. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, стрессы приводят к снижению работоспособности. Тогда как на тренируемый организм ежедневные нагрузки (физические и умственные) оказывают меньшее влияние. Человек лучше спит и восстанавливается после сна, повышаются умственные и физические способности. Занятия физической культурой и спортом способствуют избавлению от отрицательных эмоций, снимают нервное напряжение и усталость, повышают жизненный тонус и работоспособность [1,4]. Таким образом физическая культура и здоровый образ жизни - это жизнеутверждающий процесс творческого преобразования личности и среды ее функционирования [6]. Следовательно, игровые виды спорта неразрывно связаны с понятием «здоровый образ жизни (ЗОЖ) –«счастливый образ жизни».

Так, для поддержания физического тонуса большую роль имеют игровые виды спорта. Игра – это действие: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное. Она помогает получить новые навыки и умения, формирует коллективизм, заставляет людей проявлять инициативность и смекалку. В процессе человек развивает координацию движений, пространственную ориентацию и быстроту реакции. Игра позволяет восполнить потребность в отдыхе и разрядить эмоционально. Появляется возможность проявить себя [2].

Присущий ей фактор эмоциональности формирует интерес и положительный настрой к физической подготовке. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Основная цель общей физической подготовки состоит в укреплении здоровья студенческой молодежи, повышении работоспособности, воспитании физических качеств и способностей, необходимых в жизни, учёбе и спортивной деятельности [11,12] Специальная физическая подготовка направлена на достижение высоких результатов в избранном виде спорта [2].

Применяемые на занятиях игровые виды спорта развивают силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, что обеспечивает гармоничную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной систем организма [2] Для улучшения выносливости используется бег. Он зачастую идет

как разминка, пробегается определенное количество кругов или заранее сказанное время. Далее идут беговые упражнения (прыжки, ускорения, высокое поднимание бедра), они способствуют разогреву мышц и связок на ногах. После беговых упражнений следует растяжка. Чтобы окончательно подготовить мышцы для нагрузок. Потом идут упражнения с мячом. В них спортсмен делает подачи, если это волейбол, делает ведение мяча и пасует, если это баскетбол или футбол. Потом работа с мячом усложняется, где тренируются игровые моменты. А в конце товарищеский матч. Игроки делятся на 2 команды и играют. Для них это веселье, потому что не надо выполнять упражнения, а на самом деле они улучшают в себе коллективизм. А в раздевалке после тренировки тренер благодарит команду, говорит, что получилось, а что нет. И когда тренер похвалил, то появляется дополнительная мотивация не только в спорте, но и в других сферах жизни [5].

Выделяемые игровыми видами спорта позитивные эмоции, хорошо отражаются на состоянии здоровья студентов, развивают внимание, быстроту мышления, собранность. Растет интерес к преодолению трудностей, достижению поставленной цели, к «работе в команде». В учебном процессе также имеет место быть командные игры. Когда студенты делятся на команды и решают ту или иную задачу, тем самым соперничая с другими. В таких упражнениях улучшаются многие качества. В процессе дальнейшей производственной деятельности эти качества обеспечат высокую работоспособность, коммуникабельность и профилактику различных заболеваний [17,18].

Было проведено анкетирование среди студентов. Задача была выяснить их отношение в игровых дисциплинах и почему они этим занимаются. В опросе приняло участие 50 студентов. Было задано 5 вопросов:

- 1) Стоит ли физические занятия приравнять к учебному процессу?
- 2) Необходимо ли наличие игровых видов спорта в вузах?
- 3) Физическая подготовка в игровых видах спорта занимает важную или второстепенную роль?
- 4) Делаете ли вы перед физическими нагрузками дыхательную гимнастику?
- 5) Причины, почему вы занимаетесь игровыми видами спорта?

По результатам социального опроса было выявлено, что люди абсолютно разделяются. На 1 вопрос 58% студентов считают, что физические упражнения стоит приравнять к учебному процессу, а 42% считают иначе. На второй вопрос единого мнения не получилось. 73% опрошенных хотят видеть игровые дисциплины у себя в ВУЗе, 7% - не видят смысла включать их в учебный процесс, а 20% затрудняются ответить. На третий вопрос все стало неожиданно. 65% опрошенных считают, что физическая подготовка играет второстепенную роль, а только 35% уверены в обратном. На 4 вопрос студенты ответили неоднозначно. 11% считают дыхательную гимнастику необходимым упражнением, 80% её не делают, и 9% выполняют данное упражнение иногда. 5

вопрос является самым главным и важным в данном анкетировании. 40% занимаются игровыми видами спорта, чтобы поддерживать уровень физической подготовки, 15% для хорошего настроения, 10% чтобы иметь будущее в профессиональном спорте, и 35% опрошенных занимаются ради физической активности (см. рис.1).

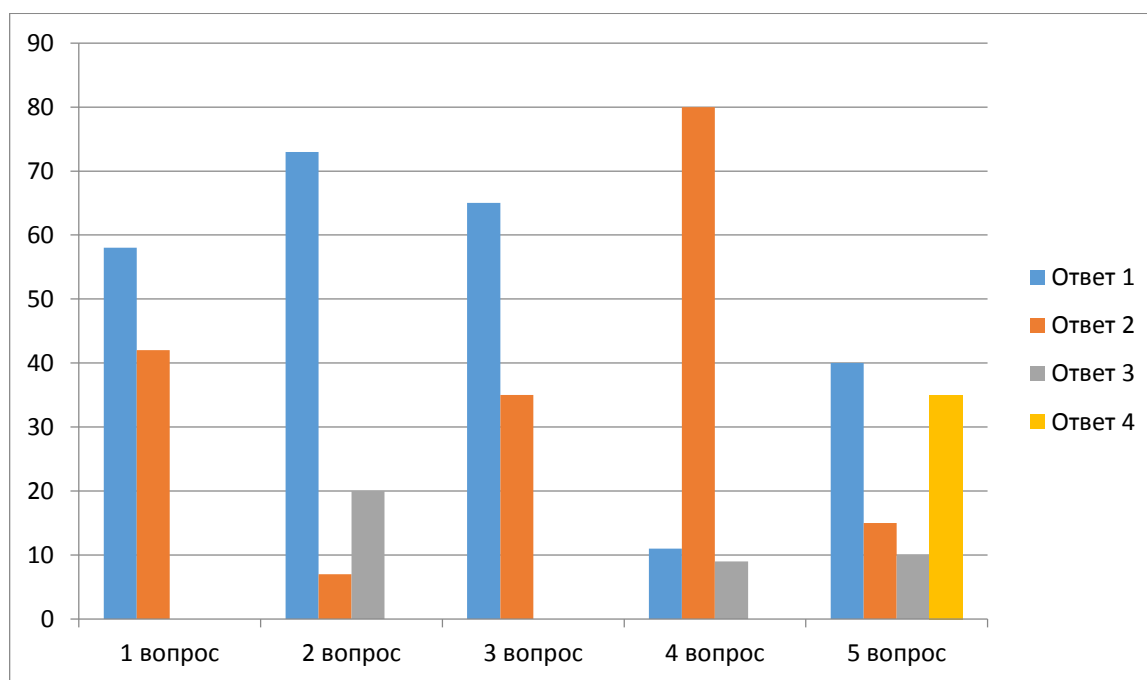


Рисунок 1 - Опросник

Таким образом, можно увидеть, что игровые виды спорта являются неотъемлемой частью жизни студентов [13]. Кто-то занимается на профессиональной основе, кто-то ради общего развития. Командные дисциплины прививают спортивный интерес, собранность, тренируют смекалку. Каждый индивид становится членом команды и целым механизмом. Благодаря спорту, человек может найти себе новых друзей и знакомых, радоваться мелочам и быть счастливым от даже маленькой победы. Подчеркнем, что согласно наблюдениям ученых, регулярное занятие физической культурой и спортом укрепляет не только физическое, но и психическое здоровье человека, позволяя ему получать больше удовольствий от жизни и тем самым является профилактикой болезней [7, 9].

В 2021-2022 гг. студенты и преподаватели Санкт-Петербургского филиала Финансового университета при Правительстве РФ в командном составе успешно выполнили нормативы комплекса ГТО и получили золотые, серебряные и бронзовые знаки. Можно сделать выводы, что реализация комплекса ГТО в Вузе позитивно повлияла и влияет на формирование мотивации и установок у студентов на стремление работать над собой, желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни [16]. А тренировочный процесс к сдаче ГТО способствует не только гармоничному физическому развитию молодежи, но и повышению

умственной работоспособности, что особенно важно в процессе напряженной учебы и сдачи экзаменов [14,15].

Учитывая, что студенты тратят очень много времени на учебный процесс и ведут неподвижный образ жизни сидя за компьютером, здоровье портится. Поэтому игровые виды спорта в ВУЗах необходимы для поддержания баланса учащихся [8]. Иметь здоровый сон, психику, а достижение новых высот дает дополнительную мотивацию, которая отразится во всех отраслях. Будущие специалисты проживают каждый день плодотворно, чтобы жизнь приносила им радость.

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Быков В.С. Физическое воспитание студента: учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.
3. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в иг- ровых видах спорта. – М., 2012. – 48 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005.
5. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – Л., 2013.
6. Новиков А.Б., Рагозина Н.А. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. - СПб.: "Издательство "Лема", 2021. - С. 36-39.
7. Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88.
8. Рагозина, Н. А. О балансе здорового духа и здорового тела / Н. А. Рагозина // Спорт, человек, здоровье: Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 360-362.
9. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из

- сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
10. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
11. Рагозина, Н. А. Формирование активной жизненной позиции у студентов и противодействие коррупции в сфере спорта / Н. А. Рагозина // Физическая культура студентов: сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 117-122.
12. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
13. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166
14. Сытник Г.В. 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 С.М., Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. - 2021. - №3(60). - С. 4-8.
15. 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.
16. Сытник, Г. В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Г. В. Сытник // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 104-105.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта // Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.
18. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland / Yu. S. Gusakova, A. V. Krotov, A. V. Kuzmina [et al.] // Revista Gênero e Direito. – 2020. – Vol. 9. – No 4. – P. 947-954.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sport on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - S. 110-118.
2. Bykov V.S. Physical education of a student: textbook. - Chelyabinsk: Publishing House of SUSU, 2004.
3. Zheleznyak Yu.D. Improving the system of training sports reserves in team sports. - M., 2012. - 48 p.
4. Ilyinich V.I. Physical culture of students and life: textbook. – M.: Gardariki, 2005.
5. Kuramshin Yu.F. Methods of teaching motor actions and development of physical qualities. - L., 2013.
5. Novikov A.B., Ragozina N.A. Healthy lifestyle of the individual: legal understanding, regulation, implementation // Uchenye zapiski juridical faculty. - St. Petersburg: "Publishing house "Lema", 2021. - P. 36-39.
6. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects: Collection of materials of the II scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. - St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. - P. 87-88.
7. Ragozina, N. A. On the balance of a healthy mind and a healthy body / N. A. Ragozina // Sport, man, health: Proceedings of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the creation of the NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 360-362.
8. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society through the involvement of citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - T. 15. - No. 2. - S. 96-103.
9. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the savings of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
10. Ragozina, N. A. Formation of an active life position among students and countering corruption in the field of sports / N. A. Ragozina // Physical culture of students: a collection of materials of the 70th All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University physical culture, sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, 2021. - St. Petersburg: National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, 2021. - P. 117-122.
11. Ragozina, N. A. Recovery of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and

- Prospects: Collection of articles and abstracts of reports 2 and 3 sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - S. 139-145.
12. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166
 13. Sytnik G.V. The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (to the 90th anniversary of the GTO complex) / G.V. Sytnik, S.M. Ashkinazi S.M., N.A. Ragozina, A.B. Novikov // Sports psychologist. - 2021. - No. 3 (60). - S. 4-8.
 14. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. - 2021. - No. S3. - S. 116-121.
 15. Sytnik, G. V. Introduction and implementation of the GTO complex in educational institutions / G. V. Sytnik // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - T. 9. - No. 3. - S. 104-105.
 16. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sports // Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – M.: Academy, 2001.
 17. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland / Yu. S. Gusakova, A. V. Krotov, A. V. Kuzmina [et al.] // Revista Gênero e Direito. - 2020. - Vol. 9. - No 4. - P. 947-954.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н.А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

Д.А. Федоров², студент, fedortv098@yandex.ru

В.В. Березина³, студент

А.К. Намазов⁴, кандидат физико-математических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта, kuem@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5044-656X>

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

³Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

⁴Санкт-Петербургский Политехнический университет

УДК 796.011.1

УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Евгений Иванович Шеенко, канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В статье представлены результаты определения уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко у студентов третьего курса для последующего принятия соответствующих мер по повышению качества физического воспитания в вузе. Полученные в процессе исследования результаты антропометрических измерений и функциональных проб говорят о «низком» уровне здоровья студентов, характеризующихся недостаточными показателями жизненной емкости легких, силы сгибателей кисти и состояния сердечно-сосудистой системы. Результаты исследования позволяют сделать заключение о необходимости поиска таких средств, методов и технологий в процессе физического воспитания, которые бы позволили не только повышать уровень физической подготовленности обучающихся, но и корректировать их собственное здоровье, повышая его резервы.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, уровень здоровья, экспресс-метод оценки здоровья

THE LEVEL OF HEALTH OF STUDENTS AS A RESULT OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Evgeny Sheenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Abstract. The article presents the results of determining the level of somatic health according to the method of G.L. Apanasenko in third-year students for the subsequent adoption of appropriate measures to improve the quality of physical education at the university. The results of anthropometric measurements and functional tests obtained in the course of the study indicate a "low" level of health of students, characterized by insufficient indicators of vital capacity of the lungs, strength of the flexors of the hand and the state of the cardiovascular system. The results of the study allow us to conclude that it is necessary to search for such means, methods and technologies in the process of physical education that would allow not only to increase the level of physical fitness of students, but also to adjust their own health, increasing its reserves.

Keywords: physical education, student, health level, express method of health assessment

Актуальность исследования. Изучение результатов многочисленных исследований по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья населения нашей страны дает основание говорить, что вопросы, «связанные со здоровьем, имеют массовый характер и охватывают людей разных возрастов и учащейся молодежи в том числе» [3].

Особое внимание анализу проблем здоровья студентов стоит уделять по причине того, что студенты являются значимой единицей общества, а их здоровье, по мнению С.В. Михайловой (2015), «является важным индикатором будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества» [4].

Разделяя мнение И.Ф. Демановой с соавт (2011), что «студенты являются наиболее динамичной общественной группой, находящейся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости» [2], отметим у них наиболее высокий риск подверженности нарушениям в состоянии здоровья.

Важно подчеркнуть, что в процессе получения студентами среднего специального и высшего образования «вопросы сохранения здоровья обучающихся и профилактики их заболеваемости напрямую зависят от качества физического воспитания» [6].

Другими словами, физическое воспитание в образовательных организациях должно быть ориентировано не только на «поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [5], но и, согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», направлено на «формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [7].

Судить о результатах физического воспитания в работе с учащейся молодежью можно по достигнутому уровню здоровья обучающихся, а также его динамике за период обучения. С этой целью профессором Геннадием Леонидовичем Апанасенко еще в конце прошлого века была предложена экспресс-метод оценки уровня соматического здоровья [1], суть которой заключается в комплексном оценивании антропометрических показателей (вес, рост, сила сгибателей кисти, жизненная емкость легких) и состояния сердечно-сосудистой системы (скорость восстановительных реакций сердечно-сосудистой системы, артериальное давление, частота сердечных сокращений).

Целью исследования являлось выявление уровня здоровья студентов для принятия соответствующих мер по повышению качества физического воспитания в вузе.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Алтайского филиала РАНХиГС в начале 2021-22 учебного года с двумя группами студентов 3-го курса: юношей (n=182) и девушек (n=135).

В процессе исследования были задействованы следующие методы: теоретический анализ научной литературы; синтез данных, полученных в результате проведенного анализа; определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко (антропометрические измерения и функциональные пробы); математическая обработка данных.

Результаты исследования и их анализ. Входной контроль, проводимый в начале учебного года показал, что основная часть обучающихся имеет на начало

третьего года обучения в вузе недостаточный уровень здоровья («низкий» и «ниже среднего») (рисунок 1).

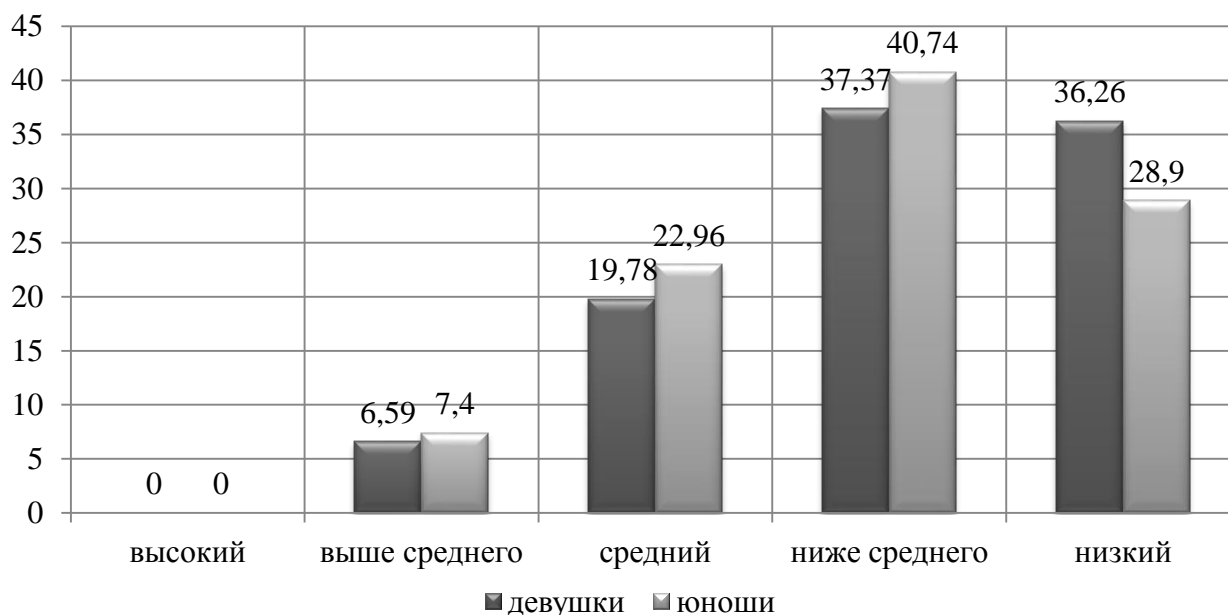


Рисунок 1 – Показатели уровня здоровья студентов третьего курса (в %)

Интересно то, что из более, чем 300 обследованных с высоким уровнем здоровья не обнаружено ни одного студента. Достаточным уровнем здоровья характеризуется четвертая часть обследованных обучающихся, среди которых с уровнем здоровья «выше среднего» выявлено 6,59% девушек и 7,4% юношей, а со «средним» уровнем – 19,78% девушек и 22,96% юношей.

Для более подробного анализа полученных результатов, стоит уделить внимание характеристике каждого из критериев оценки уровня здоровья, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели антропометрии и состояния сердечно-сосудистой системы, характеризующих их уровень здоровья студентов

№	Наименование показателя	Юноши (n=182)	Девушки (n=135)
1	Индекс массы тела, (кг/см ²)	408,43±58,03	415,29±40,13
	Уровень по шкале (балл)	средний	ниже среднего
2	Жизненный индекс (мл/кг)	52,96±12,04	43,12±5,52
	Уровень по шкале (балл)	ниже среднего	ниже среднего
3	Силовой индекс (%)	63,84±11,99	45,37±6,12
	Уровень по шкале (балл)	ниже среднего	ниже среднего
4	Проба Мартине, сек	245,32±37,12	249,61±32,45
	Уровень по шкале (балл)	ниже среднего	ниже среднего
5	Индекс Робинсона (двойное произведение), усл. ед.	95,33±14,49	101,27±17,69
	Уровень по шкале (балл)	ниже среднего	ниже среднего

Сличение полученных данных по каждому из пяти показателей со шкалами соматического здоровья для мужчин и женщин показало, что в группах девушек все показатели характеризуются на уровне «ниже среднего», а в группе юношей по четырем показателям также обнаружен уровень «ниже среднего» и только в весоростовом показателе (индекс массы тела) зафиксирован «средний» уровень.

Изучение данных антропометрических измерений и функциональных проб позволяет констатировать в обеих группах третьекурсников:

а) недостаточный уровень развития дыхательной системы, выраженный низкой жизненной емкостью легких (ЖЕЛ): у девушек – 2700-2900 мл при норме 3200-3500 мл, у юношей – 3500-3700 мл при норме 4000-5000 мл,

б) низкие показатели силы сгибателей кисти, отражаемые данными кистевой динамометрии (ДК): у девушек – 25-27 кг при норме 31-24 кг, у юношей – 36-42 кг при норме 46-51 кг,

в) проблемы в состоянии сердечно-сосудистой системы, проявляемые в показателях:

- высокого пульса в покое (при норме ЧСС – 60-75 уд/мин у студентов выявлен показатель в 77,6 уд/мин),

- высокого систолического артериального давления (при норме АД_{сист} в 110-125 мм. рт. ст. у студентов выявлен показатель в 127,2 мм. рт. ст.),

- скорости восстановительных реакций после нагрузки (при среднем показателе пробы Мартине по Г.Л. Апанасенко является 90-119 сек у студентов выявлен показатель в 247 сек).

Вместе с тем стоит констатировать и тот факт, что физическое воспитание студентов в течение первых двух курсов не дали видимого положительного эффекта от занятий в повышении уровня их соматического здоровья. Нельзя сказать, что процесс физического воспитания в вузе организуется не качественно, в связи с тем, что основной акцент в работе со студентами ставится на повышение их физических кондиций, как уже было отмечено выше, в соответствие с требованиями образовательных стандартов. Многолетний опыт работы и исследовательской деятельности в сфере физического воспитания позволяет с уверенностью констатировать, что повышение «уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [5] не является залогом укрепления здоровья. Для воспитания будущего специалиста, отличающегося не только высоким уровнем физической готовности, но и крепким здоровьем, позволяющим обеспечить качественную трудовую и полноценную бытовую деятельность, в процессе физического воспитания необходим поиск таких средств, методов и технологий, которые бы позволили обучающимся осознать всю ценность физкультурных занятий, в том числе и самостоятельных.

Осознание студентами необходимости самостоятельной физкультурной активности позволит не только со знанием дела заботиться о повышении своих физических кондиций, но и корректировать свое здоровье, повышая его резервы и уровень.

Заключение. В процессе исследования у большинства студентов третьего курса обнаружен недостаточный уровень здоровья («низкий» – 32,58% и «ниже среднего» – 39,06%). Высокий уровень здоровья ни у девушек, ни у юношей не выявлен. При этом, по четырем показателям соматического здоровья (жизненный индекс, силовой индекс, проба Мартине, индекс Робинсона) из пяти, у студентов обнаружен уровень «ниже среднего» и только в весоростовом показателе (индекс массы тела) зафиксирован «средний» уровень.

Данные антропометрических измерений и функциональных проб в процессе изучения соматического здоровья студентов показывают у них недостаточный уровень: жизненной емкостью легких, силы сгибателей кисти, состояния сердечно-сосудистой системы.

Подготовка будущего специалиста, характеризующегося достаточным уровнем физической готовности, а также крепким здоровьем, будет возможна в том случае, если в процессе физического воспитания обучающиеся осознают необходимость физкультурных занятий, в том числе и самостоятельных.

Список источников

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Деманова, И.Ф. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов / И.Ф. Деманова, И.А. Кузнецов, А.В. Деманов, П.А. Крупнов, Ю.В. Климова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=5176> (дата обращения: 17.04.2022).
3. Киселева, К.Г. Сохранение здоровья учащихся как приоритетная задача современного общества / К.Г. Киселева, Л.М. Жиженина // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 4.1 (10.1). – С. 74-75.
4. Михайлова, С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи / С.В. Михайлова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9-1. – С. 184-186.
5. Приказ от 13 августа 2020 г. N 1011 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция; URL: https://www.rea.ru/ru/org/managements/uchmetupr/Documents/Standarts/FGOS%20VO/Bakalavriat/Standart_40.03.01_Urisprudentsia_2020.pdf (дата обращения: 28.04.2022).
6. Толистинов, Б.Г. О некоторых инновационных средствах в реализации физического воспитания / Б.Г. Толистинов // Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта. Материалы научного симпозиума, посвященного 95-летию журнала «ТиПФК». – М.: ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2020. – С. 289-293.

7. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 28.04.2022).

References

1. Apanasenko, G.L. On the possibility of quantifying the level of human health / G.L. Apanasenko // Hygiene and sanitation. – 1985. – No. 6. – pp. 55-58.
2. Demanova, I.F. Assessment of the state of health and physical development of students / I.F. Demanova, I.A. Kuznetsov, A.V. Demanov, P.A. Krupnov, Yu.V. Klimova // Modern problems of science and education. – 2011. – No. 6; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=5176> (date of address: 04/17/2022).
3. Kiseleva, K.G. Preserving the health of students as a priority task of modern society / K.G. Kiseleva, L.M. Zhizhenina // Pedagogy of higher education. – 2017. – № 4.1 (10.1). – Pp. 74-75.
4. Mikhailova, S.V. State policy in the field of health protection of student youth / S.V. Mikhailova // International Journal of Applied and Fundamental Research. – 2015. – No. 9-1. – pp. 184-186.
5. Order No. 1011 of August 13, 2020 On Approval of the Federal State Educational Standard of Higher Education - Bachelor's degree in the field of training 40.03.01 Jurisprudence; URL: https://www.rea.ru/ru/org/managements/uchmetupr/Documents/Standarts/FGOS%20VO/Bakalavriat/Standart_40.03.01_Urisprudentsia_2020.pdf (accessed: 04/28/2022).
6. Tolistinov, B.G. About some innovative means in the implementation of physical education / B.G. Tolistinov // Integration of natural science and socio-humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports. Materials of the scientific symposium dedicated to the 95th anniversary of the magazine "TiPFC". - Moscow: FSBEI HE "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2020. – pp. 289-293.
7. Federal Law No. 329–FZ of 04.12.2007 (ed. from 06.03.2022) "On physical Culture and sports in the Russian Federation"; URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ / (accessed: 04/28/2022).

Информация об авторах

Е.И. Шеенко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин, sheenk@rambler.ru
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Алтайский филиал)

УДК 796

СУЩНОСТЬ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Р.Н. Эгамбердыев

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы современных условий глобализации отраслей Физической культуры и спорта, что приобретает межотраслевое значение, т.е. происходит трансформация из чисто социальной деятельности в экономическую. Это позволяет обосновать её стратегически важную роль в формировании экономического потенциала, как всей страны, так и отдельно взятого региона.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, физическая подготовленность, деятельность

THE ESSENCE AND ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS PART OF THE GENERAL CULTURE OF SOCIETY: SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS

R.N. Egamberdiev

Abstract. The article deals with the issues of modern conditions of globalization of physical culture and sports, which acquires intersectoral significance, i.e. there is a transformation from a purely social activity into an economic one. This makes it possible to justify its strategically important role in the formation of the economic potential of both the whole country and a single region.

Keywords: physical culture, health, sport, physical fitness, activity

Актуальность. В рамках наращивания динамики развития современного миропорядка, ставшего следствием модернизации социально-экономического уклада государств, остро стоит вопрос формирования и развития здоровой нации в качестве приоритетного направления социальной политики [1,2]. Вследствие, данного факта, актуализируется роль физической культуры и спорта (далее ФКиС), как основного механизма формирования культуры общества. В современных условиях глобализации отрасль ФКиС приобретает межотраслевое значение, т.е. происходит трансформация из чисто социальной деятельности в экономическую, что позволяет обосновать её стратегически важную роль в формировании экономического потенциала, как всей страны, так и отдельно взятого региона.

В Российской Федерации основы ФКиС закреплены на нормативном уровне в Федеральном законе от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В данном нормативном акте

физическая культура трактуется как «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» [3].

Также в данном Федеральном законе отражено понятие термина «спорт» «сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним». Помимо нормативных и правовых актов понятие «спорт» рассматривается в научных источниках, в которых под спортом понимается род человеческой деятельности, направленный на формирование и развитие навыков и умений, для достижения определенных результатов в различных видах состязаний.

Анализируя понятия «физическая культура» и «спорт» следует обратить внимание, что данные категории входят и рассматриваются в системе культурной сферы жизнедеятельности общества. Таким образом, возникает необходимость рассмотрения отрасли ФКиС в контексте с таким явлением как культура.

В результате исследования, автором была обособлена следующая трактовка термина «культура»: «...система исторически развивающихся надбиологических программ человеческой жизнедеятельности (деятельности, поведения и общения), обеспечивающих воспроизводство и изменение социальной жизни во всех ее основных проявлениях» [7], выдвинутая академиком В.В. Степиным, которая полной мере отражающая сущность данного понятия относительно выбранной тематики исследования.

Рассматривая физическую культуру через призму социальной направленности в системе культурной сферы, следует отметить, что зарождение данного феномена происходит с формированием и развитием человеческой общности [8]. С точки зрения теоретической составляющей понятийная категория «физическая культура» получает свое распространение в научном пространстве в Англии с конца XIX века, концентрируя в себе различный пласт смежных терминов таких, как: гимнастика (gymnastik), физические способности (physischen fahigkeiten), физическое образование (bodily education).

Следует отметить, что в научном пласте зарубежной и отечественной литературы отсутствует общепризнанная понятийная категория «физическая культура», так как данное явление рассматривается с точки зрения множественности направлений, входящих в нее. Так, в трудах философа Н.А. Пономарева физическая культура рассмотрена как структура специальной общественной деятельности, в содержание которой входят следующие составные части: профессиональную физическую подготовку, физическое воспитание, оздоровительную физкультуру и спорт [9].

М.А. Якобсон обособляет физическую культуру, как человеческую деятельность, включающие в себя следующие направления: спорт, массовую физическую культуру и физическое воспитание, т.е. деятельность в сфере досуга или физическую рекреацию [10].

В работах М.С. Кагана физическая культура обозначена не только в контексте с основными составляющими: спортом и медицинской практикой, но и с точки зрения своей специфики, как механизма совершенствования анатомо-физиологических качеств человека [11].

В современных исследованиях физическая культура употребляется в контексте как часть спорта. Последнее десятилетие характеризуется предпосылками развития физической культуры и спорта с позиции экономических параметров, которая представлена масштабной целостной системы, включающей в себя объекты государственного и частного характера. Вследствие, чего происходит трансформация ФКиС из социальной отрасли в сферу услуг, что позволяет определить ее роль в системе народного хозяйства в качестве непроеизводственной сферы [12].

Рассматривая взгляды различных научных деятелей к определению услуг ФКиС, следует сделать вывод, что данная область знаний является относительно новым вектором для исследований, вследствие, чего нет общего определения категории услуг физической культуры и спорта. Однако в отечественной литературе встречаются такие понятия как «спортивные услуги», «физкультурно-спортивные услуги», «физкультурно-оздоровительные услуги», которые в определенной степени позволяет рассмотреть сущность данного явления, при этом не уточняют ее в целом.

Так, В.Г.Велединский под услугами физической культуры и спорта определяет «связанные с обеспечением занятий физическими упражнениями и видами спорта в целях оздоровления, поддержания здоровья и физического развития в разнообразных формах. Это активные занятия физическими упражнениями и видами спорта по определенной программе на базе научно обоснованных методик, регламентированного времени занятий, под руководством специалистов. Спортивно-оздоровительные услуги могут консультирование, а также дополнительные и сопутствующие услуги» [13]. В точки зрения продукта сферы физической культуры и спорта, услуги рассмотрены в работах Н.А. Шитовой. По её мнению, «физическая культура производит совершенно специфический продукт, отличный по своему характеру, форме, структуре, назначению, наконец, по потреблению. Физическая культура, взятая отдельно, производит уникальный продукт – физическое здоровье, как отдельного субъекта, так и общества в целом с помощью различного рода предоставляемых услуг» [14].

Услуги ФКиС обособлены в трудах Е.Л. Чеснова и В.И. Лебедева как «совокупность различных социально-педагогических форм деятельности, осуществляемой в целях удовлетворения потребностей различных социально-

демографических групп населения в физическом совершенствовании или спортивном зрелище» [15].

В.С. Степин дает более общее понятия услуг физической культуры и спорта, по ее мнению, «физкультурно-спортивные услуги – это организованные формы занятий физическими упражнениями и видами спорта с различными целями и деятельностью, их обеспечивающая» [16].

Место и роль физической культуры и спорта в сфере услуг существенно изменилась с принятием ГОСТ Р 50646-94 «Услуги населению. Термины и определения», в котором услуги расчленены на две категории по функциональному назначению:

1. Материальные услуги, суть которых заключается в удовлетворении материально-бытовых потребностей;
2. Социально-культурные услуги, в свою очередь направленные на удовлетворение социально-культурных потребностей.

В ГОСТ Р 50646-94 под социально-культурными услугами понимаются «услуги по удовлетворению духовных, интеллектуальных потребностей и поддержанию нормальной жизнедеятельности индивида» [17]. К категории социально-культурных услуг относятся услуги: культуры, здравоохранения, образования, туризма, физической культуры и спорта (рис. 1)



Рисунок 1 – Структура социально-культурных услуг [18]

Следует отметить, что специфика социально-культурных услуг заключается в том, что они являются общественным благом, финансируемым из источников государственного бюджета и общественных фондов, а также могут быть приобретены отдельно взятым индивидом за счет личных средств на основе платежеспособного спроса. На практике встречаются и комбинированные модификации.

На сегодняшний день, в рамках реализации услуг физической культуры и спорта происходит популяризация и обособление такого вида услуг, как

спортивно-оздоровительные. Как правило, спортивно-оздоровительные услуги являются платными, коммерческими, групповыми или индивидуальными. Это услуги, входящие в систему услуг физической культуры и спорта, которые непосредственно связаны с реализацией деятельности физической культуры и спорта с целью поддержания здоровья и физического развития в разнообразных организационных формах. Спортивно-оздоровительные услуги могут включать консультирование, а также дополнительные и сопутствующие услуги, по средствам программ, разработанных на базе научно обоснованных методик, под руководством специалистов и в ограниченном временном режиме, которые направлены на активизацию занятиями физической культурой и спортом.

Список источников

1. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
2. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
3. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 3-5.
4. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
5. О выполнении целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8(162). – С. 18-23.

6. Целевая установка, задачи и приоритетные направления, как основа проекта стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, В. А. Таймазов [и др.] // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья : сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, Санкт-Петербург, 16–17 апреля 2020 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. – С. 26-32.
7. Степин, В. С., Цивилизация и культура /В.С. Степин/ СПб.: Изд-во СПбГУП, 2011, С.43.
8. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
9. Жолдак, В.И. Менеджмент спорта и туризма / В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов / М.: Советский спорт, 2011. – 97 с.
10. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта/Сост.: В.И.Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005 – Ч. 1 – 145 с.
11. Каган, М.С. Человеческая деятельность / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 234 с.
12. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
13. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014 – 56 с.
14. Шитова, Н.А. Структура и функции отрасли «Физическая культура и спорт» / Н.А. Шитова // Теория и практика физической культуры. – 2017 –№6. С. 44-48.
15. Чеснова, Е.Л. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.И. Лебедев. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2016 – 113 с.
16. Степин, В. С., Цивилизация и культура /В.С. Степин/ СПб.: Изд-во СПбГУП, 2011, - 342 с.
17. ГОСТ Р 50646-94 Услуги населению. Термины и определения [Электронный ресурс] – Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL: <http://docs.cntd.ru/>

18. Составлено автором на основе ГОСТ Р 50646-94 Услуги населению. Термины и определения [Электронный ресурс] – Справочно-правовая система «Консультант Плюс» URL: <http://docs.cntd.ru/> (дата обращения: 06.06.2022).

References

1. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // *Man in the world of sports : Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts*, St. Petersburg, September 27 – 08, 2021. – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
2. Ragozina, N. A. Improving the nation: legal and philosophical aspects / N. A. Ragozina // *Transformation of economics and management: new challenges and prospects : Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 139-145.
3. Actualization of strategic directions for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // *Theory and practice of physical culture*. – 2019. – No. 2. – P. 3-5.
4. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // *The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 81-90.
5. On the implementation of the target indicators of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2020 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // *Scientific Notes of the University named after. P.F. Lesgaft*. – 2018. – № 8(162). – P. 18-23.
6. Target setting, tasks and priority directions as the basis of the draft strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 / S. E. Bakulev, S. M. Ashkinazi, V. A. Taymazov [et al.] // *Socio-humanitarian technologies in human resource management in the field of physical culture, sports and Health : collection of scientific articles and reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation dedicated to the 75th anniversary of Victory during the Great Patriotic War*, St. Petersburg, April 16-17, 2020 / P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2020. – P. 26-32.

7. Stepin, V. S., Civilization and culture /V.S. Stepin/ St. Petersburg: Publishing House of SPbGUP, 2011, P.43.
8. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: LLC "Scythia-print", 2022. – P. 222-227.
9. Zholdak, V.I. Management of sports and tourism / V.I. Zholdak, V.A. Kvartalnov / M.: Soviet Sport, 2011. – 97 p.
10. Stolyarov, V.I. Textbook on the sociology of physical culture and sports / Comp.: V.I.Stolyarov, N.N. Chesnokov, E.V. Stopnikova. – M.: Physical Culture, 2005 – Part 1 – 145 p.
11. Kagan, M.S. Human activity / M.S. Kagan. – M.: Politizdat, 1974. – 234 p.
12. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the economy of impressions / N. A. Ragozina // Economy. Taxes. Pravo. – 2022. – Vol. 15. – No. 2. – P. 96-103.
13. Veledinsky, V.G. Sports and wellness service: textbook / V.G. Veledinsky. - M.: KNORUS, 2014 – 56 p.
14. Shitova, N.A. Structure and functions of the branch "Physical culture and sport" / N.A. Shitova // Theory and practice of physical culture. – 2017 –No. 6. P. 44-48.
15. Chesnova, E.L. Entrepreneurship in the field of physical culture and sports: an educational and methodological manual / E.L. Chesnova, V.I. Lebedev. – Tomsk: Publishing House of Tomsk Polytechnic University, 2016 – 113 p.
16. Stepin, V. S., Civilization and culture /V.S. Stepin/ St. Petersburg: Publishing House of SPbGUP, 2011, - 342 p.
17. GOST R 50646-94 Public services. Terms and definitions [Electronic resource] – Legal reference system "Consultant Plus" - URL: <http://docs.cntd.ru/>
18. Compiled by the author on the basis of GOST R 50646-94 Public services. Terms and definitions [Electronic resource] – Legal reference system "Consultant Plus" URL: <http://docs.cntd.ru/> (accessed 06.06.2022).

Информация об авторах

Р.Н. Эгамбердыев

Джизакский государственный педагогический институт, Узбекистан

СЕКЦИЯ 3

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

Дарья Игоревна Бабушкина, студент

Научный руководитель: Владислав Игоревич Мирзоев, преподаватель

Аннотация. Цель данного исследования – показать взаимосвязь антропометрических и физических характеристик, которые отличают фигуристов младшего возраста, показывающих результаты, от фигуристов того же возраста, не показывающих результаты. Проанализированы тесты на координацию движений, не относящиеся к спорту, которые позволяют различать выделенные группы детей с целью выявления талантов. Обсуждается актуальность этих результатов для выявления талантов у юных фигуристов.

Ключевые слова: фигурное катание, выявление талантов, антропометрические характеристики, физические характеристики, тесты на координацию движений

CORRELATION BETWEEN ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG SKATERS

Daria Babushkina, student

Scientific supervisor: Vladislav Mirzoev, scientific advisor, lecturer

Abstract. The aim of this study is to show the relationship between anthropometric and physical characteristics that distinguish performance skaters of younger ages from non-performing skaters of the same age. Non-sport coordination tests are analysed to distinguish between the highlighted groups of children in order to identify talent. The relevance of these results for identifying talent in young skaters is discussed.

Key words: figure skating, talent identification, anthropometric characteristics, physical characteristics, movement coordination tests

Фигурное катание – это сложно координационный и эстетический вид спорта, применяемый в различных возрастных категориях, уровнях и дисциплинах (одиночное катание, парное катание, танец на льду с различными сложностями тела, синхронное катание), сопровождаемый музыкой, где движения выполняются на льду с помощью поворотов, изменения направления движения и скорости в сочетании с дополнительными элементами, такими как прыжки, комбинации прыжков и последовательности прыжков, последовательности шагов, подъемы, прыжки с броском, спирали, петли, вращения и вхождение в них. Все движения фигуристов выполняются путем скольжения с ограниченной поддержкой и при удаленном центре тяжести тела от площади опоры, поэтому выполнение каждого элемента включает в себя компонент равновесия [1,2,3].

Поскольку это один из ранних специализированных видов спорта мониторинг тренировочных эффектов и физического развития, проведение и оценка антропометрических измерений и тестов физической подготовки регулярно в группе и вне группы сравнения могут быть полезны для мониторинга результативности.

В связи с вышеизложенным, цель настоящего исследования – представить спортивный профиль юных фигуристов (10–12 лет), используя комбинацию антропометрических измерений, физических тестов, общих тестов на координацию движений и тестов для фигурного катания на коньках. Наша первая задача – проанализировать различия между фигуристами младшего возраста, показывающие результаты от фигуристов того же возраста, не имеющих высокие результаты. Во-вторых, учитывать влияние хронологического возраста и биологической зрелости на физические характеристики в таком виде спорта как фигурное катание на коньках.

Ряд исследований (А. Б. Гильманова, Е. Н. Тузова, Е. В. Монсма, Р. М. Малина и др.) позволил выявить антропометрические и физические характеристики, которые отличают взрослых фигуристов старшего возраста от других спортсменов, а данных о молодых спортсменах мало. В спорте, который требует высоких результатов в относительно молодом возрасте, это проблематично [4,5].

Очевидно, что для достижения вершины требуется значительный объем практики, однако известно, что высокая результативность также зависит от генетической структуры. В любом случае федерациям и тренерам было бы полезно знать, что отличает высокорезультативных фигуристов от своих менее квалифицированных сверстников (т. е. выявление талантов). Средний возраст финалистов, завоевавших золотую медаль на Олимпийских играх 2000–2018 годов, составлял 17 лет (диапазон: 15–24 года). В среднем дети начинают кататься на коньках в возрасте от 3 до 4 лет, и вступают в свои первые соревнования примерно в 7 лет и начинают специализироваться примерно в 8 лет [6,7,8].

В ходе исследования мы провели анкетирование среди будущих тренеров фигурного катания на коньках и выяснили, что фигуристы (группа 1, 3), показывающие высокие результаты, меньше, стройнее и легче, чем их здоровые сверстники (группа 2, 4), показывающие низкие результаты, они лучше выполняют ряд тестов на физическую и двигательную координацию. Более того, более талантливые фигуристы, то есть показывающие результаты, имеют схожие антропометрические и физические характеристики по сравнению с менее талантливыми фигуристами, не имеющими высоких результатов. Тем не менее, более талантливые фигуристы превосходят менее талантливых согласно тесту на координацию движений, который является важным тестом для оценки различий в уровне подготовки в юном возрасте. У фигуристов с высокими результатами по сравнению с их сверстниками с низкими результатами по фигурному катанию на коньках, более низкая мышечная выносливость рук и плеч и лучшая гибкость ног / бедер, что измеряется количеством отжиманий в минуту и тестом с вытягиванием из положения сидя (см. Таблица 1).

Таблица 1 - Антропометрические измерения фигуристов 10-12 лет

	Группа 1 Девочки (n=6) (10-12 лет)	Группа 2 Девочки (n=4) (10-12 лет)	Группа 1 Мальчики (n=5) (10-12 лет)	Группа 2 Мальчики (n=3) (10-12 лет)
Возраст начала занятий спортом	5	6	6	7
Недельная тренировка (час)	10	12	12	12
Вес тела	36	42	33	34
Рост	143	147	140	150
Размах рук (см)	145	150	143	154
Рост сидя (см)	75	80	74	82
Индекс Манувриера	91	94	89	89
Индекс массы тела (вес тела (кг) / рост (м ²))	16	18	16	20
Соотношение талии и бедер (%)	0,75	0,7	0,8	0,8
Процент жира в организме (%)	14	16	11	9
Обхват талии (минимальный) (см)	56	61	57	68
Обхват бедер (см)	73	85	70	87
Обхват икры (максимальный) (см)	28	31	27	35

Известно, что рост и вес влияют на баланс и вращательную способность. Кроме того, необходимо тренировать аэробную и анаэробную выносливость в соответствии с 4-минутным регламентом и для обеспечения длительных фаз полета, во время которых выполняются технические элементы, для которых

необходимы взрывная сила и скорость голеней. Выполнение этих элементов, в свою очередь, требует отличной координации движений и контроля позы. В соревнованиях по фигурному катанию на коньках спортсмены должны выполнять сложные прыжки, вращения, спиральные элементы и шаги с эстетической выразительностью и в гармонии с музыкой, и все это за короткий промежуток времени. Эти сложные двигательные навыки требуют определенных физических характеристик в сочетании с отличной координацией и контролем [2,3].

Антропометрические измерения проводились с помощью весов с чувствительностью 0,1 кг, стадиометра с чувствительностью 0,1 см, высота сидения и размах рук измерялись с чувствительностью 0,1 см, индекс массы тела определялся по формуле (масса тела (кг) / рост (м²)), процентное соотношение жира в организме (%), индекс Манувриера определялся по следующей формуле (рост - рост сидя / рост сидя) x100.

Результаты анкетирования будущих тренеров по фигурному катанию на коньках представлены на рисунке (рис. 1), из которого видно, что подавляющее число респондентов считают координационные способности важнейшим качеством учеников.

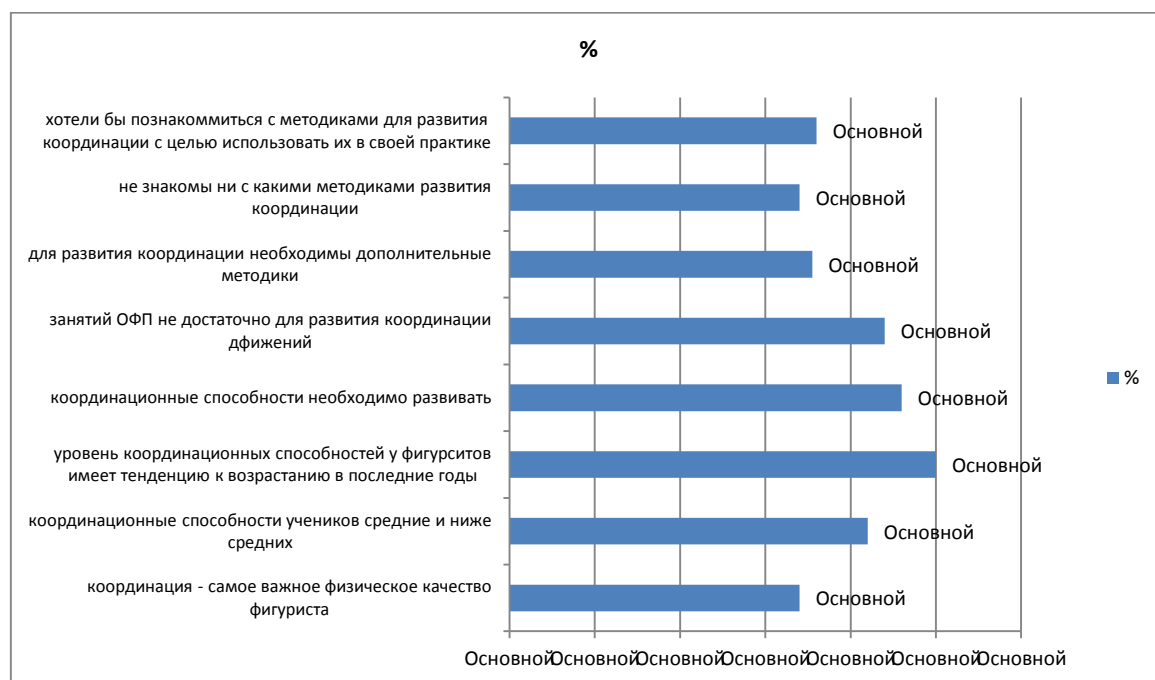


Рисунок 1 - Результаты анкетирования будущих тренеров по фигурному катанию на коньках

Ежедневные тренировки позволили 92% респондентов положительно ответить на вопрос о необходимости в процессе обучения развивать координационные способности. Оценивая эти результаты, следует помнить, что, хотя координационные способности (как и другие физические способности) генетически детерминированы, тем не менее, они могут быть развиты специальными методами тренировки.

Для определения уровня развития координационных способностей принято использовать тестирование. Нами была предпринята попытка разработать тесты, простые в употреблении и, одновременно, информативные, для того, чтобы тренер по фигурному катанию на коньках мог легко распознать, к каким специфическим координационным способностям спортсмен имеет задатки, а к каким нет. Для тестирования координационных способностей у юных фигуристов нами были предложены следующие тесты: на дифференцирование двигательных действий, на ориентирование в пространстве, на равновесие, на ритм и на перестроение.

Полученные результаты указывают на влияние тестирования координационных способностей у юных фигуристов на тренировочный процесс и отбор талантов. Несмотря на понимание важности антропометрических и физических характеристик высокорезультативных фигуристов, объективное, надежное и рентабельное развитие талантов находится под угрозой из-за отсутствия информации о спортивном профиле молодых фигуристов в возрасте от 10 до 12 лет. В результате текущая идентификация будущих талантов теперь основана на результатах соревнований и тестов. Этот метод является довольно субъективным и недостаточным для предсказания будущего успеха и игнорирует такие важные вопросы, как созревание [10].

Поэтому тест на координацию движений является ключом к правильному процессу выявления талантов. Соответствующие системы выявления и идентификации талантов могут помочь национальным федерациям и тренерам идентифицировать спортсменов и впоследствии предоставить им оптимальную среду для развития, особенно в странах с меньшим кадровым резервом или для менее привлекательных видов спорта, таких как фигурное катание на коньках [9].

Настоящее исследование является первым нашим исследованием, в котором были рассмотрены антропометрические и физические характеристики юных фигуристов. В дальнейшем это позволит нам провести опытно-экспериментальную работу для получения результатов, которые предоставят полезные справочные значения, необходимые для поиска и выявления талантов в молодом возрасте.

Список источников

1. Бабушкина, Д. И. Некоторые пути повышения работоспособности школьников средствами физической культуры / Д. И. Бабушкина, В. И. Мирзоев // Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время - новые решения". – 2021. – № 1. – С. 51-56.
2. Волыхина, Н. А. Особенности физической подготовки фигуристов парного катания в подготовительном периоде / Н. А. Волыхина, О. Б. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 81-85.

3. Мишин, А. Н. Инновации - креативный двигатель прогресса в фигурном катании / А. Н. Мишин, В. А. Шапиро // Россия - спортивная держава! Международный спортивный форум : сборник докладов Первого международного спортивного форума, Москва, 29 июля – 01 2010 года / Правительство Российской Федерации, Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Правительство Москвы. – Москва: Без издательства, 2010. – С. 199-201.
4. Тузова, Е. Н. Влияние показателей скорости зрительно – моторной реакции на успешность освоения элементов фигурного катания юными фигуристами на этапе начальной подготовки / А. Б. Гильманова, Е. Н. Тузова // Человек в мире спорта : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 54-60.
5. Monsma, E.V. Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11 to 22 years / E.V. Monsma, R.M. Malina // J Sport Med Phys Fit. – 2005. – P. 491–500.
6. Tucker, R. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success / R. Tucker, C. Malcolm // Br J Sports Med. – 2012. – № 46. – P. 555–561.
7. Vadocz, E. A. Age at menarche in competitive figure skaters: variation by competency and discipline / E. A. Vadocz, S. R. Siegel, R. M. Malina, E. V. Vadocz // J Sport. – 2002. – 20. – P. 93–100.
8. Vaeyens, R. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions / R. Vaeyens, M. Lenoir, A. M. Williams, R. M. Philippaerts // Sports Med. – 2008. – № 38. – P. 703–714.
9. Vandorpe, B. The value of a non-sport-specific motor test battery in predicting performance in young female gymnasts / B. Vandorpe // J Sport SCI. – 2012. – P. 37–41.

References

1. Babushkina, D. I. Some ways to improve the performance of schoolchildren by means of physical culture / D. I. Babushkina, V. I. Mirzoev // Osovsky pedagogical readings "Education in the modern world: new time - new solutions". – 2021. – No. 1. – pp. 51-56.

2. Volykhina, N. A. Features of physical training of pair skating skaters in the preparatory period / N. A. Volykhina, O. B. Kazakova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 2(204). – Pp. 81-85.
3. Mishin, A. N. Innovations - the creative engine of progress in figure skating / A. N. Mishin, V. A. Shapiro // Russia is a sporting power! International Sports Forum : Collection of reports of the First International Sports Forum, Moscow, July 29 – 01, 2010 / Government of the Russian Federation, Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation, Government of Moscow. – Moscow: Without publishing house, 2010. – pp. 199-201.
4. Tuzova, E. N. The influence of indicators of the speed of visual – motor reaction on the success of mastering the elements of figure skating by young figure skaters at the stage of initial training / A. B. Gilmanova, E. N. Tuzova // A Man in the World of sports : A collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Researchers with International Participation dedicated to the 125th anniversary of the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021 / Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and P.F. Lesgaft Health, St. Petersburg. - St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2021. – pp. 54-60.
5. Monsma, E.V. Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11 to 22 years / E.V. Monsma, R.M. Malina // J Sport Med Phys Fit. – 2005. – P. 491–500.
6. Tucker, R. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success / R. Tucker, C. Malcolm // Br J Sports Med. – 2012. – № 46. – P. 555–561.
7. Vadocz, E. A. Age at menarche in competitive figure skaters: variation by competency and discipline / E. A. Vadocz, S. R. Siegel, R. M. Malina, E. V. Vadocz // J Sport. – 2002. – 20. – P. 93–100.
8. Vaeyens, R. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions / R. Vaeyens, M. Lenoir, A. M. Williams, R. M. Philippaerts // Sports Med. – 2008. – № 38. – P. 703–714.
9. Vandorpe, B. The value of a non-sport-specific motor test battery in predicting performance in young female gymnasts / B. Vandorpe // J Sport SCI. – 2012. – P. 37–41.

Информация об авторах

Научный руководитель: В.И. Мирзоев¹, преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

Д.И. Бабушкина¹, студент db_0202@list.ru,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

УДК 796.323

ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДЕВУШЕК 17-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Наталья Михайловна Варлакова, магистрант, Александр Викторович Речкалов, д-р биол. наук, профессор

Аннотация. Проведено исследование variability сердечного ритма у девушек 17-20 лет по показателям волновой структуры спектра. Выявлено достоверное снижение суммарной мощности спектра (TP) и мощности высокочастотной составляющей спектра (HF), соответственно на 42 и 84% ($p < 0,05$), что связано с повышением тонуса симпатического отдела автономной нервной системы. Выявлены устойчивые корреляционные взаимосвязи между показателями энергообмена и морфометрическими признаками у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, variability сердечного ритма, морфометрические показатели (рост, окружность талии, окружность грудной клетки, абдоминальный индекс), показателями энергообмена

STUDY OF HEART RATE VARIABILITY IN 17-20-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN FITNESS AEROBICS

Natalia Varlakova master's student, Alexander Rechkalov, Doc. Biol. Sciences, Professor

Annotation. The study of heart rate variability in girls aged 17-20 years according to the parameters of the wave structure of the spectrum. According to the results of the study, the influence of systematic aerobic exercise on the wave structure of the heart rhythm in girls aged 17-20 years was revealed. Systematic aerobic exercise leads to an increase in the functional capabilities of the cardiorespiratory system. The obtained result allows us to draw a conclusion about the expediency of the influence of systematic aerobic exercise on the wave structure of the heart rhythm in girls aged 17-20 years.

Keywords: fitness aerobics, heart rate variability, energy metabolism, morphometric indicators.

Управление тренировочным процессом без глубоких знаний о потенциальных резервах ведущих функциональных систем, в первую очередь сердечно-сосудистой системы, снижает реальные пути коррекции специальной работоспособности спортсмена и сохранности его здоровья [1].

В исследовании приняли участие шесть спортсменок, занимающиеся фитнес-аэробикой (дисциплине «Аэробика») в категории 17 лет и старше. Все девушки имели спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», и являются членами сборной команды Курганской области и сборной России по фитнес-

аэробике. Средний возраст обследованных составил $19 \pm 3,1$ года. Исследование проводилось поэтапно в течение 5 месяцев в рамках тренировочного макроцикла, в подготовительном и соревновательном периодах подготовки [3].

Исследование позволило выявить существенные различия ряда морфометрических показателей и показателей variability сердечного ритма в разные периоды подготовки у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой (табл. 1).

Таблица 1 - Показатели влияния систематических аэробных нагрузок на волновую структуру сердечного ритма девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой на разных этапах подготовки (n=6)

Показатели	Подготовительный	Соревновательный
Суммарная мощность спектра (TP), $мс^2$	$4884 \pm 251,5$	$3443 \pm 147,4^*$
Мощность высокочастотной составляющей спектра (HF), $мс^2$	2668 ± 256	$1449 \pm 342^*$
Мощность низкочастотной составляющей спектра (LF), $мс^2$	1303 ± 176	1138 ± 154
Мощность спектра сверхнизкочастотного компонента variability ритма сердца (VLF), $мс^2$	$377,5 \pm 38$	$279,3 \pm 25^*$
Ультранизкочастотные колебания variability ритма сердца (ULF), $мс^2$	535 ± 62	576 ± 68

Примечание. * - различия достоверны по отношению к подготовительному периоду, $p < 0,05$

В динамике наблюдений суммарная мощность спектра (TP) у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой достоверно снизилась с $4884 \pm 251,5$ до $3443 \pm 147,4$ $мс^2$ ($p < 0,05$), что свидетельствовало о повышении активности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Таким образом, в соревновательном периоде, показатели суммарной мощности спектра существенно снизились, что свидетельствует о повышении активности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Мощность высокочастотной составляющей спектра (HF) у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой значительно снизилась с 2668 ± 256 до 1449 ± 342 $мс^2$ ($p < 0,05$), что также свидетельствовало о смещении вегетативного баланса в сторону симпатических влияний [5].

Результаты спектрального анализа variability сердечного ритма этого параметра свидетельствовали о том, что его среднеарифметические значения были выше нормативов в подготовительном периоде исследования, и пришли в норму в соревновательном периоде подготовки.

Анализируя показатели мощности низкочастотной составляющей спектра (LF), которые характеризуют состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы, в частности, системы регуляции сосудистого тонуса, установлено, что в динамике наблюдений мощность низкочастотной составляющей спектра у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой имела тенденцию к снижению с 1303 ± 176 до 1138 ± 154 $мс^2$ ($p > 0,05$), что

свидетельствовало о более высоких показателях LF относительно нормативных значений как в подготовительном, так и в соревновательном периоде подготовки.

В динамике наблюдений мощность сверхнизкочастотной составляющей спектра (VLF) у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой достоверно снизился с 378 ± 38 до 279 ± 25 мс² ($p < 0,05$), что указывает на энергодефицитное состояние. Мобилизация энергетических и метаболических резервов при функциональных воздействиях может отражаться изменениями мощности спектра в VLF-диапазоне. При увеличении мощности VLF в ответ на нагрузку можно говорить о гиперадаптивной реакции, при ее снижении о постнагрузочном энергодефиците [4].

Мощность ультранизкочастотной составляющей спектра у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовки к соревнованиям несущественно снизилась с 535 ± 62 до 576 ± 68 мс².

Увеличение парасимпатической модуляции (способности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы модулировать/контролировать свои функции, например, понижая частоту сердечных сокращений) и вариабельности сердечного ритма – результат классических физиологических адаптаций, как правило, проявляющихся после воздействия тренировок на выносливость.

Исследование позволило выявить существенные различия в показателях энергетического обмена у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой достоверно в разные периоды подготовки (табл. 2). Выявленные изменения свидетельствуют о повышении напряжения регуляторных систем и увеличении энергозатрат в соревновательном периоде. В динамике изменений наиболее значимо увеличились показатели энергетического баланса 44,6%, цикла восстановления и затрат (соответственно на 110 и 46 %, а также уровень и резервы компенсации (соответственно на 17,6 и 20,3 %) [4].

Таблица 2 - Показатели энергетического обмена и морфометрические характеристики девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой на разных этапах подготовки (n=6)

Показатели	Подготовительный	Соревновательный
Энергетическое обеспечение, усл.ед	$0,91 \pm 0,07$	$0,89 \pm 0,061$
Энергетический баланс, усл.ед	$289 \pm 26,1$	$418 \pm 29,4^*$
Индекс напряжения, усл.ед	$83 \pm 8,3$	$44 \pm 5,1^*$
Цикл восстановления, усл.ед	$117 \pm 14,9$	$246 \pm 20,6^{**}$
Цикл затрат, усл.ед	$158 \pm 12,3$	$231 \pm 18,4^*$
Уровень компенсации, усл.ед	$68 \pm 2,6$	$80 \pm 3,4^*$
Резерв компенсации, усл.ед	$69 \pm 2,9$	$83 \pm 3,5^*$
Индекс централизации, усл.ед	$2,5 \pm 0,19$	$2,1 \pm 0,21$
Частота сердечных сокращений, уд/мин	$76 \pm 3,4$	$62 \pm 2,7^*$
Метаболический индекс, %	$43,1 \pm 0,79$	$41,6 \pm 0,73$
Абдоминальный индекс, усл.ед	$0,79 \pm 0,02$	$0,76 \pm 0,02$

Примечание. * - различия достоверны по отношению к подготовительному периоду, $p < 0,05$;
 ** - $p < 0,02$.

У девушек, занимающихся фитнес-аэробикой, в соревновательном периоде достоверно снизился показатель частоты сердечных сокращений в покое и индекс напряжения регуляторных систем по Р.М. Баевскому (табл. 2). Выявленные изменения свидетельствовали о повышении тонуса блуждающего нерва, преобладании автономного контура регуляции сердечной деятельности и, как следствие, развитии реакций экономизирующего типа [2].

Корреляционный анализ между морфометрическими признаками и показателями энергообмена позволил выявить наличие устойчивых связей между абдоминальным индексом с одной стороны и показателями уровня компенсации ($r=0,713$, $p < 0,05$) и резерва компенсации ($r=0,798$, $p < 0,05$) с другой, что указывает на высокую чувствительность морфологических показателей к изменению уровня энергообмена в соревновательном периоде [5].

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Этап соревновательной подготовки оказал существенное влияние на показатели волновой структуры сердечного ритма у девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой. Выявлено достоверное снижение суммарной мощности спектра (TP) и мощности высокочастотной составляющей спектра (HF), соответственно на 42 и 84% ($p < 0,05$), что связано с повышением тонуса симпатического отдела автономной нервной системы и может расцениваться как предстартовая реакция. Мощность низкочастотной и сверхнизкочастотной составляющей спектра достоверно не изменились, однако если в предсоревновательном периоде они были выше нормы, то в соревновательном периоде подготовки они снизились до нормативных показателей.

2. Морфометрические признаки у девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, в динамике наблюдений существенно не изменились. В соревновательном периоде выявлена тенденция к снижению метаболического индекса на 9,7% и абдоминального индекса на 9,4%, что связано с увеличением энергозатрат и контролем за весом тела.

Список источников

1. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: метод. рекомендации // Вестник аритмологии. - 2001. – Т. 24. – С. 69.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2016. – 64с.
3. Лагутина М.В., Горбанева Е.П., Штода М.Л. Анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов специализации фитнес-аэробика на подготовительном этапе тренировочного процесса / М.В. Лагутина, // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса. – Волгоград, 2016. – С. 35-38.
4. Петрова В.В., Корчажкина Н.Б., Фомкин П.А. и др. Современные подходы к диагностике состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, активно

занимающихся спортом // Реабилитация и санаторно-курортное лечение. 2013. - №1. – С. 79-83.

5. Разинкин С.М., Самойлов А.С., Фомкин П.А. и др. / Оценка показателей variability сердечного ритма у спортсменов циклических видов спорта // Спортивная медицина, 2015. - №4.- С. 46-55.

References

1. Baevsky R.M. Analysis of heart rate variability when using various electrocardiographic systems: method. recommendations // Bulletin of Arrhythmology. - 2001. – Vol. 24. – P. 69.
2. Kryuchek E.S. Aerobics: the content and methodology of wellness classes. – М.: Terra-sport, 2016. – 64 pp.
3. Lagutina M.V., Gorbaneva E.P., Shtoda M.L. Analysis of morphofunctional indicators of the body of athletes specializing in fitness-aerobics at the preparatory stage of the training process / M.V. Lagutina, // Actual problems of the development of sports dancing, aerobics and fitness. – Volgograd, 2016. – P. 35-38.
4. Petrova V.V., Korchazhkina N.B., Fomkin P.A., etc. Modern approaches to the diagnosis of the state of the cardiovascular system in students actively engaged in sports // Rehabilitation and sanatorium treatment. 2013. - No. 1. – pp. 79-83.
5. Razinkin S.M., Samoilo A.S., Fomkin P.A., etc. / Evaluation of heart rate variability indicators in athletes of cyclic sports // Sports Medicine, 2015. - No. 4.- P. 46-55.

Информация об авторах

Н.М. Варлакова¹, студент, natineroma@mail.ru

А.В. Речкалов¹, докт. биол. наук, профессор, rechkalov68@mail.ru

¹Курганский государственный университет

УДК 796

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ ГРЕБЦАМИ-КАНОИСТАМИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА (В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ)

Леонид Викторович Занин, ст. преподаватель, Лариса Владимировна Петрова, ст. преподаватель, Павел Андреевич Долотцев ст. преподаватель

Аннотация. тренажер для развития чувства равновесия в ограниченном пространстве.

Ключевые слова: гребля на каноэ, равновесие

DEVELOPMENT OF EQUIPOISE OF CANOE PADDLERS IN SHORT SPACE CONDITIONS (LOCKDOWN)

Leonid Zanin, senior lecturer, Larisa Petrova, senior lecturer, Pavel Andreevich Dolottsev senior lecturer

Abstract. Abstract: a simulator for the development of a sense of balance in a confined space.

Key words: keep the balance paddlers ockdown

Сохранение равновесия во многих видах спорта является важным фактором повышения спортивной результативности. В гребле на каноэ чувство баланса является краеугольным камнем, на котором зиждется все построение спортивной техники движения. Без умения сохранять равновесие в лодке невозможно произвести даже единичный гребок. Потому первые несколько недель, а иногда и месяцев, гребец обучается просто стоять в каноэ [1]. В настоящее время изменились требования к обводам спортивных судов [2]. Если раньше ширина лодки каноэ составляла 70 см, то теперь этот показатель вообще не лимитирован. Он может быть и 30-35 см. Этого достаточно, чтобы только поставить колени. Даже высококвалифицированные гребцы испытывают трудности с сохранением равновесия в таких лодках. Мы были свидетелями, когда чемпионы прошлых лет просто не могли стоять в лодке и переворачивались. Следует отметить, что еще имеется много факторов, затрудняющих греблю, как-то: ветер, волны, течения и т.д. Исходя из этого, целью нашей работы было разработать методику, помогающую улучшить чувство равновесия.

Цель работы была конкретизирована в следующих задачах:

1. Разработать комплекс упражнений, помогающих улучшить чувство равновесия.
2. Разработать комплекс тестов, с помощью которых можно было бы определять изменения в способности человека сохранять равновесие.
3. Разработать тренажер, позволяющий тренировать чувство равновесия.

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогическое тестирование
4. Анкетирование
5. Устный опрос

В исследовании приняли участие 38 спортсменов. Все они являются мастерами спорта.

Возраст 21-82 года.

В ходе исследований было выявлено:

Все спортсмены, независимо от возраста, испытывают трудности с сохранением баланса.

У всех эти трудности возрастают с ухудшением условий гребли. Наибольшую трудность создают волны. Волнение в 30-40 см уже, во многих случаях, делает греблю невозможной. Особенно опасна так называемая отбойная волна, когда волна отражается от берега.

С целью определения способности человека сохранять равновесие был выбран следующий тест. Человек стоит на одной ноге, вторая - поднята и прижата к голени. Руки сцеплены за спиной. Глаза закрыты. Замеряется время, в течении которого человек не потеряет баланс и не опустит вторую ногу на пол. Этот тест широко применяется в медицине [3]. Он прост и информативен. Было выявлено, что с возрастом, способность человека стоять на одной ноге ухудшается. Молодые гребцы легко сохраняют равновесие 30-40 сек., а гребцы-ветераны 6-10.

Следует отметить, что у некоторых гребцов-ветеранов при гребле в лодке возникает чувство головокружения, а при переворачивании в воде некоторые теряли направление, и под водой не знали где верх или низ. Некоторые даже не могли грести в новых-узких каноэ и переходили на привычные старые, что, соответственно, сказывалось на спортивном результате.

В качестве тренажера нами было разработано следующее устройство.

За основу были взяты уже известные наработки. Спортсмены использовали большие гимнастические надувные шары. Спортсмены конькобежцы вставляли на эти шары на колени и сохраняли равновесие. Это упражнение помогает при прохождении поворота. Известна съемка, когда каноистка стоит на таком шаре на одном колене, вторая нога впереди стоит на стопе, т.е. именно поза гребца-каноиста, и ей тренер кидает мяч, а она его ловит и кидает обратно, без потери равновесия. Мы же несколько изменили условия выполнения упражнения. Используются два баскетбольных мяча. Один из них ставится на ящик или подставку высотой 15-20 см. На этот мяч спортсмен встает коленом. Другой мяч ставится впереди - на него устанавливается передняя нога. Таким образом, гребец принимает положение каноиста. Задача, не касаясь руками опоры, удерживать равновесие. Следует отметить, что в данном случае тренируется также и способность просто стоять на одном колене.

В условиях пандемии и самоизоляции спортсмены были вынуждены искать возможности для тренировок в квартирах. Была отобрана группа гребцов - ветеранов в количестве 8 человек. Им было дано задание в течение всего срока самоизоляции (2,5 месяца) каждый день стоять на мячах по 1 часу. Необходимо отметить, что простоять сразу без перерывов все занятие оказалось невозможным, и потому урок разбивался на части. Перед началом педагогического эксперимента у испытуемых были измерены: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и время, в течение которого они могли простоять на одной ноге с закрытыми глазами.

В ходе эксперимента было выявлено следующее:

С утра и перед отходом ко сну время удержания равновесия было значительно меньше, чем днем. В среднем оно составляло 6-8 секунд. Днем - 12-

15 секунд. Во время выполнения упражнения на баскетбольных мячах частота сердечных сокращений значительно возрастала. В покое ЧСС была 60-65 уд/мин, а в процессе удержания равновесия 85-90 уд/мин. Через 1 месяц тренировок практически исчезли болевые ощущения в колене, но более 15-20 минут непрерывная тренировка была невозможна из-за усталости внимания. Время, в течение которого спортсмены могли стоять, не касаясь руками неподвижных поверхностей, также возросло. В начале эксперимента оно составляло несколько секунд, а некоторые испытуемые даже не могли стоять, не страхуя себя, а в конце эксперимента все могли удерживать равновесие 2-3 минуты.

Следует отметить, что некоторые испытуемые сочетали тренировку с другими занятиями. Они смотрели образовательные программы и изучали иностранные языки в режиме он-лайн. Все испытуемые отмечали усталость после тренировки. Чувствовалось мышечное напряжение. Таким образом, были использованы альтернативные упражнения, что способствовало более легкому прохождению карантина. Некоторые из испытуемых применяли также другие упражнения для выработки чувства баланса.

Испытуемые стояли двумя ногами на футбольном мяче, не касаясь руками закрепленных предметов и стен. Это упражнение нам кажется менее валидным. Во-первых, очень легко потерять равновесие и упасть. Человек в этом случае падает с высоты своего роста, что опаснее, чем если он стоит на колене. Кроме того, ниппель мяча долго не выдерживает такого давления и выходит из строя.

Некоторые испытуемые стояли двумя ногами на планке, положенной на пол, т.е. как на натянутом канате, но эти упражнения требуют дополнительного исследования.

После окончания эксперимента и снятия карантина гребцы применили полученные умения и навыки в условиях спортивной тренировки на открытой воде. Мы в наших исследованиях могли ориентироваться только на личные впечатления испытуемых, так как нет тестов, которые отражали бы объективно улучшения их чувства равновесия при гребле, но все они отмечали, что субъективно баланс у них улучшился.

Выводы.

Разработанный нами тренажер показал свою эффективность для развития чувства равновесия. Он не дорог и прост в обращении. Его можно использовать в любой комнате. При его использовании очень трудно получить травму, т.е. он безопасен.

При применении данного устройства повышается частота сердечных сокращений, то есть имеет место тренирующий эффект. Мышцы напрягаются и происходит сокращение и их расслабление.

Тестирование испытуемых показало, что у них у всех улучшился показатель удерживания равновесия при стоянии на одной ноге. Этот тест в медицинских кругах считается наиболее информативным. По нему даже определяют биологический возраст испытуемого.

К сожалению, нет теста, который бы определял способность человека удерживать равновесие в условиях гребли. Как уже указывалось, вмешивается слишком много побочных факторов, так, например, течение, завихрения воды, волны и ветер, а это требует дополнительных исследований.

Заключение.

Закончив наши исследования, мы выяснили, что остается больше вопросов, чем получено ответов.

1. Некоторые гребцы прекрасно сохраняли равновесие, стоя даже на натянутом канате и не могли усидеть в лодке.
2. Отдельные испытуемые показывали прекрасные результаты в тесте стояния на одной ноге, и не могли грести из-за потери равновесия в лодке.
3. Гребцы хорошо гребли в условиях спокойной погоды, но стоило на горизонте показаться катеру с высокой волной, их начинало трясти. Хотя это можно объяснить психологическими проблемами, т.к. мы знали прыгуна в высоту, панически боящегося планки.

Все вышеизложенное показывает, что данная проблема еще недостаточно изучена.

Список источников

1. Гребной спорт: учебник под редакцией А.К. Чупрун. - М., 2007. 536 с.
2. Гребной спорт: учебник под редакцией Т.В. Михайлова. - М., 2006. - 400с.
3. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М., ФИС. 1970. – 534 с.

References

1. Rowing sport: a textbook edited by A.K. Chuprun. - M., 2007. 536 pp.
2. Rowing sport: a textbook edited by T.V. Mikhailov. - M., 2006. – 400 с.
3. Zimkin N.V. Human Physiology. - M., FIS. 1970. – 534 pp.

Информация об авторах

Л.В. Занин¹, ст. преподаватель кафедры физической культуры

Л.В. Петрова¹, ст. преподаватель кафедры физической культуры,
Larisapetrova64@mai.ru

П.А. Долотцев², ст. преподаватель кафедры физической культуры
СПбГМТУ¹
СПбГЭУ²

УДК 796.01

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Али Княз оглы Намазов, кандидат физ-мат. наук, Кязым Алиевич Намазов, студент

Аннотация. Современное общество характеризуется обширным использованием современных информационных технологий и их проникновением в различные сферы деятельности человека. Данная тенденция затрагивает и сферу физической подготовки и спорта. В статье рассмотрены теоретические аспекты применения информационных технологий в физической культуре и спорте, которые могут способствовать как повышению эффективности занятий по физической культуре, так и спортивной подготовки.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, информационные ресурсы, интернет, телекоммуникация, компьютерные технологии

INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Ali Knyaz oglu Namazov, Candidate of Physico-Mathematical Sciences, Kuzym Alievich Namazov, student

Abstract. Modern society is characterized by the extensive use of modern information technologies and their penetration into various areas of human activity. This trend also affects the field of physical training and sports. The article deals with the theoretical aspects of the use of information technologies in physical culture and sports, which can contribute to both increasing the effectiveness of physical education classes and sports training.

Key words: sport, physical culture, information resources, Internet, telecommunications, computer technologies

Введение. Информатизация физического воспитания — это процесс обеспечения области физической культуры с оптимальным рациональным использованием современных компьютерных технологий, направленных на реализацию психолого-педагогических целей воспитания и обучения, которые используются в благоприятных условиях.

Информационно-коммуникационная среда — это все условия и средства, обеспечивающие, чтобы деятельность пользователей информационных ресурсов осуществлялась с помощью средств интерактивности и реагировала на техническую информацию, относящуюся к ним как к объекту коммуникации [1].

Мультимедийная всемирная среда - программный пакет, обеспечивающий доступ к Глобальной сети передачи данных для поиска и представления информации. На основе выбора слов и изображений, он также обеспечивает легкий доступ к ресурсам Всемирной паутины.

Web-страницы - отдельные документы в мультимедийной Всемирной среде. Они включают что-либо или несколько сразу: текст, изображение, анимацию, которые обычно включают другие носители, а также запрос ссылки. Адрес страницы зависит от адреса URL.

Веб-адрес (URL - содержимое одного ресурса) является единственным примером, в каком виде записи находятся в Интернете. Правила записи

предоставляют уникальные настройки для документа в этом формате, что позволяет моментально и однозначно осуществить поиск местонахождения документа.

Технология телекоммуникации в спорте и физической культуре – это совокупность способов, приемов, средств и методов обработки, транспортировки, обмена и транслирования информации, находящейся в любой форме.

Направления применения ИТ в физической и спортивной культуре в основном связаны с:

- С индивидуальным развитием, подготовкой и социализацией будущих перспективных специалистов к комфортной современной жизни в условиях постиндустриального общества;
- С выполнением социальных заказов на специалистов в сфере физической и спортивной культуры, в связи с информатизацией сферы физической и спортивной культуры;
- С интенсификацией определенных уровней тренировочного и воспитательно-учебного процессов [2].

Имея это в виду, вы можете определить направления информационных технологий, используемых в физической и спортивной культуре. Информационные и компьютерные технологии используются:

- Образовательный метод, который улучшает учебный процесс и повышает его эффективность. В то же время, с помощью современного компьютерного программного обеспечения осуществляется передача знаний, упорядочивание образовательных, тренировочных и соревновательных ситуаций, проведение результатов обучения и мониторинга;
- Помощь, пропаганда и управление учебными процессами и учебными организациями в учебных заведениях, спортивных организациях и т.д.;
- Метод организации процесса управления целями, ориентированный на результаты и достижения в компьютерной, физической, функциональной и психологической деятельности занимающихся [3];
- Как способ обработки результатов конкурса и научных исследований;
- Как средство интеллектуального отдыха, развивающего досуга;
- В рекламной, редакционной и коммерческой деятельности в области физической и спортивной культуры;
- При проверке органов физического состояния и в целом здоровья практикующихся [5,7].

Информационное и учебно-методическое обеспечение должны обеспечивать устойчивый, постоянный и широкий доступ для всех участников и пользователей к информации, которая связана с реализацией образовательной основной программы, достигнутыми и планируемыми результатами, условиями и организацией процесса образования.

ФГОС отмечает, что информационное и учебно-методическое обеспечение должно обеспечивать (касается образовательного основной программы общего основного образования):

- Информацию для поддержки деятельности студентов и преподавателей на основе современного технического профиля в сфере услуг библиотек (построение и ведение баз данных и электронных каталогов, поиск документов по критерию, доступ к образовательным инструментам и интернет-ресурсам);

- Укомплектованность электронными и печатными изданиями со всеми курсами образовательных программ: в том числе учебники, учебные пособия с приложениями в электронном виде, учебно-методические материалы и другие дополнительные источники знаний [8].

Фонд доп. литературы обязан включать:

- зарубежную и отечественную, современную и классическую художественную литературу.

- научно-техническую и научно-популярную литературу.

- издания по музыке, ИЗО, спорту и физической культуре, ПДД, экологии.

- периодические и справочно-библиографические издания.

- собрание разнообразных словарей.

Современная образовательно-информационная среда должна включать:

- образовательные цифровые ресурсы или иные ресурсы из комплекса образовательных информационных ресурсов.

- совокупность средств коммуникационных и информационных технологий.

- ПК и другое ИКТ оборудование.

- каналы коммуникации.

Образовательно-информационная среда общеобразовательного заведения будет обеспечивать:

- планирование и снабжение ресурсами образовательного процесса.

- фиксацию результатов и хода образовательного процесса.

- мониторинг здоровья студентов, школьников

- социальное проектирование (например, активную работу по рассмотрению социальных проектов ведут «Фонд президентских грантов» и т.д.) [4].

- процедуры поиска, создания, анализа, сбора, хранения, обработки информации.

- взаимодействие всех участников процесса образования не только непосредственно вживую, но и с использованием ДОТ (дистанционно) [6].

Заключение. В ходе работы было рассмотрено использование информационных технологий в физической и спортивной культуре. В последнее время информатизация становится все масштабнее и масштабнее. годы современное общество каждый день разрабатывает новые шкалы и новые данные. Самое главное, что сегодня, с применением современных информационных и коммуникативных технологий в подготовке

профессиональных спортсменов и специалистов стало меньше проблем: не секрет, что не все российские университеты и школы могут оплачивать современные источники информации, более того, не у всех учащихся во всех классах есть компьютер с доступом в Интернет. И, хотя скорость модернизации современного оборудования очень впечатляет, мне кажется, они не отвечают требованиям о высоком качестве современного образования.

Список источников

1. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре / Е. Н. Анжаурова, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 92-93.
2. Головинова, И. Ю., Меркулова, А.А. Инновационные технологии в физической культуре / И. Ю. Головинова, А. А. Меркулова // Наука-2020. – 2019. – № 5(30). – С. 54-69.
3. Гурьев С.В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография / С.В. Гурьев; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВПО "Российский гос. проф.-пед. ун-т". - Екатеринбург: РГППУ, 2014. - 83 с.
4. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
5. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с
6. Фомин, Ю.А., Скаржинская Е.Н. Спорт в условиях глобальной информатизации / Ю.А. Фомин, Е.Н. Скаржинская // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 18-19.

7. 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.
8. Шишляникова, О.А., Миронов, В.С. Физическое воспитание в современном обществе / О.А. Шишляникова, В.С. Миронов // Студенческий вестник. – 2021. – № 16-2(161). – С. 10-13.

References

1. Anzhaurova E.N., Egorycheva E.V., Shlemova M.V., Chernysheva I.V. The use of information technologies in sports and physical culture / E. N. Anzhaurova, E.V. Egorycheva, M.V. Shlemova, I.V. Chernysheva // International Journal of Experimental Education. - 2014. - No. 7-2. - P. 92-93.
2. Golovinova, I. Yu., Merkulova, A.A. Innovative technologies in physical culture / I. Yu. Golovinova, A. A. Merkulova // Nauka-2020. - 2019. - No. 5(30). - P. 54-69.
3. Guriev S.V. Modern information technologies in physical culture and sports: monograph / S.V. Guriev; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, FGAOU VPO "Russian State Prof. Pedagogical University". - Ekaterinburg: RGPU, 2014. - 83 p.
4. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
5. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation: An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
6. Fomin, Yu.A., Skarzhinskaya E.N. Sport in the conditions of global informatization / Yu.A. Fomin, E.N. Skarzhinskaya // Theory and practice of physical culture. - 2007. - No. 2. - P. 18-19.
7. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 350-354.

8. Shishlyannikova, O.A., Mironov, V.S. Physical education in modern society / O.A. Shishlyannikova, V.S. Mironov // Student Bulletin. - 2021. - No. 16-2 (161). - P. 10-13.

Информация об авторах

А.К. Намазов¹, доцент кафедры физической подготовки и спорта, Институт Физической Подготовки и Спорта, kuem@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5044-656X>

К.А. Намазов¹, студент высшей школы сервиса и торговли, Институт Промышленного Менеджмента, Экономики и Торговли, namazov2@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2976-2629>

¹Санкт-Петербургский Политехнический университет

УДК 796.03

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Али Княз оглы Намазов, кандидат физ-мат. наук, Кязым Алиевич Намазов, студент

Аннотация. Неправильное питание, недосыпание, частый стресс, вредные привычки и отсутствие физических нагрузок негативно сказываются на нашем самочувствии, количестве заболеваний и продолжительности жизни. Одной из основных причин этого является недостаточная двигательная активность и физическая нагрузка в повседневной жизни. Всё это приводит к тому, что люди осознают важность ведения здорового образа жизни. В связи с этим, самостоятельные занятия физическими упражнениями становятся практически необходимыми для всего населения страны.

Ключевые слова: физическая подготовка, утренняя гимнастика, возраст, индивидуальные качества, самоконтроль, физические качества, психологический настрой

BASIC METHODS AND ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES

Ali Knyaz oglu Namazov, Candidate of Physico-Mathematical Sciences, Kuzum Alievich Namazov, student

Abstract. Improper nutrition, lack of sleep, frequent stress, bad habits and lack of physical activity negatively affect our well-being, the number of diseases and life expectancy. One of the main reasons for this is the lack of physical activity and physical activity in everyday life. All this leads to the fact that people realize the importance of

maintaining a healthy lifestyle. In this regard, independent physical exercises become practically necessary for the entire population of the country.

Key words: physical training, morning exercises, age, individual qualities, self-control, physical qualities, psychological attitude

Введение. В современном мире скорость жизни и объем физических и психологических нагрузок вынуждают каждого человека задуматься о повседневных занятиях спортом. Научно доказано, что занятия спортом положительно сказываются не только на общем физическом состоянии человека, но и на нервно-психическом.

Медицинская наука показала, что систематическое физическое воспитание, соблюдение надлежащих моторных и гигиенических режимов являются эффективными средствами предотвращения многих заболеваний и поддержания здоровья организма.

Методики и организации самостоятельного изучения физической культуры. Следует начать с определения цели и задач занятий, после определения с ним следует выбрать несколько направлений и форм занятий, учитывая возраст и остальные индивидуальные качества человека, такие как возраст, пол, общий уровень физической подготовки.

Существует несколько направлений подготовки: общеоздоровительное, лечебное, гигиеническое, профессионально-прикладное, спортивное, оздоровительно-рекреативное [6,7].

Так же нужно учитывать основные формы занятий: утреннюю гимнастику, занятия во время рабочего дня, индивидуальные тренировочные занятия. Рассмотрим каждую из них отдельно [1].

Утренняя гимнастика, выполняется в утренние часы, обычно сразу после пробуждения. В комплект утренней гимнастики следует включать упражнения на каждые группы мышц, на гибкость, а также дыхательные упражнения. Не следует включать упражнения, требующие больших нагрузок, а также статичные упражнения. При выполнении следует придерживаться определенного порядка. В начале идут бег или ходьба (3-4 минуты), после следует выполнять упражнения для рук, шеи, туловища и ног, наклоны и выпрямления в различных положениях, приседания. В конце следует делать упражнения для расслабления с глубоким дыханием. При составлении комплекса упражнений следует постепенно увеличивать физическую нагрузку постепенно. Наивысшая нагрузка должна достигаться в середине, а к концу выполнения нагрузку следует снижать, чтобы организм начинал приходить в спокойное состояние. Каждое выполнение следует выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений и темпа к середине выполнения и замедляясь к концу. Между сериями из 2-3 упражнений следует выполнять упражнения на расслабления (20-30с). На протяжении всей разминки следует уделять особое внимание правильному дыханию. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием или выпрямлением туловища, поворотов

и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями. После выполнения полной разминки сразу же следует сделать себе массаж мышц в течении 3-4 минут. Помимо этого, утреннюю гимнастику также желательно сочетать с закаливанием организма.

Упражнения в течении рабочего дня. Суть и содержание этих упражнений довольно схожа с выполнением утренней разминки. Упражнения этой группы советуется выполнять на свежем воздухе. Помимо этого, можно использовать спортивный инвентарь, если к нему есть доступ. Выполнение такой разминки на протяжении 10-15 минут каждые 1-2 часа благополучно сказывается на общей эффективности и трудоспособности человека, ведь она обеспечивает отток усталости.

Самостоятельные тренировочные занятия. Рекомендуется проводить индивидуальные или групповые тренировки 2-4 раза в неделю продолжительность от одного до полутора часов. Тренировки стоит проводить во второй половине дня, через 1,5-2 часа после и до 1-1,5 часов приема пищи. Каждая тренировка включает в себя 3 части: разминка, основная и заключительная части.

Разминка включает в себя обще-подготовительную часть, которая в свою очередь содержит ходьбу (4 минуты), бег (10 минут), развивающие упражнения на все группы мышц. Рекомендуется начинать с мышц рук и плеч, постепенно переходя к мышцам туловища и ног. После каждого силового, упражнения на гибкость рекомендуется выполнять расслабляющие упражнения [5].

Также есть специально-подготовительная часть, которая содержит упражнения, направленные на подготовку мышц, психологическую настройку человека к основной части тренировки. В этой части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитываются темп и ритм предстоящей работы. Нужно учитывать, что каждое упражнение повторяет от 2 до 4 раз. Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, то такую разминку необходимо сделать перед началом каждого из них.

Основная часть или нагрузочная фаза. Включает в себя все возможные нагрузки, запланированные на время проведения тренировки, отработку различных спортивных техник, тактик. Стоит отметить, что эта часть самая длинная (60–90 минут). В зависимости от вида спорта, эта часть может варьироваться, т.е. включать либо много различных упражнений, либо только одно задание. При выполнении рекомендуется сразу после разминки выполнять упражнения на изучение техник и на развитие быстроты. Затем следуют упражнения для развития силы. Под конец следует выполнять упражнения на развитие выносливости.

Заключительная часть. Ее суть заключается в выполнении упражнений, направленных на расслабление мышц и приведение организма в состояние

покоя. Следует выполнять медленный бег, сочетающий упражнения, направленные на расслабление организма после нагрузки от тренировки.

Так же важной составляющей занятия спортом является самоконтроль. Суть самоконтроля заключается в регулярных наблюдениях за своим состоянием здоровья, физической подготовкой. О состоянии здоровья судят по: качеству сна, пульсу, самочувствию и работоспособности. Рассмотрим две из них: сон и пульс.

Частота пульса довольно четко отражает воздействие различных нагрузок на организм человека. Измерение частоты пульса четко характеризует напряжение организма в процессе. Поэтому умение быстро и четко определить свой пульс крайне необходима. Пульс измеряется как в состоянии покоя, так и перед нагрузкой, сразу после нее, а также некоторое время спустя. Наиболее простой способ определения пульса - это прощупывание и подсчет частоты сердцебиения на сонной, височной или других доступных артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на руке у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся увеличением пульса до 170 уд/мин и выше, необходимо найти у себя место отчетливой пульсации и посчитать пульс за 20 сек. Результат умножается на 3, и это дает приближенное значение пульса [3,5].

Различают три тренировочные зоны, которые могут быть определены по пульсу: аэробную, аэробно-анаэробную и анаэробную.

Аэробная зона. Частота пульса не должна превышать 150 уд/мин. Если показания пульса превышают это значение, то это говорит о том, что нагрузка превышает возможности человека. 150 уд/мин – среднее значение, которое может варьироваться в зависимости от возраста человека и степени его физической. Индивидуальный показатель может быть просчитан по формуле: показание пульса = 180 уд/мин – возраст.

Описанное выше, было про верхнюю границу анаэробной зоны, но также существует нижняя граница. Она, как и верхняя, устанавливается, основываясь на задачах, которые нужно выполнить. Также следует иметь в виду, что занятие, во время которого пульс не превышает 110 уд/мин, будет менее эффективно, чем те, где пульс будет больше. Эта величина и может быть принята за минимальную.

В аэробной зоне выделяют три ступени.

1) реабилитационно-восстановительная, пульс колеблется в диапазоне от 110 до 120 уд/мин. Занятия при таком пульсе используются: подготовленными спортсменами для восстановления после больших нагрузок аэробного и анаэробного характера; также людьми, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы; физически слабыми людьми в качестве восстановления или поддержания уровня физической подготовки.

2) поддерживающая, показания пульса от 130 до 140 уд/мин. Используется для развития и поддержания аэробных возможностей.

3) развивающая, показания пульса от 145 до 155 уд/мин. Используется подготовленными студентами для повышения аэробных способностей.

Аэробно–анаэробная зона. Частота сердцебиения в аэробно-анаэробной зоне - 150-170 уд/мин. Эти показания могут варьироваться, основываясь на индивидуальных качествах каждого занимающегося.

Анаэробная зона. Достигается, когда потребление кислорода переходит на максимальный уровень. Пульс достигает значений в 180 ударов в минуту, из-за нагрузки образуется обильно количество молочной кислоты, которая замедляет обменные процессы организма, из-за чего человек может прекратить тренировку.

В такой зоне занимаются профессиональные спортсмены, целенаправленно тренирующиеся к соревнованиям. Однако обычные подготовленные занимающиеся, не имеющие противопоказаний из-за сердечно–сосудистой системы, зачастую не пользуются анаэробной зоной, а обычно используют для тренировок границу аэробной и аэробно–анаэробных зон, или выполняют работу чуть большей нагрузки, когда выработка молочной кислоты незначительна.

Правильный сон. Сон является неотъемлемой частью жизни каждого человека, и очень важно соблюдать правильный режим сна и вести его учет. Если в течении дня на организм выдалась чрезмерная нагрузка, то сон будет тяжелым и неэффективным, из-за чего наутро человек будет чувствовать вялость и усталость. Однако, если нагрузка на организм была умеренная, то сон будет эффективным, а наутро человек будет чувствовать себя бодрым. Помимо физической нагрузки переутомление может быть вызвано длительной умственной деятельностью, что так же негативно скажется на качестве сна.

При наступлении переутомления важно изменить план своих занятий: увеличить время отдыха, а также снизить нагрузку при тренировках. Иначе переутомление может вызвать бессонницу, обострение различных заболеваний, падение общей работоспособности человек [4].

Рекомендуется вести дневник, содержащий учет о тренировках и качестве сна, что позволит позже анализировать состояние организма и предпринимать нужные действия.

Самоконтроль основывается на множестве показателей человеческого состояния. Таких как: масса тела, объем легких, пульс, сила, уровень настроения. Однако контроль состояния происходит по видимым внешним признакам и внутренним ощущениям человека. Обильное потоотделение, покраснение тела, посинение губ, возникновение отдышки, нарушение координации говорят об необходимости отдыха, нужно прекратить выполнение упражнений, после отдыха можно продолжить выполнение упражнений.

Появление боли в мышцах, возникновение тошноты, головокружение говорят об необходимости закончить тренировку и отдохнуть. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие то это является показателем того, что организм справляется с нагрузками, иначе нужно сбавить объем нагрузок [2,9].

Заключение. Занятия физической культурой на постоянной основе улучшают общее физическое состояние, повышают работоспособность человека [8,10]. Однако следует учитывать множество факторов, чтобы тренировки были максимально эффективны и не оказывали негативного воздействия на организм человека.

Самоконтроль при занятиях физической культурой позволяет не только более точно оценить физическое состояние занимающегося, но и правильно подобрать нагрузки, чтобы избежать всяческих травм и негативных последствий для организма. Тема данной работы особенно актуальна в современном мире, ведь многочисленные технологические прорывы стремятся облегчить нашу повседневную жизнь, из-за чего снижается ежедневные уровни нагрузок на организм, в следствии чего ухудшается общее состояние здоровья. Поэтому каждому человеку необходимо стремиться выполнять простые методики самостоятельных занятий спортом каждый день.

Список источников

1. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
2. Дёмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК/Д. Ф. ДёминСпб.:1999.- 370с
3. Кряж, В. Н. Самоконтроль в процессе физического воспитания / В. Н. Кряж // Физическая культура в школе. – 2008. – № 8. – С. 11-15.
4. Намазов А.К. Проблемы ведения здорового образа жизни студентами / А. К. Намазов, А. Ю. Липовка, Н. П. Шарнин, К. А. Намазов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – С. 24-27.
5. Намазов А.К. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни / А. К. Намазов, О. Е. Пискун, А. Ю. Липовка [и др.] // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2020. – Т. 15. – № 2. – С. 964-972.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с
7. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и

- перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022.
8. Рагозина, Н. А. О балансе здорового духа и здорового тела / Н. А. Рагозина // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 360-362.
 9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
 10. 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.

References

1. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. - 2011. – No. 5. – p. 104
2. Demin D. F. Medical control during physical education/D. F. Demin, St. Petersburg: 1999.-370 p.
3. Kryazh, VN Self-control in the process of physical education / VN Kryazh // Physical culture at school. - 2008. - No. 8. - P. 11-15.
4. Namazov A.K. Problems of maintaining a healthy lifestyle by students / A. K. Namazov, A. Yu. Lipovka, N. P. Sharnin, K. A. Namazov // Physical culture and sport in vocational education: Interuniversity collection of scientific and methodological works / Edited by V .BUT. Shchegolev. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2020. - P. 24-27.
5. Namazov A.K. Namazov A. K., Piskun O. E., Lipovka A. Yu. [et al.] Influence of independent physical training on the formation of a healthy lifestyle // Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. - 2020. - T. 15. - No. 2. - P. 964-972.
6. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle in the younger generation: Educational and methodological manual for bachelors studying in the areas of preparation of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and

- Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. - St. Petersburg: "Scythia-Print", 2022. - 84 p.
7. Ragozina, N. A. Recovery of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and Prospects: Collection of articles and abstracts of reports 2 and 3 sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022.
 8. Ragozina, N. A. On the balance of a healthy mind and a healthy body / N. A. Ragozina // Sport, man, health: Proceedings of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the creation of NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, December 08–10, 2021. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 360-362.
 9. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p.
 10. Sytnik G. V., Ragozina N. A., Ashkinazi S. M. [et al.] Formation of healthy lifestyle competencies among university students // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 350-354.

Информация об авторах

А.К. Намазов¹, доцент кафедры физической подготовки и спорта, Институт Физической Подготовки и Спорта, kuem@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5044-656X>

К.А. Намазов¹, студент высшей школы сервиса и торговли, Институт Промышленного Менеджмента, Экономики и Торговли, namazov2@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2976-2629>

¹Санкт-Петербургский Политехнический университет

УДК 796

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Лариса Владимировна Петрова, ст. преподаватель, Марина Анатольевна Георгиева, ст. преподаватель, Надежда Владимировна Торончина, ст. преподаватель

Аннотация. В статье раскрыты цели поведения динамических пауз для повышения и удержания умственной работоспособности, обеспечения кратковременного активного отдыха для обучающихся во время занятий, когда

значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, находящиеся в статическом состоянии, мышцы работающей руки.

Ключевые слова: Динамическая пауза, релаксационная, обучающая, профилактическая функции, цель проведения динамических пауз, физические упражнения

DYNAMIC PAUSE AS A MEANS OF RELIEVING STRESS IN STUDENTS.

Larisa Petrova, senior lecturer, Marina Georgieva, senior lecturer, Nadezhda Toropchina, senior lecturer

Abstract. The article reveals the goals of the behavior of dynamic pauses to increase and maintain mental performance, to provide short-term active rest for students during classes, when a significant load is experienced by the organs of vision and hearing, the muscles of the trunk that are in a static state, the muscles of the working arm.

Keywords: Dynamic pause, relaxation, training, preventive functions, the purpose of dynamic pauses, physical exercises

В современном мире огромный поток информации создает для молодых людей дополнительную стрессовую нагрузку на неокрепший организм. Начиная образовательную деятельность, обучающиеся в полной мере испытывают возрастающее психоэмоциональное воздействие [1]. Кроме естественного процесса увеличения объема информации (глобальная цифровизация), дополнительно оказывает влияние дистанционное обучение. Как следствие, комплекс неблагоприятных условий формирует у обучающихся психоэмоциональное напряжение, способствующее развитию стресса и психологического кризиса [5,8]. В то же время процесс обучения требует высокую концентрацию внимания, на фоне снижения двигательной активности. Чтобы избежать переутомления, необходимо сменить вид деятельности, дать возможность мозгу «перезагрузиться» [6]. В полной мере эту задачу может решить динамическая пауза.

Динамические паузы – это паузы в учебной или трудовой деятельности, заполняемые разнообразными видами двигательной активности. Они проводятся в течении дня 5-10 минут и выполняют следующие функции: релаксационную - снимают напряжение, вызванное негативными эмоциональными перегрузками нервной системы; обучающую – приобретение новых знаний, умений, навыков и умение правильно применять их; профилактическую – предупреждение появления психологических заболеваний и профилактика переутомления во время учебных занятий [2,3,9].

Цель динамических пауз, повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых для обучающихся во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают

органы зрения и слуха, мышцы туловища, находящиеся в статическом положении, мышцы кисти работающей руки.

Средством для проведения динамических пауз являются: гимнастика для глаз, упражнения для улучшения мозгового кровообращения; упражнения для мышц ног (профилактика венозного застоя крови в нижних конечностях); упражнения для мышц плечевого пояса и рук; дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз.

При проведении данных упражнений рекомендуется: самомассаж надбровных дуг и нижней части глазницы, фокусирование зрения на определенную точку и перевод взгляда с дальней точки на ближнюю. Для восстановления слезной пленки необходимо интенсивное моргание в течение минуты. При опущенных веках выполняются круговые движения глазами яблоками. Упражнение «Снежинка» - считается высокоэффективным средством для снятия нервного напряжения. Подразумевается перевод взгляда сверху вниз, слева направо и по двум диагоналям в количестве 40 движений в каждом направлении.

Упражнения для увеличения мозгового кровообращения.

Быстрые повороты головы в горизонтальной плоскости с небольшим перерывом, избежании потери равновесия.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

Выполнение маховых движений расслабленными руками в разных направлениях. самомассаж кистей рук и пальцев. Использование в ладонях слабошипованных изделий округлой формы.

Упражнения для мышц ног.

Выполнение круговых движений во всех суставах. Поочередное поднятие и опускание на стопах. Использование для стоп ног слабошипованных изделий, с целью воздействия и стимулирования активных точек.

Дыхательная гимнастика.

Это использование различных комбинаций дыхательных актов, также систем дыхательных гимнастик или их элементов.

Методика использования динамических пауз зависит от объема поступающей и обрабатываемой обучающимися в течение дня информации. Подразумевается: большой объем информации, более шести часов (три учебных занятия); средний объем информации, более трех часов (два учебных занятия); небольшой объем информации, поступающей с перерывами 2-3 часа; незначительный объем информации, в течение 1-2 часов. Исходя из опыта работы с группами обучающихся, рекомендуем примерный набор использования динамических пауз, на примере получения информации в течении шести часов. Содержание динамических пауз зависит от времени перерывов. Так упражнения для глаз, кистей рук, использование слабошипованных изделий, лучше проводить в перерывах до 5 минут. Дыхательные упражнения и упражнения для ног и рук целесообразнее применять в 10-15 минутных перерывах. В случае

самостоятельного применения обучающимися динамических пауз, возможно их использование в любое удобное время.

Дыхательные упражнения эффективны лишь в том случае, если занимающийся не пренебрегает основными принципами здорового образа жизни. Курение, систематическое нарушение режима, нерациональное несбалансированное питание и результаты дыхательных практик можно свести к минимуму. Именно поэтому студентов необходимо ориентировать на ведение здорового образа жизни и регулярные занятия физической культурой, вовлекать в спортивно-массовые мероприятия [7,10], в свою очередь напрямую отвечает целям, стратегическим задачам, национальным проектам и государственным программам в сфере спорта в Российской Федерации [4].

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
3. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
4. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 351-354.
5. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, В. В. Андреев, И. А. Воронов. – Москва : Издательский центр АГСПА, 2022. – 216 с.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, 2022. – 100 с.

- Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
7. Сорокин, В. П. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 96-100.
 8. Сытник, Г. В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г. В. Сытник, А. А. Сытник // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 154-159.
 9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
 10. 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.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sports on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. – P. 110-118.
2. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. – 2011. – No. 5. – P. 104.
3. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : A collection of articles and theses Reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.

4. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health : Materials of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the P. F. Lesgaft National University, St. Petersburg, December 08-10, 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. – P. 351-354.
5. Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, V. V. Andreev, I. A. Voronov. – Moscow : AGSPA Publishing Center, 2022. – 216 p.
6. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
7. Sorokin, V. P. Respiratory gymnastics as a means of rehabilitation of students after acute inflammatory diseases of the respiratory system / V. P. Sorokin, N. S. Fedyuk, G. V. Sytnik // Physical culture of students : a collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, 2021. – St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2021. - P. 96-100.
8. Sytnik, G. V. On the issue of the psychological health of athletes within the framework of national projects of improving the nation / G. V. Sytnik, A. A. Sytnik // Transformation of economics and management: new challenges and prospects : Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15-17 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 154-159.
9. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p.
10. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Л.В.Петрова¹, ст.преподаватель кафедры физического воспитания
larisapetrovaa64@mail.ru

М.А.Георгиева¹, ст.преподаватель кафедры физического воспитания, mar-geo@yandex.ru

Н.В.Торопчина¹, ст.преподаватель кафедры физического воспитания, toranad55@gmail.com.
СПбГМТУ¹

УДК 796.012.12

ПАЛЬЦЕВОЙ ИНДЕКС КАК БИОМАРКЕР РАЗВИТИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Александр Викторович Речкалов, д-р биол. наук, профессор, Елена Андреевна Кириченко, магистрант

Аннотация. В работе представлены результаты исследования аэробной выносливости у юношей 17-18 лет с различным пальцевым индексом. Показатель максимального потребления кислорода, определяемый по методике С.А. Душанина, оказался существенно выше в группе юношей с пальцевым индексом больше 1 (соотношение указательного и безымянного пальца кисти – D2/D4). Результаты исследования позволяют предположить, что пальцевой индекс может рассматриваться как биомаркер развития аэробных возможностей организма в юношеском возрасте.

Ключевые слова: пальцевой индекс, аэробная выносливость, объем сердца, максимальное потребление кислорода

FINGER INDEX AS A BIOMARKER OF THE DEVELOPMENT OF AEROBIC ENDURANCE IN ADOLESCENCE

Alexander Rechkalov, Doctor of Biology, Professor, Elena Kirichenko, Master's student

Abstract. The paper presents the results of a study of aerobic endurance in young men aged 17-18 years with different finger index. The index of maximum oxygen consumption, determined by the method of S.A. Dushanin, was significantly higher in the group of young men with a finger index greater than 1 (the ratio of the index and ring finger of the hand – D2 / D4). The results of the study suggest that the finger index can be considered. As a biomarker of the development of aerobic capabilities of the body in adolescence.

Keywords: finger index, aerobic endurance, heart volume, maximum oxygen consumption

Изучению морфологических особенностей кисти способствовала необходимость получения простых и достоверных методов исследования физического развития и здоровья человека. В конце XIX века ученые обратили

внимание на половой диморфизм строения кисти, который был определен при измерении указательного и безымянного пальцев. В последующих исследованиях была отмечена закономерность влияния различия длин пальцев на психологические особенности личности [1,4].

В отечественной физиологии и морфологии тема взаимосвязи морфометрических параметров и физических способностей человека практически не рассматривается, что обуславливает актуальность исследования.

Развитие физических способностей человека зависит от множества факторов, которые тесно связаны между собой. В первую очередь при рассмотрении физических качеств необходима оценка показателей телосложения. К таким показателям относятся рост, вес, осанка, жиротложение. Степень развития физических, морфологических и функциональных качеств отражается в работе внутренних систем организма [4].

Одним из маркеров, оказывающих влияние на развитие физических качеств, является показатель пальцевого индекса. Пальцевым индексом называется соотношение указательного и безымянного пальцев. Отмечается половой диморфизм в длине второго и четвертого пальцев у мужчин и женщин. У мужчин более длинный безымянный палец, у женщин указательный. С точки зрения психологических и физиологических особенностей у людей с высоким пальцевым индексом (безымянный палец короче указательного) и низким пальцевым индексом (безымянный палец длиннее указательного) отмечаются различия [1].

Например, у людей с низким пальцевым индексом отмечается склонность к алкоголизму, нервной анорексии, расстройствам аутического спектра, агрессивному поведению. Отмечаются математические и музыкальные способности у мужчин.

Люди с высоким пальцевым индексом склонны к заболеваниям сердечнососудистой системы, ожирению. Женщины более фертильны, у мужчин отмечается меньшее количество сперматозоидов. Мужчины чаще склонны к депрессии, женщины – к расстройствам пищевого поведения. Отмечаются более женственные черты лица, такие люди добиваются меньших успехов в спорте [4].

Половой диморфизм начинает проявляться во время внутриутробного развития под влиянием мужских половых гормонов. Под влиянием тестостерона у плода формируется комплекс морфофизиологических и психологических качеств, способствующих формированию более эффективной сердечнососудистой системы, пространственной ориентации, физической выносливости, скорости, мышечной силы. Данные качества в последующем способствуют достижению более высоких спортивных результатов [1].

Целью настоящего исследования явилось исследование уровня развития аэробной выносливости у юношей с разным пальцевым индексом. В связи с этим были определены следующие задачи:

1. исследовать морфометрические параметры кисти юношей 17-18 лет;
2. оценить уровень развития аэробной выносливости у юношей 17-18 лет;

3. охарактеризовать взаимосвязь морфометрических признаков кисти и уровня развития аэробных способностей у юношей 17-18 лет.

В исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 17-18 лет, которые являлись студентами, были отнесены к основной медицинской группе и жалоб на состояние здоровья в момент проведения исследования не предъявляли.

Для исследования морфологических параметров кисти при помощи антропометрии были определены длины указательного и безымянного пальцев и впоследствии рассчитан пальцевой индекс.

Методика определения пальцевого индекса заключается в измерении второго (D2) и четвертого (D4) пальцев правой руки от середины складки в основании до вершины. Пальцевой индекс рассчитывается из соотношения D2/D4. Рассчитав данный показатель, мы можем предположить наличие тех или иных физических качеств у испытуемого [1,3].

После расчета испытуемые были поделены на 2 группы: испытуемые с пальцевым индексом больше единицы (ПИ >1, n =11), и испытуемые с пальцевым индексом меньше единицы (ПИ <1, n =9).

Аэробная выносливость определялась по методике С.А. Душанина, позволяющей рассчитать показатель максимального потребления кислорода с учетом некоторых возрастных, морфологических (рост, вес, объем сердца) и функциональных (частота сердечных сокращений, время восстановления пульса после стандартной физической нагрузки) параметров обследуемых [2].

Полученные результаты были подвергнуты математической обработке с применением описательных методов математической статистики.

Проведенные исследования позволяют говорить о том, что между пальцевым индексом и уровнем развития аэробной выносливости существует определенная зависимость (табл. 1).

Таблица 1 - Морфофункциональные показатели организма юношей 17-18 лет с различным пальцевым индексом, $M \pm m$ (n = 20)

Показатели	ПИ >1(n = 11)	ПИ <1(n = 9)
1. Величина ПИ, усл.ед.	1,03 + 0,008	0,97 + 0,007**
2. Частота сердечных сокращений, уд/мин	74 + 2,4	84 + 3,1*
3. Восстановление ЧСС после физической нагрузки (через 2 мин), уд/мин	90 + 2,1	106 + 3,8*
4. Объем сердца, см ³	398 + 6,5	368 + 6,0*
5. Абсолютный показатель МПК	3857 + 131,0	2903 + 215,2 **
6. Относительный показатель МПК	56 + 1,3	47 + 2,8*

Примечание: * - различия достоверны по отношению к группе с ПИ >1, p <0,05; ** - p <0,01

Частота сердечных сокращений в условиях относительного покоя в группе юношей с ПИ >1 оказалась существенно ниже и составила в среднем 74 + 2,4 уд/мин, тогда как в группе с ПИ <1 средний показатель был равен 84 + 3,1 уд/мин (p <0,05). Низкие значения частоты сердечных сокращений в состоянии

физиологического покоя многими авторами рассматриваются как проявление эффекта экономизации функций в тренированном организме. Под влиянием систематической физической тренировки, направленной на развитие аэробной выносливости, повышается тонус блуждающего нерва, что влечет за собой развитие синусовой брадикардии. Именно в таком экономном режиме функционирования организм тренированного человека быстрее восстанавливается после объемных мышечных нагрузок.

Скорость восстановительных процессов зачастую рассматривается как критерий физической работоспособности индивида. В нашем исследовании у юношей в группе с большим пальцевым индексом скорость восстановления после функциональной пробы (20 приседаний за 30 секунд) оказалась в 1,8 раза быстрее, чем у юношей с меньшим пальцевым индексом, что также свидетельствует о более высоком уровне физической выносливости.

Под влиянием систематической физической тренировки со стороны сердца отмечается целый ряд морфологических и функциональных сдвигов, имеющих своей целью повышение производительности органа и обеспечение скелетных мышц достаточным количеством кислорода и энергетического субстрата. Объем сердца, рассчитанный по методике С.А. Душанина, в группе юношей с ПИ >1 составил $398 + 6,5 \text{ см}^3$ и оказался существенно больше, чем в группе с ПИ <1 – $368 + 6,1 \text{ см}^3$ ($p < 0,05$). Поскольку объем сердца влияет на ударный объем и минутный объем кровообращения, а, следовательно, на скорость насыщения скелетных мышц кислородом, то юноши с ПИ >1 имеют большую предрасположенность к развитию аэробной выносливости.

Показатель максимального потребления кислорода в группах обследованных юношей с разным пальцевым индексом существенно различался (табл.1). В группе с пальцевым индексом меньше единицы показатель относительного потребления кислорода составил $47 + 2,8 \text{ мл/кг/мин}$ и оказался достоверно ниже, чем у юношей с пальцевым индексом больше единицы – $56 + 1,3 \text{ мл/кг/мин}$ ($p < 0,01$).

В современной литературе нет однозначного мнения о взаимосвязи ПИ с уровнем развития физических способностей. Однако в нашем исследовании меньший пальцевый индекс сочетался с более низкими значениями МПК, а, следовательно, худшим развитием аэробных возможностей организма в юношеском возрасте. Причинами, объясняющими данный феномен, могут быть:

- во-первых, ранний возраст испытуемых, сенситивный период в развитии данной способности начинается в 18 лет, а пик развития выносливости приходится на возраст 24-27 лет;

- во-вторых, многочисленными исследованиями доказано, что преобладание безымянного пальца над указательным пальцем связано с большей выработкой тестостерона, что и предопределяет более высокий уровень развития физических способностей. Однако форсированные нагрузки на выносливость, особенно в подростковом возрасте, могут привести к снижению выработки тестостерона и, как следствие, изменению морфометрических показателей;

- в-третьих, тестостерон в большей степени влияет на развитие силовых способностей, нежели на общую выносливость.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что максимальное потребление кислорода, как интегративный показатель развития аэробных способностей, зависит от соотношения длины указательного и безымянного пальца, а пальцевой индекс может рассматриваться как биомаркер развития аэробной выносливости организма.

Список источников

1. Бутовская М.Л., Буркова В.Н., Феденок Ю.Н. Пальцевой индекс как индикатор пренатальной андрогенизации в его связь с морфологическими и поведенческими характеристиками у человека // Этнографическое обозрение. – 2015. – №2. – С. 99-116.
2. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. – М.: ФиС, 1986. - 24 с.
3. Федоров В.П., Попова И.Е., Попова Н.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2018. - 63 с.
4. Manning J. T., Baron-Cohen S., Wheelwright S., Sanders G; Baron-Cohen; Wheelwright; Sanders. The 2nd to 4th digit ratio and autism (англ.) // Developmental Medicine and Child Neurology (англ.) рус.: journal. - 2001. - Vol. 43. - N3. - P. 160-164.

References

1. Butovskaya M.L., Burkova V.N., Fedenok Yu.N. Finger index as an indicator of prenatal androgenization in its connection with morphological and behavioral characteristics in humans // Ethnographic review. - 2015. – No.2. – P. 99-116.
2. Dushanin S.A. System of multifactorial express diagnostics of functional fitness of athletes under current and operative medical and pedagogical control. - M.: FiS, 1986. - 24 p.
3. Fedorov V.P., Popova I.E., Popova N.N. Sports morphology: Textbook. – Voronezh: VGIFK, 2018. - 63 p.
4. Manning J. T., Baron-Cohen S., Wheelwright S., Sanders G; Baron-Cohen; Wheelwright; Sanders. The 2nd to 4th digit ratio and autism (англ.) // Developmental Medicine and Child Neurology (англ.) рус.: journal. - 2001. - Vol. 43. - N3. - P. 160-164.

Информация об авторах

А.В. Речкалов¹, доктор биологических наук, профессор, rechkalov68@mail.ru

Е.А. Кириченко¹, магистрант, kkirichenko.lena@yandex.ru

¹Курганский государственный университет

УДК 796.41

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ,
ВЫПОЛНЕННЫХ ГИМНАСТКАМИ НА XXXII ОЛИМПИЙСКИХ
ИГРАХ В ТОКИО И 50-м ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2021 ГОДА**

Алексей Альбертович Сомкин, д-р пед. наук, профессор

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу опорных прыжков различных структурных групп, которые выполняли гимнастки на XXXII Олимпийских играх в Токио и 50-м чемпионате мира 2021 года в Китакюсю (Япония). Особое внимание в публикации уделено результатам на этом снаряде российских и американских гимнасток, а также олимпийской чемпионки Ребеки Андраде из Бразилии.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, XXXII Олимпийские игры, 50-й чемпионат мира, Международная Федерация гимнастики (ФИЖ), Правила соревнований ФИЖ, опорные прыжки

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE VAULTS PERFORMED BY FEMALE
GYMNASTS AT THE XXXII OLYMPIC GAMES IN TOKYO AND THE 50th
WORLD CHAMPIONSHIPS IN 2021**

Alexey Somkin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Abstract. The article is devoted to the comparative analysis of different vault groups performed by female gymnasts at the XXXII Olympic Games in Tokyo and the 50th World Championships in 2021 in Kitakyushu (Japan). Special attention in the publication is paid to the results on this apparatus of Russian and American female gymnasts, as well as Olympic champion Rebeca Andrade from Brazil.

Key words: women's artistic gymnastics, XXXII Olympic Games, 50th World Championships, Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), Code of Points FIG, gymnastics vaults

Введение. В соответствии с Правилами соревнований Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) на 2017–2020 годы, срок действия которых был продлён ещё и на весь 2021 год, все женские опорные прыжки разделены на следующие пять основных структурных групп (vault groups) [5].

Первая группа включает в себя такие опорные прыжки, в которых гимнастки не исполняют вращение «по сальто» вперёд или назад во второй полётной фазе (2ПФ), – то есть после отталкивания руками от прыжкового снаряда. Эти опорные прыжки относятся к так называемым «базовым упражнениям», необходимым для освоения более сложных прыжков, но из других структурных групп. Они в настоящее время, практически, уже не

включаются в программы гимнасток элитного уровня на большинстве крупных международных турниров – Олимпийских играх или чемпионатах мира.

Вторая группа – опорные прыжки переворот вперёд с последующим исполнением во 2ПФ сальто вперёд или назад с возможными вращениями вокруг продольной оси тела (то есть «по пируэту»). Эти опорные прыжки могут выполняться в различных положениях – это группировка, согнувшись или прогнувшись. В настоящее время пока наиболее сложным опорным прыжком в этой структурной группе является: переворот вперёд – двойное сальто вперёд в группировке. Он был назван в Правилах соревнований ФИЖ в честь его первой исполнительницы – российской гимнастки Елены Продуновой (Produnova), которая продемонстрировала этот прыжок ещё в 1999 году. Трудность данного прыжка (до 2021 года) была, практически, наивысшей – D=6.4 балла.

Третья группа – это прыжки типа «Цукахара» (Tsukahara), в которых выполняется переворот боком с поворотом на 90° в первой полётной фазе (1ПФ) с последующим сальто назад в различных положениях, в том числе, и с поворотами «по пируэту» во 2ПФ. Наиболее сложным на сегодня в данной структурной группе в Правилах является прыжок «Цукахара» – сальто назад прогнувшись с поворотом на 900° трудностью (до 2021 года) – D=6.0 баллов.

Четвёртая группа включает прыжки типа «Юрченко» (Yurchenko) с предварительным выполнением акробатического элемента (рондата) перед наскоком на мостик и темпового переворота назад (фляка) на снаряд в 1ПФ. Эта фаза прыжка может быть усложнена поворотом на 270° вокруг продольной оси тела. Во 2ПФ исполняется сальто назад в положениях – группировка, согнувшись или прогнувшись с возможными поворотами «по пируэту». Пока наиболее сложным прыжком в данной структурной группе в Правилах остаётся «Юрченко» – сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°. Этот прыжок первой исполнила румынская гимнастка Симона Аманар (Simona Amanar) ещё в 1990-х годах. В Правилах соревнований ФИЖ он стал «именным» (Amanar) и имел достаточно высокую трудность (до 2021 года) – D=5.8 баллов.

Пятая группа – это прыжки с акробатическим наскоком на мостик (рондатом), но с поворотом на 180° в 1ПФ. Во 2ПФ выполняется сальто вперёд или назад с возможными поворотами вокруг продольной оси тела («по пируэту») – аналогично второй группе. Наиболее сложным в данной группе является пока прыжок: рондат на мостик – прыжок с поворотом на 180° в 1ПФ – переворот вперёд – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720° во 2ПФ наивысшей трудностью (до 2021 года) – D=6.4 балла. Его исполнила гимнастка из США Симона Байлз (Simone Biles) на чемпионате мира 2018 года. После этого данный прыжок также стал в Правилах соревнований ФИЖ «именным».

Цель исследования - провести сравнительный анализ опорных прыжков, выполненных гимнастками на XXXII Олимпийских играх в Токио и на 50-м

чемпионате мира 2021 года в Китаюсю, с предварительными прогнозами, на основе результатов, показанных непосредственно перед данными турнирами.

Методы исследования:

– анализ результатов соревнований по женской спортивной гимнастике на XXXII Олимпиаде в Токио и 50-м чемпионате мира 2021 года в Китаюсю (Япония), которые представлены на официальном веб-сайте Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) – gymnastics. sport;

– сравнительный анализ разделов «Опорные прыжки» в Правилах соревнований ФИЖ по женской спортивной гимнастике (Code of Points. Women's Artistic Gymnastics) на 2017–2020 и на 2021–2024 годы;

– изучение информационных писем Женского технического комитета ФИЖ (Newsletters) со статистическими данными результатов соревнований.

Результаты исследования. В июле-августе 2021 года в Токио прошли XXXII Олимпийские игры, перенесённые с 2020 года из-за случившейся в мире пандемии коронавируса COVID-19. В связи с переносом этой Олимпиады, не было проведено, практически, ни одного крупного турнира в 2020-м и в первой половине 2021 года, на котором можно было бы реально сравнить уровень технической подготовленности сильнейших гимнасток мира, в частности, и в опорных прыжках. Кроме того, непосредственно вслед за XXXII Олимпиадой, в октябре 2021 года был проведён (в соответствии с графиком и регламентом ФИЖ) очередной 50-й чемпионат мира в Китаюсю (Япония). Следует особо отметить, что практически все предварительные прогнозы по распределению медалей среди гимнасток на отдельных видах многоборья (в частности, это касается и опорных прыжков) оказались неточными. Так, например, основными претендентками на победу, как на Олимпийских играх, так, возможно, и на чемпионате мира признавались лишь две американские гимнастки. Прежде всего, это Симона Байлз – чемпионка XXXI Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро в абсолютном первенстве, абсолютная чемпионка мира 2013–2015, 2018 и 2019 годов. В её арсенале имелось два прыжка, которые пока не может исполнить кроме неё ни одна гимнастка в мире. В частности, это (помимо описанного выше) прыжок: рондат на мостик – фляк в 1ПФ – 2,5 сальто назад согнувшись во 2ПФ. Впервые этот уникальный опорный прыжок С. Байлз выполнила на национальном турнире GK U.S. Classic в мае 2021 года. Он был исполнен с «большим запасом по высоте» и, практически, безупречен «по технике». Судьи оценили его выполнение в 9.5 балла, а рекордную трудность – D=6.6 балла [2]. Вторая гимнастка – Джейд Кэри (Jade Carey), которая с большим преимуществом выиграла личный отбор на Олимпиаду в Токио в опорных прыжках по результатам этапов Кубка мира 2018–2021 годов [1]. Однако обе эти гимнастки так и не смогли добиться успеха на этом виде в олимпийском турнире. Симона Байлз, имея лучший результат в квалификации, отказалась от участия в

соревнованиях после неудачного исполнения довольно простого для неё прыжка в финале командного турнира: «Юрченко» – сальто назад прогнувшись с поворотом на 540°. Джейд Кэри, со вторым результатом в квалификации, крайне неудачно исполнила два своих прыжка в финале на данном снаряде и заняла последнее восьмое место. Следует отметить, что обе эти гимнастки не стали выступать на 50-м чемпионате мира. Победу в опорных прыжках на этих двух турнирах одержала, достаточно неожиданно, бразильская гимнастка Ребека Андраде (Rebeca Andrade), которая стала также серебряным призёром Олимпиады в многоборье. Эта гимнастка в период с 2015 по 2019 год перенесла три серьёзные травмы коленного сустава и ранее не завоёвывала призовых мест на предыдущих Олимпийских играх и чемпионатах мира. Российские гимнастки выступали в финалах в прыжках на обоих турнирах, но только Ангелина Мельникова завоевала бронзовую медаль на чемпионате мира. К сожалению, следует отметить, что А. Мельникова значительно уступала на этих турнирах Ребеке Андраде как в технике исполнения, так и (что вызывает наибольшие опасения) в трудности продемонстрированных в финале прыжков. Так, на чемпионате мира А. Мельникова проиграла чемпионке целый балл.

В Таблице 1 представлены статистические показатели исполнения гимнастками опорных прыжков на XXXII Олимпийских играх в Токио и 50-м чемпионате мира 2021 года. В Таблице 2 представлены показатели исполнения гимнастками в квалификационном турнире второго опорного прыжка теми из них, кто претендовал на попадание в финал на этом виде многоборья. Поэтому в квалификационном турнире они должны были обязательно выполнять два опорных прыжка из разных структурных групп. Результаты были обработаны на основе официальных данных, которые представлял Женский технический комитет ФИЖ, в частности, в специально подготовленных им по результатам XXXII Олимпийских игр и 50-го чемпионата мира 2021 года «Письмах» (Newsletters) [3,4,7].

Таблица 1 - Распределение выполненных гимнастками опорных прыжков на XXXII Олимпийских играх и 50-м чемпионате мира 2021 года по структурным группам в квалификационном турнире (первый прыжок)

Структурные группы	Олимпийские игры 2021		Чемпионат Мира 2021	
	количество	%	количество	%
Группа 1	0	0	1	1,25 %
Группа 2	14	16,67 %	7	8,75 %
Группа 3	7	8,33 %	7	8,75 %
Группа 4	58	69,05 %	64	80,00 %
Группа 5	5	5,95 %	1	1,25 %
Итого	84	100 %	80	100 %

Таблица 2 - Распределение выполненных гимнастками опорных прыжков на XXXII Олимпийских играх и 50-м чемпионате мира 2021 года по структурным группам в квалификационном турнире (второй прыжок)

Структурные группы	Олимпийские игры 2021		Чемпионат Мира 2021	
	количество	%	количество	%
Группа 1	0	0	1	3,45 %
Группа 2	3	15,79 %	11	37,93 %
Группа 3	7	36,84 %	12	41,38 %
Группа 4	7	36,84 %	3	10,34 %
Группа 5	2	10,53 %	2	6,90 %
Итого	19	100 %	29	100 %

В заключение проведённого анализа необходимо отметить следующее. В Правилах соревнований ФИЖ по женской спортивной гимнастике на 2021–2024 годы (на новый «олимпийский цикл») трудность всех опорных прыжков была значительно понижена – на 0.4 балла [6]. Поэтому гимнасткам будет необходимо для возможного участия в финале следующей XXXIII Олимпиады в Париже в опорных прыжках перейти к обучению прыжков более высокой трудности. Однако, несомненно, процентное соотношение представленных там структурных групп будет близко к тому, которое было выявлено на Олимпиаде в Токио и чемпионате мира 2021 года в Китаюсю. Большинство гимнасток элитного уровня по-прежнему будут предпочитать осваивать опорные прыжки структурной группы «Юрченко» – с акробатическим наскоком на мостик.

Заключение. Сравнительный анализ опорных прыжков, исполненных гимнастками на XXXII Олимпийских играх и 50-м чемпионате мира 2021 года, показал – подавляющее большинство участниц предпочитают выполнять прыжки структурной группы «Юрченко» (69,05 % и 80 % соответственно). Основные претендентки на победу в этом виде многоборья – С. Байлз и Дж. Кэри – крайне неудачно выступили в опорных прыжках на Олимпиаде в Токио и вообще отказались от участия в «постолимпийском» 50-м чемпионате мира. Чемпионкой в опорных прыжках на обоих этих турнирах стала бразильская гимнастка Ребека Андраде, несмотря на преследовавшие её серьёзные травмы на протяжении предыдущего «олимпийского цикла». Она выполнила в финалах два прыжка на высоком техническом уровне, но далеко не максимальной для её уровня трудности. Российская гимнастка Ангелина Мельникова завоевала лишь бронзовую медаль на 50-м чемпионате мира в опорных прыжках. Наиболее тревожным является тот факт, что наши гимнастки пока значительно уступают в трудности исполняемых ими опорных прыжков зарубежным спортсменкам.

Список источников

1. Андрианов С.Н. Дорога в Токио. Аналитика // Гимнастика. – 2021. – № 1 (42). – С. 28–33.

2. Сомкин А.А. Сравнительный анализ результатов гимнасток на национальных чемпионатах России и США перед Олимпийскими играми 2021 года в Токио // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». – 2021. – С. 72–75.
3. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°45. September, 2021. Women's Artistic Technical Committee Report. Tokyo 2020 Olympic Games, JPN. General Report. – Lausanne : FIG, 2021. – 17 p.
4. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°46. December, 2021. Women's Artistic Technical Committee Report. 2021 World Championships – Kitakyushu, General Report. – Lausanne : FIG, 2021. – 18 p.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. 2017–2020 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2016. – 209 p.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. 2022–2024 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2020. – 212 p.
7. Results Book. 50th FIG Artistic Gymnastics World Championships Kitakyushu (JPN), 18 October – 24 October 2021. Provided by Swiss Timing. – Japanet, 2021. – 257 p.

References

1. Andrianov S.N. The road to Tokyo. Analytics // Gymnastics. – 2021. – № 1 (42). – P. 28-33.
2. Somkin A.A. Comparative analysis of the results of gymnasts at the national championships of Russia and the USA before the Olympic Games of 2021 in Tokyo // Education, upbringing and pedagogy: traditions, experience, innovations: collection of articles of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference. – Penza : ICNS "Science and Education". – 2021. – P. 72-75.
3. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°45. September, 2021. Women's Artistic Technical Committee Report. Tokyo 2020 Olympic Games, JPN. General Report. – Lausanne : FIG, 2021. – 17 p.
4. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°46. December, 2021. Women's Artistic Technical Committee Report. 2021 World Championships – Kitakyushu, General Report. – Lausanne : FIG, 2021. – 18 p.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. 2017–2020 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2016. – 209 p.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. 2022–2024 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2020. – 212 p.
7. Results Book. 50th FIG Artistic Gymnastics World Championships Kitakyushu (JPN), 18 October – 24 October 2021. Provided by Swiss Timing. – Japanet, 2021. – 257 p.

Информация об авторах

А.А. Сомкин, доктор педагогических наук, профессор
СПбГИКиТ

УДК: 796.325

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

*Муаззам Азимовна Фатуллаева, преподаватель, Фаррух Ашрапович
Нарзуллаев старший преподаватель*

Аннотация. В статье рассмотрены такие важные задачи, как отбор волейболистов в группы и подготовка их к физической, технико-тактической и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: отбор, учебные группы, имитационные упражнения, упражнения с мячом, индивидуальные, парные и групповые упражнения

FEATURES OF SELECTION AND TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS IN TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS

*Muazzam Azimovna Fatullayeva, teacher, Farrukh Ashrapovich Narzullaev senior
lecturer*

Abstract. The article considers such important tasks as the selection of volleyball players into groups and their preparation for physical, technical, tactical and competitive activities.

Keywords: selection, study groups, simulation exercises, ball exercises, individual, pair and group exercises

Введение. Обучение игре в волейбол начинается с 10-12 лет. Одновременно с отбором спортсменов в тренировочные группы комплексной физической подготовки решаются вопросы обучения основным приемам, тактике и соревновательной деятельности волейболистов. Первое знакомство с игрой происходит через подготовительные и волейбольные действия. Например, передача мяча, являющаяся основным приемом игры, закрепляется с помощью следующих упражнений: «протянул-сядь», «мяч посередине», «мяч в воздухе» и др.[2,4,5].

Обучение технике и одиночным тактическим действиям начинается с перемещения по позе и площадке. Совершенствование осуществляется путем усложнения действий.

Ввод мяча в игру начинается с обучения правильному и боковому вводу мяча снизу. Специальные упражнения тренируются в следующем порядке:

1. Передача мяча на стенку с расстояния 6-8 м.
2. Передача мяча партнеру в ряду (без сетки).
3. Ввод мяча в игру через сетку с короткого расстояния.
4. Включение в игру от собственной линии в определенном направлении.
5. То же самое только с места ввода в игру, на определенный срок.
6. Ввод мяча в игру поочередно в разные зоны.

7. Быстрое включение в игру с учетом точности.

Совершенствование тактики ввода мяча в игру осуществляется с постоянным контролем их эффективности и регулярности в тренировочных играх и соревнованиях [1,3,7].

Ошибки при вводе мяча в игру.

1. Нерегулярный старт и неравномерный бросок мяча вверх.
2. Недостаточно размахивая рукой и отдавая удар согнутой рукой.
3. Неправильный удар по мячу ладонью.

Обучение передаче мяча осуществляется с помощью подготовительных, специальных упражнений в среднем положении. Наглядное представление учащимся о технике рисунка, введенной в игру сверху.

Затем обучают более сложным передачам, прыжкам, перемещению мяча, действуя так, как будто он попал, падению и опрокидыванию через плечо. Упражнения, укрепляющие технико-тактические навыки владения мячом, включают в себя индивидуальные, парные и групповые упражнения:

1. Бросайте мяч в стену различными способами, изменяя расстояние, высоту и скорость.

2. Это же упражнение, чередуя позы спереди, сидя на боку, лежа, с поворотом на 180° , с передачами мяча.

3. То же упражнение, но с ходьбой по стене направо, налево, с подачей мяча сверху и приемом снизу.

4. Передача мяча головой на разную высоту различными способами, стоя на месте и действуя вдоль линии ограничения.

5. То же упражнение, но с движением вправо, влево, вперед, назад, стоя перед мячом

6. Второй пас в разные зоны атаки с выходом за линию атаки после того, как сам мяч ударит по полу, а второй пас с выходом на отскочивший мяч.

7. То же упражнение, но с мячом, идущим вперед в разных зонах защитника и дважды ударяющим по мячу снизу [4,8,9].

Большое значение имеет выполнение упражнений с товарищем по команде, что создает определенные условия для тренировки владения мячом и совершенствования этого метода.

1. Передача мяча в паре осуществляется различными способами, изменяя расстояние, высоту и скорость полета мяча;

2. Это же упражнение, но со сменой подвижных положений, сидя спереди на боку, лежа, прыгая, поворачиваясь на 180° и подбрасывая мяч над головой, принимая его снизу;

Заключение. Обучение приему и передаче мяча снизу и их совершенствование осуществляется в том же порядке, что и при передаче мяча сверху. С помощью этого метода атакующий получает удары по мячам, включенным в игру, наносит удары по мячу, который выходит за край поля, выполняя аппликацию. Метод двойного приема мяча снизу в начале более надежен, так как молодые волейболисты еще недостаточно подвижны.

Список источников

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
2. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
3. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
6. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.
7. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
8. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
9. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

Информация об авторах

М.А. Фатуллаева¹, преподаватель кафедры межфакультетской физической культуры и спорта muazzam.fatullaeva@mail.ru

Ф.А. Нарзуллаев¹, старший преподаватель кафедры межфакультетской физической культуры и спорта

¹Бухарский государственный университет, г.Бухара, Узбекистан

УДК: 796.011.3:378.147

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА В РАСПИСАНИИ
АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Лилия Сергеевна Яковлева, студент, Сергей Сергеевич Крючек, канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В исследовании традиционный образовательный формат дисциплины «Теория и методика физкультуры и спорта» был объединен с технологиями психофизиологического мониторинга.

Ключевые слова: спортивно-педагогическое образование и мониторинг

PSYCHOPHYSIOLOGICAL SCREENING OF THE SPORT STUDENT FUNCTIONAL READINESS UNDER ACADEMIC EDUCATION

*Lilia Yakovleva, student, Sergey Kryucek, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor*

Abstract. In research traditional education format of discipline "The theory and a technique of physical training and sport" was integrated with psychophysiological monitoring.

Keywords: physical culture and sport, psychophysiological monitoring

Введение. Данные современных спортивно-педагогических исследований обращают внимание на то, что образовательные технологии вуза, интегрально направленные одновременно, и на формирование физической культуры личности обучающегося, и на сохранение, укрепление здоровья, и на подготовку к предстоящей успешной профессиональной деятельности, безусловно способствуют формированию в молодежи высокого профессионального потенциала [1,9]. Вместе с тем, например, в баскетболе вариативность тактических решений посредством которых выстраивается стратегия всего матча может быть плодотворно организована тренером, главным образом, под контролем тестирующей психофизиологической индивидуализации, как каждого члена команды, так и всей команды в целом [1,9]. Физиологические факторы спортивного успеха к тому-же следует постоянно модифицировать чтобы соответствовать меняющимся правилам игры, а также поэтапно обновлять батарею тестирования по мере роста профессионального мастерства спортсмена, особенно это относится к девушкам [2]. Отмечается известный дефицит адекватных тестов специфических, например, в оперативном контроле «эффекта группового единства» - основополагающего условия достижения спортивных побед в игровых, командных видах спорта [2,3,9]; в этом направлении выявляется перспектива мониторинга психосоматики гендерного различия спортивной работоспособности в шкале периодизации онтогенеза [4,5].

Целью нашего исследования было изучение подходов к совершенствованию формата спортивно-педагогического аудиторного цикла занятий, соотносящегося с алгоритмами проектной и инновационной направленности.

В задачи исследования входило следующее – формирование пакета тестов, сочетающего в себе простоту, непродолжительность с высокой информативностью в разделах психологии, физиологии, биомеханики, хронобиологии, доступного студенту в самостоятельном использовании, разработка формата подведения

итогах тестирования, интерпретации выводов, как результата личной характеристики, так и характеристики всех участников в целом, аналитически.

Материал и методы. Исследование проводилось в весеннем семестре в первой половине учебного дня в рекомендациях Комитета по Этике с участием 27 девушек-спортсменок в возрасте 19-22 лет специализации «Баскетбол», «Гандбол», квалификации спортивного разряда «Первый Взрослый», «Кандидат в Мастера Спорта», имеющих допуск Спортивного Диспансера к выполнению физических нагрузок высокой интенсивности, во время подготовительного макроцикла тренировок.

Применялись тесты по разделу «Психология» - «Паспорт Испытуемого», «Дневник Прожитого Дня», «Тест САН», «Тест Спилбергера-Ханина», «Тест ШПЭСИ» [1,2,4]; по разделу «Физиология» - «Тест Термокартирование», «Тест РУЗМАД», «Тест ОМЦ»; по разделу «Биомеханика» - «Ортостатическая Проба», «Проба Летунова (первая нагрузка)»; по разделу «Хронобиология» - «Тест Многодневные Физиологические Биоритмы», «Тест Индивидуальный Эндогенный Год» [2-5,7,8].

Все данные обрабатывались статистически с помощью непараметрического Теста «Критерий Знаков (КЗ)» с оценкой достоверности изменений при уровне значимости $P \leq 0,05$, КЗ [7].

Результаты и обсуждение. Параметрически виды тестирования подразделялись на многодневно-прогностические и локально-результативные; к первой группе относится расчет относительно даты рождения фаз многодневных физиологических ритмов – физический (23 дня), эмоциональный (28 дней) и Интеллектуальный (33 дня), месяца Индивидуального Эндогенного Года (месяц до даты рождения – «Негативный» и месяц после даты рождения – «Позитивный» [4]), позиции Паспорта Испытуемого, Дневника Прожитого Дня и Фазы Овариально-Менструального Цикла; эти данные получают расчетным путем на несколько недель вперед в расписании циклов учебно-тренировочных занятий и позволяют заранее сформировать группы испытуемых – Группа Гомеостатического Оптимума, Группа-I » и «Группа Гомеостатического Минимума, Группа-II».

Как можно видеть на Рис.1 испытуемая находится на дату исследования по фазе физического многодневного биоритма в «критическом состоянии резервов работоспособности»; это означает, что по непредсказуемым причинам может возникнуть неудача даже в ситуациях, которые давно и надежно преодолевались с успехом, т.е. в отсутствии противодействия противника тестирование функциональной готовности неэффективно, проводить его в комфортных условиях академической аудитории нецелесообразно; подобный характер критического состояния функциональной готовности содержится в фазах $350-10^{\circ}$ и $170-190^{\circ}$ градусов окружности овариально-менструального цикла, т.е. менархе и овуляция; в фазах $15-160^{\circ}$ проявляется высокий уровень физической выносливости (в первой половине цикла), а в фазах $200-340^{\circ}$ – высокий уровень психоэмоциональной стабильности [2,5,9].



Рисунок - Графики расчета фаз биоритмов в компьютерной программе *BIOW32*.

Подписи к рисунку – вертикальной темной полоской отмечена дата текущего исследования, выше пунктирных линий для физического биоритма обозначены даты высокого резерва физической работоспособности, ниже – низкой, а между пунктирными линиями обозначены даты критического состояния физической работоспособности.

Остальные пояснения даны в тексте

Далее, с помощью термометрии (контактный и радиационный термометры фирмы AND) выявляются испытуемые, у которых исходно температура головного мозга (тимпанальная) достоверно ниже аксиллярной (в подмышечной области слева, $36,0^{\circ}\text{C}$) на $0,5 \pm 0,2^{\circ}\text{C}$ и межполушарный (транстимпанальный) температурный градиент выявляется в значениях не менее $0,6 \pm 0,2^{\circ}\text{C}$ ($P \leq 0,05$, КЗ); подобное сочетание положительно коррелирует с высокой физической работоспособностью [6,7,8]; в этой же зоне расположены испытуемые с параметрами систолического артериального давления - $115 \pm 10\text{mmHg}$ на уровне, $75 \pm 10\text{mmHg}$ выше уровня и $145 \pm 10\text{mmHg}$ ниже уровня сердца (тест РУЗМАД [6]).

Выше представленные параметры тестирования получаются в позе испытуемого «сидя» в начале учебного занятия; причем в самом начале проводится Тест ШПЭСИ (Шкала ПсихоЭмоционального Позicionирования Индивида [1,4] в порядке проявления цветопреренций по Люшеру – (1) синий, (2) зеленый, (3) красный, (4) желтый, (5) фиолетовый, (6) коричневый, (7) черный и (8) серый), затем, после проведения выше представленного набора тестирования, Тест ШПЭСИ повторяется, но уже в выборе карточек с обозначением цвета текстом, надписью, т.е. в цветовом выборе испытуемый проявляет свой текущий эмоциональный статус, а в текстовом – приоритеты логического, рассудочного поведения; отмечено, что достоверное ($P \leq 0,05$, КЗ) преобладание, как при Цветовом, так при Текстовом варианте тестирования, в «Позициях Преодоления» поведенческого вектора «Агрессивное Поведение в Согласованности с Результатом Действия», а в «Позициях Избегания» - достоверное снижение ($P \leq 0,05$, КЗ) поведенческого вектора «Конфликтное, Агрессивное Поведение» и «Отстраненность, Безвольное Поведение», наглядно согласуются с позитивной индивидуальной оперативно-тактической спортивно-игровой вариативностью, а в командном формате – с достижением победы в турнире [1,4].

Таковы спортивно-педагогические характеристики студенток Группы Гомеостатического Оптимума – «Эффект Группового Единства» [2]. До заключительного этапа Теста ШПЭСИ - цветопреференций «по тексту», в этой Группе также в категории «Психологическое тестирование» были выявлены следующие коэффициенты Теста САН – «Самочувствие – 4,9», «Активность – 5,0», «Настроение – 5,7» и Теста Спилбергера-Ханина, Коэффициент ситуационной Тревожности 34, Коэффициент Реактивной Тревожности 32, что соответствует значениям признаков «Хорошо» и «Отлично» ($P \leq 0,05$, КЗ) [2,7]. Для суждения о состоянии функциональной готовности девушек при определении в условиях академической аудитории достаточно «классической» Ортопробы (динамика пульса из положения «сидя» в положение «стоя») – восстановление исходных значений 63 ± 3 на первой минуте ($P \leq 0,05$, КЗ), в дополнение к этому в Тесте «Проба Летунова» (первая нагрузка – 20 приседаний за 30с) восстановление исходного пульса наблюдалось к концу второй минуты, что соответствует оценкам «отлично» и «хорошо» ($P \leq 0,05$, КЗ) [2,7].

Заключение. Таким образом, проектно-инновационный подход к построению личностно-ориентированных инклюзий в традиционный формат освоения студентами-спортсменами основ дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» осуществляемый нами инициативно, позволил с оптимизмом отнестись к перспективе интеграции актуальных разделов психологии, физиологии, биомеханики, хронобиологии в доступной для самостоятельного применения студентом в парадигме дисциплины ТиМФКиС, дать студентам глубокие знания по теоретическим основам физической культуры и спорта, научить их практически реализовывать ее основные понятия в обобщающих принципах, средствах и методах формирования физической культуры личности, основным аспектам содержания и методики обучения двигательным действиям и формирования физических способностей, формам построения занятий физическими упражнениями, планированию, контролю и учету.

Список источников

1. Иванов В.Г., Осенний скрининг первокурсника - психофизиологический мониторинг на занятиях по физической культуре / В.Г. Иванов, А.Б. Азанов, И.К. Яичников// В книге: Неделя науки СПбПУ. - 2019. - С. 57-59.
2. Михайлова, С.В. Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова, Т.А. Сидорова, Ю.Г. Полякова и др. // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 60. - С. 233-241.
3. Нифонтов, М.Ю. Особенности комплексного отбора в футболе на основе диагностики психологических качеств / М.Ю. Нифонтов, М.С. Данилов // Культура Физическая и Здоровье. -№ 2 (66). - 2018. - С.148-149.
4. Суханов, Н.С. Спортивно-педагогический формат индивидуализации учебно-тренировочного занятия в инжиниринге медико-биологического контроля /Н.С. Суханов, И.К. Яичников// Труды Всерос. конф. - СПб. - 2017. - С. 439-445.
5. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова // М.: Физкультура и спорт. - 1984. – 159 с.

6. Яичников, И.К. «РУЗМАД» - разноуровневый запястный мониторинг артериального давления / И.К. Яичников// Термины и понятия в сфере физической культуры. - Междунур. Конгр. - СПб. - 2006. - С. 269-271.
7. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем / И.К. Яичников // НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. – 2009. - 54 с.
8. Яичников, И.К. Технология термоградиентного контроля состояния здоровья / И.К. Яичников, А.А. Бояринова, А.С. Ткачук // Неделя науки СПбПУ. - Матер. Научн. Конф. - СПб. - 2018. - С.221-224.
9. Delextrat, A. Physiological testing of basketball players / A. Delextrat, D. Cohen// J Strength Cond Res. No.22. P.1066-72.

Reference

1. Ivanov, V.G., Autumn screening of the first-year students under psychophysiological monitoring in education / V.G. Ivanov, A.B. Azanov, I.K. Yaitchnikov// In the book: Week of Science SPbPU. - 2019. - P.57-59.
2. Mikhaylova, S.V. Assessment of physical fitness of students / S.V. Mikhaylova, T.A. Sidorov, Yu.G. Polyakov and others// Modern problems of science and education. - 2015. - No.60. - P. 233-241.
3. Nifontov, M.Yu. Features of complex selection in soccer under the basis of diagnostics of psychological qualities/ M.Yu. Nifontov, M.S. Danilov // Physical Culture and Health. - No.2 (66). - 2018. - P.148-149.
4. Sukhanov, N.S. The sports and pedagogical format of individualization of educational and training occupation in engineering of science control / N.S. Sukhanov, I.K. Yaichnikov // Materials of Allrussian. Konf. - SPb. - 2017. - P.439-445.
5. Shaposhnikova, V.I. Individual and the forecast approaches in sports/ V.I. Shaposhnikova// Physical culture and sport. - M. - 1984. - 159p.
6. Yaitchnikov, I.K. Testing of the general physical working capacity under indicators of cardiovascular and thermoregulatory systems / I.K. Yaitchnikov// Lesgaft University. - St.-Petersburg. - 2009. – 54 p.
7. Yaitchnikov, I.K. "RUZMAD" as different level carpal monitoring of arterial pressure / I.K. Yaitchnikov // International Kongr. - SPb. - 2006. - P. 269-271.
8. Yaitchnikov, I.K. Technology of the health thermogradient monitoring / I.K. Yaitchnikov, A.A. Boyarinova, A.S. Tkatchuk // Week of science SPBPU. - Mater. Nauchn. Konf. – SPb. - 2018. - P. 221-224.
9. Delextrat, A. Physiological testing of basketball players / A. Delextrat, D. Cohen// J Strength Cond Res. No.22. P. 1066-72.

Информация об авторах

Л.С. Яковлева¹, студент,

С.С. Крючек¹, канд. пед. наук, доцент

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

СЕКЦИЯ 4

РОЛЬ И МЕСТО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В СОВРЕМЕННЫХ ПРАВОВЫХ, СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ВУЗА

УДК 37.062.3:342

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОТРЯДОВ В ВОПРОСАХ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ольга Андреевна Ключевская, студент, специалист по работе с молодёжью
Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук,
доцент

Аннотация. В статье представлены результаты исследования места и роли студенческих волонтерских отрядов в области социально-значимых вопросов оздоровления молодёжи. Полученные умозаключения по итогу работы позволят охарактеризовать границы влияния и распространения позитивных практик развития волонтерской деятельности в рамках деятельности по достижению стратегических государственных целей по оздоровлению нации и пропаганде политики ЗОЖ.

Ключевые слова: волонтерские отряды, здоровая нация, оздоровление, студенческий совет обучающихся, культура ЗОЖ

THE ROLE OF STUDENT VOLUNTEER GROUPS IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Olga Klyuchevskaya, student, specialist in youth work

Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor

Abstract. The article presents the results of a study of the place and role of student volunteer groups in the field of socially significant issues of youth health improvement. The conclusions obtained based on the results of the work will allow us to characterize the boundaries of the influence and dissemination of positive practices for the development of volunteer activities within the framework of activities to achieve strategic state goals for the improvement of the nation and the promotion of healthy lifestyle policy.

Keywords: volunteer groups, healthy nation, health improvement, student council of students, healthy lifestyle culture

В период реорганизации социальных систем, когда внешние раздражающие факторы проникают вовнутрь и порождают дисбаланс, необходимо иметь в структуре общества такие институты, позволяющие создавать условия для предотвращения возникновения подобных явлений. Безусловно, в виду объективных факторов, одной из прогрессирующих областей законодательства является сфера физической культуры и спорта, так как она является тем необходимым фундаментом, на котором выстраиваются перспективы существования общества в целом. Для формирования и укрепления сильного и процветающего государства необходим базис, которым является здоровая нация – именно благодаря ей возможно экономическое и социокультурное развитие важнейших социальных институтов [6,8]. Государство в лице уполномоченных органов со своей стороны создает объективные условия для развития и всестороннего поддержания пропаганды здорового образа жизни среди молодёжи, о чем свидетельствуют положения Приказа Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 № 1007 "Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года" [1], в котором прописывается, какие меры по физическому воспитанию молодежи и развитию студенческого спорта предусмотрены в концепции.

Целью нашего исследования является анализ влияния волонтерских студенческих отрядов, как элемента управления, на вовлечение целевой группы, студентов, в систематическое занятие физической культурой и спортом, а также включения в систему методов управления такого, как социальное проектирование.

Методы и организация исследования. Основными методами, использованными в ходе исследования, выступили такие, как: общенаучные-сравнения, моделирования и аналогии. Используя такие конкретно-научные методы, как анкетирование и статистический анализ, мы смогли получить данные для проведения более глубокого и подробного исследования в рамках рассматриваемой темы.

Результаты исследования и их обсуждения.

Установив демократический режим, каждое государство допускает тем самым, что внутри системы будут образовываться органы самоуправления, являющиеся признаком гражданского общества. Представляется, что гражданское общество – это некая сфера, в которой свободные граждане имеют право на самопроявление в добровольных ассоциациях и организациях, отличительным признаком которых является их защищенность от прямого вмешательства со стороны государственной власти. Становление гражданского общества в современной России – это длительный, на данный момент, незавершенный процесс, по причине наличия существенных правовых, политических, экономических и социальных проблем [5,7]. Одним из таких витков гражданского общества является – студенческий совет обучающихся. Согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 10 октября 2006 г.

№ АФ-234/06 "О Примерном положении о студенческом совете в образовательном учреждении (филиале) высшего профессионального образования" [2] студенческие советы являются одной из форм самоуправления для обеспечения соблюдения прав и свобод обучающихся в рамках образовательного процесса. Безусловно, в зависимости от выбранных территориальных единиц будут отличаться структура и разветвленность рассматриваемого органа, но, если обратиться к Постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 26 сентября 2005 года № 1418 [3], посредством которого происходит регулирование молодежного самоуправления и самоорганизации в студенческих коллективах в Санкт-Петербурге, можно сформулировать промежуточный вывод о том, какое положение занимает данный орган в системе управления обществом: это и есть гарантия участия молодёжи в вопросах, которые непосредственно связаны с деятельностью высших учебных образовательных организаций.

Если рассматривать структуру Совета обучающихся в рамках образовательных учреждений, то можно выявить некоторые общие черты, присущие каждому из них:

1. руководящее начало: избранный председатель утверждает план работы на его период руководства;
2. разветвленность системы: наличие широкой системы, каждый элемент которой отвечает за наиболее острые вопросы из социокультурной и экономико-политической сферы;
3. открытость: выборные компании и обсуждение вопросов являются гласными и открытыми.

Благодаря наличию таких критериев создается объективная возможность для вовлечения большего числа студентов в разрешение наиболее важных вопросов.

Одним из таких вопросов является оздоровление студенческого сообщества, так как его социальными единицами являются молодые граждане в возрасте от 18 до 23 лет, выступающие наиболее активной долей от общества, способных влиять на будущее государства. В рамках деятельности совета обучающихся с недавнего времени предусмотрено наличие такого отдела, как волонтерский комитет или отряд (форма зависит от установленной в документах Совета обучающихся конкретного высшего образовательного учреждения). Период 2020-2021 года продемонстрировал всему миру, что волонтерство является основополагающим способом, позволяющим объединять и эффективно направлять совместные усилия для предотвращения и искоренения социальных проблем. Как корректно подметил Президент Российской Федерации в седьмой части интервью с информационным агентством ТАСС: «...Активная часть общества – это и волонтеры, их у нас уже миллионы, миллионы уже. Это же активная часть общества – молодые, эффективные, деятельные люди, которые работают в самых разных сферах: и в сфере образования, и в сфере здравоохранения, и в сфере экологии». В силу универсальности волонтерской

деятельности, возможно говорить о том, что именно добровольцы и волонтеры могут влиять и улучшать условия жизни государства.

И именно волонтерские отряды (комитеты) позволяют оперативно реагировать на запросы, поступающие из студенческой среды. Так, согласно проведенному опросу среди студентов, не вовлеченных в занятие волонтерской деятельности, мы выяснили отношение респондентов к развитию волонтерской деятельности в структуре студенческого самоуправления путем ответа на вопрос: «Считаете ли вы перспективным волонтерское движение, как основополагающим в вопросах оздоровления студенческого сообщества?».

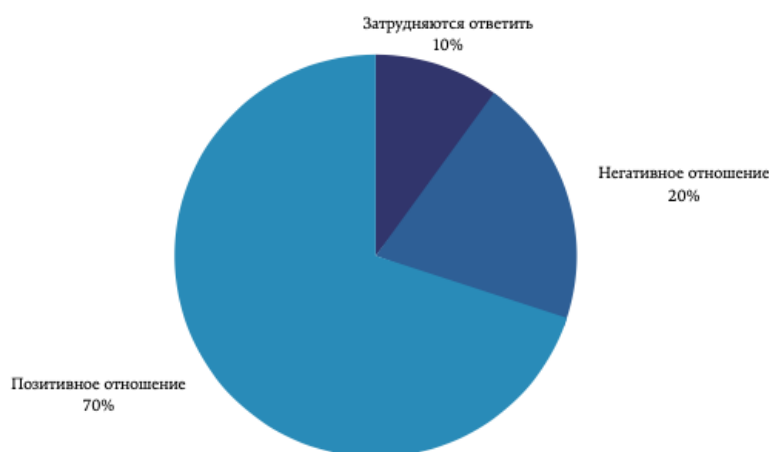


Рисунок 1 - Результаты опроса среди студентов

Волонтерская деятельность – это мощный способ объединять молодёжь. Одним из административных методов, который возможно применять в рамках деятельности волонтерских комитетов (отрядов) в структуре Совета обучающихся – это социальное проектирование. Именно данный метод позволяет выстраивать диалог на равных между администрацией учебного заведения, представителями власти и обучающимися, равнодушными к существующим острым социальным проблемам [4]. Так, позитивным примером является реализация цикла лекций и мастер-классов с привлечением известных спортсменов в рамках проекта НИУ ВШЭ Санкт-Петербург, в рамках которого был организован процесс передачи спортивного опыта, что положительно отразилось на возрастании количества студентов, вовлеченных в занятия физической культурой и спортом. Личная заинтересованность студентов в пропаганде здорового образа жизни, предоставление возможности высказаться и быть услышанными – все это возможно при внедрении в работу советов обучающихся такого административного метода, как социальное проектирование [9].

В завершении такого небольшого научного исследования хотелось бы отметить, что молодёжь в любое время выступает двигателем прогресса и, в зависимости от того, какие будут созданы условия для ориентирования личности

на занятие позитивными видами деятельности, все это отразится на уровне предотвращения распространения негативных процессов в виде снижения уровня здоровья населения, влекущего за собой более серьезные последствия в виде уменьшения рождаемости и повышения заболеваемости трудоспособного населения.

Список источников

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 года № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. – 2017. – №11.
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 октября 2006 года № АФ-234/06 «О Примерном положении о студенческом совете в образовательном учреждении (филиале) высшего профессионального образования» // Официальные документы в образовании. Информационный бюллетень. – 2006. – №30.
3. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 26 сентября 2005 года №1418 «О студенческом совете Санкт-Петербурга» (с изм. на 20 сентября 2021 года) // Вестник Администрации Санкт-Петербурга. – 2005. – №10.
4. Ключевская, О. А. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 185-190.
5. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
6. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
7. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.

8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
9. Социальный проект «Проведение цикла обучающих лекций и мастер-классов с привлечением известных спортсменов» // [Электронный ресурс]: <https://studsupport.hse.ru/data/2016/10/25/1110819143/61-Мастер-классы%20известных%20спортсменов.pdf>. (дата обращения: 06.06.2022).

References

1. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 21, 2017 No. 1007 “On approval of the concept for the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025” // Collection of official documents and materials of the Ministry of Sports of the Russian Federation. - 2017. - No. 11.
2. Letter of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated October 10, 2006 No. AF-234/06 “On the Approximate Regulations on the Student Council in an educational institution (branch) of a higher professional education” // Official documents in education. News bulletin. - 2006. - No. 30.
3. Decree of the Government of St. Petersburg dated September 26, 2005 No. 1418 “On the Student Council of St. Petersburg” (as amended on September 20, 2021) // Bulletin of the Administration of St. Petersburg. - 2005. - No. 10.
4. Klyuchevskaya, O. A. Social design as an administrative method of involvement in physical culture and sports / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. - St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. - P. 185-190.
5. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - P. 176-180.
6. Ragozina, N. A. On the improvement of the nation and the savings of the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. - 2022. - No. 1. - P. 31-33.
7. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society through the involvement of citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the

experience economy / N. A. Ragozina // Economics. Taxes. Right. - 2022. - Т. 15. - No. 2. - P. 96-103.

8. Sytnik, G. V. Mass sports events as a factor in the improvement of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov Readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. - St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. - P. 165-166.
9. Social project "Conducting a cycle of training lectures and master classes with the involvement of famous athletes" // [Electronic resource]: [https://studsupport.hse.ru/data/2016/10/25/1110819143/61-Master classes %20famous%20athletes.pdf](https://studsupport.hse.ru/data/2016/10/25/1110819143/61-Master%20classes%20famous%20athletes.pdf). (date of application: 06.06.2022).

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

О.А. Ключевская², студент, специалист по работе с молодёжью Муниципального учреждения «Социально-досуговый центр «Перекресток» Дзержинского района Волгограда», olga22klyuchevskaya@yandex.ru

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Владимир Владимирович Коновалов, канд. пед. наук, Артем Павлович Вирясов, студент

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема организации физического воспитания в вузе, проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой и различными видами спорта, а также формирования ответственного отношения к своему здоровью. Определены основные средства, способствующие формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, направленные на поддержание устойчивой мотивации. Раскрывается положительный эффект занятий физической культурой и спортом, на организм занимающихся, влияние на повышение уровня здоровья,

ориентированное на формирование физических, нравственных и духовных качеств студентов, для эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студенческий спорт, здоровый образ жизни, мотивация

THE SIGNIFICANCE OF STUDENT SPORTS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS

Vladimir Vladimirovich Konovalov, Ph.D. ped. Sciences, Artem Pavlovich Viryasov, student

Abstract. This article deals with the problem of organizing physical education in a university, the problem of involving students in physical education and various sports, as well as the formation of a responsible attitude to one's health. The main means that contribute to the formation of a sustainable interest in physical culture and sports, aimed at maintaining sustainable motivation, have been identified. The positive effect of physical culture and sports on the body of those involved is revealed, the impact on improving the level of health, focused on the formation of physical, moral and spiritual qualities of students, for the effective implementation of professional activities.

Keywords: physical education, physical culture, student sports, healthy lifestyle, motivation

Занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и активный отдых, как известно, оказывают положительное влияние на организм человека [3].

Однако, система физического воспитания и студенческого спорта, которая на данный момент существует в вузах, в полной мере не отражает ни современных запросов общества, ни социального заказа государства, следствием чего является отсутствие потребности в формировании здорового образа жизни и готовности эффективно реализовывать себя в профессиональной деятельности [6].

Поэтому, актуальной на сегодняшний день является проблема внедрения физической культуры и спорта в жизнь студентов [2].

Важно помнить, что за период обучения в вузе, будущий специалист испытывает различные затруднения, которые отнимают у него много сил и времени, он истощает свой организм как физически, так и психологически. Именно поэтому важно, чтобы образовательный процесс в университете способствовал не только формированию личностных и профессиональных качеств, которые будут необходимы ему в дальнейшей работе, но и был направлен на развитие профессионально-прикладных качеств, которые будут необходимы в жизни [10].

Занятия спортом, являются составной частью воспитательного процесса, способствуют повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, выдержке, самообладанию, дисциплинированности, принятию взвешенных решений в различных ситуациях [11].

Студенческий спорт на современном этапе, ставит перед собой качественно новые задачи, которые в первую очередь направлены на вовлечение молодого поколения в спортивно-массовые мероприятия [8], сдачу норм комплекса ГТО [5], новым, популярным среди молодежи видам спорта, таким как гандбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, пауэрлифтинг, др., и др. [1,7], которые входят в программу спартакиады среди студентов вузов.

Сложная, многогранная, непривычная, после обучения в школе, форма организации учебного процесса в вузе, требует от молодых людей серьезного подхода к учебе и определенных усилий, направленных на формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для работы будущего специалиста.

Именно поэтому спорт, является наиболее эффективным источником отдыха и психологической разрядки, способствует гармоничному формированию профессиональных компетенций, навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью [11].

Высшее учебное заведение - это не только возможность реализовать свои запросы по приобретению необходимых знаний и профессиональных компетенций, но и то место, где можно проявить себя в различных направлениях, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Формы физического воспитания в вузе разнообразны, сюда можно отнести, как основную форму физического воспитания - урок, так и другие формы.

Образовательный процесс по физической культуре рассчитан на весь период обучения, в течение которого студент получает необходимые знания по предмету, для дальнейшего их использования в жизни.

Для понимания важности и необходимости занятий физической культурой и спортом, молодых людей нужно замотивировать. Сделать это возможно только в том случае, если занятия по физической культуре будут соответствовать современным требованиям, с использованием инновационных технологий, а личность преподавателя будет соответствовать современному портрету специалиста [9].

Средствами для достижения поставленной цели будут разнообразные спортивно-массовые мероприятия, массовая сдача комплекса ГТО, олимпиады, викторины, конкурсы, предметные недели, которые способны увлечь студентов, где каждый сможет проявить себя в какой – либо деятельности [4].

Выбирая спортивную секцию, студент должен учитывать уровень своего физического развития, функциональной подготовки, возраст и контингент занимающихся.

В работе по созданию мотивации важно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и применять новые, нестандартные подходы и решения.

Благодаря огромному количеству спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, студенты способны раскрыться и всесторонне проявить все свои лучшие качества, что будет являться фактором повышения мотивации студенческой молодежи и станет стимулом для занятий различными.

Студенту важно давать возможность проявлять свои лидерские качества на занятиях физической культурой, чтобы он выступал в различных амплуа. Важное значение здесь будет иметь личность преподавателя, его отношение к студентам, его желание содействовать формированию положительного эмоционального фона, для более качественной организации учебного процесса.

Грамотная организация учебных занятий, где преподаватель совместно со студентами организует работу по формированию и развитию физических качеств и ответственного отношения к своему здоровью, способствует приобщению к занятиям физической культурой и спортом [9]. Такая совместная работа определяет на прикладное значение физической культуры, позволяет эффективно выполнять различные виды профессиональной деятельности, обеспечивая высокую результативность. Следовательно, грамотно организованная физкультурно-спортивная работа, является одним из эффективных видов деятельности способная обеспечить высокую степень работоспособности и творческую деятельность студента [2,11].

Активная физическая деятельность стимулирует работу всех жизненно-важных систем организма, а систематические занятия спортом способствуют функциональной адаптации организма к различным видам физических нагрузок.

Студенческий спорт – является одним из приоритетных направлений государственной политики, направленной на формирование здоровой нации.

Популяризация студенческого спорта, является важной задачей воспитательной работы в учебных заведениях различного уровня. Именно спорт, физическая культура и здоровый образ жизни служат альтернативой пагубным привычкам и пристрастиям. Спортивная деятельность студента способствует формированию такого режима труда и отдыха, который направлен на повышение жизненного тонуса и формирование эмоциональной устойчивости в различных жизненных ситуациях, а в совокупности является эффективным средством повышения работоспособности организма занимающихся.

Студенты, занимающиеся различными видами спорта и физической культуры решительны, собраны, дисциплинированы, ориентированы на достижение конечного результата, способны принимать взвешенные решения в различных нестандартных ситуациях, действуя уверенно и грамотно. Способны выполнять различные виды деятельности, связанные с повышенным вниманием и ответственностью [6].

Исходя из вышесказанного следует, что систематические занятия физической культурой и спортом студенческой молодежи свидетельствует о

положительном воздействии на здоровье обучающихся, позволяя избежать различных заболеваний, формируется культура личности будущего специалиста, его профессиональные качества. Все это способствует созданию эффективного механизма по оздоровлению молодежи, повышению мотивации к систематическим занятиям, направленным на формирование здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью, вовлечению как можно большего количества студентов к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Список источников

1. Алимova, Е. Е. Занятия гандболом как современное средство формирования здорового образа жизни у подростков / Е. Е. Алимova, В. С. Куликов, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 8-14.
2. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
3. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
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. 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.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
7. Сосновская, П. В. Пауэрлифтинг как инновационная форма развития физических качеств и укрепления здоровья у молодых женщин / П. В. Сосновская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции,

посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 61-65.

8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
9. 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.
10. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
11. 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.

References

1. Alimova, E. E. Handball classes as a modern means of forming a healthy lifestyle among adolescents / E. E. Alimova, V. S. Kulikov, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 8-14.
2. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. - 2011. – No. 5. – P. 104.
3. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 81-90.
4. The GTOcomplex 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). – P. 4-8.
5. The GTO 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). – P. 54-61.
 6. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation Federation, St. Petersburg branch; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
 7. Sosnovskaya, P. V. Powerlifting as an innovative form of developing physical qualities and strengthening health in young women / P. V. Sosnovskaya, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students : a collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, 2021. – St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2021. - P. 61-65.
 8. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
 9. Sytnik, G. V. Practice-oriented approach in attracting students and university staff in the implementation of the GTO complex / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Sports and pedagogical education: online edition. – 2021. – No. S3. – P. 116-121.
 10. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p.
 11. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

В.В. Коновалов¹, канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМФКиС

А.П. Вирясов¹, студент, v.v.konovalov88@mail.ru

¹Государственный социально-гуманитарный университет

УДК 338:796

ФИНАНСОВЫЙ “FAIR PLAY” В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ: АТАВИЗМ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ

Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Анастасия Сергеевна Банникова, студент

Аннотация. В статье раскрывается понятие финансового “fair play” как концепции финансовой дисциплины и уважительного отношения в мире спорта, рассмотрение которого основано на правилах УЕФА. В соответствии с данной концепцией, автор рассмотрел тактику нарушений футбольными клубами правил финансового “fair play”, трансферное окно таких клубов как «Зенит» и «Челси», и их способы по обходу ФФП. И делается вывод о необходимости в современном спорте финансового “fair play”, но с возможностью серьезной доработки, чтобы более богатые клубы не имели возможностей обходить правила финансового ФФП.

Ключевые слова: ФФП, финансовый “fair play”, правила УЕФА, футбольные клубы, финансовая дисциплина, физическая культура и спорт

FINANCIAL “FAIR PLAY” IN MODERN FOOTBALL: ATAVISM OR NECESSITY

Natalia Ragozina, PhD. jurid. Associate Professor, Anastasia Bannikova, student

Abstract. The article reveals the concept of financial "fair play" as a concept of financial discipline and respectful treatment in the world of sport, an examination of which is based on the UEFA rules. In accordance with this concept, the author examined the tactics of violations of financial "fair play" rules by football clubs, the transfer window of clubs such as Zenit and Chelsea, and their ways of circumventing FFP. It concludes that financial "fair play" is necessary in modern sport, but with the possibility of serious fine-tuning so that richer clubs do not have the opportunity to circumvent the financial rules of the FFP.

Keywords: FFP, financial "fair play", UEFA rules, football clubs, financial discipline, physical culture and sport

Fair play (от англ. «честная игра», «игра по правилам) – правила УЕФА, при которых расходы футбольных клубов мира не должны превышать доходы, а также свод негласных правил для спортсменов, направленные на обеспечение равных условий, справедливости и уважительного отношения в спортивном мире. Таким образом, основной концепцией данных мер является финансовая дисциплина и добродетель.

Несмотря на то, что федерация УЕФА ввела "финансовый фэйр плей" в 2011 году, история понятия восходит еще к рыцарским поединкам викторианской Англии, хотя необходимость распространения была связана с Олимпийским

движением. Впервые Олимпийская клятва спортсмена прозвучала в 1920 году, причиной которой послужило неспортивное поведение со стороны олимпийцев. Уже с конца XIX – начала XX веков клятвы и правила обязывали участников любых игр проявлять уважение к сопернику, арбитрам и исходу игры. Появилось популярное мнение, что спорт – последний способ, где человек может выплеснуть свою агрессию по отношению к другим, а допинг, обман и предвзятое судейство поддерживают циничную сторону спорта.

Применительно финансового "фэйр плей" (далее ФФП) в футболе, правила УЕФА [6] по лицензированию клубов и финансовому "fair play" направлены на стабилизацию и процветание футбола. Целью утверждения мер являлось желание остановить рост зарплат игроков, цен на переходы футболистов и других регулярных расходов. В конце 2014 года в силу вступило главное условие, согласно которому футбольные команды не могут быть убыточными. Согласно сказанному выше, клубы не могут тратить больше, чем получают. Так футбольные клубы стимулировали на долгосрочное планирование в таких сферах, как работа с молодежью и развитие спортивной инфраструктуры. ««Над концепцией финансового "fair play" мы работали рука об руку с клубами, ибо наше стремление – не наказать их, а защитить», - сказал президент 2007 – 2015 гг. УЕФА Мишель Platini в июне 2011 года. – Утверждение правил – начало нового пути в экономике европейского клубного футбола. Мы возвращаем ей стабильность и здравый смысл.»

Исторически сложилось, что некоторые европейские футбольные клубы тратят больше, чем зарабатывают, благодаря благосклонности (данное расположение к своим командам можно увидеть в Таблице 1. Трансферный баланс клубов зимой – 2022) своих владельцев (а именно, в лице Романа Абрамовича и группы «Газпром»), которые значительно уменьшают задолженности, осуществляя прямые финансовые вливания или выдавая кредиты, которые впоследствии списывались. Но как говорилось ранее, такая практика негативно влияет на рынок футбола, создавая инфляцию заработной платы, а также побуждая другие клубы тратить больше, чем они могут себе позволить.

Таблица 1 - Трансферный баланс клубов зимой – 2022 [2]

Лига (клуб)	Расходы, млн. евро	Доходы, млн. евро	Баланс, млн. евро
Англия («Челси»)	335,4 (96,6)	133,5 (32,5)	- 201,9 (- 64,1)
Россия («Зенит»)	79,3 (32,15)	22,4 (2,5)	- 56,9 (- 29,65)

При этом регламент действующих правил имеет некоторое исключение в сторону расходов и доходов. Только расходы клуба на трансферы, выплаты, заработная плата, амортизация, финансовые расходы и дивиденды могут учитываться над доходами от гейт-квитанций (сумма денег, взятая в спортивном заведении для продажи билетов), телевизионных (рекламных) доходов, мерчандайзинга, выбытия основных денег и продажи игроков. А финансы,

потраченные на инфраструктуру, учебные заведения или развития молодежи, не могут быть включены.

Если рассматривать правила УЕФА [6], то нужно затронуть перечень мер для помощи футбольным клубам, имеющим финансовые потери или сокращение коэффициента ликвидности. Одним из решений является наложение обязательств по установлению уровня затрат равному уровню дохода. Если же команда не соблюдает данное правило, то она обязана предоставить детальный бюджет и список расходов, чтобы УЕФА имела возможность контролировать финансовое положение футбольного клуба. Перманентное несоблюдение финансового “fair play” несет за собой ряд наказаний: штраф, дисквалификация или ограничение участия клуба в Лиге Европы / Лиги Чемпионов.

Исключение ФК из Лиги Чемпионов в мире футбола является самой жесткой санкцией [1], так как это влечет за собой снижение престижа клуба и, самое главное, огромные финансовые убытки. Поэтому данное наказание – крайняя мера, и чаще применяются штрафы. Они подразумевают собой выплаты разницы между своими расходами и доходами, разрешенные регламентом ФФП, откуда деньги поступают в благотворительные фонды и помощь развивающимся небольшим клубам.

За соблюдение концепции финансового “fair play” отвечает Двухпалатная инстанция по финансовому контролю клубов, созданная в 2012 году и отвечающая за наложение дисциплинарных взысканий и вынесение решений об участии того или иного клуба в турнирах УЕФА.

Многие клубы пытаются обойти правила “fair play”, и один из самых популярных способов – продажа футболистов [2]. Рассмотрим на примерах «Челси» и «Зенит». В 2014 году Роман Абрамович продал Ромелу Лукаку, Кевина де Брюйне и Хуана Мату, и получил на этом 114 миллионов евро. «Зенит» имеет более обширный список нарушений ФФП. В 2014 году клуб был оштрафован на 12 миллионов евро и был вынужден сократить заявку на следующий розыгрыш Лиги Чемпионов с 25 до 22 футболистов. В сезон 2014/2015 «Зенит» поступил таким же способом, как и «Челси» - продал футболистов – Андре Виллаш-Боаша и Томаша Губочана. Причина в обоих случаях – несоответствие расходов и доходов, так как начиная с 2011 года, убытки клубов не могут превышать сумму в 45 миллионов евро.

Председатель правления «Челси» Брюс Бак высказал мнение, что «элитные клубы Европы не должны быть вынуждены присоединиться к "великому немытому футболу" по правилам, призванными сделать игру честной и конкурентноспособной» [5]. Так при первоначальном рассмотрении правил и списка санкций, концепцию финансового “fair play” поддерживали крупные богатые клубы в силу того, что они имеют множество спонсоров и запас внутреннего бюджета. А также преобладала уверенность, что прибыльные и престижные клубы Лиги Чемпионов не могут быть дисквалифицированы.

Однако правила УЕФА смогли принести свои плоды уже в первые несколько лет, к 2016 году количество просроченных платежей со стороны

футбольных клубов уменьшились на 80%, а финансовые потери сократились почти на 1,5 миллиарда евро. В УЕФА убеждены, что системе суждено быть успешной долгое время. И с одной стороны, все правила четко прописаны: уважение и законопослушные поступки в адрес соперников и арбитров, финансовые границы и помощь при финансовых проблемах. Но, с другой стороны, если углубиться в тему, можно сделать вывод, что более бедные клубы чаще попадают под раздачу, а более богатые клубы проворачивают гениальные схемы, касающиеся финансовых вопросов. Поэтому система нуждается в серьезной доработке, но можно сказать с бóльшей уверенностью, что финансовый “fair play” – это необходимость современного спорта и футбола, в том числе.

Список источников

1. Солнцев И.В. Применение правил финансового fair play и повышение финансовой устойчивости футбольных клубов на примере «Манчестер Сити». *Финансы: теория и практика*. 2020: 24(4):120-135.
2. Детали коммерческой работы петербуржцев от топ-менеджеров команды [Электронный ресурс]. - URL: <https://vedomostisport.ru/> (Дата обращения: 06.06.2022).
3. Итоги зимнего регистрационного периода [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.sport-express.ru/> (Дата обращения: 06.06.2022).
4. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland / Yu. S. Gusakova, A. V. Krotov, A. V. Kuzmina [et al.] // *Revista Gênero e Direito*. – 2020 – Vol. 9 – No 4 – P. 947-954.
5. Laura Lambert Bruce Buck says Financial Fair Play has a number of downsides for football // *THE DAILY MAIL*. - 2018.
6. UEFA Club Licensing Financial Fair Play: Switzerland, 2010. 106 с.

Библиографический список

1. Рагозина, Н. А. Евгеника и оздоровление нации: современные теоретические и правовые аспекты / Н. А. Рагозина // *Спорт: экономика, право, управление*. – 2021 – № 4 – С. 38-40.
2. Что такое финансовый фейр плей в футболе? [Электронный ресурс]. - URL: <https://footbolno.ru/> (Дата обращения: 4.03.2022).

References

1. Solntsev I.V. Applying the rules of financial fair play and improving the financial stability of football clubs on the example of Manchester City. *Finance: theory and practice*. 2020: 24(4):120-135.
2. Details of the commercial work of Petersburgers from the top managers of the team [Electronic resource]. - URL: <https://vedomostisport.ru/> (Date of access: 06/06/2022).

3. Results of the winter registration period [Electronic resource]. - URL: <https://www.sport-express.ru/> (Date of access: 06/06/2022).
4. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland / Yu. S. Gusakova, A. V. Krotov, A. V. Kuzmina [et al.] // Revista Gênero e Direito. – 2020 – Vol. 9 – No 4 – P. 947-954.
5. Laura Lambert Bruce Buck says Financial Fair Play has a number of downsides for football // THE DAILY MAIL. - 2018.
6. UEFA Club Licensing Financial Fair Play: Switzerland, 2010. 106 с.

Информация об авторах

Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

А.С. Банникова¹, студент финансово-экономического факультета, Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета, 100dot35sl200170@edu.fa.ru

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.062:342

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Надежда Андреевна Кудимова, студент, Елизавета Ивановна Смирнова, студент

Аннотация. В статье поднимается вопрос об эффективности правового регулирования в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Рассматриваются нормативно-правовая база физической культуры и спорта. Анализируется Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030, ее цели, задачи и реализация. В результате анализа делается заключение о текущем уровне правового регулирования в России области физической культуры.

Ключевые слова: эффективность, стратегия развития физической культуры, правовое регулирование, развитие, спорт, реализация, физическая культура, право.

EFFICIENCY OF LEGAL REGULATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA CURRENTLY

Natalia Ragosina, cand. legal. Science, Associate Professor, Nadezhda Kudimova, student, Elizaveta Smirnova, student

Annotation. The article raises the question of the effectiveness of legal regulation in the field of physical culture and sports in the Russian Federation. The regulatory and legal framework of physical culture and sports is considered. The strategy for the development of physical culture and sports until 2030, its goals, objectives and implementation are analyzed. As a result of the analysis, a conclusion is made about the current level of legal regulation in Russia in the field of physical culture and sports.

Key words: efficiency, development strategy physical culture, legal regulation, development, sport, implementation, physical culture, law

Введение. Спортивные события всегда оказывали существенное влияние на социальные, общественные, экономические и политические процессы [5,10]. И в настоящее время серьезной проблемой являются спортивные скандалы, связанные с Россией. На Олимпийских играх и других Международных соревнованиях, к российским спортсменам применяются двойные стандарты, касающиеся допинга, также в последние годы можно заметить тенденцию в дискриминации спортсменов по политическим убеждениям, все это говорит о нарушении их прав. Пандемия, являющаяся глобальной проблемой последних лет, тоже внесла свой вклад в рост необходимости развития спортивной сферы в нашей стране. Коронавирусная инфекция коснулась всех сфер нашей жизни и область физической культуры и спорта не стали исключением, поскольку в результате Covid – 19 приостановлено проведение мировых и международных соревнований, произошла минимизация финансовой поддержки спортсменов спортивных организаций в связи с падением их доходов, обострением безработицы среди спортсменов, тренеров и других работников, что по данным некоммерческой организации «Европейская платформа по инновациям в области спорта» (European Platform for Sport Innovation, EPSI) [15], привело спортсменов к стрессу, кризису, многие испытали панику [13].

Все эти обстоятельства являются показателем актуальности поднятия вопроса об эффективности правового регулирования и развития физкультурно-спортивной сферы России в настоящее время. Так как Российская Федерация является правовым государством, она должна признавать, соблюдать, и гарантировать права человека во всех сферах общественной жизни и в том числе в области физкультуры и спорта [7]. И поскольку именно спорт является важным фактором в сохранении и укреплении здоровья населения, что в свою очередь является залогом здорового государства, развитие физической культуры и спорта должно быть одним из приоритетных направлений государственного регулирования [6,8]. Однако в любом государстве существование высоко развитого уровня физической культуры и спорта невозможно без эффективной системы правового регулирования в этой области. Правовой основой для

регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации является Конституция. В ч.2 ст.41 говорится о том, что в России происходит финансирование федеральных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья населения страны, принимаются меры по развитию всех систем здравоохранения, а также поддерживается деятельность, содействующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [1]. Так же фундаментальные основы правового регулирования физкультурно-спортивной сферы заложены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Этот закон отражает социальные, экономические, организационные и правовые основы деятельности, и пути развития в сферы физической культуры и спорта России. А также устанавливает необходимость государственной поддержки и эффективного управления в данной сфере [4]. Отдельной группой устанавливающих документов являются нормативно-правовые акты Российской Федерации, и особое место в этой системе занимают Федеральные целевые программы и концепции физкультурно-спортивной сферы. Утвержденная Министерством спорта РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» [3], в соответствии с требованиями Федерального закона от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» [2] играет ключевую роль в развитии физической культуры и спорта в России. Данная стратегия определяет основные задачи государству для достижения более развитой физкультурно-спортивной сферы [9]. Эффективность правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в России рассматривается нами как соотношение результатов правового регулирования и целей, стоящих перед ним. Поэтому для того, чтобы проанализировать и оценить эффективность правового регулирования мы обратились к Стратегии развития физической культуры и спорта, поскольку именно она отражает цели и задачи, стоящие перед государством. Цель заключается в формировании основных направлений и механизмов, которые будут способствовать развитию равных возможностей для граждан вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, а также в создании условий для повышения конкурентоспособности российского спорта [14]. Реализовать Стратегию планируется в два этапа. Первый этап: 2021-2024 годы, на данном этапе реализации являются: создание взаимосвязи между всеми уровнями образования и физической культурой, а также восстановление прав российских спортивных и антидопинговых организаций в составе международных организаций и снятие с российских спортсменов запретов к участию в международных спортивных соревнованиях [4]. Далее, чтобы сделать вывод об эффективности, нужно оценить, насколько продуктивно реализуется данная стратегия и правовое регулирование в целом. Для этого мы рассмотрели отчет о реализации стратегии за 2021 год и другие нормативные документы, после чего выделим для себя основные положительные аспекты в реализации. Например, для развития детско-юношеского спорта была разработана и утверждена Концепция по развитию до

2030 года. Этой концепцией предусмотрено порядка 44 мероприятий, направленных на создание по единого физкультурно-спортивного образовательного пространства, которое поспособствует раскрытию потенциала детей. В результате полной реализации концепции у детей появятся новые возможности для занятия спортом [9]. Оперативность так же следует отметить в реализации программы по физическому воспитанию студентов. Эта программа направлена на создание инфраструктуры в российских вузах и обеспечение для молодежи в регионах доступности спорта. Результатами работы этой программы является увеличение роста количества мест по направлениям подготовки «Физическая культура и спорт». Так, в 2022/2023 учебном году по всем программам обучения количество мест выросло на 625 и достигло 9533. Стоит отметить, что также в сравнении с прошлыми годами возрос уровень поддержки студенческих лиг, что в свою очередь повлияет на привлечение участия студентов в соревнованиях. Увеличилось и финансирование студенческого спорта, так в 2022 году из Федерального бюджета РФ выделено более 479,2 миллионов рублей. Эти средства направлены для финансирования различных семинаров, форумов и научно-практические конференции, на тему развития студенческого спорта. Также важным достижением для популяризации спорта и информирования студентов о проводимых мероприятиях, при поддержке оказываемой Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, университетом ИТМО был создан Национальный портал студенческого спорта, который должен объединить все для все студенческие спортивные лиги и клубы на единой цифровой платформе. Такой портал является большим прорывом в формировании единого спортивно-образовательного пространства среди студентов. Однако помимо положительных моментов, мы отметили отсутствие масштабных изменений в реализации повышения конкурентоспособности российских спортсменов, несмотря на то что восстановление прав российских спортивных и антидопинговых организаций организациях является приоритетным направлением. Ситуацию, в которой находится сейчас Россия трудно положительно оценивать. Российские спортсмены на данный момент уже были лишены возможности выступать под собственным флагом и гимном, и ситуация только усугубляется, скандалы, связанные с ущемлением прав российских спортсменов, стали одними из главных поводов для обсуждения как на летних олимпийских играх 2020 года, так и на зимних 2022 года. Несмотря на громкие заявления о том, что ситуация к следующим играм измениться, положительных сдвигов не наблюдается, а в связи с последними политические событиями обстановка только усугубляется, на спортсменов, команды и сборные России на данный момент наложены масштабные санкции.

Заключение. Проанализировав законодательство, являющееся основой регулирования физическую культуру и спорта и текущую ситуацию можно прийти к выводу о том, что наша система правового регулирования не является совершенной. Определенно можно отметить достижение хороших результатов в

некоторых областях, но сказать о четком и эффективном регулировании во всех сферах мы не можем [11,12]. Прodelывается немало работы и поставленные задачи действительно реализуются, что можно увидеть на примере развития студенческой области, в которой сейчас реализация осуществляется достаточно продуктивно. Но нельзя говорить об высокоэффективности поскольку на данный момент Россия не реализует все намеченные направления так четко, как того требует эффективная система регулирования. Однако мы можем говорить о том, что Россия сейчас находится на пути совершенствования и развития правового регулирования в сфере физической культуры и спорта [7]. И утвержденная Министерством спорта РФ стратегия при продуктивной ее реализации может стать хорошим шагом к развитию и эффективному правовому регулированию физкультурно-спортивной сферы нашей страны. Но хочется отметить, что, цели и задачи, которые поставило перед собой Министерство спорта РФ в Стратегии развития, не учитывают малую подвижность населения, которая стала острой проблемой в связи с последними событиями в виде локдаунов, перехода на дистанционный формат обучения, работы и общения и то, что этот аспект не учитывается и может замедлить развитие. На данный момент мы находимся только на начальном этапе реализации, и возможно, стратегия будет претерпевать изменения, которые будут затрагивать и этот момент.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации: [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г.]. // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 06.06.2022).
2. О стратегическом планировании в Российской Федерации : федер. закон от 28 июня 2014 № 172-ФЗ (последняя редакция). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164841/?ysclid=l9b2y870xd370303646 (дата обращения: 06.06.2022).
3. 3Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 № 3081-р/ - URL: // <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения 06.06.2022).
4. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 3-5.
5. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.

6. Новиков, А. Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021.
7. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
8. О выполнении целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8(162). – С. 18-23.
9. О приоритетных направлениях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в контексте разработки документов стратегического планирования / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта; Петровская академия наук и искусств. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2019. – С. 53-69.
10. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 222-227.
11. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
12. Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.

13. Сытник, Г. В. Социально-психологический тренинг как форма реализации практико-ориентированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении спортивного резерва / Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 367-368.
14. Целевая установка, задачи и приоритетные направления, как основа проекта стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, В. А. Таймазов [и др.] // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья : сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, Санкт-Петербург, 16–17 апреля 2020 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. – С. 26-32.
15. Позиционный документ о влиянии кризиса COVID-19 на спортивный сектор - Европейская платформа спортивных инноваций (EPSI). - URL: <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/> (обращение: 06.06.2022 г.).

References

1. The Constitution of the Russian Federation: [adopted by popular vote on December 12, 1993 with amendments approved during the all-Russian vote on July 01, 2020]. // Official Internet portal of Legal Information. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (date of reference: 06.06.2022).
2. About strategic planning in the Russian Federation : feder. Law No. 172-FZ of June 28, 2014 (latest edition). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164841/?ysclid=19b2y870xd370303646 (accessed 06.06.2022).
3. On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030 : Decree of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-p/ - URL: // <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> / (accessed 06.06.2022).
4. Actualization of strategic directions for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // Theory and practice of physical culture. – 2019. – No. 2. – P. 3-5.

5. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : A collection of articles and theses Reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 81-90.
6. Novikov, A. B. Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Sport, man, health : Materials of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the P. F. Lesgaft National University, St. Petersburg, December 08-10, 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021.
7. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports /A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2021. – P. 176-180.
8. On the implementation of the target indicators of the Strategy for the Development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 8(162). – P. 18-23.
9. On the priority directions of the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 in the context of the development of strategic planning documents / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // Man in the world of physical culture Culture and sports: problems and prospects of development of university education in the field of physical culture and sports / Ministry of Sports of the Russian Federation, P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health; Petrovsky Academy of Sciences and Arts. – St. Petersburg : Polytech-Press, 2019. – P. 53-69.
10. Petrika, I. V. Physical culture and sport as social phenomena of society / I. V. Petrika, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: LLC "Scythia-print", 2022. – P. 222-227.
11. Ragozina, N. A. Improving the nation: legal and philosophical aspects / N. A. Ragozina // Transformation of economics and management: new challenges and prospects : Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and practical conference, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 139-145.
12. Ragozina, N. A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the economy of

- impressions / N. A. Ragozina // Economy. Taxes. Pravo. – 2022. – Vol. 15. – No. 2. – P. 96-103.
13. Sytnik, G. V. Socio-psychological training as a form of implementation of a practice-oriented approach in the psychological and pedagogical support of a sports reserve / G. V. Sytnik // Sport, man, health : Materials of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of P. F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, 08-10 December 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2021. - P. 367-368.
14. Target setting, tasks and priority directions as the basis of the draft strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 / S. E. Bakulev, S. M. Ashkinazi, V. A. Taymazov [et al.] // Socio-humanitarian technologies in human resource management in the field of physical culture, sports and Health : collection of scientific articles and reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation dedicated to the 75th anniversary of Victory during the Great Patriotic War, St. Petersburg, April 16-17, 2020 / P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2020. – P. 26-32.
15. Position paper on the impact of the COVID-19 crisis on the sports sector - European Sports Innovation Platform (EPSI). - URL: <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/> (address: 06.06.2022).

Информация об авторах

Н.А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

Н.А. Кудимова², студент, nadia24092002@mail.ru

Е.И. Смирнова², студент, elizaveta.smirnova.2002@mail.ru

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.4(075.8)

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА ПЕРСПЕКТИВУ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ РЕАВИЗ г.САМАРА

Черкашина Анна Георгиевна, канд. психол. наук, доцент

Аннотация. В статье представлено описание опыта организации спортивно-массовой работы в Медицинском Университете Реавиз г. Самары. Изложены специфические особенности, влияющие на физкультурно-спортивную активность студентов.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, студенческий спортивный клуб, спортивные секции, соревнования

ORGANIZATION OF SPORTS WORK FOR THE FUTURE OF THE FORMATION OF A STUDENT SPORTS CLUB AT THE MEDICAL UNIVERSITY REAVIZ (SAMARA)

Anna Cherkashina, PhD.

Annotation. The article describes the experience of organizing sports and mass work at the Medical University of Samara Reaviz. The specific features affecting the physical culture and sports activity of students are described.

Keywords: mass sports work, student sports club, sports sections, competitions.

Спортивное направление в Медицинском университете «Реавиз» в настоящее время находится в процессе бурного становления с перспективой создания студенческого спортивного клуба.

Развитием физкультурно-массовой и спортивной работы занимаются преподаватели физической культуры кафедры Реабилитологии и сестринского дела совместно с воспитательным отделом вуза и ответственным куратором спортивного направления.

Следует отметить, что учебный процесс в Реавизе и контингент студентов имеет ряд специфических особенностей и существенно влияет на активность студентов в спортивной жизни вуза. Выделим некоторые из них:

1. Обучение в вузе на 96% платное, а значит, что студенты уже со второго, а кто и с первого курса работают и учатся одновременно, часто приходя на учебу после ночного дежурства. Уже этот факт указывает на недостаток времени посещать спортивные секции или часто их пропускать.
2. Учебное расписание построено так, что студенты учатся как в первую смену, так и во вторую. А это в свою очередь означает невозможность заниматься регулярно в спортивных секциях вуза согласно установленному расписанию.
3. В вузе три факультета: лечебное дело, стоматологический и фармакология. Наличие юношей на фармакологическом факультете 1–2% от общего числа.
4. Всего 2-3% обучающихся студентов имеют спортивные разряды и продолжают заниматься в спортивных секциях вне вуза для поддержания формы и зачастую не готовы выступать за честь вуза в соревнованиях.
5. Контингент студентов многонационален и представлен странами из ближнего зарубежья. Иностранцы особенно юноши, являются самыми активными участниками спортивно-массовых мероприятий в вузе и вне его стен.

6. Студенты-юноши стоматологического факультета чаще других откликаются для участия в соревнованиях разного уровня.
7. Девушки-студентки менее активны в желании принимать участие в соревнованиях, что представляет трудность при наборе женской спортивной команды.
8. Самые предпочитаемые виды спорта по анализу опроса студентов-юношей — это волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, бокс, борьба, пауэрлифтинг, у девушек - фитнес, растяжка, плавание.

Учитывая специфику учебного процесса и особенности контингента студентов, спортивная работа в Медицинском Университете Реавиз построена следующим образом:

В начале учебного года студенты-первокурсники знакомятся со спортивно-массовой жизнью вуза на общем собрании с участием деканатов факультетов. Первокурсникам демонстрируется презентация спортивных мероприятий и достижений студентов Реавиза. Также на собрании первокурсники знакомятся с тренерами-преподавателями спортивных секций.

В обязательном порядке проводится опрос студентов о их спортивных достижениях, о предпочтениях к тому-или иному виду спорта и желании заниматься в спортивной секции.

На 2021–2022 учебный год куратором спортивного направления был представлен план развития студенческого спорта в Медицинском Университете Реавиз.

- 1) Проведение занятий в уже существующих спортивных секциях по пауэрлифтингу, плаванию, боксу, волейболу, фитнесу, футболу.
- 2) Открытие еще двух спортивных секций по настольному теннису и шахматам.
- 3) Проведение внутри вузовских соревнований в течение учебного года среди студентов по волейболу, настольному теннису, шахматам, пауэрлифтингу, боксу, фитнесу.
- 4) Участие сборных команд Реавиза в соревнованиях вне вуза областного, городского масштаба в течение года.

Остановимся подробнее на каждом пункте этого плана.

В Реавизе активно и успешно работают секции по плаванию, пауэрлифтингу, фитнесу, футболу и волейболу. Цель функционирования этих спортивных направлений в привлечении большего числа студентов любого уровня готовности, интересующихся данными видами спорта. Спортивная инфраструктура вуза: тренажерный зал, игровой зал, фитнес зал, плавательный бассейн, стадион в полной мере предоставляет возможности проведения данных занятий.

Открытие спортивных секций по настольному теннису и шахматам также нацелено на вовлечение большего количества студентов регулярно заниматься физической культурой и спортом, а также как средство эмоциональной разгрузки.

Организовываются регулярные командные турниры по волейболу и общей физической подготовки среди студентов учебных групп стоматологического факультета и факультета лечебное дело. Особенностью таких турниров является состав команды 3х3 (девушки и юноши) одной учебной группы или нескольких групп. Поскольку в чистом виде собрать полноценную команду из одной учебной группы не всегда удается.

Соревнования по общей физической подготовке также командные 3х3, результат каждого участника команды идет в общий зачет.

В личном зачете проводятся шахматные турниры среди студентов и преподавателей вуза.

«День настольных игры» - еще одно спортивно-массовое мероприятие для желающих поиграть в шашки, шахматы, нарды, попить чаю с печеньями и пообщаться.

В секции пауэрлифтинга два раза в год проходят соревнования по жиму штанги и классическому троеборью.

Ежегодные соревнования «Фитнес-woman» для девушек.

Тренеры-преподаватели спортивных секций и куратор спортивного направления из числа занимающихся студентов формируют сборные команды Реавиза для участия в соревнованиях вне вуза городского и областного масштаба.

Реавиз является ежегодным участником Областной универсиады среди команд образовательных организаций высшего образования по пауэрлифтингу, плаванию, настольному теннису, шахматам, боксу, волейболу.

Сборная команда по футболу регулярно выступает в любительской лиге СКС, Футбольной Лиги Поволжья.

Самая успешная сборная команда Реавиза – это команда по пауэрлифтингу. Выступая на Чемпионате и Первенстве Самарской области, студенты своими результатами выполняют нормативы 2 и 3 взрослого разряда.

Традиционно участие сборной команды в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студентов образовательных организаций высшего образования Самарской области.

Межвузовские спортивные соревнования проекта «Центр рекреационных форм физической культуры и спорта СГСПУ» - «Спартакские игры-2022» для студентов ВУЗов Самарской области не остались без участия сборной команды Реавиза.

Медицинский университет «Реавиз» активно сотрудничает со средствами массовой информации. Заметки, фото и видеотчеты обо всех спортивных мероприятиях регулярно размещается на сайте вуза, в печатном издании «TOTUMVERUM», в социальной сети Вконтакте.

Администрация вуза всецело на стороне развития спортивно-массовой работы и пропаганды ЗОЖ. Выделяются денежные средства на закупку

необходимого спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы для сборных команд, оплаты спортивной страховки, наградной продукции.

Подводя итог, можно сказать, что студенческий спорт в Медицинском Университете Реавиз набирает обороты. Создание студенческого спортивного клуба не за горами.

Библиографический список

1. Алимova, Е. Е. Занятия гандболом как современное средство формирования здорового образа жизни у подростков / Е. Е. Алимova, В. С. Куликов, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 8-14.
2. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
3. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
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. 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.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
7. Сосновская, П. В. Пауэрлифтинг как инновационная форма развития физических качеств и укрепления здоровья у молодых женщин / П. В. Сосновская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-

- Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 61-65.
8. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.
 9. 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.
 10. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
 11. 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.

Сведения об авторах

А.Г. Черкашина, канд. психол. наук, доцент кафедры Реабилитологии и сестринского дела, куратор спортивного направления, cherka-anna@yandex.ru
Реавиз, Медицинский Университет Реавиз, г. Самара

СЕКЦИЯ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ, МЕДИЦИНСКОЕ И ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

УДК 796.012

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

*Айдар Мухаметлаесович Ахметов, канд. пед. наук, доцент, Роэль Анверович
Гумеров, канд. пед. наук, доцент, Алия Айратовна Абдуллина, студент*

Аннотация. В статье рассматривается эффективность комплекса физических упражнений разработанного преподавателями кафедры физической культуры и спорта для развития скоростных способностей студентов на занятиях плаванием.

Ключевые слова: Плавание, учебные занятия, студент, физические упражнения, физическая подготовленность, скоростные способности

DEVELOPMENT OF STUDENTS' SPEED ABILITIES IN SWIMMING LESSONS

Aidar Akhmetov, PhD, Roel Gumerov, PhD, Aliya Abdullina, student

Annotation. The article discusses the effectiveness of a set of physical exercises developed by teachers of the Department of Physical Culture and Sports for the development of students' speed abilities in swimming classes.

Keywords: swimming, training sessions, student, physical exercises, physical fitness, speed abilities.

Плавание – один из видов спорта, при занятиях которым гармонично развиваются мышцы всего организма, а также одно из наиболее эффективных средств положительно влияющее на функционирование сердечно-сосудистой системы. Во время занятий плаванием осуществляется профилактика нарушений и исправление осанки, развивается дыхательный аппарат, укрепляется костная ткань. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают человека более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Исходя из этого, становится актуальным применение плавания на занятиях со студентами вуза для развития физических качеств и способностей, общего укрепления организма. Учебные занятия по плаванию необходимо выстраивать в соответствии с принципами спортивной тренировки: систематичности, постепенности и цикличности.

Как свидетельствуют результаты последних научных исследований, плавание требует от занимающегося значительных физических и функциональных нагрузок, такие нагрузки прямо пропорционально связаны со структурой мышечной ткани, особенностями регуляции и энергообеспечения мышечных сокращений, а также адаптацией организма к различным условиям внешней среды [1].

Эффективность занятия плаванием обуславливается особенностями возрастного развития организма, существенными колебаниями способности функциональных систем к адаптационным преобразованиям в различных возрастных периодах. Возраст 17-18 лет характеризуется развитием и существенными изменениями в структуре двигательных возможностей, соответственно изменяется состав крови, где происходит увеличение гемоглобина, окончательно формируются координационные навыки, а также развиваются показатели пространственной ориентации. Данный возрастной период, в отношении двигательной функции, рассматривается как фаза наивысшей реализации возможностей организма в онтогенезе, а также периоды, в которые специфическое влияние занятие плаванием вызывает более выраженные адаптационные реакции.

Нужно отметить, что при выполнении значительных объемов работы существенно увеличивается количество крови, перекачиваемой сердцем. Благодаря этому, сердечно-сосудистая система способна обеспечить кислородом работающие мышцы. Однако, при достаточно интенсивной и одновременной работе всех основных скелетных мышц, кровеносная система не сможет обеспечить кровью все мышцы. Как следствие, нужно стремиться к такой технике плавания, которая бы позволила снять всю избыточную напряженность, а те группы мышц, коэффициент полезного действия которых, с точки зрения создания силы тяги, является незначительным, работали с минимальной интенсивностью [3].

Занятия плаванием заметно влияют на метаболизм белков в организме. Известно, что при физических нагрузках в организме происходят изменения, которые вызывают процессы образования и утилизации энергии, физические нагрузки стимулируют ядерный аппарат клетки для синтеза белков, обеспечивающих использование энергии. Поэтому организм нуждается в большинстве аминокислот, не синтезируемых в клетках организма, и эти аминокислоты обязательно должны поступать в организм с пищей.

Эффективность и способность к значительным физическим и функциональным нагрузкам обуславливается определенными периодами возрастного развития, и возраст 17 – 18 лет является благоприятным для развития всех физических способностей и скоростных в особенности. В процессе занятий по плаванию организм адаптируется к различным возрастным преобразованиям, приспособляется к большим физическим и функциональным нагрузкам [2].

На совершенствование возможностей организма влияет также самодисциплина, психологическое состояние, однако основными факторами являются условия, методы и принципы занятий, рациональное питание, процесс восстановления после нагрузок.

Проведя теоретическую и экспериментальную работу по разработке и апробации комплекса упражнений, направленных на развитие скоростных способностей студентов 17-18 лет, занимающихся плаванием, были получены результаты, представленные ниже.

Задачей нашего исследования заключалось в том - чтобы улучшить показатели быстрого плавания. Студенты экспериментальной группы занимались по методике, которая включала комплекс упражнений, развивающих скоростные способности. Данные упражнения были включены в каждое занятие. Нельзя сказать, что в показателях физических качеств у студентов, занимающихся в контрольной группе, нет прогресса. Есть улучшение результатов, но следует отметить, что в экспериментальной группе они намного выше.

Нами была изучено содержание скоростной подготовки пловцов 17-18 лет, а также исследованы условия и показатели максимального проявления скоростных способностей на воде и на суше.

Мы обобщили упражнения по их воздействию на организм, составили из них комплекс, применили на занятиях по плаванию и выявили их эффективность в развитии скоростных качеств у студентов 17-18 лет.

Примеры используемых упражнений: эстафеты по 25 метров; выполнение стартов и поворотов с включением 15 метров на ускорение; плавание с ускорением на финише, или плавное нарастание скорости на дистанции 25 метров; плавание с помощью резинового амортизатора на месте (работа по времени); плавание в максимальном темпе с предельной амплитудой гребков.

Применялись упражнения с уменьшением усилий. Пловец, начиная отрезок с максимально возможной скоростью, постепенно начинал расслаблять мышцы и уменьшать усилия, не теряя при этом скорости. Такие упражнения студенты выполняли в различном темпе, иногда усложняя или отягощая, применив отягощения или тормоз. Применяя данные упражнения на занятиях, мы наблюдали, как пловцы могут показывать высокие результаты в конце тренировки. Поэтому эти упражнения и задания планировались после разминки, в середине занятия. В качестве контрольных испытаний использовали плавание на дистанции 50 метров с максимальной скоростью, а также бег на 100 м. и челночный бег 10*10 м. и 3*10 м. Тестирование проводилось 1 раз в 2-3 недели.

Проведя анализ, мы выявили разницу в приросте показателей в процентном соотношении. Наиболее высокий прирост показателей оказался в челночном беге 10*10 м. и в челночном беге 3*10 м. Эти упражнения также являются контрольными для определения уровня развития скоростных и координационных способностей.

Проведя тестирование, был выявлен положительный эффект от внедрения разработанного комплекса упражнений. Разница во времени преодоления дистанции 50 м. вольным стилем в экспериментальной группе на начало и конец эксперимента составила 0,9 с., а в контрольной группе 0,2 с. На дистанции 50 м. на спине в экспериментальной группе прирост составил 0,8 с., а в контрольной группе 0,3 с. Исходя из результатов мы можем заявить, что данный комплекс упражнений оказывает положительное влияние на развитие скоростных способностей студентов 17 – 18 лет.

Анализируя данные эксперимента, мы сделали вывод, что разница в результатах контрольной группы не так велика. Занятия в контрольной группе не принесли должного эффекта, ведь программа учебных занятий не была изменена. В отличие от экспериментальной группы, в которой одной из основных целей являлось развитие скоростных способностей. Большое влияние на результат оказывала физическая подготовленность студента. Чем выше уровень физической подготовленности, тем лучше результат в воде. На этапе экспериментального исследования было выявлено, что помимо развитых скоростных способностей большую роль в достижении высокого результата играла техника плавания. Чтобы подготовиться к быстрому преодолению дистанции нужно грамотно построить процесс технической подготовки.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента доказывают, что применение на занятиях плаванием разработанного комплекса упражнений направленных на развитие скоростных способностей студентов 17 - 18 лет, эффективно.

Список источников

1. Козлов, А. В. Спортивное плавание юных пловцов : монография / А. В. Козлов. – Санкт-Петербург, 2008. – 284 с.
2. Спортивное плавание. Путь к успеху : в 2 книгах. Книга 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. – Москва: Советский спорт, 2012. – 479 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 494 с.

References

1. Kozlov, A.V. Sports swimming of young swimmers : monograph / A.V. Kozlov. – St. Petersburg, 2008. – 284 p.
2. Sports swimming. The Path to success: in 2 books. Book 1 / under the general editorship of V. N. Platonov; translated from English (ch. 1-8) by I. Andreev. – Moscow: Soviet Sport, 2012. – 479 p.
3. Kholodov, J. K. Theory and methodology of physical culture and sports: textbook / J. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. – 15th ed., erased. – Moscow: Academy, 2018. – 494 p.

Информация об авторах

А.М. Ахметов¹, кандидат педагогических наук, доцент

Р.А. Гумеров¹, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Абдуллина¹, студент

¹Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Республика Татарстан

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Седя Саргисовна Балоян, студент, Алина Меликовна Хастян, студент

Научный руководитель: Евгений Геннадьевич Плотников, ст. преподаватель

Аннотация. В статье рассматривается физическая реабилитация в восстановлении организма путём применения физических упражнений. Приводится актуальность выбранной темы. Представлены необходимые физические упражнения после заболевания COVID – 19. Приводятся последствия «Ковида». Представлена разница между обычной физической культурой и лечебно-физической культурой.

Ключевые слова: Физическая реабилитация, здоровье, физическая культура, лечебная физкультура

PHYSICAL REHABILITATION OF HUMAN HEALTH THROUGH THE APPLICATION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Seda Baloyan, student, Alina Khastyan, student

Scientific adviser: Evgeny Plotnikov, Art. Teacher

Abstract. The article deals with physical rehabilitation in the restoration of the body through the use of physical exercises. The relevance of the chosen topic is given. The necessary physical exercises after the disease COVID - 19 are presented. The consequences of "Covid" are given. The difference between ordinary physical culture and therapeutic physical culture is presented.

Key words: Physical rehabilitation, health, physical culture, physiotherapy exercises

Ни для кого не секрет, что недостаток физической активности или полная иммобилизация приводят к медленному разрушению всех систем организма. Парадоксально, но, если человек не использует свои силы, он теряет их, а заодно здоровье и красоту [1,6].

Таким образом, для того, чтобы людям оставаться здоровыми, в хорошей физической, а также духовной форме, была разработана система лечебно-физической культуры.

Лечебная-физическая культура (сокращенно ЛФК) - научная, практическая, медицинская и педагогическая дисциплина, которая направлена на изучение теоретических основ и непосредственно методов использования физической культуры для лечения, а также реабилитации больных и инвалидов, ее также применяют в качестве профилактики от различных заболеваний [2]. Лечебно-физическая культура в качестве основного лечебного средства использует физические упражнения для стимуляции жизненно важных функций организма.

Главная мысль ЛФК заключается в том, что ни одно лекарство не сможет заменить движение человека, в то время как движения способны заменить многие лекарства.

Важно понимать и знать разницу между обычной физической культурой и лечебно-физической культурой. В первую очередь, сама физкультура направлена в целом на оздоровление человека, а не каких-то его отдельных участков и болезней, физическая активность повышает выносливость, работоспособность, формирует здоровый образ жизни [7]. Во-вторых, цель физического воспитания - сочетать оздоровительные упражнения с правильным образом жизни, который прививается человеку с детства. Не стоит забывать, что конечной точкой физкультуры становится достижение результатов, получение медалей, почетных грамот и кубков [3, 9,10].

Что касается лечебно-физической культуры, то здесь занятия носят исключительно профилактический характер. Занимаясь данным спортом, можно препятствовать развитию и появлению тех или иных болезней, либо же снимать осложнения после травм. Система ЛФК достаточно хорошо сочетается с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни. Чтобы достичь желаемого результата относительно своего здоровья, врачи советуют сочетать ЛФК вместе с плаванием, массажами и физиотерапией. Врач или тренер по лечебной физкультуре не только выступает наставником по правильному выполнению упражнений, но и подбирает для каждого пациента именно ту нагрузку, которая принесет максимальную пользу [8].

Специалистом по лечебной физкультуре обязательно является человек с высшим медицинским образованием, выпускник медицинского или педиатрического факультета, проходящий ежегодное повышение квалификации [4].

Таким образом, можно заметить различия между обычной физической культурой и системой ЛФК [5].

В современных условиях система ЛФК является крайне необходимой, как никогда. С наступлением всемирной пандемии COVID – 19 у людей начались осложнения, практически каждый второй человек перенес данную болезнь на

себе, и те, кто переболел вирусом в тяжелой форме не смог выйти абсолютно здоровым человеком. Последствия «Ковида» достаточно разнообразны, вот одни из них [10]:

- Постоянная слабость и усталость;
- Ухудшение памяти;
- Физические нагрузки в большом или среднем объеме невыносимы;
- Нарушение артериального давления;
- Отдышка, аритмия, тахикардия и т.д.

Для того, чтобы вернуться к более-менее привычному образу жизни пациенты, переболевшие «Ковидом» начинают заниматься ЛФК. А именно выполняют упражнения, связанные с дыханием:

1. Глубокое дыхание на спине;
2. Глубокое дыхание на животе;
3. Глубокое дыхание сидя;
4. Глубокое дыхание стоя.

Дыхательные упражнения эффективны лишь в том случае, если занимающийся не пренебрегает основными принципами здорового образа жизни. Курение, систематическое нарушение режима, нерациональное несбалансированное питание и результаты дыхательных практик можно свести к минимуму. Именно поэтому студентов необходимо ориентировать на ведение здорового образа жизни и регулярные занятия физической культурой [11].

Список источников

1. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
2. Матвеева И.С., Матвеев В.С., Тихонова И.В., Клименко А.С. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура». Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 207-210.
3. Матвеева О.М., Матвеева И.С., Матвеева Л.А., Романов Д.А. Современные методы диагностики межпредметных связей. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 200-203.
4. Матвеева О.М., Матвеева И.С., Матвеева Л.А., Романов Д.А. Современные модели межпредметных связей. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 203-207.
5. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
6. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

7. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
8. Рагозина, Н. А. Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической реабилитации / Н. А. Рагозина // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г. : в 2 частях, Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 267-270.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
11. Сорокин, В. П. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 96-100.

References

1. Litosh N. L. Adaptive physical culture for children with developmental disabilities. Psychological and pedagogical support. Moscow: Yurayt, 2020. 170 p.
2. Matveeva I.S., Matveev V.S., Tikhonova I.V., Klimenko A.S. Monitoring the formation of organizational and managerial abilities of students of the direction "Physical culture". Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No. 10 (164). P. 207-210.
3. Matveeva O.M., Matveeva I.S., Matveeva L.A., Romanov D.A. Modern methods of diagnostics of interdisciplinary connections. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No. 9 (163). P. 200-203.
4. Matveeva O.M., Matveeva I.S., Matveeva L.A., Romanov D.A. Modern models of interdisciplinary relations. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No. 9 (163). P. 203-207.

5. Melnik T.E. Public-private partnership in the field of physical culture and sports // Journal of Russian Law. 2016. N 12. pp. 133 — 141.
6. Murzin D.V., Olkhovsky R.M. Issues of legal regulation of socially useful services in the field of physical culture and mass sports // Russian Law Journal. 2017. N 6. P. 172 — 183.
7. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle in the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. PetersburgSt. Petersburg Branch; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
8. Ragozina, N. A. Regulatory and legal support of activities in the field of physical rehabilitation / N. A. Ragozina // The final scientific and practical conference of the teaching staff of the P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, for 2021: in 2 parts, St. Petersburg, April 18-29, 2022. – St. Petersburg: P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2022. - P. 267-270.
9. Rubanovich V. B. Medical and pedagogical control during physical culture classes. Textbook. Moscow: Yurayt, 2019. 254 p.
10. Sobyenin F. I. Physical culture. Textbook for students of secondary vocational educational institutions. Moscow: Phoenix, 2020. 221 p.
11. Sorokin, V. P. Respiratory gymnastics as a means of rehabilitation of students after acute inflammatory diseases of the respiratory system / V. P. Sorokin, N. S. Fedyuk, G. V. Sytnik // Physical culture of students : a collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, 2021. – St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2021. - P. 96-100.

Информация об авторах

Научный руководитель: Е.Г. Плотников¹, старший преподаватель кафедры физвоспитания, evgenij.plotnikov.1952@mail.ru

С.С. Балоян¹, студент, sedabaloyan18_2001@icloud.com

А.М. Хастян¹, студент, Alya.khastyan@mail.ru

¹Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

УДК 796.92

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГОРНОЛЫЖНИКОВ 11-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Данила Сергеевич Бердников, студент, Дмитрий Владимирович Александров, старший преподаватель, Виталий Иванович Ушаков, канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В статье представлены данные о использовании комплекса средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов с нарушением слуха, которые улучшают время прохождения трасс «сухого» слалома в соревновательных условиях.

Ключевые слова: горнолыжники, спорт глухих, подготовительный период, скоростно-силовые качества

MEANS OF DEVELOPING THE SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SKIERS AGED 11-14 WITH HEARING IMPAIRMENT IN THE PREPARATORY PERIOD

Danila Berdnikov, student, Dmitry Alexandrov, senior lecturer, Vitaly Ushakov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Annotation. The article presents data on the use of a set of tools aimed at the development of speed-strength abilities in athletes with hearing impairment, which improve the time of passage of the "dry" slalom tracks in competitive conditions.

Keywords: alpine skiers, deaf sports, preparatory period, speed and strength qualities

Актуальность заключается в разработке нового комплекса средств, направленных на развитие как специальных, так и общих скоростно-силовых способностей у горнолыжников с нарушением слуха. Известно, что во многих школах высшего спортивного мастерства, СДЮШОР, спортивных секциях и прочих учебных заведениях в данном возрастном периоде основной упор делается на развитии выносливости и собственно силовых способностей. В следствии подобного распределения приоритетов у всех горнолыжников страдает быстрота и темп. Мы же пришли к мнению что, напротив, необходимо делать упор на продолжение развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов с учетом сенситивных периодов, что положительно скажется на их спортивном результате.

Цель исследования - определение эффективности и целесообразность предложенного нами комплекса средств, направленного на развитие скоростно-силовых способностей у горнолыжников с нарушением слуха 11-14 лет с.

Введение. Скоростно-силовые способности в современном горнолыжном спорте являются одними из основных физических способностей спортсмена. Особенно их роль важна в технических дисциплинах, таких как специальный слалом и гигантский слалом. Темп прохождения трассы напрямую зависит от скоростной и скоростно-силовой подготовки спортсмена. Горнолыжник средней спортивной квалификации тратит на 1 слаломный поворот около 0,8-1,0 секунды. [2, с. 25-27]

В горнолыжном спорте преобладают сложные реакции быстроты, так как за короткое время спортсмен совершает несколько двигательных действий, в которых задействованы различные группы мышц, и такие движения он повторяет неоднократно. Способы развития быстроты и некоторых других физических способностей в горнолыжном спорте разительно отличается от способов, например, в лыжных гонках [5].

Григорий Гуршман считал, что в возрасте 11-14 лет можно начинать тренировки аэробного характера, но все-равно основным типом тренировок остаются анаэробные, направленные на быстроту, скорость и «взрывную» силу.

Согласно О. И. Камаеву целевое управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и подобрать адекватные средства и методы спортивной тренировки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени.

Для распределения спортсменов в 2 однородные группы и определения исходного уровня спортивной подготовки, направленной на выполнение скоростных упражнений, было проведено предварительное тестирование. Все упражнения, использованные в тестировании, знакомы спортсменам и использовались в тренировочном процессе до начала эксперимента.

После получения результатов исходной физической подготовки и разделения спортсменов на две достаточно однородные группы, что подтверждено Т-критерием Стьюдента (см. Таблицу 1.), начался эксперимент. Контрольная группы тренировалась по обычной программе, включающей в себя, в первую очередь, упражнения, которые ориентированы на повышение координационных способностей горнолыжников. Экспериментальная группа тренировалась с применением предложенного нами комплекса средств, ориентированных на повышение скоростно-силовых качеств спортсменов горнолыжников. В конце эксперимента, в конце 4 недели второго тренировочного сбора, было проведено итоговое тестирование обеих групп.

Для подтверждения однородности групп мы использовали проверку уровня значимости по Т-критерию Стьюдента, что отражено в Таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение результатов групп по Т-критерию Стьюдента (предварительное тестирование)

	бег 60 м	прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места	тройной прыжок в длину с места	трасса сухого слалома
Контрольная группа	10,7 с	167 см	40,3 см	458 см	17,1 с
Экспериментальная группа	10,7 с	167 см	40 см	458 см	17,0 с
Т-критерий Стьюдента	0,10	0,50	0,46	0,50	0,42
Уровень значимости	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$

Полученные результаты свидетельствуют об однородности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента.

Для проверки уровня значимости разниц результатов обеих групп после проведения эксперимента был вновь произведены вычисления при помощи Т-критерия Стьюдента.

Таблица 2 - Сравнение результатов групп по Т-критерию Стьюдента (итоговое тестирование)

	бег 60 м	прыжок в длину с места см.	прыжок в высоту с места см.	тройной прыжок в длину с места см.	трасса сухого слалома с.
Контрольная группа	10,2	170,7	45	463,9	16,8
Экспериментальная группа	10,0	176,8	47,3	481,8	16,2
Т-критерий Стьюдента	3,27	1,39	0,45	2,32	2,79
Уровень значимости	$p < 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$

После окончания эксперимента прирост результатов тестов наблюдается в обеих группах, что констатирует о положительной динамике общей и специальной физической подготовки горнолыжников с нарушением слуха в подготовительном периоде (на протяжении двух четырехнедельных сборов). Однако, прирост результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе, поэтому наша программа подготовки горнолыжников может быть использована для улучшения скоростно-силовых качеств [4, с. 23-27]

Заключение

Поскольку выдвинутая нами гипотеза предполагает, что при использовании комплекса средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, у спортсменов с нарушением слуха улучшается время прохождения трасс «сухого» слалома в соревновательных условиях, то наибольшее внимание следует обратить на тест «прохождение трассы «сухого» слалома».

Следовательно, мы можем сказать, что наша гипотеза о том, что при использовании комплекса средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, у спортсменов с нарушением слуха улучшается время прохождения трасс «сухого» слалома в соревновательных условиях – подтверждена.

Список источников

1. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001.
2. Корженевский А.Н. Тренировка юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 25-27.
3. Камаев О.И., Блещунов Н.В., Мулик В.В., Камаева Е.К. Техническая и специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков. — Харьков, 1989. 24 с.
4. Бердников, Д. С. Развитие физических качеств детей средне-школьного возраста на основе лыжной подготовки / Д. С. Бердников, Д. В. Александров // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 30 ноября 2021 года / Под редакцией А.В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2021. – С. 23-28.
5. Оптимизация предстартовой готовности спортсменов-лыжников / Г. М. Бирюкова, Э. Г. Сингуринди, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 96-98.

References

1. Goryainov A.V. Alpine skiing. Competition rules [Text]: textbook. manual. M.: Physical culture and Sport, 2001.

2. Korzhenevsky A.N. Training of young athletes // Physical culture: upbringing, education, training. 2007. No. 1. pp. 25-27.
3. Kamaev O.I., Bleschunov N.V., Mulik V.V., Kamaeva E.K. Technical and special physical training of qualified ski racers. — Kharkiv, 1989. 24 p .
4. Berdnikov, D. S. Development of physical qualities of children of secondary school age on the basis of ski training / D. S. Berdnikov, D. V. Alexandrov // Olympism: origins, traditions and modernity: Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Voronezh, November 30, 2021 / Edited by A.V. Sysoev [et al.]. – Voronezh: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2021. – pp. 23-28.
2. Optimization of pre-start readiness of athletes-skiers / G. M. Biryukova, E. G. Singurindi, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Theory and practice of physical culture. – 2021. – No. 12. – P. 96-98.

Информация об авторах

Д.С. Бердников¹, студент, danila.berdnikov@bk.ru

Д.В. Александров¹, старший преподаватель, dima-orange@mail.ru

В.И. Ушаков¹, канд. пед. наук, доцент, v.usakov@lesgaft.spb.ru

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УДК 796.323

ВЛИЯНИЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ С ДОРСОПАТИЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Т.В. Герасимова, ст. преподаватель, Е.А. Кашаева, студент

Аннотация. В статье представлены результаты воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние 10-дневных курсов физиотерапевтических процедур в комплексной реабилитации баскетболистов с дорсопатией поясничного отдела позвоночника. Эффективность проведенной терапии проявляется в выраженном улучшении клинико-функциональной картины заболевания и повышении качества жизни, связанном с общим психоэмоциональным состоянием спортсменов и более гармоничном отношении к своему здоровью.

Полученный результат позволяет сделать заключение о целесообразности включения кратковременных физиотерапевтических процедур в комплекс восстановительных мероприятий.

Ключевые слова: реабилитация, баскетбол, психоэмоциональное состояние, тревожность, физиотерапия, восстановление в спорте, дорсопатия

THE EFFECT OF PHYSIOTHERAPY PROCEDURES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ATHLETES WITH DORSOPATHY OF THE LUMBAR SPINE

T.V. Gerasimova, senior lecturer, E.A. Kashaeva, student

Abstract. The article presents the results of the impact on the physical and psycho-emotional state of 10-day courses of physiotherapy procedures in the complex rehabilitation of basketball players with dorsopathy of the lumbar spine. The effectiveness of the therapy is manifested in a marked improvement in the clinical and functional picture of the disease and an improvement in the quality of life associated with the general psycho-emotional state of athletes and a more harmonious attitude to their health.

The result obtained allows us to conclude about the expediency of including short-term physiotherapy procedures in the complex of rehabilitation measures.

Keywords: rehabilitation, basketball, psychoemotional state, anxiety, physiotherapy, recovery in sports, dorsopathy

Актуальность. Дорсопатии у спортсменов, в основе которых чаще всего лежит синдром хронической усталости и спортивный травматизм, - одни из самых распространённых патологий, с которыми приходится сталкиваться в повседневной практике спортивного врача.

Заболевание нередко принимает хронически-рецидивирующее течение с частыми и продолжительными обострениями. Наряду с двигательными, чувствительными, вегетативными нарушениями ведущим симптомом является боль различной локализации.

Проблема борьбы с болью остаётся главной в процессе медицинской реабилитации у спортсменов.

Спортсмены после травм вынуждены значительно ограничивать физическую активность, часто у них вырабатывается так называемый болевой стереотип поведения, приводящий к выраженному сокращению двигательных возможностей, развитию депрессивного синдрома и ухудшению качества жизни вплоть до полного расставания с большим спортом.

В связи с этим является актуальным подбор реабилитационных программ для восстановления здоровья спортсменов в короткие сроки.

Оптимизация комплексного состояния спортсменов традиционно проводится с двух сторон: с одной стороны, лечебное воздействие на соматический компонент заболевания, с другой-корректирующее воздействие на психологическое состояние пациента.

Цель - оценить динамику психоэмоционального состояния у спортсменов с патологией позвоночника после восстановительных физиотерапевтических процедур.

Методы и материалы. В исследовании участвовали 20 пациентов клиники «Реавиз» - профессиональные спортсмены баскетбольного клуба «Самара» в

возрасте 20-35 лет с дорсопатиями позвоночника (грыжи межпозвонковых дисков, протрузии – 5 пациентов (25%); сколиозы – 9 (45%); остеохондрозы – 18 (90 %); травмы позвоночника – 3 (15 %). Для оценки психоэмоционального состояния использовался восьмицветовой вариант теста М. Люшера, для самооценки самочувствия, активности и настроения проводился тест САН, состоящий из 30 вопросов.

С каждым пациентом проводился курс медицинского массажа (10 процедур), процедуры магнитотерапии (МТ) на аппарате Алимп-1 (10 процедур) и ультрафонофорез (УФФ) с индометациновой мазью на аппарате «АРСА» (10 процедур).

Массаж обеспечивает местное миорелаксирующее действие на мышечный корсет позвоночника. Нормализуется возбудимость мышечных волокон, восстанавливается тонус мышц, повышая их выносливость.

Массаж также оказывает значительное влияние на нервную систему: он улучшает состояние ЦНС. Применяя различные массажные приемы, меняя их силу и продолжительность воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать возбудимость центральной нервной системы, усиливать нарушенные рефлексy, улучшить питание и газообмен нервных волокон и проводимость нервных импульсов.

Баскетболисты получали массажную терапию каждый день. Длительность -30 мин. Курс лечения -10 сеансов. Положительная динамика, выражающаяся в уменьшении болевого синдрома и ограничении движений, наблюдалась у 18 человек (90%).

Магнитотерапия как метод физиотерапии относится к типу воздействия посредством переменного (низкочастотного) магнитного поля при непрерывном режиме.

К числу положительных результатов можно отнести:

- снижение интенсивности болезненных ощущений любой локализации;
- противовоспалительный эффект;
- спазмолитический эффект;
- снижение скорости роста бактерий;
- успокаивающее воздействия на нервную систему;
- повышение эластичности кровеносных сосудов;
- нормализация свертывающей способности кровеносной системы.
- повышение работоспособности и энергичности;
- активизация умственной деятельности;

У спортсменов проводилась местная магнитотерапия, длительность сеанса которая составляла 20 мин ежедневно. Курс лечения 10 сеансов.

Положительная динамика наблюдалась у 20 человек — это 100% пациентов.

Также проводился ультрафонофорез индометациновой мазью на аппарате УЗТ-1.01Ф (Россия), 3 г мази наносили на кожу паравертебрально в проекции

L1—S1. Методика заключалась в лабильном озвучивании выбранных зон в непрерывном режиме.

Преимущества ультрафонофореза:

- Ультрафонофорез активно насыщает ткани кислородом и повышает эластичность соединительных тканей.
- Ультразвук активизирует кровообращение, обменные процессы, оказывает лимфодренажный эффект.
- Благодаря ультразвуку уменьшаются отеки, активизируется регенерация тканей, оказывается противовоспалительное действие.

Продолжительность воздействия на одну зону составляла 7–9 мин, на сеанс до 12 мин, ежедневно. Курс лечения составлял 10 процедур. Положительная динамика проявилась у 95% пациентов -19 человек.

Общая реакция организма на восстановительные физиотерапевтические процедуры - мышечное расслабление, которое представляется универсальным механизмом снятия психической напряженности и, следовательно, решения множества психологических проблем.

Мышечное расслабление приводит к тому, что организм получает доступ к новым ресурсам для самовосстановления.

Оценка психологических параметров проводилась до и после курса медицинского массажа и физиотерапевтических процедур с целью установления их изменений.

Для оценки отношения к телу использовался тест М. Люшера – цветные пятна по следующему принципу:

Если человек обозначает какое-либо понятие самым привлекательным цветом, то это свидетельствовало о привлекательности данного понятия, о позитивном к нему отношении; и, наоборот, к понятиям, обозначенным наиболее неприятным цветом, человек относился негативно.

Среди наблюдавшихся 20 пациентов средний и повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности после лечения пациентов снизились у 80% (16 человек), у 65% (13 чел.) проявилось отсутствие непродуктивной напряженности.

Истощенность, установка на бездействие и на оптимизацию расходования сил в 80% (16 чел.) сменились на установку на активное действие, мобилизацию физических и психологических ресурсов.

Те участники исследования, которые ранее отмечали проблемы с психологическим и физическим здоровьем, после лечения утверждали, что есть изменения в их состоянии в лучшую сторону, повысилась продуктивность работы и взаимодействия с людьми в профессиональной деятельности. При этом у 7 человек (35%) снизился уровень депрессии, а у 9 человек (45%) исчезла мышечная слабость.

Для диагностики самочувствия, активности и настроения проводился тест САН. Испытуемых просили соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Использовалось тридцать пар слов противоположного

значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемые выбирали и отмечали цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Тест САН показал, что до начала лечения большинство пациентов 75% (15 человек) отмечали сниженную эмоциональную активность, настроение и самочувствие. После процедур МТ, массажа и УФФ – у 95% (19 спортсменов) были отмечены увеличение средних баллов по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение».

Выводы. Из 20 баскетболистов 95% (19 человек) отметили изменения в самочувствии и восприятии своего заболевания в положительную сторону.

Спортсмены связывают полученные результаты с улучшением физического здоровья, устранением болевого раздражающего компонента, благодаря физиотерапевтическим процедурам и массажу.

Таким образом, проведенные исследования продемонстрировали эффективность применения физиотерапевтических процедур в комплексном лечении спортсменов с дорсопатией поясничного отдела позвоночника, проявляющуюся в выраженном улучшении клинико-функциональной картины заболевания и повышении качества жизни, связанном с общим психоэмоциональным состоянием пациентов, более гармоничном отношении к своему здоровью.

Библиографический список

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Баскетбол: правила игры. – Москва : Красный Пролетарий, 1926. – 15 с.
3. Опросник САН. Большая энциклопедия психологических тестов: автор сост. А. Карелин. - М.: Изд-во Эксмо, 2006 – 416 с.
4. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва : ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-00166-730-8.
5. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный

Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.

6. Рагозина, Н. А. Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической реабилитации / Н. А. Рагозина // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г. : в 2 частях, Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 267-270.
7. Сытник, Г. В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г. В. Сытник, А. А. Сытник // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 154-159.
8. Физиотерапия и курортология / Под ред. В.М. Боголюбова. — Книга III. — М.: Издательство БИНОМ, 2009. - 312 с.

Информация об авторах

Т.В. Герасимова¹, старший преподаватель

Е.А. Кашаева¹, студент, медицинская сестра по физиотерапии,
kaschaevae@yandex.ru

¹Частное учреждение образовательная организация высшего образования
«Медицинский университет «Реавиз», г. Самара

УДК 796.012.6

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Екатерина Виталиевна Зефирова, канд. психол. наук, доцент, Яна Стицюк,
студент*

Аннотация. В статье представлен опыт проведения занятий оздоровительным плаванием со студентами подготовительной и специальной групп здоровья. Выявлены мотивы к занятиям плаванием и особенности реакции занимающихся на занятие плаванием.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, обучающиеся основной и подготовительной групп здоровья.

SWIMMING LESSONS WITH STUDENTS WHO HAVE HEALTH ABNORMALITIES

Ekaterina Zefirova, PhD, Yana Stizuk, student

Abstract. The article presents the experience of conducting recreational swimming classes with students of preparatory and special health groups. The motives for swimming lessons and the peculiarities of the reaction of those engaged in swimming lessons are revealed.

Keywords: recreational swimming, students of the basic and preparatory health groups

Занятия плаванием являются уникальным средством физической культуры, оказывающее мощное закаливающее, оздоровительное и лечебное воздействие на организм человека. Поэтому использование плавания на занятиях по физической культуре в вузе способствует укреплению здоровья студентов, повышению уровня физической подготовленности и улучшению психологического состояния. Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека. В следствии занятий плаванием выявлены улучшения работы вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы. Вырабатывается устойчивость организма к температурным колебаниям, в следствии оздоровительного эффекта плавания. [1-3]

С целью выявления мотивов к занятиям плаванием в Университете нами был проведен опрос студентов, занимающихся в секции плавания, в результате которого выяснилось, что 86,7% удовлетворены занятиями по физической культуре, и лишь 18,3% респондентов посещают занятия только для получения зачета. Самые распространённые мотивы среди опрошенных – укрепление здоровья, улучшение настроения и получение зачета. Наименьшее количество отметок получили следующие мотивы: возможность испытать свои силы, общение с друзьями, участие в соревнованиях, обрести уверенность в себе.

Большинство из опрошенных отметили, что умеют плавать (98%) и средний стаж занятий плаванием, среди опрошенных, равен 5 годам. Студенты, посещающие занятия по плаванию, достаточно продолжительно и стабильно занимаются этим видом спорта. Далее был задан открытый вопрос о цели занятия плаванием. Все ответы связаны с улучшением здоровья и с желанием изучать технику различных видов плавания. Поэтому, важно строить план занятий учитывая цели занимающихся. На вопрос: «Что бы вы хотели видеть на занятиях плаванием?», были даны следующие ответы: заинтересованность тренера, свободное плавание, больше индивидуальной работы, больше информации о правильной технике плавания. Таким образом, мы понимаем, что студенты заинтересованы в улучшении техники плавания, хотят совершенствовать свои умения и навыки. Далее в анкету были включены вопросы, связанные с влиянием занятий на организм занимающихся. Исходя из данных анкетирования, можно сделать вывод, что у студентов субъективно меняется самочувствие после

занятия плаванием, большинство из них чувствует себя более расслабленно. Это связано с спецификой занятия физическими упражнениями в воде.

Занятия проходили в течении семестра – 16 недель, один раз в неделю по 60 мин. Причем, в рамках элективной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся могли выбрать занятия плаванием на семестр. Занятия строились с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. На предварительном занятии мы определили не умеющих плавать. Занимающиеся были разделены на подгруппы в соответствии с уровнем владения способами плавания. На этапе начального обучения плаванию (1 подгруппа), студенты постепенно осваивали различные способы плавания, изучали облегченные способы плавания, плыли наиболее удобным для себя способом. Чередовали различные упражнения в воде с дыхательными упражнениями. Студенты второй подгруппы совершенствовали уже освоенные техники плавания и выполняли задания с дополнительным оборудованием. Тренировки включали задания для развития скорости плавания, разучивание способов старта и поворотов. В процессе занятия преподаватель записывал видео выполнения задания и затем разбирал имеющиеся ошибки с занимающимися, что способствовало устранению ошибок.

Обобщая данные анкетирования, мы можем отметить, что плавание, как занятие по физической культуре, популярно среди студентов подготовительной и специальной группы. Студенты заинтересованы в занятиях, у них сформулирована цель посещения занятий по плаванию. Большинство студентов удовлетворены занятиями по физической культуре, и занятиями по плаванию, в частности. Однако, они бы хотели получать больше индивидуальных рекомендаций по технике плавания, а также выделения времени для свободного плавания. Большинство студентов (98,7%) повторно выберут занятия плаванием в следующем семестре.

Также, с целью выявления реакции занимающихся на занятие плаванием, нами было проведено анкетирование по методике САН (самочувствие, активность настроение). Анкетирование проходили студенты подготовительной и специальной группы, в количестве 32 человек, до и после занятия. Средний балл по показателям самочувствия, активности и настроения значительно выше после занятия и соответствует оптимальным значениям. Следовательно, мы можем предположить, что занятия плаванием благоприятно влияют на самочувствие, активность и настроение занимающихся. Занятия плаванием оказывают положительное воздействие на состояние здоровья и самочувствие занимающихся подготовительной и специальной медицинских групп.

Список источников

1. Взаимоотношение человека и воды: монография / под ред. Д.Ф. Мосунова; ФГБУ СПб-НИИФК. - Санкт-Петербург: [б.и.], 2019. - 364 с.
2. Медведева Н. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов / Н. А. Медведева, Ю. А. Талагаева: учеб. пособие для студентов,

обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование». — Саратов: Саратовский источник, 2016 — 260 с.

3. Эйдельман Л.Н., Зефирова Е.В., Матвиенко А.Д. Занятия адаптивным плаванием как метод социальной адаптации студентов с инвалидностью в вузе // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 16–17апреля 2020г.) - 2020. - Т. Часть 2. - С. 291-294.

References

1. The relationship between man and water: a monograph / edited by D.F. Mosunov; FSBI SPb-NIIFK. - St. Petersburg: [B.I.], 2019. - 364 p.
2. Medvedeva N. A. Health-improving technologies in extracurricular activities of students / N. A. Medvedeva, Yu. A. Talagaeva: textbook. a manual for students studying in the field of training "44.03.01 Pedagogical education". — Saratov: Saratov source, 2016 — 260 p.
3. Eidelman L.N., Zefirova E.V., Matvienko A.D. Adaptive swimming classes as a method of social adaptation of students with disabilities in higher education // Actual issues of physical and adaptive physical education in the education system: collection of materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation (Volgograd, April 16-17, 2020) – 2020. - Vol. Part 2. - pp. 291-294.

Информация об авторах

Е.В. Зефирова¹, канд. психол. наук, доцент, Zef.e.w@mail.ru

Я. Стицюк¹, студент

¹Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

УДК 796.39

ТРАВМЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Батуль Ахмад Исмаил, аспирант

Аннотация. В условиях современной цивилизации общий прогресс биологических, медицинских и педагогических наук привел к беспрецедентному росту спортивных результатов. И объем, и интенсивность тренировочных нагрузок в большинстве видов спорта достигли своего предела. В последние годы все больше внимания уделяется планированию, разработке рациональных тренировочных и соревновательных режимов нагрузок и отдыха. Невозможно понять природу воздействия мышечной активности на организм без учета процессов, происходящих после нее, поэтому восстановление организма после

интенсивной физической нагрузки считается неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Ключевые слова: травматизм, волейбол, причины травматизма, механизм травм

INJURIES IN VOLLEYBALL

Batoul Ahmad Ismael, PhD Student

Abstract. In the conditions of modern civilization, the general progress of biological, medical and pedagogical sciences has led to an unprecedented increase in sports results. Both the volume and intensity of training loads in most sports have reached their limit. In recent years, more and more attention is paid to planning, development of rational training and competitive regimes of loads and rest. It is impossible to understand the nature of the impact of muscle activity on the body without taking into account the processes that occur after it, so the recovery of the body after intense physical activity is considered an integral part of the training process

Key words: injuries, volleyball, causes of injuries, injury mechanism.

В Модерне общее развитие биологических, медицинских и образовательных наук привело к беспрецедентному росту спортивных результатов. Количество и интенсивность тренировочных нагрузок в большинстве видов спорта достигли своего предела. В последние годы все большее значение приобретают программирование, разработка рациональных режимов тренировок, многочисленные соревнования и отдых. Поскольку невозможно понять влияние мышечной активности на организм без учета процессов, происходящих после нее, восстановление организма после тяжелой физической нагрузки - это тренировка.

Травмы в волейболе относительно редки по сравнению с травмами в других командных играх, таких как футбол, баскетбол, гандбол и хоккей. Уровень травматизма на Олимпийских играх в Пекине был самым низким [6]. С другой стороны, волейбол, в отличие от других командных видов спорта, является бесконтактным видом спорта, то есть соперники двух команд разделены сеткой и не могут касаться друг друга. Учитывая эти важные обстоятельства, волейбол более травмоопасен, чем другие бесконтактные виды спорта, такие как лыжи, гимнастика, теннис и т.д. [1].

В волейболе существует четыре основных вида травм: наиболее распространены травмы голеностопа, затем следуют травмы пальцев, коленей и плеч.

Острые повреждения, вызванные постоянной микротравмой тканей, часто встречаются в волейболе [1]. Aagaard и др. показали, что 97% травм пальцев и 86% травм голеностопа были острыми, 90% травм плеча и 88% травм колена были утомляющими. Усталостные травмы также встречаются в 55% случаев

физических упражнений и в 74% случаев острых спортивных травм [1]. Большинство острых травм голеностопного сустава - это вывихи голеностопа [2]. Кроме того, в волейболе очень часто встречаются бурситы и небольшое количество переломов (в основном ног) [3].

Каковы механизмы волейбольных травм?

В волейболе самые напряженные и активные игры проходят под сеткой. Поэтому неудивительно, что большинство травм происходит во время атак и блокировок. И, конечно, большинство травм, особенно голеностопа, происходит у трех игроков под сеткой - первых и вторых полунападающих (центральных нападающих и блокирующих) [1,2]. Травмы пальцев и лодыжек чаще всего возникали после приземления блоков. Во время нападений чаще всего травмировались плечи и колени [2]. Эти тенденции были подтверждены другими исследованиями: 54% травм произошло в блоке и 30% в атаке [1]; 89% травм произошло под сеткой (блок и атака).

Волейбол - отличный вид спорта для игроков всех возрастов и уровней. Но, как и в любом виде спорта, это может привести к травмам. Большинство волейбольных травм, как правило, можно классифицировать либо как хронические (чрезмерные) травмы, либо как острые (травматические) травмы.

Травмы от чрезмерного использования возникают со временем из-за нагрузки на мышцы, суставы и мягкие ткани без надлежащего времени для заживления. Они начались как небольшая ноющая боль или боль и могут перерасти в изнурительную травму, если их не создать на ранней стадии.

В целом тендинит надколенника (колена) является наиболее распространенной волейбольной травмой. Другие типичные травмы включают:

- тендинит плеча, бурсит и синдром соударения;
- теннисный локоть (боковой эпикондилит);
- бурсит локтя;
- тендинит запястья;
- ахиллово сухожилие;
- остеоартрит коленного сустава;
- напряжение мышц спины;
- боль в пояснице.

При выполнении "пожарного" движения в волейболе задача состоит в том, чтобы послать мяч с максимальной силой в поле соперника. Скорость мяча после удара зависит от величины приложенной силы и продолжительности контакта между мячом и кистью.

Например, движение руки над головой во время залпового "огневого" удара связано с движением трех суставов: плечевого, акромиально-ключичного и грудино-ключичного. Если движение ограничено в двух последних суставах, то для достижения желаемого положения руки следует провести гиперэкстензию плечевого сустава. При этом структуры, поддерживающие плечевой сустав,

чаще всего давят на акромиально-ключичные отростки и связки, что провоцирует травмы вращательной манжеты и появление "синдрома клеща".

Травмы пальцев в волейболе случаются очень часто. Наверное, нет ни одного волейболиста, который бы не сталкивался с этой проблемой. У профессионалов травмы блока пальцев обычно наблюдаются, когда удар приходится на пальцы левой руки [3]. У менее профессиональных игроков травмы пальцев могут возникать в простых ситуациях при стрельбе или бросках. В зависимости от типа травмы, в большинстве случаев это микротравмы связок, чаще их называют "растяжениями связок". Вывихи и переломы пальцев также случаются в волейболе [2].

В некоторых исследованиях доля травм пальцев от общего числа травм отсутствует или имеет низкое значение. Это может быть связано с тем, что в этих исследованиях травмы характеризовались периодами отсутствия участия в тренировках, и большинство игроков продолжают играть с травмированными пальцами, иммобилизованными пластырем или лейкопластырем [1]. Травма может произойти в любом суставе пальца. Наибольший дискомфорт вызывает травма пястно-фалангового сустава, так как этот сустав нелегко восстановить, и тренировки обычно приходится прерывать. Травма возникает в результате ударов по выпрямленным пальцам, что приводит к костному смещению пястно-фалангового сустава и повреждению коллатеральных связок. В крайних случаях в этом суставе может произойти вывих. Кроме того, такие удары могут повредить сухожилия сгибателей пальцев, что является еще одной серьезной травмой, иногда называемой "молоткообразным пальцем".

Травмы колена входят в четверку самых распространенных травм среди волейболистов. Некоторые волейбольные травмы колена носят острый и усталостный характер. Травмы от усталости встречаются гораздо чаще, чем острые травмы. Наиболее распространенной усталостной травмой колена в волейболе считается тендинит надколенника, травма, более известная как "колени прыгуна". Наиболее распространенной острой травмой является разрыв передней крестообразной связки.

Травмы голеностопа чаще всего встречаются в волейболе. По некоторым данным, на травмы голеностопа приходится до половины всех волейбольных травм. Наиболее распространенным механизмом травмы голеностопа является приземление на ногу другого игрока.

Основным фактором риска травм голеностопа является передний вывих голеностопа. По словам Бахра, травмы голеностопа повторялись в 79% случаев, и только в 5% случаев травма произошла впервые. В первые 6-12 месяцев после травмы риск повторной травмы возрастает в 6-10 раз [3].

Еще одним фактором травмы голеностопа является усталость, которая, благодаря активации болевых рецепторов и высвобождению побочных продуктов воспалительных процессов, снижающих биоэлектрическую активность мышечных веретен.

Список источников

1. Наралиев А. М. Эволюция правил игры в волейбол и их влияние на качественное развитие волейбола / А. М. Наралиев, Г. У. Дамир. // Вестник физической культуры и спорта. - 2017. - № 1 (16). - С. 65-72.
2. Фетисова С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 96 с.
3. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие / А. В. Журин. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.

References

1. Naraliev A.M. Evolution of the rules of the game of volleyball and their impact on the qualitative development of volleyball / A.M. Naraliev, G. U. Damir. // Bulletin of Physical culture and sports. - 2017. - № 1 (16). - Pp. 65-72.
2. Fetisova S. L. Volleyball : textbook / S. L. Fetisova, A.M. Fokin, Yu. Ya. Lobanov. — St. Petersburg : A. I. Herzen State Pedagogical University, 2018. - 96 p.
3. Zhurin A.V. Volleyball. Technique of the game : a textbook / A.V. Zhurin. - St. Petersburg : Lan, 2021. — 56 p.

Информация об авторах

Б.А. Исмаил, аспирант, Ismael.batooll@gmail.com

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

УДК 376.2

КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

*Диана Юрьевна Киселева, студент, Анна Николаевна Козупова, студент,
Анна Юрьевна Будаева, студент*

Аннотация. Согласно официальной статистике с каждым годом растет число обучающихся высших заведений, которые имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому проблема получения ими образования становится все более актуальной. Обучение лиц данной категории является одним из важнейших аспектов их успешной социализации и самореализации в различных видах деятельности. Однако важно принимать во внимание, что такие студенты нуждаются в особом проведении учебного процесса с учетом их состояния здоровья и потребностей. В данной статье рассмотрено комплексное сопровождение занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: комплексное сопровождение, высшее образование, учебный процесс, физическая культура, специальная медицинская группа, состояние здоровья, студенты

ORGANIZATION OF COMPLEX SUPPORT THE LEARNING PROCESS OF SMG STUDENTS

Diana Kiseleva, student, Anna Kozupova, student, Anna Budaeva, student

Abstract. According to official statistics, the number of students of higher education institutions who have various health conditions is growing every year. Therefore, the problem of their education is becoming more and more urgent. Training of persons of this category is one of the most important aspects of their successful socialization and self-realization in various activities. However, it is important to take into account that such students need a special educational process, taking into account their health status and needs. This article discusses the comprehensive support of physical education classes for students of a special medical group.

Keywords: comprehensive support, higher education, educational process, physical culture, special medical group, health status, students

В настоящее время в различных высших учебных заведениях нашей страны обучается около 50% студентов, у которых есть те или иные отклонения в состоянии здоровья. По этой причине они отнесены к специальной медицинской группе (СМГ), что необходимо учитывать при организации учебных занятий физической культурой в учебном заведении. Эта группа студентов нуждается в особом комплексном сопровождении учебного процесса с учетом их состояния здоровья и потребностей. Ежегодно специалисты отмечают рост числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Согласно статистике, количество студентов данной категории в 2021 году превышало 25 тысяч человек.

Исходя из опыта, студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, довольно редко и вопреки желанию приходят на занятия по физической культуре. Это объясняется тем, что практическое содержание учебных занятий не всегда отвечает их интересам, запросам и потребностям.

Однако такая дисциплина, как физическая культура является обязательной для всех студентов и требует регулярного посещения учебных занятий. Отсюда вытекает проблема непонимания обучающимися ответственности за собственное здоровье вследствие низкой физкультурной образованности. Ее решением является организация грамотного комплексного сопровождения образовательного процесса.

В высших учебных заведениях при организации образовательного процесса комплексное сопровождение состоит из следующих направлений:

1. Организационно-педагогическое сопровождение. Оно направлено, прежде всего, на контроль учебной деятельности лиц специальной медицинской группы в соответствии с графиком учебного процесса. Организационно-педагогическое сопровождение состоит из следующих компонентов: надзор за посещением занятий, помощь в организации самостоятельной работы,

проведение индивидуальных консультаций для длительно отсутствующих обучающихся, а также коррекцию взаимодействия обучающегося и преподавателя в учебном процессе и многое другое.

Данное направление комплексного сопровождения решает ряд важнейших задач в процессе обучения. К ним относятся:

1. адаптация учебных программ и способов обучения;
2. внедрение современных коррекционных и реабилитационных технологий в образовательный процесс;
3. систематическую поддержку;
4. взаимодействие сопровождающих служб;
5. снабжение соответствующими учебными материалами и пособиями.

2. Психолого-педагогическое сопровождение. Оно направлено на обучение студентов, которые имеют некие проблемы в обучении, в социальной адаптации, а также в общении со сверстниками и преподавателями. Данное направление включает в себя: развитие и корректировку студента, его профессиональное развитие с помощью психологической диагностики и психологической профилактики. Психолого-педагогическое сопровождение выполняется центром инклюзивного образования, контролем воспитательной работы, а также различными структурами социальными и общественными учреждениями.

При помощи данного направления комплексного сопровождения студентов решаются следующие задачи:

1. разрабатывается индивидуальная программа обучающихся;
2. осуществляется профессиональный подбор и психологическая диагностика;
3. осуществляется помощь в психотерапии, психологическая коррекция;
4. предоставляется психологическая помощь педагогам;
5. осуществляется помощь семье.

3. Медицинское оздоровительное сопровождение. В данное направление входят следующие составляющие: диагностика физического состояния студентов специальной медицинской группы и сбережение их здоровья, повышение стремления адаптационного потенциала и интереса к учебным занятиям. Медицинское оздоровительное сопровождение исполняется учебно-методическим контролем, отделом воспитательной работы и медицинским пунктом.

В этом направлении оздоровительного сопровождения выполняются следующие задачи:

1. профессиональный отбор, и подбор с помощью оценки здоровья студентов, изучая противопоказания по этой специальности;
2. разрабатывается индивидуальная программа медицинского сопровождения студентов;
3. осуществляется согласование деятельности с медицинскими организациями;

4. выполняется передача медицинских умений и знаний, выполняется медицинская консультативная работа, санитарное обучение;

5. управление состоянием здоровья, а также устанавливаются учебные нагрузки, режимы обучения и контролируется качества питания;

6. осуществляются лечебные оздоровительные мероприятия.

4. Социальное сопровождение. Оно направлено на социальную поддержку студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Оно включает в себя: содействие в решении бытовых проблем, проживание в общежитии, различные социальные выплаты и выделения материальной помощи, стипендиальное обеспечения. Социальное сопровождение осуществляется учебно-методическим управлением, отделом воспитательной работы административно-хозяйственной частью.

В рамках этого направления сопровождения решаются следующие задачи:

1. разработка индивидуальных программ социального сопровождения;

2. участие в профессиональном отборе, профессиональном подборе и зачислении, проводя социальную диагностику и организуя работу по регистрации абитуриентов и комплектованию групп;

3. социальная диагностика;

4. проведение мероприятий по социальной реабилитации;

5. посредническая функция между обучающимися и вузом, а также учреждениями государственной службы реабилитации в реализации личных и профессиональных планов;

6. консультирование по вопросам социальной защиты, льгот и гарантий, содействие реализации их прав;

7. социальное обучение;

8. организация культурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы;

9. содействие рациональному трудоустройству выпускников в соответствии с приобретенной специальностью и квалификацией, сотрудничая со службой занятости и работодателями;

10. отслеживание результатов трудоустройства и профессиональной деятельности выпускников, выявление встречающихся им трудностей и проблем в профессиональной реабилитации.

5. Техническое сопровождение. Это одно из направлений комплексного сопровождения процесса обучения студентов специальной медицинской группы, которое обеспечивает:

1. вспомогательные технические средства обучения, такие как специализированные рабочие столы, опоры для сидения и изменения положения тела, микрофоны, диктофоны и т.д;

2. доступность помещений – это мостики, пандусы, спуски, зрительная среда и т.д.;

3. безопасность труда и приспособление учебных и рабочих мест на производственном обучении;

4. оборудование учебной, рекреационной и жилой среды для различных категорий инвалидов; индивидуальное консультирование по оборудованию рабочих мест и жилища.

Преподаватели, работая с студентами специальной медицинской группы, должны знать специфику приема и передачи учебной информации, а также психолого-физиологические особенности лиц данной группы. С этой целью необходимо включение блока дисциплин по осуществлению инклюзивного образовательного процесса в программы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров.

Таким образом, в настоящее время происходит возрастание числа поступающих в учебные заведения молодых людей, которые имеют те или иные отклонения в здоровье и относятся к специальной медицинской группе. Это объясняет актуальность и необходимость грамотной организации комплексного сопровождения учебных занятий по физической культуре для лиц данной группы.

Библиографический список

1. Бартновская, Л.А. Оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза / Бартновская Лариса Александровна. – Красноярск, 2015. – 25 с.
2. Богоева, М.Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы / Богоева Мария Дмитриевна. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.
4. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ / Г.А. Ивахненко, Л.Ю. Иванова, Т.П. Резникова, О.В. Шиняева, А.А. Ковалева и др. – Москва: Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.
5. Мамонова, О. В. Личностно-ориентированный подход в физическом самовоспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова.– Тула: Спорт, 2019. – 34 с.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
7. Рагозина, Н. А. Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической реабилитации / Н. А. Рагозина // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им.

П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г. : в 2 частях, Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 267-270.

Информация об авторах

Д.Ю. Киселева, студент, kis16leva.di@yandex.ru

А.Н. Козупова, студент, kozupovaa@mail.ru,

А.Ю. Будаева, студент, 123anjbudavaeva20@mail.ru

Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, г. Орел

УДК 379.8

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Инга Сергеевна Матвеева, канд. пед. наук, доцент, *Екатерина Дмитриевна Склемина*, студент

Аннотация. В данной статье рассматривается значение двигательной активности для сохранения здоровья. Описывается одно из главных условий здорового образа жизни, эффективного средства сохранения и укрепления здоровья - двигательной активности, её роли и необходимости оптимизации в жизни человека.

Ключевые слова: Двигательная активность, здоровый образ жизни, физическая культура, укрепление здоровья

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE PRESERVATION OF HEALTH

Inga Matveeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Ekaterina Sklemina*, student

Abstract. This article discusses the importance of physical activity for maintaining health. It describes one of the main conditions for a healthy lifestyle, an effective means of preserving and strengthening health - motor activity, its role and the need for optimization in human life.

Keywords: motor activity, healthy lifestyle, physical culture, health promotion

Здоровый образ жизни связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функционирование нервной системы и даже

железы смогут развиваться и функционировать должным образом только при наличии достаточной и регулярной мышечной нагрузки [2,10].

Физическая активность - важнейший компонент здоровья. Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и поддержанию здоровья, но и значительно снижает риск развития важнейших социально значимых заболеваний, например, сахарного диабета II типа, рака, гипертонии [9]. Физическая активность оказывает долгосрочное положительное влияние на здоровье и улучшает качество жизни [3]. Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность положительно влияет на эмоциональный фон и даже облегчает депрессии [1,4].

Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с раннего возраста лишены физической активности, растут больными и слабыми [5,11].

Развитие двигательной активности крайне необходимо организму для предотвращения старческой атрофии мышц. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, органы функционируют лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.

Двигательная активность предотвращает развитие атрофии мышц. Каждый, кому приходилось долго соблюдать строгий постельный режим, замечал, как человек становится слабым. После 10 дней лежания очень трудно вернуться к прежнему уровню работоспособности, так как сила сердечных сокращений снижается, что приводит к голоданию всего организма, нарушениям обмена веществ и т.д. [7].

Самый удобный вид двигательной активности – это пешие прогулки. Лица, не привыкшие к большим пешим переходам, должны начинать с небольших прогулок. В первые дни достаточно гулять не более часа. Рекомендуется утром перед работой пройтись 10–15 мин, после работы – полчаса и вечером перед сном прогуляться 20–25 мин. В дальнейшем можно ежедневно увеличивать расстояние переходов. Для здорового человека оно может быть доведено до 5 км – это 100 тыс. шагов в день.

Необходимо ходить твердым и пружинистым шагом. Мышцы бедра и голени должны участвовать в ходьбе. Жесткая, напряженная походка не дает желаемого эффекта. Расстояние между пяткой выставленной вперед ноги и пальцами другой должно быть не более длины стопы. Необходимо следить за посадкой и положением головы.

Однако к такой физической нагрузке следует относиться очень осторожно, особенно пожилым людям. При появлении одышки, учащенного сердцебиения, чувства сжатия в груди, усталости, вялости, усиленной пульсации мозговых артерий необходимо прекратить ходьбу и отдохнуть. Во время ходьбы не следует курить. Дышать надо глубоко, спокойно, не задерживать вдох и выдох [8].

Неправильное использование этого мощного оздоровительного фактора может принести большой, а порой и непоправимый вред организму. Некоторые

считают, что чем больше они ходят и бегают, чем тяжелее физическая нагрузка, тем лучше. В то же время они позволяют быстрее передвигаться во время пеших прогулок, часто до появления болей в области сердца. Некоторые даже пытаются преодолеть боль с помощью движения. Это неправильное развитие двигательной активности. В результате такого физического усердия может возникнуть длительный приступ стенокардии или даже инфаркт миокарда.

Вся человеческая деятельность должна происходить без спешки, ритмично, без значительных помех. Если во время похода возникают давящие боли в области сердца, нужно остановиться, сесть, выпить несколько глотков холодной воды и только после того, как боль пройдет, продолжить движение. Общим правилом для всех должно быть постепенное увеличение продолжительности ходьбы и скорости ходьбы.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические нагрузки оказывают мощное благотворное воздействие на организм человека, обеспечивая улучшение и функционирование всех органов и систем человека, его работоспособность, а также укрепление его здоровья [6,7]. Двигательная активность в целом является ведущим фактором улучшения здоровья человека, так как она направлена на стимулирование и укрепление иммунитета, а также повышение потенциала здоровья [3].

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 110-118.
2. Васина А.Ю., Дидур М.Д., Иыги А.А., Утехин В.И., Чурилов Л.П. Мышечная ткань как эндокринный регулятор и проблема гиподинамии // Вестник Санкт-Петербургского университета. - Серия 11: - Медицина. - 2014. № 2. - С. 5-15.
3. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 81-90.
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. 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.

6. Плотников Е. Г. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации // Е. Г. Плотников, В. А. Белова. 2020. С. - 786-792
7. Плотников Е. Г. Спорт – как часть жизни в современном мире // Е. Г. Плотников, В. Н. Быстрова / Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина / № 36. 2021. С. - 55-58
8. Пархоменко Е. А. Становление стилевых характеристик саморегуляции поведения личности в условиях спортивной деятельности // Пархоменко Е.А. // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 9.
9. Пархоменко Е. А. Становление мотивационной сферы субъектной позиции личности в условиях спортивной деятельности // Пархоменко Е.А. // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 48-50.
10. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
11. Халилова Л.И. Двигательная активность и её влияние на здоровье студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2014. - №1. - С. 374-376.

References

1. Antonova, A. A. The influence of sports on the psycho-emotional state of a person / A. A. Antonova, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. – P. 110-118.
2. Vasina A.Yu., Didur M.D., Iigi A.A., Utekhin V.I., Churilov L.P. Muscle tissue as an endocrine regulator and the problem of hypodynamia // Bulletin of St. Petersburg University. - Series 11: - Medicine. - 2014. No. 2. - P. 5-15.
3. Denisova, N. S. Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect / N. S. Denisova, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // The place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2022. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 81-90.
4. The GTO 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). – P. 4-8.

5. The GTO 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 activity a person. – 2022. – № 2(64). – P. 54-61.
6. Plotnikov E. G. Actual problems and prospects of physical culture development in the Russian Federation// E. G. Plotnikov, V. A. Belova. 2020. P. - 786-792
7. Plotnikov E. G. Sport – as a part of life in the modern world // E. G. Plotnikov, V. N. Bystrova / Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin / No. 36. 2021. P. 55-58
8. Parkhomenko E. A. Formation of stylistic characteristics of self-regulation of personality behavior in conditions of sports activity // Parkhomenko E.A. // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 5. P. 9.
9. Parkhomenko E. A. Formation of the motivational sphere of the subjective position of the individual in the conditions of sports activity // Parkhomenko E.A. // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 4. P. 48-50.
10. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
11. Khalilova L.I. Motor activity and its impact on the health of students // Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. - 2014. - No. 1. - P. 374-376.

Информация об авторах

И.С. Матвеева¹, кандидат педагогических наук, доцент

Е.Д. Склемина¹, студент

¹Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

*Татьяна Николаевна Мостовая, канд. пед. наук, Дмитрий Дмитриевич
Абакумов, студент*

Аннотация. Средства физической культуры являются наиболее эффективными для восстановления работоспособности и выносливости студентов-медиков. Специфика обучения в медицинском вузе связана с высокой

учебной нагрузкой, постоянным запоминанием новых терминов, клинической практикой, напряженным вниманием и сосредоточенностью. Смена видов деятельности, с пассивного изучения до физически активных занятий, оказывает положительное воздействие на психофизическое состояние, работоспособность и выносливость.

Ключевые слова: выносливость, здоровье, организм, психофизическое состояние, работоспособность, физическая активность, функциональные системы

PHYSICAL EDUCATION IS THE MOST EFFECTIVE HEALTH RECOVERY TOOL

Tatiana Mostovaya, Candidate of Pedagogical Sciences, Dmitry Abakumov, student

Abstract. Means of physical culture are the most effective for restoring the working capacity and endurance of medical students. The specifics of studying at a medical university are associated with a high academic load, constant memorization of new terms, clinical practice, intense attention and concentration. The change of activities, from passive study to physically active classes, has a positive effect on the psychophysical state, performance and endurance.

Keywords: endurance, health, organism, psychophysical state, working capacity, physical activity, functional systems

Студенты – часть молодого поколения, представляющая собой отдельную социальную группу, значительно отличающуюся условиями жизни и социальным поведением [1]. Зачастую, жизнь студента имеет неупорядоченную и сумбурную структуру, что проявляется в нарушении рациона питания; частом недосыпании; дефиците свежего воздуха и закаливающих процедур; отсутствии необходимой двигательной активности; выполнении учебной работы в ночное время. Неблагоприятные последствия вышеописанной жизнедеятельности, систематически скапливаясь в продолжение года учебы, в высшей степени выражаются в срок завершения всего образовательного процесса, тем самым характеризуясь значительным увеличением заболеваемости различного генеза, чаще всего психогенного. Благодаря тому, что эти нарушения прослеживаются на протяжении 5–6 лет образовательной подготовки, они оказывают значительное воздействие на здоровье учащихся [2, 7].

Ежедневно большинству студентов приходится сталкиваться с тяготами и невзгодами, преподносимыми им жизнью, что негативно сказывается на их психоэмоциональном здоровье. При этом вкупе с умственным и физическим ростом, им необходимо приспосабливаться к новым жизненным реалиям. Именно поэтому для преодоления всех трудностей, они должны следить за своим здоровьем [4].

Важность здорового образа жизни формируется в общекультурном развитии студента, проявляющемся в единстве стилистических особенностей

поведения, способности строить себя как личность в соответствии со своими представлениями о духовно-нравственной и физически полноценной жизни [6,9]. Физически полноценная жизнь – это отсутствие дефицита двигательной активности, крепкое здоровье и хорошее физическое развитие. Физическая активность – это деятельность мышц. При какой-либо мышечной деятельности в организме человека происходит развитие состояния, получившее название утомление, в результате которого трудоспособность на время падает.

Необходимо понимать, что уменьшение функциональной трудоспособности организма считается внешним и наиболее важным объективным свойством утомления. Но при этом оно вовсе не является патологическим состоянием, а наоборот, оказывает защитное воздействие на организм. Утомление является особым «сигналом» наступления таких функциональных и биохимических изменений при выполнении работы, предупреждение которых способствует защите организма от возможных повреждений. При этом происходит автоматическое снижение интенсивности мышечной деятельности. Для создания условий наиболее рационального течения восстановительных процессов, необходимо использовать различные средства. Их применение позволит снизить утомляемость, повысить работоспособность, а также, при высокой степени вероятности, исключают возникновение побочных реакций организма.

Восстановительные процессы представляют собой главный элемент работоспособности тренирующегося. При этом необходимо отметить, что важнейшим фактором оценивания функциональной физической подготовленности являются скорость и специфика восстановления функциональных систем после физической нагрузки [3]. Восстановлением называют общность мероприятий, обеспечивающих оптимизацию функционального состояния относительно изначальной степени функциональной деятельности впоследствии напряженных нагрузок для мышц – на физиологическом, биохимическом и структурном уровнях.

Нельзя не обратить внимание, что на данный момент было сформировано и введено в практическое использование значительное число восстановительных средств, подразделяющиеся: по концепции и направлению процесса, сроку эксплуатации, возможности применения и т.п. Наиболее распространенным принято считать разобщение восстановительных мероприятий на три специализированные группировки: педагогические, психологические и медико-биологические, чье совокупное применение составляет систему восстановления. Их использование напрямую зависит от способа реализации учебно-тренировочного процесса, возраста, цели подготовки, общего состояния и уровня подготовки тренирующегося.

Педагогические средства повышают эффективность восстановления за счет правильного обучения и разработки системы тренировок. Они считаются наиболее важными, так как положительный эффект может возникнуть только при правильных тренировках и соблюдении особого режима. Во-первых, между

повторениями отдельных упражнений, между тренировками, между недельными циклами с разными нагрузками должны быть разные периоды отдыха. В основном это выражается в планировании поступательной нагрузки как в тренировочном занятии, так и в месячных циклах.

Физическая культура и спорт оказывают сильное влияние на развитие и совершенствование организма, в то же время предъявляет к организму большие требования и вызывает стрессовые ситуации. Это приводит к необходимости применения психологических средств: психотерапии и психопрофилактики. Методы психологического воздействия на организм очень разнообразны. Это ночной отдых, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика и пр. Благодаря психологическим взаимодействиям получается уменьшить степень нервно-психического напряжения, устранить состояние психической депрессии, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, что значительно ускоряет восстановительные процессы в других органах и системах организма [5].

Медико-биологические восстановительные средства есть не что иное, как разумное потребление пищи (не исключая применения вспомогательных агентов и витаминных комплексов), физические факторы (гидро-, бальнео-, электро-, светотепловые, массаж, ионизация воздуха), некоторые природные фитотерапевтические и фармакологические средства, рациональный образ жизни, климатические факторы. Механизм действия данных средств можно представить как сочетание неспецифического (влияние на защитные и адаптационные силы организма) и специфического эффектов, непосредственно направленных на более быстрое устранение симптомов общего и местного утомления, вызванных физической активностью.

Применение общеукрепляющих методов обязано иметь систематизированную направленность, которая должна предусматривать совместное внедрение мероприятий разнообразного эффекта в непосредственной взаимосвязи с данной организацией и способом тренировочного процесса. Объединение разрозненных методов в комбинацию во много раз увеличивает эффективное применение любого из них, что предполагает, как согласованное применение педагогических, психологических и медико-биологических средств, так и применение обособленных средств из запаса последних.

Для студентов медицинского вуза характерна высокая интенсивность учебного процесса; отсутствие свободного времени; постоянное изучение нового материала в сочетании с клинической практикой; борьба с фобиями (боязнь крови, препарирование, работа с живыми тканями) [2,7]. На фоне такой повышенной нагрузки, проблема восстановления работоспособности является наиболее актуальной. Из всех вышеперечисленных восстановительных средств особое значение имеют средства физической культуры и спорта. С этой целью на базе ОГУ имени И.С. Тургенева имеется целый ряд спортивных секций. Занятия в секциях проводятся в вечернее время, чтобы не пересекаться с учебными занятиями и практикой.

Для изучения эффективности средств физической культуры в восстановлении работоспособности был проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие студенты второго курса медицинского института факультета стоматологии. Из них 15 человек (контрольная группа) использовала обычные восстановительные средства (сон, прогулки, пассивный отдых) на протяжении учебного года. Занятия физической культурой эти студенты посещали традиционно, два раза в неделю. Студенты другой, экспериментальной группы (17 человек) кроме указанных средств восстановления, посещали спортивные секции четыре раза в неделю. Обе группы студентов вели дневники самоконтроля, в которых оценивали по пятибалльной шкале следующие параметры:

- сон;
- аппетит;
- желание тренироваться;
- самочувствие;
- настроение;
- частота дыхания;
- артериальное давление;
- наличие симптомов простудных заболеваний;
- пульс;
- время восстановления пульса после нагрузки;
- переносимость физических нагрузок.

В начале года среднеарифметическая сумма всех показателей в обеих группах бала примерно одинаковая. Это говорит об однородности состава групп. Стоит отметить, что также в обеих группах не было студентов, страдающих хроническими заболеваниями и спортсменов высокой категории. Средний показатель в группах на начало исследования был равен $3,9 \pm 0,23$ и $4,0 \pm 0,21$ балла.

В конце года были изучены и проанализированы показатели последних десяти дней учёбы и подведены итоги. Так, в контрольной группе был отмечен спад всех оценок всех исследуемых параметров. Общее среднеарифметическое показателей составило $3,4 \pm 0,13$. На наш взгляд, это связано с накопившимися за год усталостью и утомлением. В экспериментальной группе к концу исследования была отмечена общая положительная динамика. Среднеарифметический показатель исследуемых параметров составлял $4,8 \pm 0,25$ баллов. С целью верификации полученных данных, на протяжении учебного года проводились педагогические наблюдения, которые подтверждают, что более высокая работоспособность отмечалась постоянно в экспериментальной группе.

Таким образом, можно с уверенностью констатировать, что средства физической культуры являются наиболее эффективными в плане восстановления работоспособности и повышения выносливости организма. Это связано с тем,

что смена видов деятельности влияет положительным образом на весь организм и опорно-двигательный аппарат, в частности.

Стоит отметить, что немаловажную роль имеют общее состояние организма, степень физической подготовленности, особенности трудовой деятельности и другие причины. С учётом этих факторов следует подбирать восстановительные средства и стратегии их использования, которые обязаны нести исключительно индивидуальную направленность.

На сегодняшний день создано огромное количество мероприятий для восстановления тела и разума как во время, так и после физических нагрузок – тренировочных занятий, профессиональной деятельности и т.п. Абсолютно каждое из них построено не только лишь на общем механизме работы человеческого организма (исходя из соображений системного подхода), но и с учётом личных особенностей конкретного индивида.

Исследовав воздействие средств физической культуры на восстановление организма, можно сделать следующие предложения. Для повышения работоспособности стоит использовать занятия физическими упражнениями [3]. Для восстановления организма стоит широко унифицировать методику применения различных общеукрепляющих средств, индивидуализировать параметры факторов внешней среды для целей использования в спорте, комбинировать физические упражнения с циклами восстановления [8].

Список источников

1. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
2. Васильева О.С. 15. Физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / В.А. Переверзев, Е.С. Григорович, К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 223 с.
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. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студ. подготовительных учеб.-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
5. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие / О.Л. Трещева, А.И. Муллер, Е.Б. Штучная, Е.Н. Мироненко / под ред.О.Л. Трещевой: Омский гос.ун.-т путей сообщения. Омск, 2006.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской

Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.

7. Физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / В.А. Переверзев, Е.С. Григорович, К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 223 с.
8. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.]; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
9. 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.

References

1. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. - 2011. – No. 5. – P. 104.
2. Vasilyeva O.S. 15. Physical culture: studies. manual for students. universities / V.A. Pereverzev, E.S. Grigorovich, K.Yu. Romanov; edited by E.S. Grigorovich, V.A. Pereverzev. – Minsk: Higher School, 2008. – 223 p.
3. The GTO 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). – P. 54-61.
4. Kupchinov, R.I. Physical education: studies. manual for students. preparatory studies.-training groups of institutions providing higher education. education / R.I. Kupchinov. – Minsk: TetraSystems, 2006. – 352 p.
5. A course of lectures on physical culture: A textbook / O.L. Treshcheva, A.I. Muller, E.B. Shtuchnaya, E.N. Mironenko / edited by O.L. Treshcheva: Omsk State University of Railways. Omsk, 2006.
6. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University physical culture, sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg: "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
7. Physical culture: studies. manual for students. universities / V.A. Pereverzev, E.S. Grigorovich, K.Yu. Romanov; edited by E.S. Grigorovich, V.A. Pereverzev. – Minsk: Higher School, 2008. – 223 p.

8. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p.
9. . 9. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Т.Н. Мостовая¹, кандидат педагогических наук, tamos7@mail.ru

Д.Д. Абакумов¹, студент

¹Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орел

УДК 796.92

ЛЫЖНЫЙ ХОД "ДАБПОЛИНГ", ЕГО ОСОБЕННОСТИ, ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Евгений Павлович Ордин, магистрант, Никита Эдуардович Баранов, магистрант, Виталий Иванович Ушаков, канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В статье приведены данные о имениях в использовании лыжных ходов и особенностях их применения на соревнованиях.

Ключевые слова: лыжник-гонщик, лыжный ход, соревнование, инвентарь, положение о соревнованиях

SKI RIDE "DUBBOLING", ITS FEATURES, ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

Evgeny Ordin, master's student, Nikita Baranov, master's student, Vitaly Ushakov, Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor

Abstract. the article provides data on the estates in the use of ski moves and the features of their use in competitions.

Keywords: skier-racer, ski course, competition, equipment, regulation on competitions.

Целью работы - выяснить ряд вопросов, касающихся использования лыжных ходов и особенностей их применения на соревнованиях.

О революции и появлении третьего стиля можно говорить, как о свершившемся факте: победитель дистанционного зачета Кубка мира в сезоне-

2014/15 швейцарец Дарио Колонья абсолютно все (!) классические гонки в течение года провел в стиле дабл-полинг. При этом дважды Колонья выходил без мази даже не на спринты, а на дистанционные гонки – и все равно был конкурентоспособен. Теперь дабл-полинг можно увидеть даже на детских соревнованиях. Ничего не поделать, спорт постоянно изменяется, и есть ощущение, что эту эволюцию уже не остановить. В 1980-х появление конькового стиля полностью изменило лыжные гонки – начиная от инвентаря и заканчивая внешним обликом спортсменов. Теперь дабл-полинг вновь выворачивает лыжный мир наизнанку. Взгляните хотя бы на стартовую линию любого спринта – мощные, раскачанные в плечах парни похожи скорее на бодибилдеров, чем на поджарых, высушенных лыжников начала нулевых

Несмотря на очевидную эффективность, дабл-полинг нравится далеко не всем. Причина – в однообразности движений, которая превращает лыжников в одинаковых скачущих человечков.

В связи с этим выяснилось, что введены ряд регламентирующих правил и ограничений использования лыжных ходов на соревнованиях:

1. В настоящее время передвижение по дистанции «Дабл-полингом» (double poling) во время классической гонки регламентируется зонами попеременного хода. Такие зоны попеременного хода делаются преимущественно на пологих подъемах. В положении о проведении соревнований прописывается круг, по которому будут проходить соревнования и на этом кругу должны быть отмечены зоны попеременного хода [3].

2. Основное преимущество использования «Дабл-полинга» для достижения высокого спортивного результата в коньковых ходах осуществляется за счёт навала на палки. Техника «Дабл-полинга» основана на эффективном переносе центра тяжести для обеспечения большего начала на палки. Таким образом помимо силы рук ещё используется навал корпусом, плюс подключаются широчайшие мышцы и прямая мышца живота. И этот же навал корпусом на палки очень эффективен в коньковых ходах (ООХ и ОДХ). Преимущества использования «Дабл-полинга» в классических лыжных ходах обуславливаются скоростью передвижения на равнинных участках. ООХ и ПДХ будут менее эффективны на равнинных участках и пологих подъемах при хорошем скольжении [5,6].

3. Нововведения в подборе спортивного инвентаря для «Дабл-полинга». Чётких правил и рекомендаций нет, но большинство спортсменов склоняются к тому, что «Дабл-полингом» удобнее передвигаться на коньковых ботинках, поло у что там хорошо зафиксирован голеностоп. Палки необходимо использовать такие же, как при классических ходах (83% от роста лыжника), потому что регламент соревнований не позволит бегать на палках выше 83% от роста. На счёт лыж, спортсмены делятся на две группы, кому-то удобнее на обычных классических лыжах без мази, а кто-то предпочитает коньковые, потому что они короче и маневреннее. Но у коньковых есть свои минусы. Основной это при прохождении зоны попеременного хода. Потому что там не

остаётся других вариантов и приходится бежать елочкой и не допускать при этом прокат. На классических лыжах это проще контролировать [1,4,5].

4. Технические особенности при передвижении «Дабл-полингом». Самое основное это подача центра тяжести вперёд и навал на палки. Навал на палки мы должны подхватить и продолжить руками при отталкивании. В момент отталкивания немаловажную роль играет сокращение мышц пресса и поднос ног под себя. А также при разгибании туловища и выносе рук вперёд-вверх спортсмен осуществляет подачу корпуса вперёд и навал на палки и при этом происходит, отрыв пяток стопы от лыж. То есть навал осуществляется не только за счёт подачи плечей вперёд, но и тазобедренного сустава, коленного и в меньшей степени голеностопного. Все движение туловищем направлено вперёд [2].

Закключение. Таким образом, из приведённых данных следует, что изменилась материальная часть (подбор спортивного инвентаря и его подготовка), подбор подготовительных упражнений и методика подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и тактической установки на конкретные соревнования в зависимости от профиля дистанции. Дабл-полинг, может, и более эффективен на равнине, но вытеснить "классику" полностью он не должен. Тем более что в отличие от "конька" это не принципиально новый ход, а всего лишь разновидность классического. Современный профессиональный спорт – это все-таки скорее про интригу и эстетику, чем про скорость в чистом виде. И если тот или иной способ передвижения не смотрится привлекательно с экрана телевизора, его запрет может быть вполне оправдан.

Список источников

1. Барышников, А. Журнал «Лыжный спорт» [Электронный ресурс] // Даблполинг: выбираем правильно лыжи, палки, ботинки. URL: <https://www.skisport.ru/news/cross-country/96909/> (дата обращения: 06.06.2022).
2. Иванов, С. Блог «triskirun.ru» [Электронный ресурс] // Существует множество мелких деталей, поработав над которыми, вы сможете улучшить свою технику даблполинга. URL: <https://triskirun.ru/10066-that-s-some-double-pole-but-power-is-not-all-there-is-to-it> (дата обращения: 06.06.2022).
3. Краснов, А.А. Журнал «Лыжный спорт» [Электронный ресурс] // Борьба с даблполингом - борьба с ветряными мельницами? URL: <https://www.skisport.ru/news/cross-country/92807/> (дата обращения: 06.06.2022).
4. Магазин Mass-sport // <https://www.mass-sport.ru/shop/category/position?id=23544> (дата обращения: 06.06.2022).
5. Михалёв, Д. Блог training365.ru [Электронный ресурс] // Даблполинг на лыжах и лыжероллерах: особенности техники. URL: <https://training365.ru/dablpoling/> (дата обращения: 06.06.2022).

6. Оптимизация предстартовой готовности спортсменов-лыжников / Г. М. Бирюкова, Э. Г. Сингуринди, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 96-98.

References

1. Baryshnikov, A. Journal "Skiing" [Electronic resource] // Doublepoling: choosing the right skis, poles, boots. URL: <https://www.skisport.ru/news/cross-country/96909/> (accessed 06.06.2022).
2. Ivanov, S. Blog "triskirun.ru" [Electronic resource] // There are many small details, after working on which you can improve your doublepoling technique. URL: <https://triskirun.ru/10066-that-s-some-double-pole-but-power-is-not-all-there-is-to-it> (date of reference: 06.06.2022).
3. Krasnov, A.A. The magazine "Skiing" [Electronic resource] // The fight against doublepoling - the fight against windmills? URL: <https://www.skisport.ru/news/cross-country/92807/> (accessed 06.06.2022).
4. Mass-sport store // <https://www.mass-sport.ru/shop/category/position?id=23544> (date of reference: 06.06.2022).
5. Mikhalev, D. Blog training365.ru [Electronic resource] // Doublepoling on skis and roller skis: features of technology. URL: <https://training365.ru/dablpoling/> (accessed 06.06.2022).
6. Optimization of pre-start readiness of athletes-skiers / G. M. Biryukova, E. G. Singurindi, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Theory and practice of physical culture. – 2021. – No. 12. – P. 96-98.

Информация об авторах

Е.П. Ордин¹, магистрант, ordin_evgenii@mail.ru

Н.Э. Баранов¹, магистрант, marsello1998@mail.ru

В.И. Ушаков¹, канд. пед. наук, доцент, v.usakov@lesgaft.spb.ru

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 342

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИДЕОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Елена Михайловна Васильева студент, Анна Шотаевна Шашиаивили, студент

Аннотация. В статье исследуются вопросы разработки и проведения государственной политики в области формирования здорового образа жизни населения в современном международном праве и правовой системе Российской Федерации.

Ключевые слова: население, здоровье, государственная идеология, национальные приоритеты, охрана здоровья, здоровый образ жизни

STATE IDEOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE

Natalia Ragozina, PhD. Law Science, Associate Professor, Elena Vasilyeva student, Anna Shashiashvili, student

Abstract. The article examines the issues of development and implementation of state policy in the field of formation of a healthy lifestyle of the population in modern international law and the legal system of the Russian Federation.

Keywords: population, health, state ideology, national priorities, health care, healthy lifestyle

Здоровье, это не только одна из самых значимых ценностей любого человека, без которого становится труднодостижимым полноценная, счастливая, успешная жизнь, но и основное социальное достояние, определяющее развитие и процветание общества и государства [7,12]. Как отмечает в диссертации философ Н.Б. Бриленок, «политическое и экономическое развитие страны, ее благосостояние возможно только в том случае, если ее население здорово» [6]. Следовательно, государство заинтересовано в создании у населения психологии ответственного отношения к собственному здоровью.

Государственная идеологическая политика, которая определяет общие для всего населения страны культурные ценности и социальные приоритеты, духовную направленность социального развития в целом, а также мотивирующая деятельность человека на основании этих ценностей, является государственной идеологией, целенаправленно формируемой и поддерживаемой государственным законодательством и его структурами и органами [8,9]. Таким образом, политика формирования в обществе политики здорового образа жизни оказывается одной из важных составляющих государственной идеологии [11,14].

Значение здорового образа жизни утверждено в ряде международно-правовых актов. Так, в принятой в 1986 г., Всемирной организации здравоохранения Оттавской Хартии по укреплению здоровья, были определены приоритетные направления в формировании здорового образа жизни как имеющего большое значение для глобального социального развития. На первом месте мероприятий, способствующих укреплению здоровья, в Хартии указано «проведение государственной политики, учитывающей интересы здоровья» [5].

В принятой в 2013 г. европейскими странами программе «Здоровье-2020» в части под названием «Основы европейской политики в поддержку действий всего государства и общества в интересах здоровья и благополучия» указано, что «необходимо изменить образ мышления руководителей, определяющих политику... переместив основной акцент ... на приоритете укрепления здоровья...», для чего необходимо создание «политической поддержки, технических и организационных инноваций» [15]. Можно отметить, что вопросы формирования здорового образа жизни выходят на первый план в области глобальных вопросов охраны здоровья, причем принятие и проведение

соответствующей государственной политики, являются важнейшей частью решения этих вопросов.

Вопросы формирования у населения ценности здорового образа жизни находят свое отражения в базовых законодательных актах Российской Федерации. В Конституции Российской Федерации в статье 41 устанавливается право граждан страны на охрану здоровья, а государство, со своей стороны, обязуется финансировать и поощрять «деятельность, способствующую укреплению здоровья человека» [1].

Этим же вопросам посвящены ряд статей закона 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [2], главного российского здравоохранительного нормативного акта. Закон устанавливает право всех граждан на охрану здоровья, в которое, согласно статье 2, включены меры политического, правового и социального характера, осуществляемые федеральными, региональными и местными органами государственной власти Российской Федерации, государственными организациями и должностными лицами этих организаций, направленные, в том числе, на профилактику заболеваний, сохранение и укрепления здоровья (как физического, так и психического) граждан и поддержания их долголетия и способности к активной здоровой жизни во благо страны и общества. Пункт 8 статьи 16 Закона предписывает государственным органам проведение «мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации» [2]. Статья 30 Закона отдельно посвящена проведению государственной политики по формированию здорового образа жизни: «формирование здорового образа жизни у граждан... обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни...» [2].

Помимо этого, вопросы осуществления государственной политики в области формирования здорового образа жизни отражены в таких федеральных нормативно-правовых актах, как Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и ряде других.

В последние годы проблемы формирования государственной идеологии здорового образа жизни стали темой ряда отдельных общегосударственных проектов и правовых актов. 26 июля 2017 г. президиум Совета при Президенте РФ по стратегическому, развитию и приоритетным проектам утвердил Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни». Задачами проекта были обозначены «увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни» [16].

15 января 2020 г. Приказом № 8 Министерства здравоохранения Российской Федерации была принята «Стратегия формирования здорового

образа жизни населения, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года», которая определяла «цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области общественного здоровья» [3]. К числу региональных мероприятий, содержащих в себе решение проблем формирования здорового образа жизни, относится «Стратегия социально-экономического развития Санкт-Петербурга до 2030 года: выбор основных направлений и целей социально-экономического развития Санкт-Петербурга до 2030 года». К числу ключевых задач Стратегия указывает, «формирование здорового образа жизни молодежи, в том числе организация отдыха и досуга для молодежи; профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодежи» [3].

В целом, государственная политика в области формирования здорового образа жизни имеет четыре стороны: собственно политическую (разработка государственной стратегии); идеологическую (просвещение и пропаганда и социального значения здорового образа жизни и его личной престижности); правовую (совершенствованием законодательства, направленного на реализацию государственной стратегии в этой области) и культурную (воспитание у граждан социальных навыков и бытовых традиций здорового образа жизни) [10,13]. Вместе они определяют направления совместной целенаправленной деятельности государственных органов, в целях создания системы разработки и организации мероприятий, направленных на социальное поощрение ответственного подхода к здоровью каждого гражданина.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 // Режим доступа: Официальный интернет-портал правовой информации: publication.pravo.gov.ru/Document/View/001120200740001 (дата доступа 10.06.2022).
2. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 28.11.2011. №48. ст. 6724.
3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации об утверждении от 15 января 2020 ода № 8 Об утверждении «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года»: [Электронный источник]: Консорциум Кодекс: Режим доступа: docs.cntd.ru/document/564215449 (дата доступа 10.06.2022).
4. Стратегия социально-экономического развития Санкт-Петербурга до 2030 года: выбор основных направлений и целей социально-экономического развития Санкт-Петербурга до 2030 года. – Санкт-Петербург. Декабрь 2013. – 168 с.

5. Оттавская хартия по укреплению здоровья, 1986 г.: [Электронный источник]: Официальный сайт Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения: Режим доступа: euro.who.int/ru/publications/policy-documents/Ottawa-charter-for-health-promotion,-1986/ (дата доступа 10.06.2022).
6. Бриленок Н.Б. Здоровый образ жизни: социально-философский анализ / Н.Б. Бриленок. – Саратов–2017: Диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук. – 145 с.
7. Логачева, Д. А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 151-154.
8. Новиков, А. Б. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Ученые записки юридического факультета. – 2021. – № 3. – С. 36-38.
9. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта /А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
10. Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуман, 2022. – С. 172-176
11. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
12. Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
13. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-

Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову: Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт -Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт -Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр "Стратегия будущего", 2021. – С. 165-166.

14. Научный макет новой Конституции России Центра проблемного анализа и государственно-управленческого проектирования. Под общей редакцией С.С. Сулакшина. – М.: Научный эксперт, 2011. – 456 с.
15. Здоровье-2020: основы европейской политики и стратегия для XXI века. Всемирная организация здравоохранения. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2013. – 232 с.
16. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни». [Электронный источник]: Режим доступа: Правительство России: government.ru/project/selections/641/ (дата доступа 10.06.2022).

References

1. The Constitution of the Russian Federation with amendments approved during the all-Russian vote on July 1, 2020 // Access mode: Official Internet portal of legal information: publication.pravo.gov.ru/Document/View/001120200740001 (access date 10.06.2022).
2. Federal Law of November 21, 2011 No. 323-FZ (as amended on December 29, 2017) “On the Basics of Protecting the Health of Citizens in the Russian Federation” // Collection of Legislation of the Russian Federation, November 28, 2011. No. 48. Art. 6724.
3. Order of the Ministry of Health of the Russian Federation on approval dated January 15, 2020 No. 8 On approval of the "Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention and control of infectious diseases for the period up to 2025": [Electronic source]: Consortium Code: Access mode: docs.cntd.ru/document/564215449 (access date 10.06.2022).
4. Strategy for the socio-economic development of St. Petersburg until 2030: selection of the main directions and goals of the socio-economic development of St. Petersburg until 2030. - St. Petersburg. December 2013. - 168 p.
5. Ottawa Charter for Health Promotion, 1986: [Electronic source]: Official website of the World Health Organization Regional Office for Europe: Access mode: euro.who.int/ru/publications/policy-documents/Ottawa-charter-for-health-promotion,-1986/ (accessed 10.06.2022).
6. Brilenok N.B. Healthy lifestyle: socio-philosophical analysis / N.B. Brilenok. – Saratov–2017: Thesis for the degree of candidate of philosophical sciences. – 145 p.
7. Logacheva, D. A. Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding / D. A. Logacheva, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world

- of sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 – 08, 2021. – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2021. - P. 151-154.
8. Novikov, A. B. Healthy lifestyle of the individual: legal understanding, regulation, implementation / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Scientific notes of the Faculty of Law. – 2021. – No. 3. – P. 36-38.
 9. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: A collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. – P. 176-180.
 10. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18-19, 2022. – Moscow: Moskovsky guman, 2022. – P. 172-176
 11. Ragozina, N. A. On improving the nation and saving the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. – 2022. – No. 1. – P. 31-33.
 12. Ragozina, N. A. Improving the nation: legal and philosophical aspects / N. A. Ragozina // Transformation of economics and management: new challenges and prospects: Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 139-145.
 13. Sytnik, G. V. Sports and mass events as a factor of improving the health of the population / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov: Abstracts of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24-26, 2021 / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center "Strategy of the Future", 2021. – P. 165-166.
 14. Scientific model of the new Constitution of Russia of the Center for Problem Analysis and State-Administrative Design. Under the general editorship of S.S. Sulakshina. – M.: Scientific expert, 2011. – 456 p.
 15. Health 2020: European policy framework and strategy for the 21st century. World Health Organization. - Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2013. - 232 p.
 16. Passport of the priority project "Formation of a healthy lifestyle". [Electronic source]: Access mode: Government of Russia: government.ru/project/selections/641/ (access date 10.06.2022).

Информация об авторах

Н.А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

Е.М. Васильева¹, студент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, ev25607@gmail.com

А.Ш. Шашиашвили¹, студент, Санкт-Петербургский экономический университет, anna.shashiashvili@mail.ru

¹Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

УДК 159.9:616

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук, Elizaveta Владимировна Пазылова, студент, Олеся Васильевна Шуляк, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. В статье представлены особенности физической и психологической реабилитации спортсменов после спортивных травм. Определены основные факторы, влияющие на восстановление атлетов. Показана роль психологической и физической реабилитации в сохранении физического и психического здоровья спортсменов. Даны рекомендации спортсменам, оказавшимся в состоянии беспокойства, неуверенности и тревоги, а также тренерам по предупреждению спортивных и психологических травм.

Ключевые слова: спортивные травмы, спорт, повреждения, психологическая реабилитация, физическая реабилитация, физическое и психическое здоровье, тренинг

FEATURES OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF ATHLETES AFTER SPORTS INJURIES

Galina Sytnik, Candidate of Psychological Sciences, Elizaveta Pazylova, student, Olesya Vasilievna Shulyak, student,

Scientific supervisor: Natalya Ragozina, Candidate of Legal Sciences, Associate Professor

Abstract. The article presents the features of physical and psychological rehabilitation of athletes after sports injuries. The main factors influencing the recovery of athletes are determined. The role of psychological and physical rehabilitation in maintaining the physical and mental health of athletes is shown. Recommendations are given to athletes who find themselves in a state of anxiety, uncertainty and anxiety, as well as to coaches on the prevention of sports and psychological injuries.

Keywords: sports injuries, sports, injuries, psychological rehabilitation, physical rehabilitation, physical and mental health, training

Спорт на современном этапе при всей его социальной значимости содержит ряд серьезных противоречий. Физическая культура и любительский спорт способствуют укреплению и сохранению здоровья, гармоничному функциональному и нравственному совершенствованию человека, являются действенной альтернативой вредным привычкам [3]. С другой стороны, спорт высших достижений с физическими и психоэмоциональными нагрузками провоцируют возникновение нарушений в состоянии здоровья. В то же время для спорта высших достижений, то есть для профессионального спорта, соответствующий уровень здоровья является основой надежности спортсмена. Особого внимания проблема состояния здоровья требуется в процессе подготовки спортивного резерва, когда наступает половое созревание, продолжается развитие функций эндокринной системы, наблюдается усиленный рост и развитие органов и систем организма, формируется и значительно перестраивается нейрогуморальная регуляция соматических и вегетативных функций. В следствие этого чрезмерные физические и психические нагрузки на организм спортсмена могут стать причиной нарушений регуляции вегетативных функций, изменяющих эффективность работы всех систем организма, привести к травмам [9].

Повреждением, называют воздействие на организм человека внешнего фактора, который нарушает строение, целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся спортом, включает в себя:

- 1) Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- 2) Оценка адекватности физических нагрузок спортсменов по состоянию их здоровья;
- 3) Профилактика и лечение заболеваний у спортсменов, медицинская реабилитация;
- 4) Восстановление здоровья спортсменов средствами и методами, используемыми при занятиях лечебной физической культурой [4].

Стоит заметить, что для профессиональных спортсменов риск получения травмы выше, чем для начинающих (вследствие работы с более высокими

нагрузками). Но, к сожалению, травмы получают и в любительском спорте. Правильное лечение и персональная программа реабилитации позволят быстро вернуться к здоровой жизни.

Получить травму на тренировках можно практически в любом виде спорта. Не считая экстремальных видов спорта (сноубординг, горные лыжи), также существуют и такие травмоопасные направления как футбол, хоккей, фигурное катание, гандбол. Даже на занятиях гимнастикой или во время игры в теннис можно получить ушибы и более серьезные травмы.

Обычно, в первую очередь, страдают колени и локти, также спортсмены легко могут травмировать лодыжки и ступни [4].

К самым распространённым повреждениям относятся:

- Растяжение мышц. Происходит обычно из-за резкого движения или высокой нагрузки.
- Разрыв связок.
- Повреждение ахиллова сухожилия. Результат неудачного приземления после прыжка.
- Вывих.
- Перелом. Нарушение целостности кости.

В зависимости от тяжести травмы спортсмену должна быть оказана должная медицинская помощь. Должное восстановление требует качественной физической и психологической реабилитации.

Многие методы физической реабилитации зависят от степени повреждения мышц и костей. Бывают моменты, когда восстановительный процесс позволяет полностью вернуться к прежнему состоянию здоровья, а может случиться так, что спортсмен не сможет восстановиться до конца. Существуют повреждения, переходящие в инвалидность. В подобных случаях, специалисты стараются адаптировать спортсмена к новым условиям жизни.

Медицинская реабилитация включает в себя:

- восстановление утраченных трудовых навыков;
- возвращение возможности свободно двигаться, выполнять физические упражнения;
- предотвращение развития осложнений [4].

Каждое травмирующее событие, в жизни спортсмена, нуждается в лечении и восстановлении. Реабилитация после травм – это аппарат, в котором самая важная функция – восстановление прежних функций человека.

Длительность реабилитации зависит от тяжести повреждений и функциональных возможностей человека после травмы. Чем быстрее будет назначен курс лечение, тем лучше.

Очевидно, что для физической реабилитации главную роль играет корректная постановка диагноза и определение направления лечения. Сильное

влияние на скорость восстановления оказывает тяжесть травмы, она также влияет на то сможет ли спортсмен полностью реабилитироваться и вернуться в спорт.

Однако, психологическое восстановление также играет значимую роль в процессе реабилитации спортсменов. Многие спортсмены, даже при излечимости травмы, даже не пытаются реализовать себя после прервавшейся спортивной карьеры из-за психологических проблем. Без должной психологической реабилитации возникает депрессия, появляется тревожность, неверие в выздоровление, полное отсутствие мотивации двигаться дальше.

Значения физического и психологического восстановления равны, так как первое без второго невозможно. Даже при полном физическом восстановлении, если психологическая реабилитация не завершена, спортсмену тяжело будет вернуться к прежнему уровню физической подготовки (отсюда повышается риск повторной травмы).

Часто психологическое состояние спортсмена после травмы напрямую зависит от специфики спорта, которым он занимался. При командном спорте, помимо всего прочего, возникает чувство вины перед командой.

На восстановление спортсмена сильное влияние оказывает его социальное окружение: помимо физиологов, психологов, регулирующих сам процесс восстановления, важную роль играет реакция близких и команды, их поддержка. В случае отсутствия поддержки при получении травмы у спортсмена может возникнуть психологический кризис [1].

Для психологической реабилитации важно правильно определить направление лечения и его методы (включая медикаментозные). Только вмешательство специалистов позволит провести должный психоанализ состояния атлета.

К основным методам психологической реабилитации, направленной на восстановление спортсмена, относятся:

- тренировки [6,8];
- дыхательные упражнения [5];
- релаксирующие упражнения;
- аутогенная тренировка;
- цветотерапия;
- психомышечная тренировка и др. [2].

Таким образом, без должной психологической реабилитации полное восстановление является невозможным.

В таблице 1 представлены основные факторы, оказывающие влияние на характер физической и психологической реабилитации. Учитывая результаты, приведённые в таблице, можно сделать вывод, что один фактор влияет на другой.

Таблица 1 - Факторы влияния на физическую и психологическую реабилитацию

Факторы влияния	Физическая реабилитация	Психологическая реабилитация
Тяжесть травмы	Серьезность повреждений влияет на возможность восстановления	Влияет на определение методов восстановления, необходимость медикаментозного вмешательства
Социум, окружение	Важна не поддержка близких, а присутствие дипломированных специалистов	Сильное влияние оказывают друзья, близкие, тренера, коллектив
Возможность возвращения в спорт	Определяет направление реабилитации (полное восстановление или последующая поддержка здоровья)	Убавляет или добавляет мотивацию спортсмену
Излечимость травмы	Необходимость постоянного медицинского контроля после реабилитации	Убавляет или добавляет мотивацию спортсмену

Подводя итоги, можно отметить, что при физической реабилитации, наиболее важным является характер травмы, тогда как для психологической важнее всего социальная обстановка. В свою очередь, мы рекомендуем спортсменам, оказавшимся в состоянии беспокойства, неуверенности и тревоги, современные психотехнологии, в частности, программу социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», основанную на принципе «Я-концепции» спортсмена, направленную на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях [6-8]. Тренерам мы рекомендуем, особенно на сборах следить за режимом спортсменов, не допускать переутомления, контролировать, чтобы у подопечных был полноценный сон. Очень важно добавлять в рацион питания витамины группы «В», а также выделять определенное время на релаксацию, массаж, научить спортсменов приемам саморегуляции [9].

Список источников

1. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, В. В. Андреев, И. А. Воронов. – Москва : Издательский центр АГСПА, 2022. – 216 с.
2. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва : ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.

3. Рагозина, Н.А. О балансе здорового духа и здорового тела // X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб., - СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2021. -С. 360-362.
4. Савельев А.А. Методико-спортивная реабилитация спортсменов после травмы от врачей до общей группы – [Электронный ресурс]: URL: https://sportdoktor.ru/genthemes/Saveljev_A_A.html (дата обращения: 05.05.2022 г.)
5. Сорокин, В. П. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 96-100.
6. Сытник, Г. В. Социально психологический тренинг по преодолению кризисных ситуаций как современная тенденция психолого-педагогического обеспечения спортсменов / Г. В. Сытник // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" : Материалы Конгресса, Санкт-Петербург, 25–27 апреля 2019 года / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Правительство Санкт-Петербурга и др.. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2019. – С. 271-273.
7. Сытник, Г. В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Сытник Галина Владимировна. – Санкт-Петербург, 2020. – 326 с.
8. Сытник, Г. В. Социально-психологический тренинг как форма реализации практико-ориентированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении спортивного резерва / Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 367-368.
9. Сытник, Г. В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г. В. Сытник, А. А. Сытник //

Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 154-159.

References

1. Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, V. V. Andreev, I. A. Voronov. – Moscow : AGSPA Publishing Center, 2022. – 216 p.
2. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Interregional Public Organization "Petrovsky Academy of Sciences and Arts". – Moscow : LLC "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
3. Ragozina, N.A. About the balance of a healthy mind and a healthy body // X International Congress "SPORT, MAN, HEALTH" December 08-10, 2021, St. Petersburg, Russia: Materials of the Congress / Edited by V.A. Taymazov. – SPB., - SPB., Publishing house "Olympus-SPb", 2021. - P. 360-362.
4. Savelyev A.A. Methodical and sports rehabilitation of athletes after injury from doctors to the general group – [Electronic resource]: URL: https://sportdoktor.ru/genthemes/Saveljev_A_A.html (date of application: 05.05.2022)
5. Sorokin, V. P. Respiratory gymnastics as a means of rehabilitation of students after acute inflammatory diseases of the respiratory system / V. P. Sorokin, N. S. Fedyuk, G. V. Sytnik // Physical culture of students : a collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, June 09, 2021. – St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2021. - P. 96-100.
6. Sytnik, G. V. Socio-psychological training on overcoming crisis situations as a modern trend of psychological and pedagogical support for athletes / G. V. Sytnik // IX International Congress "Sport, Man, Health" : Materials of the Congress, St. Petersburg, April 25-27, 2019 / The International Public Organization for the Promotion of Science and Sport "Sport, Man, Health", the Ministry of Sports of the Russian Federation, the Russian Olympic Committee, the Government of St. Petersburg, etc.. – St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State University, 2019. – P. 271-273.
7. Sytnik, G. V. Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations : specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture" : dissertation for the degree of candidate psychological sciences / Sytnik Galina Vladimirovna. – St. Petersburg, 2020. – 326 p.

8. Sytnik, G. V. Socio-psychological training as a form of implementation of a practice-oriented approach in the psychological and pedagogical support of a sports reserve / G. V. Sytnik // Sport, man, health : Materials of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of P. F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, 08-10 December 2021. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great", 2021. – P. 367-368.
9. Sytnik, G. V. On the issue of psychological health of athletes within the framework of national projects of improving the nation / G. V. Sytnik, A. A. Sytnik // Transformation of economics and Management: new challenges and prospects : Collection of articles and abstracts of the 2nd and 3rd sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15-17, 2021. – St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2022. – P. 154-159.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{2,3}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

Г.В. Сытник¹, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

Е. В. Пазылова², студент, pazylova1218@list.ru

О. В. Шуляк², студент, suakowa@gmail.ru

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

³Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 378.17

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ

Елизавета Александровна Чаднова, старший преподаватель, Александра

Викторовна Пономарева, старший преподаватель

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы здоровьесберегающих технологий и их классификация. Исследуется эффективность применения таких технологий в творческом вузе. Проведён анализ результатов исследования.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, студенты

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN A CREATIVE UNIVERSITY

Elizaveta Chadnova, Senior teacher, Alexandra Ponomareva, Senior teacher

Abstract. The article discusses the issues of health-saving technologies and their classification. The effectiveness of the use of such technologies in a creative university is investigated. The analysis of the results of the study was carried out.

Keywords: health, health-saving, health-saving technologies, students

Введение. В жизни человека здоровье играет большую роль: оно сказывается на различных рода деятельности, а также на работоспособности. Здоровье – это «нормальное психосоматическое состояние человека, который способен реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей» [2]. Соответственно, сбережение здоровья – серьезная задача, на которую стоит обратить внимание не только каждому человеку, но и правительству. В нередких случаях вопросам сбережения здоровья уделяется недостаточное внимание, поэтому власть делает акцент на популяризации здорового образа жизни.

Здоровьесбережение – это активность студентов, которая направлена на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека [3,5].

С каждым годом увеличивается рост заболеваемости среди молодежи. В образовательных учреждениях применяются особые технологии по сбережению здоровья, однако, большая часть подростков и студентов в той или иной мере освобождаются от физических нагрузок вследствие хронических заболеваний. Из этого можно сделать вывод, что данные технологии применяются не регулярно: у населения, в том числе у учащихся, нет достаточных знаний.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность мер по поддержанию и повышению уровня здоровья занимающихся.

Смирнов Н.К. создал свою классификацию технологий по сбережению здоровья, которая наиболее популярна в России [4]. В соответствии с ней можно выделить следующие виды:

- экологические технологии;
- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- образовательные технологии (психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии, организационно-педагогические).

В педагогике есть понятие здоровьесберегающих образовательных технологий, обозначающих закономерность, которая создает условия для поддержания физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья студенческой молодежи [1]. Из этого следует, что необходимость технологий по здоровьесбережению – это комплекс мер по поддержанию физического и психологического здоровья человека.

На базе Санкт-Петербургского института кино и телевидения (СПбГИКиТ) был проведен анализ уровня реализации технологий по здоровьесбережению в

высших учебных заведениях. В процессе данного исследования опрашивались 54 студента, которые обучаются на первом курсе. Необходимо было выявить эффективность используемых технологий с точки зрения студентов. Им были заданы одинаковые вопросы, в некоторых случаях разъяснялись конкретные термины.

Сначала требовалось определить, понимают ли студенты значение термина «здоровьесберегающие технологии»? 17 студентов (31 %) – ответили положительно, а 37 из 54 (69 %) – не понимают смысла данного понятия (в последствии им пояснили значение данного термина).

Далее необходимо было выявить, насколько студенты замечают использование технологий по здоровьесбережению в институте. Среди опрошенных 45 студентов (83 %) назвали одну или несколько здоровьесберегающих технологий, применяемых в вузе. Остальные студенты (17 %) не дали ответ, и им было рассказано о применяемых в вузе технологиях.

Следующий вопрос был связан с практической частью и позволил определить пользу данных технологий. Из 54 опрошенных 20 студентов (37 %) указали значительное положительное влияние и сказали, что при помощи физической активности в высшем учебном заведении получили различные навыки, способствующие укреплению здоровья. Некоторые студенты (11 % - 6 человек) указали благоприятное воздействие от теоретических занятий по физической культуре и спорту. Другие учащиеся заявили о малом влиянии технологий.

Четвертый вопрос задавался с целью выяснить необходимый объем использования технологий по здоровьесбережению в обучении. 38 человек (7 %) заявили, что применяемый объем мал, оставшиеся (16 студентов) вполне удовлетворены тем количеством здоровьесберегающих технологий, которое применяется в институте.

В конце исследования студентов попросили предложить свои варианты по введению в институте здоровьесберегающих технологий. Опрашиваемые студенты высказали желание увеличить диверсификацию занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», улучшить материально-техническое оснащение спортивного зала.

В институте было выявлено применение следующих технологий по здоровьесбережению:

– медико-гигиенические технологии (применяются медицинских кабинетах, которые оказывают им медицинскую помощь и регулярно обеспечивают вакцинацию студентов; в разделении обучающихся на группы здоровья – основную, подготовительную, специальную – по состоянию здоровья);

– физкультурно-оздоровительные технологии (вариативность занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», что более широко развивает физические качества обучающихся, а также наличие в вузе спортивных и оздоровительных секций по разным направлениям);

– учебно-воспитательные технологии (акции, проводимые студенческими организациями);

– психолого-педагогические технологии (обеспечение психологического комфорта обучающихся при проведении занятий);

– организационно-педагогические технологии (наличие в учебной программе всех специальностей лекционного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт», который рассчитан на 1 семестр, и проводимый наряду с занятиями по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»).

Из проведенного опроса было выяснено, что здоровьесберегающие технологии, применяемые в СПбГИКиТ, не подходят по следующим параметрам:

– обучающиеся говорят о невысоком объеме применения данных технологий, однако есть и те, кто указывает на высокий уровень пользы.

– большая часть технологий поддерживает исключительно физическое состояние обучающихся, игнорируя их индивидуальные интересы. Важно заметить, что в данное время в вузе делается акцент на свободный и самостоятельный выбор занятий из представленных, как в учебное, так и внеучебное время. Также проводятся различные беседы и мероприятия, побуждающие осознанно и ответственно относиться к поддержанию своего здоровья.

Заключение. Применение здоровьесберегающих технологий в творческом вузе способствует поддержанию физического и психологического здоровья студенческой молодежи, а также позволяет занимающимся реализовать телесные, социальные, духовные и созидательные потребности.

Список источников

1. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко. – Текст : непосредственный // Вестник института социологии. – 2013. – №6. – С. 100–111.
2. Петленко, В.П. Валеологические критерии здоровья / В.П. Петленко. – Текст : непосредственный // Материалы научного форума общественного движения «Здоровый мир». – 2007. – С. 13-16.
3. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 318 с. – Текст : непосредственный.

5. 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.

References

1. Ivakhnenko, G.A. Health-saving technologies in Russian universities / G.A. Ivakhnenko. – Text : direct // Bulletin of the Institute of Sociology. - 2013. – No. 6. – P. 100-111.
2. Petlenko, V.P. Valeological criteria of health / V.P. Petlenko. – Text : direct // Materials of the scientific forum of the public movement "Healthy World". - 2007. – P. 13-16.
3. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
4. Smirnov, N.K. Health-saving educational technologies and health psychology at school / N.K. Smirnov. – M.: ARKTI, 2005. – 318 p. - Text: direct.
5. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Е.А. Чаднова¹, старший преподаватель
А.В. Пономарева¹, старший преподаватель
¹СПбГИКиТ

УДК 378.14.015.62

ПРИЧИНЫ НЕУСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Валерий Петрович Шлыков, канд. пед. наук, Марина Павловна Спирина, профессор

Аннотация. В статье рассмотрены результаты социологического опроса, которые позволили составить представление о наиболее типичных причинах неуспеваемости по физической культуре (ФК) студентов специальных медицинских групп (СМГ).

Ключевые слова: физическая культура, причины неуспеваемости, студенты СМГ

REASONS FOR FAILURE IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Valery Shlikov, PhD, Marina Spirina, Professor

Abstract. The article considers the results of a sociological survey, which allowed us to get an idea of the most typical causes of failure in physical education of students of special medical groups (SMG).

Keyword: physical education, causes of academic failure, students CMG

Система образования в сфере физической культуры в Уральском федеральном университете (УрФУ) предлагает первокурсникам право выбора более 30 различных видов спорта и видов двигательной активности по интересам и желаниям для практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура». Первокурсники с воодушевлением и надеждой выбирают виды спорта по интересам и современной «моде».

В то же время ежегодно в УрФУ на основании высоких баллов по единому государственному экзамену (ЕГЭ) зачисляются до 30 % абитуриентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, которым рекомендуется выбирать оздоровительную физическую культуру (ОФК) для освоения дисциплины с учетом медицинских показаний и противопоказаний. Но, отсутствие достаточных знаний о медицинских ограничениях при имеющихся заболеваниях приводит к переоценке своих физических возможностей и неправильному выбору вида спорта или двигательной активности, в результате чего студенты вынуждены в течение учебного семестра переходить из основного медицинского отделения в специальную медицинскую группу (СМГ). Эта ситуация зачастую снижает мотивацию к занятиям физической культурой, особенно в рамках академического расписания в вузе и является одной из причин неуспеваемости.

В 2020-21 учебном году был проведен социологический опрос студентов УрФУ, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, о причинах неуспеваемости по физической культуре. В опросе приняло участие 426 студентов 1–3 курсов УрФУ всех направлений подготовки (20,2 % юношей и 79,8 % девушек в возрасте от 18 до 20 лет). Для анкетирования применялись общие правила конструирования опросников [1,2].

При анализе причин неуспеваемости нами было выделено четыре блока: педагогический, социально-бытовой, физиологический, психологический [3, с.70].

Полученные результаты причин неуспеваемости представлены в таблице.

Таблица 1 - Причины неуспеваемости

Блоки	Причины неуспеваемости	Результат социологического опроса, %
	Неправильное отношение к учению	45
	Недостатки преподавания в школе	54

Педагогический (за период учебы в школе)	Пробелы в знаниях, умениях и навыках за школьные годы	54
	Трудности усвоения учебного материала	45
	Отсутствие познавательных учебных интересов	49
Социально-бытовой	Неблагоприятные условия (удаленность спортивных объектов от места проживания и других учебных корпусов)	50
	Отсутствие домашнего режима	72
	Отсутствие режима внеучебного времени	72
	Недостаточная материальная обеспеченность	30
Физиологический	Болезни (ограничения)	100 % (до 50 % студентов УрФУ имеют несколько заболеваний)
	Общая слабость здоровья	54
	Низкий уровень физического развития	80 % (сочетается с отрицательным отношением к учению – 40,5 %)
Психологический	Несформированность познавательных интересов	7
	Поведенческие проблемы	45
	Проблемы общения	30
	Эмоциональные и личностные проблемы (ограничение выбора предпочитаемого вида спорта для занятий вследствие медицинских противопоказаний)	25
	Неумение активно трудиться	40,5

Педагогический аспект проанализирован в следующих ответах студентов:

- Низкий уровень освоения предмета ФК учащимися, с отклонениями в состоянии здоровья в школе из-за часто пропускаемых занятий по болезни, нарушает принцип преемственности и препятствует успешному обучению в вузе.

- Воспринимают ФК как игру, развлечение, а не как равноценную учебную дисциплину. Посещают учебные занятия, только потому, что нужно получить положительную оценку.

- Ориентир на уроках физкультуры, в основном, на способных (здоровых) учеников приводит к потере интереса к занятиям ФК у учащихся с ОВЗ. На практике принцип индивидуализации часто подменяется групповой дифференциацией, то есть разделением на группы по определенному признаку.

Таким образом, предлагаемый учебный материал по ФК в школе не приобрел для учащегося определенный жизненный смысл, не вызвал познавательного интереса, не стал потребностью к двигательной активности.

Анализ социально-бытовых причин неуспеваемости в вузе выявил наиболее часто встречающиеся ответы:

- Смена места жительства, проживание на квартире или в общежитии, удаленность проживания от места учебы, расположение спортивной базы от учебных корпусов, то есть адаптация и социализация к новым условиям жизни.

- Коронавирус и его последствия оказали свое отрицательное влияние и подтвердили отсутствие самостоятельности в жизни и учебе.

- Недостаточное материальное обеспечение вынуждает студентов прирабатывать или уже работать даже с 1-го курса.

- Отсутствие спортивной экипировки согласно санитарно-гигиеническим требованиям в Уральском регионе для занятий на улице в осенне-зимний период.

Среди физиологических причин неуспеваемости у студентов были получены следующие ответы:

- Проблемы со здоровьем (зрение, слух, головная боль, повышенное или пониженное давление и др.).

- Отсутствие должных знаний о своем заболевании, медицинских показаниях и противопоказаниях к занятиям ФК. Вопрос преподавателя «что противопоказано?» приводит студента в ступор, а «что можно делать?» - тем более.

- Нарушение или отсутствие оптимального для учебы режима дня.

- Недостаточное количество времени, проведенного на открытом воздухе для восстановления после длительного нахождения в учебных аудиториях и за компьютером.

Многолетняя практика работы со студентами в УрФУ показывает, что не всех можно обучить одинаково легко. Чтобы качественно организовать учебный процесс, следует учитывать разные способности и возможности студентов и проектировать индивидуальную траекторию их развития. При любой методике обучения и самой лучшей её организации часть студентов осваивают двигательные действия, предусмотренные учебной программой дисциплины Прикладная физическая культура, успешнее за сравнительно короткий срок и без особой затраты сил. Но некоторая часть студентов при всем старании, прилежании и желании не может быстро достичь необходимого уровня. Для них был организован и осуществлен специальный процесс по освоению образовательных и коррекционно-развивающих программ по ФК для СМГ.

Для успешной работы преподавателей со студентами СМГ недостаточно обычной педагогической подготовки, необходимо систематическое повышение уровня профессиональной компетентности, специального обучения в системе повышения квалификации и переподготовки и личное самообразование [4,5].

Анализ результатов опроса ориентировал преподавателей на создание благоприятных условий для коррекционно-педагогической помощи студентам с ограниченными возможностями здоровья с учетом их определенных способностей и желания к образованию и общему развитию. Нами был разработан алгоритм ликвидации проблем по освоению, в первую очередь, базовых

упражнений школьной программы по физической культуре студентов с отклонениями в состоянии здоровья, имеющих академические задолженности.

Нам приходилось правильно учить:

- технике выполнения специальных физических упражнений;
- подбору индивидуальной дозировки;
- планированию коррекционно-реабилитационных самостоятельных занятий;
- оптимизации адекватной физической и эмоциональной нагрузки;
- правильному дыханию во время выполнения физических нагрузок и в период восстановления;
- адекватному подбору средств физической культуры для развития и поддержания физических способностей и коррекции имеющихся физических и функциональных нарушений;

В процессе учебных занятий нами соблюдались принципы постепенности и постоянности, доступности и успешности при:

- усложнении физических упражнений;
- увеличении объёма и только потом интенсивности физических нагрузок;
- введении организма в режим, сопровождающийся переключением на новый уровень биохимических реакций;
- воспитании потребности и ежедневного развития физических и функциональных возможностей организма;
- поддержании того, что приобретено в результате дополнительных коррекционно-реабилитационных занятий;
- формировании физической культуры личности.

Коррекционная работа со студентами, имеющими проблемы освоения программы по ФК, была направлена на оказание помощи в осознании и адекватном оценивании их индивидуальных особенностей, достоинств и недостатков. Зная и активно используя свои возможности, студенты смогли найти рациональные приемы и оптимальные условия учебной деятельности, что в дальнейшем благотворно отразилось на их успеваемости.

Список источников

1. Девятко И. Ф. Методы социологического исследования / И. Ф. Девятко. – Изд-во Урал. ун-та, 1998. – 208 с.
2. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Ахтанов Р. – Москва : Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с.
3. Нестерова О. В. Педагогическая психология в схемах, таблицах и опорных конспектах : учеб. пособие для вузов / О. В. Нестерова. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 112 с.
4. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров,

обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.

5. 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.

References

1. Devyatko I. F. Methods of sociological research / I. F. Devyatko. – Publishing house of the Urals. un-ta, 1998. – 208 p.
2. Zagvyazinsky V. I. Methodology and methods of psychological and pedagogical research : study. settlement for students. higher. ped. studies. institutions / V. I. Zagvyazinsky, R. Akhtanov – Moscow : Publishing Center "Academy", 2005. – 208 p.
3. Nesterova O. V. Pedagogical psychology in diagrams, tables and reference notes : studies. handbook for universities / O. V. Nesterova. – 2nd ed. –Moscow: Iris – press, 2008. – 112 p.
4. Ragozina, N. A. Formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among the younger generation : An educational and methodological guide for bachelors studying in the areas of training of the UGSN 38.00.00 / N. A. Ragozina, G. V. Sytnik ; Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch; National State University of Physical Culture, Sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg : "Scythia-Print", 2022. – 84 p.
5. 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). – P. 350-354.

УДК 342

ПОНЯТИЕ ПРАВА НА ОХРАНУ ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Дмитрий Денисович Шульгин, студент

Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. Право граждан на охрану их здоровья является одним из наиболее важных прав, закреплённых в Конституции РФ. Данное право включает в себя различные полномочия граждан в этой сфере.

Важно подчеркнуть, что данное право граждан предполагает в первую очередь наличие ряда обязанностей у государства. Исполнение таких обязанностей в полной мере позволяет говорить о том, что государство выполняет свою социальную функцию. Данная функция российского государства закреплена в статье 7 Конституции РФ, в которой указано, что Российская Федерация – социальное государство. Наличие такой цели подразумевает, что российское государство берёт на себя обязанность по заботе о своих (и не только) гражданах. Данная забота включает в себя, в том числе, обеспечение достойной медицины в пределах всего государства.

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что с начала девяностых годов двадцатого века в Российской Федерации очень остро встала проблема обеспечения достойного уровня медицинского обеспечения граждан РФ. Несмотря на то, что в российской Конституции 1993 года было провозглашено право граждан на бесплатное медицинское обеспечение, такое право не всегда обеспечивалось в должной мере.

Ключевые слова: право на охрану здоровья, обязанности государства, социальная функция государства, достойная медицина, бесплатное медицинское обеспечение

THE CONCEPT OF THE RIGHT TO HEALTH PROTECTION AND MEDICAL CARE IN THE RUSSIAN FEDERATION

Dmitry Shulgin, student

Scientific supervisor: Natalya Ragozina, Candidate of Legal Sciences, Associate Professor

Abstract. The right of citizens to protect their health is one of the most important rights enshrined in the Constitution of the Russian Federation. This right includes various powers of citizens in this area.

It is important to emphasize that this right of citizens presupposes, first of all, the existence of a number of obligations for the state. The fulfillment of such duties fully allows us to say that the state fulfills its social function. This function of the Russian state is enshrined in Article 7 of the Constitution of the Russian Federation, which states that the Russian Federation is a social state. The existence of such a goal implies that the Russian state assumes the responsibility to take care of its (and not only) citizens. This concern includes, among other things, the provision of decent medicine within the entire state.

The relevance of this article is due to the fact that since the beginning of the nineties of the twentieth century, the problem of ensuring a decent level of medical care for citizens of the Russian Federation has become very acute in the Russian Federation. Despite the fact that the Russian Constitution of 1993 proclaimed the right of citizens to free medical care, such a right was not always adequately ensured.

Keywords: the right to health protection, duties of the state, social function of the state, decent medicine, free medical care

Важно понимать, что право граждан на охрану здоровья относится к так называемым социальным правам и свободам [14,15]. Закрепление этих прав получило широкое распространение в середине двадцатого столетия. Именно в это время европейские государства подверглись очень большому влиянию социал-демократических идей. Согласно данным идеям, государство должно не только обеспечивать безопасность граждан и нормальное функционирование экономики, но также и создавать условия для комфортной жизни [11]. Такие условия должны включать в себя нормальные условия труда, социальное обеспечение, а также достойный уровень медицины и образования [9].

Однако исторический путь России показывает, что российское государство задолго до социально-демократических революций заботилось о том, чтобы обеспечить достойный уровень медицины на территории своей страны. Так, например, уже в допетровские времена на территории Российского государства действовали нормативные акты, в которых закреплялось право граждан на определённый уровень медицины [16].

Началом государственной организации здравоохранения считается учреждение Иваном Грозным Аптекарской палаты, преобразованной Борисом Годуновым в Аптекарский приказ. Деятельность Аптекарского приказа охватывала все врачебное и аптекарское дело в России, организацию медицинского обеспечения [8]. В последующем Петр I продолжил дело развития государственной медицины в стране. Создание при Екатерине II приказной медицины ознаменовало собой новый важный этап в истории развития государственного здравоохранения. Наряду с приказной медициной в стране существовали врачебные управы. Государство постепенно расширяло свое вмешательство в сферу здравоохранения в целях реализации охраны здоровья человека [10].

Таким образом, можно увидеть, как российское государство принимало меры по защите своих граждан, в том числе путём издания законов, регулирующих сферу охраны здоровья. Очень важным нюансом является тот факт, что государство создавало специальные органы, которые занимались контролем в сфере здравоохранения. Именно такие органы являются по своей правовой природе теми рычагами, с помощью которых государство имеет возможность следить за выполнением законов.

Кроме того, очень важное историческое значение имеет опыт европейских стран в сфере законодательного регулирования здравоохранения. Данный опыт сводится, прежде всего, к установлению соответствующих прав в международных правовых актах, к которым можно отнести Всеобщую декларацию прав человека, Международный Пакт об экономических, социальных и культурных правах [6,7].

Так, например, частью 1 статьи 25 Всеобщей декларации прав человека установлено, что каждый человек имеет право на медицинский уход. Конечно же, в данном акте не дано разъяснение по поводу того, как именно должен

осуществляться медицинский уход, однако закрепление этого права на столь высоком уровне позволяет говорить о том, что достойный медицинский уход является обязанностью для всех стран, которые присоединились к данной Декларации. Безусловно, что и для Российской Федерации данное положение Декларации является обязательным к исполнению.

В первую очередь важно отметить, что закрепление любого права в российском законодательстве обусловлено, прежде всего, его закреплением в международно-правовых нормах.

В расположенном выше параграфе уже сказано о том, что право на защиту здоровья закреплено во Всеобщей декларации прав человека. Данный важный документ был принят в 1948 году. В нём содержатся основные права и свободы человека, которые должны соблюдаться всеми подписавшими его странами-участницами. Нетрудно заметить, что некоторые положения российской Конституции практически копируют положения Декларации. Однако само закрепление права на охрану здоровья ограничено лишь таким термином, как право на медицинский уход.

Само понятие «медицинский уход», как уже было сказано выше, не раскрывается. Можно сделать вывод о том, что право на медицинский уход включает в себя медицинское обеспечение в случае выявления болезни, которое позволяет перенести ход такой болезни и в итоге излечение от болезни. Данное требование подразумевает под собой обеспечение пациента всеми современными достижениями здравоохранения [9].

Ещё одним важным международно-правовым документом, который устанавливает право граждан на охрану здоровья, является Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах. Данный документ был принят в 1966 году. В нём нашло закрепление провозглашение на территории всей Европы социально-экономических прав, которые стали следствием усиления социально-демократических идей.

Статья 12 указанного Пакта регулирует вопросы, связанные с охраной здоровья. Важно подчеркнуть, что бросается в глаза большая урегулированность данного вопроса в Пакте, нежели во Всеобщей декларации прав человека.

В указанной выше статье Пакта подробно расписано, что входит в обязанности присоединившихся государств в сфере охраны здоровья.

В первую очередь в данной статье речь идёт о том, что государства-участники Пакта должны обеспечить на своей территории здоровье подрастающего поколения. Действительно, проблемы детской медицины стоят остро в настоящее время. Неслучайно, именно это требование стоит на первом месте в статье 12 Пакта. В Российской Федерации на сегодняшний день создаются условия для медицинского обслуживания детей. Так, например, в статье 7 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" установлен приоритет охраны здоровья детей.

Связанной с этой проблемой является проблема мертворождаемости. В этой сфере государства-участники Пакта должны обеспечивать такие условия, которые способствуют сокращению данного негативного социального явления. В этом вопросе касаясь опыта Российской Федерации можно упомянуть о таком положительном опыте, как бесплатное обслуживание в медицинских организациях беременных женщин.

Вторым важным условием, которое должны соблюдать государства-участники Пакта, является улучшение всех аспектов гигиены внешней среды и гигиены труда в промышленности. Российская Конституция предусматривает право каждого на благоприятную окружающую среду. Данное право обусловлено тем, что государство обязуется обеспечить надлежащий уровень окружающей среды. Сюда можно включить и контроль над деятельностью различных опасных производств, и охрану водных, земельных и лесных ресурсов, и проведение мероприятий, которые способствуют улучшению состоянию окружающей среды.

Что касается гигиены труда, то здесь российская Конституция также устанавливает определённые требования к этой сфере жизнедеятельности. Так, например, в статье 37 Конституции РФ установлено, что каждый имеет право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности и гигиены. Трудовой кодекс РФ развивает это конституционное положение. В данном кодифицированном нормативном правовом акте предусмотрен специальный раздел, посвящённый охране труда.

В указанном выше разделе X Трудового кодекса РФ установлены различные положения, напрямую касающиеся охраны здоровья трудящихся. Сюда можно включить и обязательный контроль государства за действиями работодателей в сфере охраны труда, и проведение обязательных аттестаций рабочих мест на предмет их соответствия требованиям безопасности, и установление определённого режима труда и отдыха, способствующего нормальной жизнедеятельности трудящихся [2].

Следующим, третьим пунктом, который затронут в статье 12 Пакта, является обязанность государств-участников обеспечить борьбу с различными заболеваниями, в том числе с заболеваниями, имеющими эпидемическую, эндемическую и профессиональную природу.

Важным нормативно-правовым актом, затрагивающим данную отрасль жизнедеятельности, безусловно, является Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения". В данном нормативно-правовом акте закреплены следующие обязанности государства в сфере защиты населения от заболеваний, имеющих эпидемическую природу: осуществление государственного санитарно-эпидемиологического контроля; осуществление санитарно-эпидемиологического нормирования; социально-гигиенический мониторинг; установление единой системы государственного учета и отчетности в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения; ведение государственных регистров потенциально

опасных для человека химических, биологических веществ и отдельных видов продукции, радиоактивных веществ, отходов производства и потребления, а также отдельных видов продукции, ввоз которых впервые осуществляется на территорию Российской Федерации; обеспечение санитарной охраны территории Российской Федерации; введение и отмена на территории Российской Федерации ограничительных мероприятий (карантина); введение и отмена санитарно-карантинного контроля в пунктах пропуска через Государственную границу Российской Федерации; подготовка и опубликование ежегодных государственных докладов о санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации; координация научных исследований в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения; международное сотрудничество Российской Федерации и заключение международных договоров Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения; реализация мер по гигиеническому воспитанию и обучению населения, пропаганде здорового образа жизни; контроль за санитарно-эпидемиологической обстановкой[5].

Безусловно, что все эти полномочия государства по своей правовой природе являются его обязанностями. Данный факт следует из того, что любому праву гражданина и человека коррелирует соответствующая обязанность государства [10,13] Право граждан на санитарно-эпидемиологическое благополучие закреплено в статье 41 российской Конституции. Более того, в этой же статье установлена ответственность за сокрытие фактов, которые создают угрозу для жизни граждан. Более детально эта ответственность раскрыта в статьях 8.5 Кодекса об административных правонарушениях и 237 Уголовного кодекса РФ.

Следующим, и, пожалуй, главным, что содержится в статье 12 Пакта, является установление обязанности государств-участников по созданию условий, способствующих оказанию медицинской помощи и медицинского ухода в случае болезни.

Развивает это положение Пакта статья 41 Конституции РФ, которая закрепляет право каждого на охрану здоровья и медицинскую помощь. Важно подчеркнуть, что российское государство переняло положительный опыт оказания медицинской помощи в бесплатном порядке.

Главным нормативным правовым актом, регулирующим данную отрасль, является Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". В данном Законе указано, каким образом должна оказываться медицинская помощь, какие права имеют граждане РФ в этой сфере и какие соответствующие обязанности есть у государства по реализации этих прав. Сюда можно включить и само право на охрану здоровья, и право на выбор лечебной организации, и право на выбор врача.

Кроме того, ещё одной важной гарантией права на охрану здоровья, является так называемая врачебная тайна. Данная тайна включает в себя информацию о перенесённых заболеваниях, о состоянии здоровья пациента, о перенесённых в связи с болезнью операциях и так далее. Более того, российское

государство берёт на себя обязанность по контролю над соблюдением врачебной тайны лицами, обязанными сохранять данную тайну.

Указанный Федеральный закон устанавливает различные виды медицинской помощи, среди которых можно выделить: первичную помощь, скорую медицинскую помощь, паллиативную помощь, медицинскую помощь в стационарных условиях.

Отдельно стоит упомянуть о таком запрете российского законодательства в сфере охраны здоровья, как запрет на проведение эвтаназии. Не секрет, что многие государства разрешают эвтаназию, как способ избавления от мучений безнадежно больных лиц. Однако важно понимать, что российская Конституция гарантирует право на жизнь, особо говорится о том, что человек может быть лишён жизни по приговору суда (смертная казнь). Таким образом, можно сделать вывод, что запрет на эвтаназию является составной частью гарантий права на жизнь и на охрану здоровья.

Список источников

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
2. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 25.02.2022)
3. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 24.12.2021) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")
4. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 08.03.2022) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
5. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"
6. Всеобщая декларация прав человека" (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948)
7. "Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах" (Принят 16.12.1966 Резолюцией 2200 (XXI) на 1496-ом пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН)
8. Власенкова, В. В. Право на охрану здоровья и медицинскую помощь в Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / Власенкова В. В. - М., 2007
9. Исхаков, Э. Р. Особенности обеспечения и защиты прав граждан на охрану здоровья и медицинскую помощь, а также прав пациентов в нормативно-правовых актах допетровской Руси / Э. Р. Исхаков, С. Г. Аксенов // История государства и права. - 2012. - № 20

- 10.Новиков, А. Б. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Ученые записки юридического факультета. – 2021. – № 3. – С. 36-38.
- 11.Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88.– Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
- 12.Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31-33.
- 13.Рагозина, Н. А. Повышение качества гражданского общества посредством вовлечения граждан в процесс занятия физкультурой и спортом как одной из сфер экономики впечатлений / Н. А. Рагозина // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 96-103.
- 14.Рагозина, Н. А. Здоровье как неотъемлемое право каждого человека / Н. А. Рагозина // Социальная справедливость: к устойчивой экономике и обществу для всех: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 февраля 2022 года. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2022. – С. 172-176.
- 15.Рагозина, Н. А. Оздоровление нации: правовые и философские аспекты / Н. А. Рагозина // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы: Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 139-145.
- 16.Сальников, В. П. Регламентация медицинской деятельности в России: историко-правовые вопросы (X-XVII вв.) / В. П. Сальников, С. Г. Стеценко // Журнал российского права. - 2001. -№ 4

References

1. The Constitution of the Russian Federation" (adopted by popular vote on 12.12.1993 with amendments approved during the all-Russian vote on 01.07.2020)
2. "Labor Code of the Russian Federation" dated 30.12.2001 N 197-FZ (as amended on 25.02.2022)
3. Decree of the President of the Russian Federation of 10.11.2007 N 1495 (ed. of 12/24/2021) "On approval of the general military charters of the Armed Forces of the Russian Federation" (together with the "Charter of the Internal Service of the Armed Forces of the Russian Federation", "Disciplinary Charter of the Armed Forces of the Russian Federation", "Charter of the garrison and guard services of the Armed Forces of the Russian Federation")

4. Federal Law No. 323-FZ of 21.11.2011 (as amended on 08.03.2022) "On the basics of public health protection in the Russian Federation"
5. Federal Law No. 52-FZ of 30.03.1999 (as amended on 02.07.2021) "On sanitary and epidemiological welfare of the population"
6. Universal Declaration of Human Rights" (adopted by the UN General Assembly on 10.12.1948)
7. "International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights" (Adopted on 16.12.1966 by Resolution 2200 (XXI) at the 1496th plenary meeting of the UN General Assembly)
8. Vlasenkova, V. V. The right to health protection and medical care in the Russian Federation : abstract. dis. ... cand. jurid. Sciences / Vlasenkova V. V. - М., 2007
9. Iskhakov, E. R. Features of ensuring and protecting the rights of citizens to health protection and medical care, as well as the rights of patients in the normative legal acts of pre-Petrine Russia / E. R. Iskhakov, S. G. Aksenov // History of the state and law. - 2012. - No. 20
10. Novikov, A. B. A healthy lifestyle of a person: legal understanding, regulation, implementation / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Scientific notes of the Faculty of Law. - 2021. - No. 3. - P. 36-38.
11. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects: Collection of materials of the II scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. - St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. - P. 87-88. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - P. 176-180.
12. Ragozina, N. A. On improving the nation and saving the people / N. A. Ragozina // Sport: economics, law, management. – 2022. – No. 1. – pp. 31-33.
13. Ragozina N.A. Improving the quality of civil society by involving citizens in the process of physical education and sports as one of the spheres of the impression economy // Economy. Taxes. Right. 2022. No. 2, P. 96-103.
14. Ragozina, N. A. Health as an inalienable right of every person / N. A. Ragozina // Social justice: towards a sustainable economy and society for all: Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 18-19, 2022. – Moscow: Moscow University for the Humanities, 2022. – P. 172-176.
15. Ragozina, N. A. Improvement of the Nation: Legal and Philosophical Aspects / N. A. Ragozina // Transformation of Economics and Management: New Challenges and Prospects: Collection of articles and abstracts of reports 2 and 3 sections of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 15–17, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2022. - S. 139-145.
16. Salnikov, V. P. Regulation of medical activity in Russia: historical and legal issues (X-XII centuries) / V. P. Salnikov, S. G. Stetsenko // Journal of Russian Law. - 2001. - № 4.

Информация об авторах

Научный руководитель: Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

Д.Д. Шульгин¹, студент, d89622173315@yandex.ru

¹Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

УДК 796.011.3

ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРАЕКТОРИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Елена Сергеевна Ягудина, старший тренер-преподаватель по спорту, Софья Эдуардовна Шинькарюк, студент

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема образа жизни и способы оптимизации занятий физической активностью студентов, в частности учащихся, которые в связи с особенностями здоровья посещают специальную медицинскую группу, через индивидуализацию образовательных траекторий. Для этого среди студентов Тюменского Государственного университета был проведен опрос, проанализированы мобильные приложения для самостоятельных занятий спортом. В результате, показано, что приложения для самостоятельных занятий физической активностью пользуются популярностью как инструмент индивидуализации процесса, а также определены достоинства и недостатки наиболее популярных из них.

Ключевые слова: фитнес-девайс, мобильное приложение, индивидуальная траектория, студенты, специальная медицинская группа, физическая культура

FITNESS APPLICATIONS AS A WAY OF INDIVIDUALIZING THE TRAJECTORIES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Elena Yagudina, senior tutor and sports trainer, Sophia Shinkaryuk, student

Abstract. The article presents the problem of sedentary lifestyle and the ways to optimize physical activity of students, in particular students who attend a special medical group due to their health conditions, using individual trajectories. For this, a debriefing was concluded among the students of Tyumen State University and also mobile applications for independent sports activities were analyzed. As a result, it has been proven that applications for independent physical activity are popular as a way

for personalizing the process and also the advantages and disadvantages of the most popular of them are determined.

Keywords: fitness device, mobile application, individual trajectory, students, special medical group, physical education (PE)

Введение. Современному студенту очень важна возможность индивидуального подхода к обучению, в том числе при занятиях физической культурой независимо от группы здоровья [1,4]. Индивидуальные образовательные траектории являются основой образовательного процесса в Тюменском государственном университете. О.А. Захарова отмечает: «Известные в современной педагогике формы индивидуализации обучения чаще всего классифицируются следующим образом: дифференциация обучения, то есть группировка студентов на основе их отдельных особенностей или комплексов этих особенностей для обучения по нескольким различным учебным планам или программам; внутригрупповая индивидуализация учебной работы; прохождение учебного курса в индивидуальном темпе» [2].

Индивидуализация особенно важна при работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группы, что особенно остро продемонстрировал период пандемии. В этом случае «занятия направлены не сколько на повышение имеющихся результатов, сколько на недопущение их снижения. Направление именно к поддержанию имеющихся результатов обусловлено возможностями доступа, общих групп обучающихся, к спортивному инвентарю и спортивным снарядам» [3].

Цель работы - анализ доступных способов реализации индивидуальных занятий физической культурой и сравнение функциональных возможностей популярных спортивных приложений.

Задачи работы:

- выявить потребности молодых людей при организации спортивного процесса на примере студентов Тюменского государственного университета;
- сравнить функциональные возможности мобильных приложений для самостоятельных занятий спортом, которые предпочитают респонденты.

Проведён опрос среди студентов Тюменского государственного университета: 190 человек (139 девушек и 51 молодой человек), учащиеся 1-5 курсов в основном с небольшим уровнем дохода. Только 19% опрошенных имеют стабильный доход более 20 т.р. в месяц, при этом 72,4% респондентов тратят до 1 т.р. в месяц на занятия спортом, но при появлении дополнительных денежных средств готовы приобрести абонемент в фитнес-клуб (34,3%), пакет занятий с фитнес-тренером (28,6%) или покупку спортивного инвентаря (20,6%). Полученные данные говорят о серьёзном желании студентов дополнительно заниматься спортом при более благоприятной финансовой ситуации.

Большинство респондентов занимаются физической активностью самостоятельно – 67% опрошенных. Из них больше половины отдадут предпочтение домашним тренировкам, а не занятиям на улице.

В опросе также приняли участие люди, не занимающиеся физической культурой. Их число достигает 10% от количества всех опрошенных. Ниже приведены самые частые причины этому:

- нехватка мотивации (26%);
- недисциплинированность, пропуск тренировок (18,2%);
- хватает активности в повседневной жизни (13%);
- не позволяют условия (14,1%);
- нехватка информации по части составления плана тренировок (11,5%) и

т.д.

Возвращаясь к анализу ответов той части студентов, которая проводит самостоятельные тренировки, стоит отметить, что большинство респондентов, а это 38,9%, проводит занятия 2-3 раза в неделю. 17,4% людей тренируются около одного раза в неделю. Также 26,3% респондентов признаются, что занимаются нерегулярно или очень редко. Однако немалая часть студентов выделяет время на спорт каждый день (6,3% от общего числа).

В основном тренировка у ребят, занимающихся самостоятельно занимает от 30 до 60 минут (45,3%), 30,8% респондентов тратят полчаса, а 18,6% тренируются до полутора часа.

Лишь половина студентов отметила свою принадлежность к 1 группе здоровья. У этих людей нет хронических заболеваний и факторов риска для их возникновения. И почти поровну остальных опрошенных разделились на 2 и 3 группу здоровья – 21,2% и 27,6%. Вторая группа здоровья означает, что у индивидуума есть риск возникновения хронических заболеваний, у людей, относящихся к третьей группе здоровья присутствуют неинфекционные хронические заболевания. Однако это не мешает студентам быть активными, выбирая индивидуальную траекторию для занятий физкультурой.

Данный опрос также позволил заметить, что современный студент внимательно относится к своему здоровью. Например, 38,7% и 33,3% опрошенных посещают больницы раз в полгода и раз в год соответственно. Также относительно большая часть респондентов (12,4%) бывают там каждый месяц.

Современный студент не лишён критического мышления, это стало понятно по ответу на вопрос «Насколько полно электронные устройства и приложения способны оценить состояние Вашего здоровья по шкале от 1 до 5?», так как ровно половина респондентов поставила отметку 3. 12,2% студентов оценивают степень доверия фитнес-девайсам на 2 балла из 5, 35,6% – на 3 балла, 40,4% – на 4 и всего 8% полностью доверяют анализу показателей здоровья фитнес-девайсами.

При этом студенты не отказываются от «помощников» при самостоятельных тренировках и активно пользуются благами прогресса. Например, 31,2% респондентов берут информацию для проведения занятий на специализированных Youtube-каналах, посвящённых спорту, 26,7% имеют на

своём мобильном устройстве приложения для самостоятельных тренировок, 15,4% носят фитнес-браслеты.

70% опрошенных студентов пользуются или пользовались мобильными приложениями для тренировок. Спросив у них, каким именно приложениям они отдают предпочтение, мы получили около 20 различных названий. Но абсолютным лидером оказалось приложение Nike+Training Club, его опробовали 47,8% респондентов (табл. 1).

Далее опрошенным было предложено оценить важность различных функций мобильного приложения для спорта по шкале от 1 до 5, где 1 – неважно, а 5 – очень важно.

Итак, 85% опрошенных суммарно оценили важность наличия готовых программ тренировок на 3-5 баллов. При этом большинство (38,5%) наделяют эту функцию максимальной важностью. А вот в следующем пункте оказалось относительно много студентов, которые считают функцию самостоятельного создания тренировок маловажной – почти четверть студентов оценили этот пункт в 1-2 балла, однако большинство всё же считают эту функцию важной: 32% оценили её цифрой 5.

Таблица 1 - Сравнение мобильных приложений для самостоятельных занятий физической культурой

	Nike Training	Freeletics	Thenx	Fitbit
Анкетирование	+	+	+	+
Готовые комплексы для тренировки	+	Часть тренировок по платной подписке	Часть тренировок по платной подписке	Часть тренировок по платной подписке
Видео	+	+	+	+
Индивидуализированные программы тренировок	+	+	+	-
Перевод на русский язык	+	+	-	+
Возможность создания своих тренировок	-	-	-	-
Синхронизация с фитнес-браслетом	-	-	-	+
Отслеживание шагов, сожжённых калорий, количества выпитой воды	-	-	-	+

Также абсолютное большинство (57,5%) отдали максимальную оценку такой функции в приложении, как демонстрация упражнений на видео. Также 80% оценили важность наличия таймера в приложении на 3,4,5 баллов и из них 49,4% поставили этой функции оценку 5.

В вопросе «Насколько Вам важна интеграция приложения с фитнес-браслетами?» мнения разделились. Например, почти одинаковое количество

респондентов оценили эту возможность цифрой 1 и 5 (21,7% и 22,9% соответственно).

В опросе большинство студентов отметили, что пользуются или пользовались приложением Nike Training. И оно действительно выигрывает у остальных рассмотренных, так как оно совершенно бесплатно.

Приложение Thenx проигрывает остальным из-за отсутствия русскоязычной версии приложения. Это делает использование приложения практически невозможным для людей с низким уровнем знания английского языка.

Также хотелось бы отметить, что только приложение Fitbit имеет возможность синхронизации с фитнес-девайсом одноимённой фирмы. Но даже если у пользователя нет фитнес-браслета Fitbit, приложение имеет специальный раздел с данными о здоровье пользователя. Например, приложение берет данные с шагомера, который есть в гаджете, исходя из тренировки, количества пройденных шагов делает приблизительный подсчёт сожженных ккал. Также вручную в приложение можно заносить данные о количестве выпитой воды и описывать приёмы пищи. Однако без платной подписки на приложение, как у Thenx и Freeletics доступ к некоторым функциям будет ограничен.

Приложение не гарантирует безопасность тренировочного процесса, т.к. не знает весь анамнез пользователя, поэтому людям 2 и 3 группы здоровья необходимо посещение специалиста, который даст общие рекомендации: какой вид физической активности пойдёт на пользу, а от каких упражнений стоит отказаться вовсе.

И наконец, малая часть приложений включает в себя раздел, куда можно самостоятельно и посредством фитнес-браслета заносить данные о здоровье: пульс, АД, уровень стресса и т.п. Поэтому хорошо, если у пользователя есть также девайс, измеряющий показатели тела.

Заключение. Таким образом, студенты осознают ценность здорового образа жизни и следят за здоровьем, у них есть желание заниматься спортом, но часто возникают причины, препятствующие этому. При этом занимающиеся имеют высокий уровень цифровой культуры и часто отдают предпочтение цифровым технологиям, а не обращению в реальности к специалисту-тренеру. Также молодые люди довольно требовательны к оказываемой услуге: им нужно всё и сразу, однако не все респонденты в полной мере доверяют показаниям приложений и фитнес-девайсов.

Список источников

1. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
2. Захарова О. А. Индивидуализация обучения будущих специалистов в вузе: дис. – Кемерово: автореф. дис.... канд. пед. наук, 2012.

3. Обухов А. А., Макаров В. М., Ефимов А. О. Применение технических средств для контроля дистанционных занятий по физкультуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – №. 1. – С. 7-12.
4. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.

References

1. Ashkinazi, S. M. Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities / S. M. Ashkinazi, I. V. Sokolova // Theory and practice of physical culture. – 2011. – No. 5. – P. 104.
2. Zakharova O. A. Individualization of training of future specialists at the university: dis. – Kemerovo: autoref. dis.... Candidate of Pedagogical Sciences, 2012.
3. Obukhov A. A., Makarov V. M., Efimov A. O. Application of technical means for monitoring remote physical education classes // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2022. – Vol. 7. – No. 1. – P. 7-12.
4. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students : Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p.

Информация об авторах

Е.С. Ягудина¹, старший тренер-преподаватель по спорту, e.s.yagudina@utmn.ru
С.Э. Шинькарюк¹, студент

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень

СЕКЦИЯ 6

РОЛЬ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ИДЕАЛОВ И ПРИНЦИПОВ, ПРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

УДК 796.011.2:378.17(378.147)

ИННОВАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ ОБРАЗОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА

Ирина Александровна Пономарева, канд. мед. наук, Виктор Иванович Бондин, докт. пед. наук, профессор

Аннотация. В работе указываются инновационные стратегии в образовании по оздоровительной физической культуре, к которым авторы относят синергетический подход, системный анализ и когнитивно-интегративное познание. Авторы рассматривают стратегии воспитания как основного компонента в образовании по оздоровительной физической культуре и предлагают апробированные методы формирования мировоззрения, стимулирования мотивации и раскрытия творческого потенциала личности студента.

Ключевые слова: инновационные стратегии, образование, воспитание, оздоровительная физическая культура, студенты

INNOVATIVE STRATEGIES OF EDUCATION IN HEALTH PHYSICAL CULTURE OF BACHELOR STUDENTS

Irina Ponomareva, Ph.D. Med. Sciences, Viktor Bondin, Doctor Ped. Sciences, Professor

Abstract. The paper indicates innovative strategies in the education of health-improving physical culture, which the authors include a synergetic approach, system analysis and cognitive-integrative cognition. The authors consider upbringing strategies as the main component in health-improving physical culture education and offer proven methods of forming a worldview, stimulating motivation and revealing the creative potential of a student's personality.

Keywords: innovative strategies, education, upbringing, recreational physical culture, students

Развитие общества на современном этапе предполагает, чтобы выпускник вуза обладал не только определёнными профессиональными компетенциями, но и компетентностью в сфере оздоровительной физической культуры, направленной на обладание чувством «нового» и поиск инновационных подходов к укреплению и сохранению своего здоровья, основанных на достижениях наук по изучению человека [9].

Данные требования выступают как социальный заказ общества на инновационное образование в оздоровительной физической культуре. Инновации становятся атрибутом современности и характеризуют сферу образования, в котором всё пронизано новизной, стремлением к новому и потребностью в самосовершенствовании.

Образование становится инновационным в том случае, когда в него привносятся новые знания, технологии, приёмы и подходы для получения результата, отличающегося востребованностью. В этом контексте инновационность образования является характеристикой обучающей деятельности, имеющей своей целью подготовку студентов к инновационной работе по укреплению и сохранению своего здоровья.

Анализ научных работ показывает, что проблема инновационных стратегий образования и воспитания в оздоровительной физической культуре студентов до настоящего времени не явилась первостепенным объектом научных исследований в системе физического воспитания.

Исходя из вышеизложенного, была определена тема исследования, проблема которого соотносится с необходимостью выявления инновационных стратегий образования и воспитания в оздоровительной физической культуре студентов.

Цель исследования: выявить, охарактеризовать и экспериментально обосновать инновационные стратегии образования и воспитания в оздоровительной физической культуре студентов бакалавриата.

Задачи исследования:

- определить и охарактеризовать инновационные стратегии образования и воспитания в оздоровительной физической культуре студентов бакалавриата;
- экспериментальным путём проверить эффективность инновационных стратегий образования и воспитания в оздоровительной физической культуре студентов бакалавриата.

Методы исследования: анализ, сопоставление, моделирование, анкетирование, педагогическая диагностика.

Апробирование инновационных стратегий воспитания как основного компонента образования в оздоровительной физической культуре проводилось на базе Института истории и международных отношений Южного федерального университета. В нём приняли участие 160 студентов, обучающихся на первом курсе. В рамках проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» разработанные подходы и технологии реализовывались у обучающихся, составивших экспериментальную

группу (40 юношей и 40 девушек). Контрольную группу составили также 40 юношей и 40 девушек.

Результаты исследования.

Проблеме определения поиска новых подходов к образованию и воспитанию в оздоровительной физической культуре студентов посвящены исследования В.К. Бальсевича, В.И. Бондина, В.Н. Курьяса, В.П. Лукьяненко, Л.И. Лубышевой, А.П. Матвеева, С.Г. Серикова и многих других [1, 3-8].

Очевидно, что инновации возможны лишь по мере роста современных требований общества к интеллектуальному развитию населения, улучшению качества жизни и образовательной деятельности.

Изучение специальной литературы и проводимые нами на протяжении нескольких лет исследования позволили выявить инновационные стратегии образования (синергетический подход, системный анализ и когнитивно-интегративное познание), основой содержания которых являются:

- учебные междисциплинарные знания, базирующиеся на других знаниях медико-биологических, естественнонаучных, философских, педагогических и других дисциплин;
- исследовательско-междисциплинарные знания, имеющие общие проблемы или объекты научного исследования;
- ментально-опосредованные знания, имеющие одни и те же компоненты, необходимые для определённой деятельности;
- опосредованно-прикладные знания, когда понятия одной науки используются при изучении другой [2].

Инновационными стратегиями воспитания в оздоровительной физической культуре являются методы, направленные на:

- формирование мировоззрения и ценностные ориентации студентов на здоровье;
- стимулирование мотивации к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой;
- раскрытие творческого потенциала личности студента в процессе физического воспитания.

Основными критериями воспитанности студента в оздоровительной физической культуре являются:

- полнота овладения физкультурно-оздоровительными технологиями;
- овладение физкультурно-оздоровительными ценностями как основой здорового стиля жизни;
- уровень и иерархия качеств личности студента, приобретённых в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выявленные инновационные стратегии образования и воспитания в оздоровительной физической культуре были апробированы в процессе овладения учебной дисциплиной «Физическая культура и спорт», результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты педагогической диагностики сформированности компонентов компетенции у студентов бакалавриата

Уровни сформированности компетенции по показателям:	Первичное исследование				Повторное исследование			
	Юн КГ	Юн ЭГ	Дев КГ	Дев ЭГ	Юн КГ	Юн ЭГ	Дев КГ	Дев ЭГ
1. Осознанного выбора здоровьесформирующих технологий и развитие своих способностей и потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности								
высокий уровень	5% (2)	5% (2)	7,5% (3)	10% (4)	10% (4)	37,5% (15)	12,5% (5)	22,5% (9)
достаточный уровень	77,5% (31)	72,5% (29)	35% (14)	42,5% (17)	77,5% (31)	57,5% (23)	47,5% (19)	45% (18)
минимальный уровень	15% (6)	17,5% (7)	57,5% (23)	47,5% (19)	12,5% (5)	5% (2)	40% (16)	32,5% (13)
не сформирован	2,5% (1)	5% (2)	0% (0)	0% (0)	0% (0)	0% (0)	0% (0)	0% (0)
2. Физического развития, физической подготовленности и уровня функционального состояния основных систем организма								
высокий уровень	5% (2)	7,5% (3)	2,5% (1)	2,5% (1)	12,5% (5)	52,5% (21)	20% (8)	42,5% (17)
достаточный уровень	72,5% (29)	72,5% (29)	17,5% (7)	12,5% (5)	75% (30)	40% (16)	45% (18)	50% (20)
минимальный уровень	12,5% (5)	10% (4)	70% (28)	80% (32)	12,5% (5)	7,5% (3)	35% (14)	7,5% (3)
не сформирован	10% (4)	10% (4)	10% (4)	5% (2)	0% (0)	0% (0)	0% (0)	0% (0)
3. Проектирования комплексов физических упражнений различной направленности								
высокий уровень	2,5% (1)	5% (2)	0% (0)	0% (0)	10% (4)	22,5% (9)	20% (8)	55% (22)
достаточный уровень	20% (8)	15% (6)	2,5% (1)	7,5% (3)	35% (14)	60% (24)	52,5% (21)	40% (16)
минимальный уровень	55% (22)	62,5% (25)	90% (36)	87,5% (35)	30% (12)	17,5% (7)	27,5% (11)	5% (2)
не сформирован	22,5% (9)	17,5% (7)	7,5% (3)	5% (2)	0% (0)	0% (0)	0% (0)	0% (0)

Полученные результаты позволяют утверждать, что у студентов экспериментальной группы наблюдается достоверная динамика повышения уровня сформированности компетенции в сфере:

- осуществления осознанного выбора здоровьесформирующих технологий и развитие своих способностей и потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности как основе здоровья и увеличения продолжительности и качества жизни;

- определения и анализа показателей физического развития, физической подготовленности и уровня функционального состояния основных систем организма при занятиях оздоровительной физической культурой;

- проектирования и выполнения комплексов физических упражнений различной направленности с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма.

Так, например, в экспериментальной группе в процессе исследования достоверно снизилось количество опрошенных с минимальным уровнем и повысилось – с высоким уровнем сформированности исследованных компонентов компетенции, в то время как в контрольной группе динамика изменений была менее выражена: проектирование комплексов упражнений различной направленности на высоком и достаточном уровне в повторном исследовании выявлено у 82,5% юношей и 95% девушек экспериментальной группы и лишь у 45% и 62,5% контрольной группы соответственно.

Таким образом, выявленные инновационные стратегии образования и воспитания в оздоровительной физической культуре прошли апробацию и могут быть рекомендованы в теории и методике оздоровительной физической культуры студенческой молодёжи. Перспективой дальнейших исследований является определение взаимосвязи уровней сформированности компетенции с показателями физической подготовленности и соматического здоровья.

Список источников

1. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью / В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков, Ф.П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 13.
2. Давыдова, Г.И. Прикладная профессиональная педагогика: учебное пособие / Г.И. Давыдова, В.И. Бондин, П.С. Самыгин, С.И. Самыгин. – М.: Русайнс, 2021. – 164 с.
3. Заглевская, А.И. Онтокинезиологический подход как методология спортизации физического воспитания в системе образования / А.И. Заглевская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 6-8.
4. Лукьяненко, В.П. Решение задач оздоровительной направленности в современных условиях организации процесса общего физкультурного образования / В.П. Лукьяненко, Н.В. Муханова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. – п. Новомихайловский: РГЭУ «РИНХ», 2018. – С. 119-125.
5. Матвеев, А.П. Возможные ориентиры развития оздоровительной физической культуры / А.П. Матвеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8(162). – С. 124-128.
6. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающая роль физической культуры в образовательном процессе вуза / С.Г. Сериков, Г.Н. Сериков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 6-8.

7. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры: монография / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 189 с.
8. Толстокора, О.Н. Теоретико-методологические аспекты формирования культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования студентов в контексте компетентностного подхода / О.Н. Толстокора, В.И. Бондин // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2018. – № 8. – С. 103-108.
9. 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.

References

1. Balsevich, V.K. The concept of physical education with a health-improving orientation / V.K. Balsevich, V.G. Bolshenkov, F.P. Ryabintsev // Physical culture: upbringing, education, training. - 2006. – No. 2. – P. 13.
2. Davydova, G.I. Applied professional pedagogy: textbook / G.I. Davydova, V.I. Bondin, P.S. Samygin, S.I. Samygin. – M.: Rusains, 2021. – 164 p.
3. Zagrevskaya, A.I. Ontokinesiological approach as a methodology of sportization of physical education in the education system / A.I. Zagrevskaya, L.I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. – 2017. – No. 6. – P. 6-8.
2. Lukyanenko, V.P. Solving the problems of health-improving orientation in modern conditions of the organization of the process of general physical education / V.P. Lukyanenko, N.V. Mukhanova // Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism: a collection of materials of the XXI All-Russian Scientific and Practical Conference. – P. Novomikhailovsky: RSEU "RINH", 2018. – P. 119-125.
3. Matveev, A.P. Possible guidelines for the development of recreational physical culture / A.P. Matveev // Scientific Notes of the P.F. University. Lesgaft. – 2018. – № 8(162). – P. 124-128.
4. Serikov, S.G. The health-preserving role of physical culture in the educational process of the university / S.G. Serikov, G.N. Serikov // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 5. – P. 6-8.
5. Theoretical and methodological substantiation of advanced physical training of future bachelors of physical culture: monograph / V.N. Kurys, V.S. Denisenko, A.I. Yatsynin, R.V. Gziryan. – Stavropol: NCFU, 2017. – 189 p.
6. Tolstokora, O.N. Theoretical and methodological aspects of the formation of a culture of sports and wellness self-improvement of students in the context of a competence approach / O.N. Tolstokora, V.I. Bondin // Izvestiya Yuzhnogo federalnogo universiteta. Pedagogical sciences. - 2018. – No. 8. – P. 103-108.

7. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

И.А. Пономарева¹, канд. мед. наук, доцент, ia_ponomareva@mail.ru

В.И. Бондин¹, д-р пед. наук, профессор, зав. каф. теоретических основ физического воспитания

¹Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону

УДК 796.06

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Николай Гурьевич Соколов, кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. В статье рассматривается деятельность студенческого спортивного клуба ВУЗа, его организационно-правовая регламентация. Показана роль Ассоциации студенческих спортивных клубов России в дальнейшем совершенствовании спортивно-массовой работы.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, Ассоциация студенческих спортивных клубов, студенческий спорт

ORGANIZATION OF SPORTS AND MASS WORK IN THE UNIVERSITY

Nikolay Sokolov, PhD

Abstract. The article deals with the activities of the student sports club of the university, its organizational and legal regulation. The role of the Association of Student Sports Clubs of Russia in the further improvement of sports and mass work is shown.

Keywords: student sports club, Association of student sports clubs, student sports

Студенческий спорт имеет огромное значение при формировании личности обучающихся. Занятия спортом обеспечивают необходимый уровень физической подготовленности молодежи, являются мощным фактором воспитательной работы в вузе, повышают социальную активность физкультурно-спортивной деятельности, формируют положительные примеры и ориентиры в жизнедеятельности общества. Студенческий спорт играет большую роль в подготовке спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты, а также способствует развитию физических качеств и пропагандирует ценности здорового образа жизни [5].

Большую роль в решении задач развития студенческого спорта имеют регламентирующие эту деятельность официальные документы, утвержденные Правительством РФ, Минспорта РФ и Минобрнауки РФ. К ним, в первую очередь, относятся:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (ч. 3 ст. 28);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (ч. 2 ст. 27);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Перечень Поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации от 22.11.2019 г. № Пр-2397;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 09.03.2021 № 141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года – распоряжение Правительства РФ №3081-р от 24.11.2020 г.

Эти документы являются программным материалом по дальнейшему развитию физической культуры и спорта среди учащейся молодежи на ближайшие годы. Из них следует, что огромное внимание на государственном уровне уделяется студенческому спорту. Так, в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» отмечается, что доля населения, систематически занимающегося спортом, с 2010 по 2019 год увеличилась более чем в 2 раза – с 19% до 43%. Особая активность отмечается в возрастной группе от 3 до 29 лет, где доля занимающихся составляет 84%. На период до 2030 года одной из задач является совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта. Причём, доля детей и молодежи в возрасте 3-29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2030 году должна составить 90%. Кроме этого, одним из приоритетных направлений стратегии является обеспечение дальнейшего совершенствования учебного процесса дисциплины «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования и организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательных организациях и внеурочной деятельности в образовательных организациях высшего образования,

направленных на увеличение сети студенческих спортивных клубов и их участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых студенческими спортивными лигами [4].

Также следует отметить, что в соответствии с Планом мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации до 2025 года, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 12.12.2015 г. № 2570-р, Минспортом РФ была разработана и утверждена «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». В ней наряду с вопросами модернизации системы физического воспитания и развития массового студенческого спорта, а также подготовки спортивного резерва, рассматривается вопрос обеспечения ВУЗов спортивными клубами с достижением 100% охвата всех вузов к 2025 году.

Таким образом, огромное значение в организации и проведении спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях имеет студенческий спортивный клуб.

Создание, деятельность и развитие студенческих спортивных клубов постоянно освещались в различных литературных источниках [2,3]. Исследования показали, что в Советском Союзе студенческое спортивное движение прошло два периода – довоенный и послевоенный. Первый период включал в себя деятельность добровольных спортивных обществ, коллективов физкультуры высших учебных заведений, которые относились к добровольным спортивным обществам (ДСО) по профессиональному признаку – строительные, педагогические, авиационные и т.д. В течение второго – послевоенного – периода в 1957 году было создано студенческое спортивное общество «Буревестник» с его подразделениями во всех республиках и областях СССР. В этой структуре были объединены многие отраслевые спортивные общества (кроме представителей силовых ВУЗов), в которую входили студенты, аспиранты, профессорско-преподавательский состав и сотрудники различных вузов.

С этого времени до 1987 года все студенческие соревнования проводили структуры ДСО «Буревестник». Однако, в 80-е годы в жизни общества произошли большие изменения, вызванные Перестройкой. Добровольные спортивные общества перестали существовать, в том числе и ДСО «Буревестник». Сократились или перестали проводиться соревнования, чемпионаты и первенства среди ВУЗов, а также профильных министерств. Лишь на Всемирные Универсиады выделялись финансовые средства и формировались сборные команды по видам спорта. Отсутствие организованной системы проведения соревнований отрицательно сказывались на качестве деятельности кафедр физической культуры и спортивных клубов. Поэтому было принято решение об образовании единой организации по руководству студенческим спортом в Российской Федерации. Так, в октябре 1993 года на учредительной конференции в Москве был образован Студенческий спортивный союз (РССС), который осуществлял руководство студенческим спортом в стране и являлся

объединением всех спортивных клубов и коллективов физической культуры высших учебных заведений. Российский студенческий спортивный союз в течение года проводит большое количество различных соревнований, для проведения которых были созданы студенческие лиги по различным видам спорта. По состоянию на 01.01.2022 г. их количество составляет 26 и продолжается работа по их увеличению.

Деятельность студенческих спортивных клубов регламентируется Порядком осуществления деятельности студенческих спортивных клубов, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 462.

В соответствии с п. 5 Порядка, основными задачами деятельности студенческих спортивных клубов являются:

1. вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
2. организация физкультурной и спортивной работы с обучающимися, в том числе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья или обучающимися, имеющими нарушения здоровья;
3. обеспечение участия обучающихся в различном уровне спортивных и физкультурных соревнованиях среди образовательных организаций;
4. формирование здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
5. оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов.

Создание студенческих спортивных клубов в образовательных организациях предполагает одну из двух организационно-правовых форм: 1) в качестве структурного подразделения; 2) в виде общественных объединений, не являющихся юридическими лицами.

Вовлечение обучающихся в деятельность по развитию студенческого спорта, в частности посредством создания ими общественного объединения, способствует реализации принципа студенческого самоуправления.

В настоящее время всестороннюю поддержку получило студенческое самоуправление спортивной направленности, представленное в образовательных организациях студенческими спортивными клубами, которые являются членами Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (далее — АССК России) [1].

Ассоциация студенческих спортивных клубов России является одной из самых многочисленных молодежных спортивных организаций страны.

С 2018 года АССК России, как ответственный исполнитель плана по реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, является одним из партнеров Минспорта России.

Основными проектами АССК России являются:

- Чемпионат АССК России;
- Проект «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО»;
- Клубный турнир «Восток vs Запад»;
- Образовательный проект «АССК.pro»;
- Всероссийский форум студенческих спортивных клубов;
- Конкурс «Лучший студенческий спортивный клуб».

Так, например, с 12.02.2022 по 10.04.2022 года в онлайн формате АССК проводит заочный этап образовательного проекта «АССК.pro», который проводится с целью повышения качества работы студенческих спортивных клубов через развитие компетенций их лидеров и активистов. Проект осуществляется по 16 направлениям: спортивный менеджмент, организация спортивных событий, алгоритм создания студенческого спортивного клуба (далее — ССК), спортивный маркетинг, руководители ССК, менеджмент волонтерского корпуса, менеджмент образовательных программ и корпоративной культуры, проектный менеджмент, менеджмент в киберспорте, менеджмент уличных видов спорта, видеосъемка спортивных событий, работа с болельщиками, спортивный дизайн, работа в социальных сетях, пиар спортивных событий, фотосъемка спортивных событий.

Участники, успешно прошедшие аттестацию по итогам заочного обучения, получают именные сертификаты и возможность отправиться на очный этап образовательного проекта «АССК.pro» в рамках Всероссийского фестиваля студенческого спорта «АССК.Фест».

Таким образом, студенческое самоуправление спортивной направленности рассматривается как процесс управления общественной деятельностью обучающихся, реализуемый различными средствами социальной активности для решения поставленных целей и задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательной организации. Обучающиеся вовлекаются в организацию и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, судейство и участие в спортивных соревнованиях, волонтерство (добровольчество), также у них есть возможность участия в образовательных проектах, которые проводятся под патронажем АССК России.

Список источников

1. Ассоциация студенческих спортивных клубов России [Электронный ресурс]. - URL: <http://studsportclubs.ru/>. (дата обращения: 06.06.2022).
2. Напреенков, А. А. Во главе спортивных клубов вузов: биографический справочник. / А. А. Напреенков. — Санкт-Петербург, МРОО «Физкультурно-спортивное общество профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия», 2019. — 140 с.
3. Рапопорт, Л. А. Студенческий спорт: реальности и тенденции развития. / Л. А. Рапопорт. — Екатеринбург: УГТУ — УПИ, 2001. — 211 с.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. — М., 2020. — 39 с.
3. 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.

References

1. Association of Student Sports Clubs of Russia [Electronic resource]. - URL: <http://studsportclubs.ru/>. (accessed 06.06.2022).
2. Napreenkov, A. A. At the head of sports clubs of universities: a biographical reference. / A. A. Napreenkov. — St. Petersburg, MROO "Physical Culture and Sports Society of trade unions of St. Petersburg and Leningrad region "Russia", 2019. — 140 p.
3. Rapoport, L. A. Student sport: realities and development trends. / L. A. Rapoport. — Yekaterinburg: USTU — UPI, 2001. — 211 p.
4. Strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2030. — М., 2020. — 39 p.
5. 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). – P. 350-354.

Информация об авторах

Н.Г. Соколов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, sokolov1620@yandex.ru
Российский государственный гидрометеорологический университет, Санкт-Петербург

УДК 796:799

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Теряева Марина Александровна, старший преподаватель

Аннотация. Данная статья посвящена теме влияния средств массовой информации на сознание молодого поколения и формирование в нем представлений о здоровом образе жизни. Средства массовой информации играют большую роль в социализации подрастающего поколения, создании у него идеалов, к которым в дальнейшем стремится молодежь. Задача социальных институтов вести активную агитацию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вредные привычки, средства массовой информации, пропаганда, нравственные ценности, молодое поколение

STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF THE MEDIA IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE OF THE YOUNGER GENERATION

Teryaeva Marina Alexandrovna, senior lecturer

Annotation. This article is devoted to the topic of the influence of the media on the consciousness of the younger generation and the formation of ideas about a healthy lifestyle in it. The mass media play an important role in the socialization of the younger generation, in creating ideals for them, to which young people aspire in the future. The task of social institutions is to actively promote a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, bad habits, mass media, propaganda, moral values, young generation.

Наш век можно назвать информационным, так как средства массовой информации (СМИ) в современном мире оказывают большое влияние на общество и являются «четвертой властью». СМИ консолидируют людей, диктуют идеологию, а также выполняют функцию контроля и критики. Такая группа общества как молодежь подвержена особо сильному влиянию средств массовой информации, так как в силу своего возраста молодое поколение активно ищет свое место в жизни и готово постоянно черпать новую информацию. Кроме того, подрастающему поколению свойственен конформизм, то есть приспособленчество, которое вытекает из зависимости от чужого мнения. Значительные возможности воздействия СМИ на молодежную аудиторию обуславливаются тем обстоятельством, что их содержанием охватывается весь спектр психологического воздействия в диапазоне от информирования, обучения, убеждения до манипулирования - воздействие на уровне чувств и подсознания.

Агитация здорового образа жизни (ЗОЖ) является одним из приоритетных направлений институтов государственной власти, общественных организаций и СМИ, так как данную тему можно назвать основой жизнедеятельности человека. Данные социальные институты стремятся к тому, чтобы поколения росли в среде, где занятие спортом, отказ от вредных привычек, рациональное правильное питание, крепкое психическое здоровье и другие меры, являлись основами жизни. Старшее поколение активно участвует в социализации подрастающего поколения, но со временем его роль встает на одну ступень с влиянием средств массовой информации. СМИ становятся важным, влиятельным и для многих людей достоверным источником информации.

Таким образом, можно сказать, что здоровый образ жизни молодежи является индивидуальной системой поведения и формируется, одновременно под влиянием окружающего воздействия совокупности факторов. Правильное использование медиаканалов способствует в построении правильной идеологии, нравственных ценностей и принципов у молодежи.

Цель научного исследования – повышение эффективности формирования ЗОЖ у подрастающего поколения через медиаканалы, нахождение рычагов

влияния на молодежную аудиторию с помощью механизмов работы средств массовой информации.

На данный момент времени существует значительная нехватка в количестве телепрограмм, телепередач, фильмов, различных интернет материалов, которые были бы направлены на формирование у молодежной аудитории желания и потребности в ведении здорового образа жизни, выработку умения игнорировать манипуляции, склоняющие к употреблению веществ, негативно влияющих на общее здоровье организма человека.

Трансляции средств массовой информации должны повысить у молодого поколения интерес к занятию спортом, то есть продемонстрировать ценности физической культуры, а самое главное разъяснить понятие необходимости в ведении здорового образа жизни, так как приказы и наказания не смогут мотивировать человека заняться своим здоровьем. Вступают в силу личностно-мотивационные качества, которые уже зависят от жизненных принципов и ориентиров конкретного человека.

В создании правильных ценностных ориентиров помогут постоянно действующие информационно-пропагандистские медиаканалы. Благодаря им подрастающее поколение сможет совершенствовать свои знания о стиле здорового поведения и об исключении из своей жизни тех факторов, которые негативно влияют на здоровье.

Для многих представителей молодежной аудитории термин «спорт» вызывает не самые лучшие ощущения и ассоциации, многим кажется, что физические занятия — это тяжело и очень скучно. С помощью СМИ можно показать, что спорт может быть интересным и даже захватывающим.

Средства массовой информации могут пропагандировать и вызывать у молодежи желание в самостоятельных занятиях, например, с использованием природных ресурсов. Пробежки по улицам, подъемы на гору, встреча заката и рассвета с высоты птичьего полета могут сделать занятия физической культурой незабываемыми. Данную картину должны демонстрировать СМИ. Учащиеся, впитывающие информацию из средств массовой информации, должны захотеть стать такими же счастливыми как человек, о котором пишут в печатных и электронных СМИ или говорят в телепередаче.

Очень важно, чтобы пропаганда в средствах массовой информации проводилась непрерывно и не противоречила другой информации предоставленной на всеобщее обозрение. Речь о том, что в рекламной паузе передачи о здоровье не должна транслироваться картинка употребления быстрого питания.

Среди студентов Уральского Федерального Университета был проведен опрос на тему воздействия СМИ. Целью являлось определить силу влияния средств массовой информации на сознание молодого поколения.

Самым первым вопросом в анкете, предложенной студентам являлся вопрос о том, что для них является основным источником информации и какими гаджетами для передачи информации чаще пользуются учащиеся. В данном

вопросе респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа сразу. Вариантами с наибольшим количеством ответов являются «Интернет» (97%), «друзья» (66%) и «телевидение» (63%).

В следующем вопросе уже можно было выбрать один вариант ответа, и он показывал, какому источнику средств массовой информации студенты доверяют больше всего. Подавляющее число респондентов, что составило 89%, отдали свой голос за «Интернет».

Данный показатель дает нам понять, что пропаганда может стать результативнее, если проводить ее с помощью такого источника информации как Интернет.

Еще одним важным пунктом в нашем исследовании становится вопрос, который звучит так: «В большинстве случаев Вы пользуетесь информацией, полученной из СМИ, для...». Вариантами ответа, из которых нужно было выбрать один, респондентам были предложены: работа, учеба, проведение досуга, самообразования. Итак, информацию, которую дают средства массовой информации, меньшинство студентов (13%) используют для работы, и 19% учащихся применяют полученные сведения в учебных целях. Для проведения досуга информацией из СМИ пользуется лишь 16% респондентов. 52% учащихся Уральского Федерального Университета используют информацию из СМИ для самообразования. То есть большинство студентов для самостоятельного изучения той или иной сферы идут за помощью к средствам массовой информации, когда стремятся узнать что-либо новое и полезное.

Далее следует вопрос о влиянии СМИ на жизнь человека, где можно выбрать не более 3х вариантов. Самыми популярными из них становятся следующие утверждения: позволяет узнавать новую и полезную информацию о происходящем в государстве (96%); дает возможность всем слоям населения участвовать во всех сферах жизнедеятельности общества и государства (91%); обеспечивает взаимодействие различных групп общества (88%).

Данное исследование показывает, что молодое поколение доверяет средствам массовой информации. СМИ сопровождает подростка в формировании и создании идеалов, жизненных ориентиров. Роль средств массовой информации в социализации ребенка очень большая, поэтому с помощью такого источника можно привить подрастающему поколению правильные нравственные ценности, заботу об организме, любовь к здоровому образу жизни и резко негативное отношение к алкоголю, курению, наркотикам, быстрому питанию. В самые популярные источники средств массовой информации для подростков нужно вложить как можно больше сведений о правильном рациональном питании и легких интересных упражнениях для общего здоровья организма. Так как поток информации в настоящее время очень разнообразен и противоречив - молодежи зачастую бывает очень проблематично разобраться в нем самостоятельно.

Следующее исследование было по теме «Здорового образа жизни», в опросе также приняли участие студенты Уральского Федерального

Университета. Целью опроса являлось выявление современных представлений учащейся молодёжи о здоровье.

Согласно результатам опроса, каждый представитель учащейся молодёжи уверен, что здоровый образ жизни и высокий уровень здоровья являются жизненно важными составляющими образа жизни. Здоровье как базовая ценность занимает третье место. В приоритете ценностей работа и семья являются главными. Можно сказать, что здоровье как качественная характеристика человека способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека.

Представления молодежи о человеке, ведущем здоровый образ жизни, следующие: отсутствуют вредные привычки, к которым были отнесены - курение (86%), употребление алкоголя (65%) и наркотиков (42%); правильно питается (52%), занимается спортом (44%).

Но, несмотря на это, около 76% опрошенных студентов имеют вредные привычки. Всего 24% опрошенных отметили, что вредных привычек не имеют. Таким образом, представления молодежи о нормах здорового образа жизни не претворяются в жизнь. Для студентов, имеющих вредные привычки, был подготовлен дополнительный вопрос: «Как часто Вы думаете о последствиях, употребляя пагубно влияющее на организм вещество?»

Также в исследовании важно было понять, как часто студенты сталкиваются с темой здорового образа жизни в средствах массовой информации. Большинство респондентов (61%) не помнят, когда в последний раз слышали или читали сведения о рациональном подходе к здоровью, правильном питании, физических нагрузках и пагубном влиянии алкоголя или сигарет. 87% опрошенных утверждают, что редко сталкиваются с пропагандой здорового образа жизни.

Проведенный опрос среди студентов Уральского Федерального Университета демонстрирует, что молодое поколение довольно поверхностно знает о методах и средствах развития физического потенциала человека, а также беззаботно относится к плохим привычкам. Так как в современном мире молодежь обращается за новой информацией в СМИ и уровень доверия к ним выше, чем к старшему поколению, то именно там должно содержаться больше сведений о важности ведения здоровой образа жизни. Поток информации в СМИ также должен контролироваться и делегироваться, иначе молодое поколение может впитывать в себя недостоверные и вредные для их жизни знания. Нужно создать постоянно действующую информационно-пропагандистскую систему, направленную на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье.

Библиографический список

1. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.

2. Батнасунов А. С. Досуг как сфера жизнедеятельности современной российской молодежи. - Ставрополь, 2004. 178 с.
3. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / Мартыненко А.В. – Москва: РАН, - 2002. – 314 с.
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие.- Москва: Выш. шк, - 2006 – 195 с.
5. Перова, Н. В. Здоровый образ жизни. Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. — Рекомендации ГНИЦ профилактической медицины по здоровому образу жизни и здоровому питанию. – Москва: Здоровье, - 2009. – 523 с.
6. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения : Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : "Скифия-Принт", 2022. – 84 с.
7. Смородов, А. А. Инфотейнмент как способ формирования имиджа в спортивных СМИ / А. А. Смородов, М. С. Голокова, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 210-215.
8. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
9. 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.
10. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. - Москва: Книжный Дом, - 2003. -512 с.

Информация об авторах

М. А. Теряева, старший преподаватель, m.a.teriaeva@urfu.ru

Уральский Государственный Университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

УДК 342:796

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБА С НИМ

Полина Евгеньевна Титова, студент, Антонина Дмитриевна Савинкова, студент, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент

Аннотация. В статье подчеркивается обоснованность включения работы по противодействию допингу в спорте в перечень наиболее значимых целей и задач уполномоченного в этой сфере федерального органа исполнительной власти на текущий год. С учётом сложившейся правоприменительной практики выявляются новые потребности в правовом регулировании мер административной ответственности за применение запрещённых субстанций и (или) методов в спорте.

Ключевые слова: ответственность, антидопинговое законодательство, профессиональные спортсмены, международное право, терапевтическое использование, здоровье нации, спорт

PREVENTING AND COMBATING DOPING IN SPORTS

Polina Titova, student, Antonina Savinkova, student, Natalia Ragozina, PhD in Law, Associate Professor

Abstract. The article emphasizes the validity of including the work on countering doping in sports in the list of the most significant goals and objectives of the federal executive authority authorized in this area for the current year. Taking into account the current law enforcement practice, new needs are identified in the legal regulation of administrative liability measures for the use of prohibited substances and (or) methods in sports.

Keywords: responsibility, anti-doping legislation, professional athletes, international law, therapeutic use, national health, sports

Допинг, как спортивное явление, зародился в Англии в середине XIX века, и долгое время его употребление не было урегулировано законодательными нормами. Неконтролируемый поток препаратов, содержащих стрихнин, кофеин и кокаин, настигла спортивный мир того времени. Данная формула была актуальна среди спортсменов и тренеров, так как позволяла наиболее эффективно бороться с нагрузками, к которым так подвержены спортсмены во время тренировок и соревнований. Первый международный запрет на употребление допинга и его осуждение были высказаны Международной Федерацией легкой атлетики (IAAF) в 1928 году, в преддверии летних Олимпийских игр в Амстердаме. Но процесс увеличения потребления допинга спортсменами это никак не замедлило. Новые препараты стали тщательнее скрываться, все более популярным становился нитроглицерин, который позволял улучшить восстановление

организма во время регулярных физических нагрузок. Развитие фармакологии, также способствовало неконтролируемому распространению допинга среди спортсменов и тренеров, тогда самым распространенным препаратом стал амфетамин. В 1967 году Международный Олимпийский комитет (МОК) вводит первый список запрещенных препаратов, которые содержат наркотики, стимуляторы и анальгетики. Впервые вводилось обязательное проведение анализов (допингконтроль).

За нарушение допинговых правил вводилась ответственность в форме дисквалификации спортсмена на 2 года от участия в спортивных первенствах и соревнованиях под эгидой олимпийского комитета.

Никто из ранее упомянутых субъектов не может нарушать установленные правила под угрозой наказания, которая выражается в форме дисквалификации на определенный срок, а при некоторых обстоятельствах наказание может носить бессрочный характер. Закрепленные правила содержат исчерпывающий характер оснований для привлечения к ответственности спортсмена, тренера и иного персонала. Стоит отметить, что запрещенный список официально опубликован и ежегодно обновляется.

При этом, в настоящем списке закрепляются особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым, а также субстанции, вызывающие зависимость. Так к запрещенным методам относят: манипуляции с кровью и ее компонентами и генный и клеточный допинг. В соревновательный период профессиональные спортсмены не могут принимать, по общему правилу, следующие запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды [3].

Теперь подробнее обратимся к уточнению, указанному нами ранее. Существует ряд терапевтических оснований для возможности легального употребления препаратов, которые официально запрещены Всемирным антидопинговым агентством (WADA) для лечения установленных болезней у профессиональных спортсменов. Так, в соответствии со статьей 4.2. Международного стандарта по терапевтическому использованию [4]: Атлету может быть дано соответствующее официальное разрешение на терапевтическое использование (ТИ), если на основании вероятности будут соблюдены все юридически закрепленные условия. Во-первых, что диагностируемое заболевание спортсмена будет подтверждено клиническим заключением специалистов. Далее следует условие, которое нуждается в доскональных пояснениях и комментариях. Оно гласит, что ТИ не должно привести к дополнительному улучшению спортивных результатов спортсменов. На наш взгляд, данное условие нуждается в единообразном понимании, так как в данном положении оно носит неточный характер и приводит к появлению коллизий и прецедентов. Поскольку настоящее понятие носит абстрактный характер, возникла сложность в определении того, что именно будет являться дополнительным улучшением результатов, насколько они должны быть явными

и незакономерными, и как это определяется на практике. Последующие положения носят характер явных мер, чтобы не привести к злоупотреблению «легального допинга». Абсолютно оправданным является обязанность поиска альтернативных лекарств, и только при их невозможности применения, назначаются запрещенные препараты из списка, закрепленных Международным стандартом WADA.

Проблемы употребления допинга спортсменами и вопросы профилактики его применения являются особенно актуальными в периоды введения санкций против Российской Федерации относительно фактов использования допинга спортсменами нашей страны и недопущению их к участию в международных соревнованиях. Примером может послужить введение санкций по отношению к России в 2019 году, чему послужила проверка антидопинговой комиссией базы данных Московской антидопинговой лаборатории.

Немаловажную роль из международных нормативных правовых актов играет Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте [2]. Целью данной Конвенции является предотвращение употребления допинга, его искоренение. В Конвенции содержатся положения о добровольном фонде, взносы в который делают участники, о международном сотрудничестве, необходимости указания достоверной информации на пищевых добавках, финансировании и исследованиях в области допинг-контроля.

В сфере административно-правового компонента может быть выделен специфический административно-правовой режим предпринимательства в сфере спортивной деятельности [8]. Яркий пример – антидопинговое регулирование

Необходимо отметить, что в Российской Федерации существует внутренний нормативный правовой акт с перечнем возможных веществ, применяемых в качестве допинга.

Из вышеприведённого положения можно заключить, что не любое лицо, предложившее и склоняющее спортсмена к применению допинга, будет субъектом данного преступления. Склонять спортсмена к употреблению возможно несколькими способами: это может быть обман, уговоры, советы, указания, предложения, предоставление информации и иные аналогичные деяния.

Если в статье 230.1 УК РФ говорится об употреблении спортсменом допинга добровольно или полудобровольно (путём угроз), то в статье 230.2 УК РФ указано, что спортсмен принимает допинг независимо от того, согласен он с этим или нет. Также в данной статье предусмотрено, что исключение может составлять случай употребления допинга, когда его использование не является фактом нарушения антидопингового правила.

Данная статья отличается от схожих с ней статей уголовного закона степенью общественной опасности, которую определяет правоприменитель, исходя из конкретного события правонарушения, так как общепринятых

критериев разграничения в правовом поле не существует. Невозможность точного определения того, правонарушением или преступлением является совершённое деяние, также говорит о недостаточной проработке нормы закона. Практика применения допинга спортсменами множественна, цели спортсменов в виде призовых мест, наград, успеха не всегда оправдывают средства в виде применения допинга. Такие субстанции и методы пагубно влияют на организм спортсмена, краткосрочная цель успеха не может и не должна превалировать над долгосрочной целью поддержания здоровья. Всемирное антидопинговое агентство периодически публикует отчёты о применении допинга в спорте, а также списки стран-нарушительниц данного запрета [11].

Также стоит обратить внимание на то, что используемые методы выявления употребления допинга не всегда успевают за усовершенствованием субстанций. в век информационных технологий, когда любую информацию можно менее чем за секунду передать на другой конец планеты, деятельность по разработке форм борьбы с допингом уступает скорости распространения новых видов допинга. Другим важным вопросом может выступать не столько проблема выявления допинга в организме спортсмена, сколько отыскание самим спортсменом новых субстанций и методов, которые зачастую не проверены учёными. В таком случае употребляющий их спортсмен ставит под угрозу не только свою репутацию, но и здоровье. Он может ухудшить своё самочувствие как в старости, так и непосредственно после применения допинга, который не был своевременно испытан и обследован. Исходя из вышесказанного, стоит подчеркнуть, что употребление спортсменами допинга опасно не только для репутации спортсмена, страны, но представляет угрозу и здоровью человека, всей нации [9, 10]. Это реально, так как после употребления новых видов допинга спортсменами международного класса, его используют и обычные граждане, стремящиеся развить свои спортивные результаты [7].

Список источников

1. Всемирный антидопинговый кодекс от 1 января 2021 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://list.rusada.ru/rules>, свободный. – (дата обращения: 06.06.2022).
2. Кодекс РФ об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. №195-ФЗ (в акт ред.)//Собрание Законодательства РФ. – 2002. – №1 (ч.1) – Ст. 1.
3. Уголовный кодекс Российской Федерации : УК : текст с изменениями и дополнениями на 6 октября 2021 г.: [принят Государственной думой 24 мая 1996 г. : одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 года].–Москва:Эксмо, 2021. - 350 С.
4. Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте от 16 декабря 2020 г. №927 [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант». Источник:

-
- <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400004752/>(дата обращения: 06.06.2022)
5. Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации: постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. N 339 (с изм. и доп.). [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант». Источник: <https://base.garant.ru/71643416/> (дата обращения: 06.06.2022)
 6. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/doping_in_sport.shtml, свободный. – (дата обращения: 06.06.2022).
 7. Арсеньев, А. Д. Зависимость киберспортивных показателей от физической активности игрока / А. Д. Арсеньев, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 18-23
 8. Новиков, А. Б. Право и экономика в сфере спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы
 9. Сборник материалов II научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ, Санкт-Петербург, 09 апреля 2019 года / Под научной редакцией Н.А. Крайновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. – С. 87-88.– Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
 10. Новиков, А. Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта /А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 176-180.
 11. Рагозина, Н. А. Конституционно правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / Н. А. Рагозина // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 97-98
 12. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wadaama.org/en/resources/laboratories/anti-doping-testing-figures-report>, свободный. – (дата обращения: 06.06.2022).

References

1. The World Anti-Doping Code of January 1, 2021 [Electronic resource].– Access mode: <http://list.rusada.ru/rules> , free. – (date of appeal: 06.06.2022).
2. The Code of the Russian Federation on Administrative Offenses of December 30, 2001 No. 195-FZ (as amended)//Collection of Legislation of the Russian Federation. - 2002. – No. 1 (Part 1) – Article 1.
3. Criminal Code of the Russian Federation : Criminal Code : text with amendments and additions as of October 6, 2021:[adopted by the State Duma on May 24, 1996 : approved by the Federation Council on June 5, 1996].– Moscow:Eksmo, 2021. - 350 P.
4. On approval of the lists of substances and (or) methods prohibited for use in sports dated December 16, 2020 No. 927 [Electronic resource]. Access from help.- the legal system "Garant". Source: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400004752> /(accessed: 06.06.2022)
5. On approval of the list of substances and (or) Methods Prohibited for Use in Sports for the purposes of Articles 230.1 and 230.2 of the Criminal Code of the Russian Federation: Decree of the Government of the Russian Federation of March 28, 2017 N 339 (with amendments and additions). [Electronic resource]. Access from help.- the legal system "Garant". Source: <https://base.garant.ru/71643416> / (accessed: 06.06.2022)
6. International Convention against Doping in Sport of October 19, 2005. [electronic resource]. – Access mode: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/doping_in_sport.shtml , free. – (date of application: 06.06.2022).
7. Arsenyev, A.D. The dependence of esports indicators on the physical activity of the player / A.D. Arsenyev, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Man in the world of sports : Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft in 3 parts, St. Petersburg, September 27 – 08, 2021. – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2021. - pp. 18-23
8. Novikov, A. B. Law and economics in the field of sports / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Law and modern economics: new challenges and prospects : A collection of materials of the II scientific and practical conference with international participation of the Faculty of Law of St. Petersburg, April 09, 2019 / Under the scientific editorship of N.A. Krainova. – St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2019. – pp. 87-88.– St. Petersburg: Scythia-Print LLC, 2021. – pp. 176-180.
9. Novikov, A. B. On the legal concept of the development of physical culture and sports /A. B. Novikov, N. A. Ragozina // The place and role of physical culture in the modern world: Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian

Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19–20, 2021. - St. Petersburg: LLC "Skifia-print", 2021. - S. 176-180.

10. Ragozina, N. A. Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports / N. A. Ragozina // Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – pp. 97-98
11. Official website of the World Anti-Doping Agency [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.wadaama.org/en/resources/laboratories/anti-doping-testing-figures-report>, free. – (date of application: 06.06.2022).

Информация об авторах

П.Е. Титова², студент, pl1703@mail.ru

А.Д. Савинкова², студент, a.saviinkova@yandex.ru

Н. А. Рагозина^{1,2}, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

¹Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.865

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ САБЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Олеся Викторовна Шаламова, канд. пед. наук, Александр Сергеевич Булочко, магистрант

Аннотация. В настоящей статье изучается проблематика, связанная с применением основных средств ведения боя в постоянно совершенствующихся условиях современного фехтования. На первом этапе нашего исследования для определения объемов и результативности основных средств ведения боя был проведен констатирующий эксперимент. Далее, после выявления проблематики было запланировано проведение формирующего эксперимента, в ходе которого были разработаны и внесены в тренировочный процесс экспериментальной группы индивидуальные рекомендации по применению средств и методов ведения боя, которые разрабатывались на анализе стиля ведения боя каждого спортсмена этой группы.

Ключевые слова: основные средства ведения боя, фехтование, сабля, защиты, контратаки, индивидуальный стиль

INCREASING THE PERFORMANCE OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SABER FENCERS TAKING INTO ACCOUNT THEIR INDIVIDUAL FEATURES OF BATTLE

Olesya Shalamova, Ph.D, Alexander Bulochko, student

Abstract. This article studies the problems associated with the use of the main means of combat in the constantly improving conditions of modern fencing. At the first stage of our study, a stating experiment was carried out to determine the volume and effectiveness of the main means of combat. Further, after identifying the problems, it was planned to conduct a formative experiment, during which individual recommendations were developed and introduced into the training process of the experimental group on the use of means and methods of combat, which were developed based on the analysis of the combat style of each athlete in this group.

Keywords: main means of combat, fencing, saber, defenses, counterattacks, individual style

Оснащение фехтовальщика средствами единоборства наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностей телосложения. Поэтому оптимизация объемов использования разновидностей действий и тактики их применения в поединках по индивидуальным показателям (морфологическим, двигательным и психическим) спортсменов позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности [3].

У большинства занимающихся в 13 лет (иногда и в 12 лет) создается устойчивый рисунок боя, а в 14 лет он стабилизируется за счет возросшего уровня техники владения оружием, быстроты и длины маневрирования. Создаются реальные возможности для оценки состава действий, которым ученики уже владеют. В дальнейшем его сопоставление с другими характеристиками ведения поединков позволяет определить направленность индивидуализации технико-тактического совершенствования и формирования манеры боя с учетом двигательных и психических особенностей занимающихся [3].

В работе Деева А. В. говорится о том, что при формировании индивидуального стиля ведения поединков, необходима коррекция используемого состава действий и ситуаций их подготовки и применения [2]. В связи с этим требуется качественное выполнение техники использования основных средств ведения боя, что обуславливает необходимость подбора новых методик спортивной тренировки [4], позволяющих повысить качество и эффективность выполнения боевых действий.

Цель исследования: повысить результативность технико-тактических действий фехтовальщиков саблистов учитывая их индивидуальные особенности ведения боя.

Организация исследования:

На первом этапе нашего исследования проведен сбор информации, который включал в себя анализ литературных источников.

На втором этапе проведен констатирующий эксперимент. Осуществлен анализ видеозаписей двух турниров по фехтованию на саблях всероссийского уровня. Для определения объема и результативности применения технико-тактических действий в соревновательной деятельности фехтовальщиками-саблистами.

Далее для достижения поставленной цели был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого было сформировано две группы по 10 человек в каждой: контрольная и экспериментальная. Эти группы имели спортивный разряд кандидат в мастера спорта. В экспериментальной группе для каждого спортсмена отдельно были разработаны и внесены в их тренировочный процесс на время эксперимента индивидуальные рекомендации по применению средств и методов ведения боя, которые разрабатывались на анализе стиля ведения боя каждого спортсмена этой группы. Контрольная группа занималась по программе спортивной подготовки для данной возрастной группы [1].

Результаты исследования и их обсуждение.

Во время констатирующего эксперимента был произведен анализ видеозаписей фехтовальных поединков на соревнованиях по фехтованию, было установлено, что фехтовальщики-саблисты имеют большой объем атакующих, защитных и контратакующих действий, но в сравнении с объемом – низкую результативность, у некоторых фехтовальщиков-саблистов атакующие действия имели результативность выше, чем у защитных и контратакующих действий, также были спортсмены, которые имели высокую результативность в защитных и контратакующих действиях, но низкую в атакующих.

В связи с этим, нами было принято решение провести формирующий эксперимент с целью повышения результативности средств ведения боя, которые являются преобладающими для самого спортсмена. Для спортсменов, у которых преобладают атакующие действия, было рекомендовано на тренировке, использовать атаки – 80%, защитные действия – 10%, контратакующие действия – 10%.

Для спортсменов, у которых преобладают защитные и контратакующие действия, было рекомендовано на тренировке использовать атаки – 40%, защитные действия – 30%, контратакующие действия – 30%.

Далее на рисунках 1 и 2 можно ознакомиться с результатами эксперимента в обеих группах.

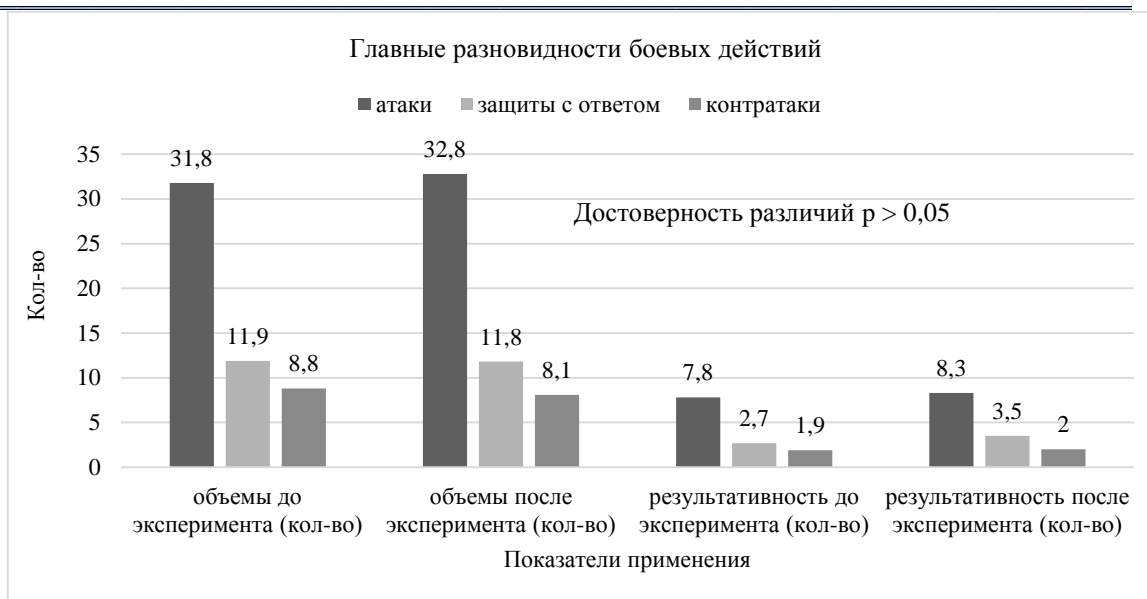


Рисунок 1 – Показатели объемов и результативности основных боевых действий в ходе эксперимента в контрольной группе

Контрольная группа занималась по стандартной программе спортивной подготовки, поэтому значительных изменений не наблюдается, все показатели объемов и результативности основных средств ведения боя оказались недостоверны.

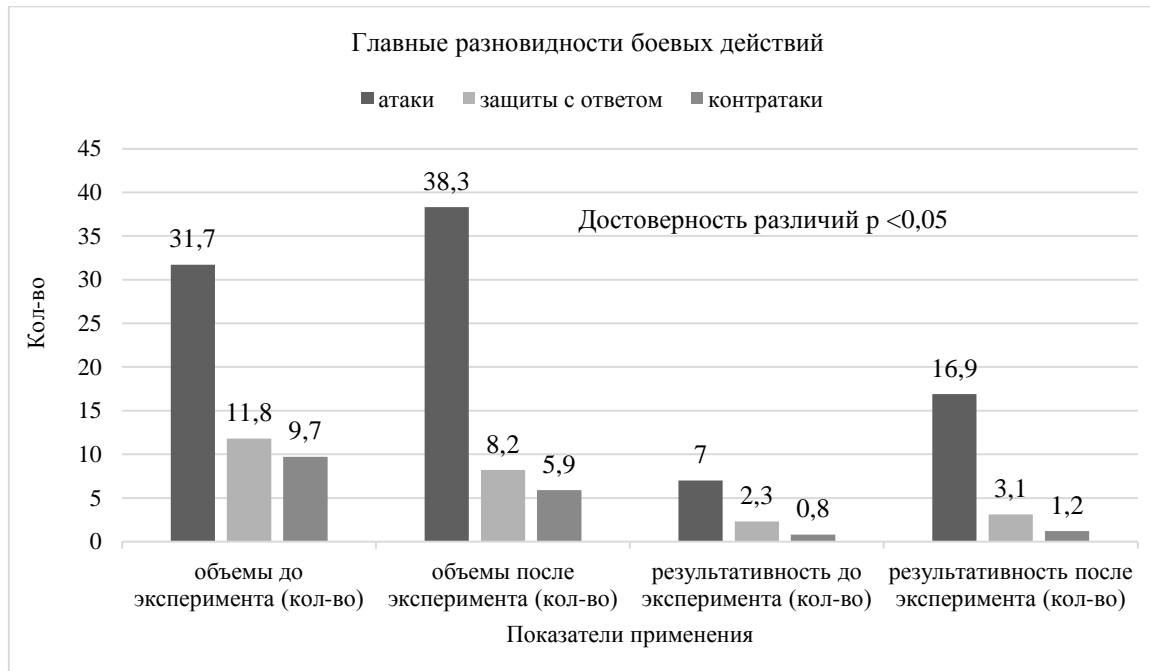


Рисунок 2 – Показатели объемов и результативности основных боевых действий в ходе эксперимента в экспериментальной группе

Из полученных данных на рисунке 2 можно увидеть, что показатели объемов и результативности достоверно изменились.

За счет снижения объёмов действий, которые являются неосновными для спортсмена, они стали более качественными и соответственно их результативность увеличилась.

Заключение. Было выявлено, что у некоторых фехтовальщиков-саблистов индивидуальный стиль ведения боя включает в себя больше защитных и контратакующих действий по сравнению с другими спортсменами, которые имеют в своем арсенале больше атакующих действий.

Установлено, что в тренировочном процессе очень мало времени уделяется индивидуальным особенностям спортсмена, все традиционные методики в основном включают в себя одинаковые средства, как для более атакующих спортсменов, так и для спортсменов, которые в большей степени защищаются и контратакуют. В связи с этим, следует, по возможности больше уделять внимание индивидуальному подходу к каждому спортсмену.

Во время исследования были разработаны и апробированы методические рекомендации для спортсменов с разными стилями боя.

Список источников

1. Булочко А.С. Влияние временных параметров ведения боя фехтовальщиками саблями на результативность технико-тактических действий / А.С. Булочко, О.В. Шаламова // Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 1. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С.И. Петров. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – С. 36-42.
2. Деев, А. В. Обеспечение результативности фехтовального боя рапиристов высокой квалификации уколами повышенной сложности: автореферат диссертации канд. пед. наук / А.К. Деев – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2017. – 22 с.
3. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физической культуры / ред. Д. А. Тышлера. – Москва: ФОН. 1997. – 389 с.: ил.
4. Шустиков, Г. Б. Построение тренировочного процесса фехтовальщиков / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, О. В. Шаламова. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: [б. и.], 2020. – 130 с.

References

1. Bulochko A.S. The influence of time parameters of combat by saber fencers on the effectiveness of technical and tactical actions / A.S. Bulochko, O.V. Shalamova // Materials of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation dedicated to the 125th anniversary of

- the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg St. Petersburg (September 27 – October 8, 2021) : at 3 p.m. 1. / Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg; Chief Editor S.I. Petrov. – St. Petersburg: NSU named after P.F. Lesgaft, 2021. – pp. 36-42.
2. Deev, A.V. Ensuring the effectiveness of fencing combat of rapiers of high qualification with injections of increased complexity: abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences / A.K. Deev – St. Petersburg: P.F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, 2017. - 22 p.
 3. Tyshler D. A. Sports fencing: studies. for universities of physical culture / ed. by D. A. Tyshler. – Moscow: BACKGROUND. 1997. – 389 p.: ill.
 4. Shustikov, G. B. Construction of the training process of fencers / G. B. Shustikov, V. G. Fedorov, A.V. Deev, O. V. Shalamova. – NSU named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg: [B. I.], 2020. – 130 p.

Информация об авторах

О.В. Шаламова¹, канд. пед. наук, доцент, shov2006@mail.ru

А.С. Булочко¹, магистрант, bulochkosasha2@mail.ru

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

СЕКЦИЯ 7

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796:378.172

КРЕАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ И ДВИГАТЕЛЬНЫМИ РЕЗЕРВАМИ ЧЕЛОВЕКА

*Валентина Николаевна Бледнова, кандидат биологических наук, доцент, Мария
Аркадьевна Кривцова, старший преподаватель*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого стало установление степени соответствия профиограммы будущего специалиста с его функциональными и двигательными резервами человека для определения действенных методов индивидуализации процесса профессиональной подготовки. Полученный в ходе теоретического осмысления проблемы исследования результат позволяет свидетельствовать о значимости уровня профессиональной подготовки будущего специалиста от степени соответствия профиограммы с его функциональными и двигательными резервами обучающегося. Кроме того, механизм достижения высокой степени подобного соответствия лежит через применение в образовательном процессе методов индивидуализации сопряженных с функциональными и двигательными резервами студента. Креативность предложенного метода индивидуализации заключается в сопряжении на организационном и методологическом уровне профиограммы с функциональными и двигательными резервами студента.

Ключевые слова: методы, индивидуализация, дифференциация, функциональные и двигательные резервы, студент, профиограмма.

CREATIVE METHODS OF INDIVIDUALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN ACCORDANCE WITH THE FUNCTIONAL AND MOTOR RESERVES OF A PERSON

*Valentina Blednova, PhD, associate Professor, Maria Krivtsova, senior lecturer of
physical education*

Abstract. The article presents the results of a study aimed at establishing the degree of correspondence of the future specialist's professionogram with his functional

and motor reserves of a person to determine effective methods of individualization of the professional training process. The result obtained in the course of theoretical understanding of the research problem allows us to testify to the importance of the level of professional training of a future specialist from the degree of compliance of the professionogram with its functional and motor reserves of the student. In addition, the mechanism for achieving a high degree of such conformity lies through the application in the educational process of individualization methods associated with the functional and motor reserves of the student. The creativity of the proposed method of individualization lies in the conjugation at the organizational and methodological level of the professionogram with the functional and motor reserves of the student.

Keywords: methods, individualization, differentiation, functional and motor reserves, student, professionogram

Акцентированное внимание в системе высшей школы формированию универсальных компетенций, обусловлено тем, что от степени их овладения и реализации зависит уровень сформированности ведущих психофизических качеств личности [5,с.185]. При этом следует подчеркнуть, что физическая культура напрямую способна обуславливать их формированию путем развития выносливости и координационным способностям. Значимость названных качеств определяется результатами их развития, которые находят свое отражение в проявлении будущего профессионала высокого уровня работоспособности через сохранение эмоциональной и нервно-психической устойчивой в ходе выполнения социально-профессиональных видов деятельности, актуализации профессионально обусловленных психомоторных навыков, требующих проявления координационных способностей, способствующих быстрой адаптации в условиях изменяющейся среды [3,с.124]. Опираясь на представленные результаты анализа, определяющие значимость взаимосвязи физической культуры, спорта и рекреации с психомоторной базой конкурентного специалиста, можно констатировать необходимость действенных преобразований в образовательной деятельности в соответствии с функциональными и двигательными резервами каждого студента. Данный подход требует учета личностных особенностей развития обучающихся, что в свою очередь предполагает индивидуализацию процесса учебного процесса путем интеграции в него креативных методов, соответствующих современным реалиям.

Обоснованная актуальность и выявленный проблемный аспект, существующий в настоящее время в системе образования, определили цель настоящего исследования, которая заключается в установлении степени соответствия профессиограммы будущего специалиста с его функциональными и двигательными резервами человека для определения действенных методов индивидуализации процесса профессиональной подготовки.

Естественно весь процесс реализации исследования был выстроен в соответствии с основными требованиями индивидуализация, которые наиболее полно представлены положениями дифференцированного подхода.

Такой подход позволяет обосновать взаимосвязь между совершенствованием методов по развитию физических качеств с индивидуальными образовательными маршрутами студентов, в которых учитывается виды двигательной деятельности, предпочтительные не только интересам обучающихся, но и соответствующим требованиям будущей профессиональной деятельности [6,с.138]. Приоритетность в первую очередь определяется необходимостью развития вышеупомянутых физических качеств и способностей при учете имеющихся в распоряжении студентов функциональных и двигательных резервов [1,с.125]. Обоснованным в виду высказанного предположения является необходимость организации на систематической основе мониторинговых мероприятий, позволяющих в первую очередь выявить текущий уровень развития общей выносливости и адаптационной ловкости, а во-вторых, посредством сравнительного анализа, сопоставить его с требованиями, представленными в профессиограмме специалиста [2,с.177].

Осуществленный анализ впоследствии дает основание для внесения необходимых коррективов в индивидуальный образовательный маршрут каждого студента с установлением уровня физических и психофизиологических нагрузок в ходе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Различиями в использовании средств физической культуры могут обнаруживаться в использовании рельефов местности, наличии искусственных и естественных препятствий, выполнении упражнения из различных исходных положений, смены частоты исполнения двигательных действий студентами и т.д.

При планировании и организации процесса обучения следует учитывать специфику двигательного режима (объем, интенсивность), который варьирует в зависимости от особенностей будущей профессиональной деятельности выпускника вуза. Тем не менее, невзирая на профессиональную направленность, учитывать значимость применения в процессе обучения двигательных заданий на совершенствование динамического и статического равновесия для достижения высокого уровня вестибулярной устойчивости и нервно-психической устойчивости, как основы для сохранения психомоторной координации.

Индивидуализация процесса обучения не позволяет игнорировать интерес студентов к занятиям, так как эмоциональное удовлетворение в большей степени обуславливает динамику и характер формирования мотивов, тем самым содействуя проявлению активности в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью [4]. Совокупность вышеназванных оснований позволяет активизировать процесс личного и профессионального совершенствования через организованную двигательную активность студента.

Резюмируя итоги исследовательской деятельности можно заключить, что уровень профессиональной подготовки будущего специалиста зависит от степени соответствия профиограммы с его функциональными и двигательными резервами обучающегося, а механизм достижения высокой степени соответствия лежит через применение в образовательном процессе методов индивидуализации сопряженных с функциональными и двигательными резервами студента. Креативность предложенного метода индивидуализации заключается в сопряжении на организационном и методологическом уровне профиограммы с функциональными и двигательными резервами студента.

Список источников

1. Востриков, В.А. Функциональные резервы организма спортсменов / В.А. Востриков // Материалы VII Международной научно-практической конференции: Современные проблемы развития физической культуры и спорта. - 2022. - С. 123-127.
2. Иванова, Л.А. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 3 (205). - С. 173-178.
3. Пугачев, И.Ю. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. - 2021. - № 2. - С. 123-128.
4. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов : Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.] ; С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, Н. Г. Лутченко, Л. В. Навойцева, И. В. Русакова, И. В. Соколова, А. Г. Фалалеев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. – 156 с.
5. Чебан, Т.Н. Профессионально-прикладная физическая культура при формировании здоровьесберегающих компетенций в жизненных стратегиях студентов / Т.Н. Чебан // Проблемы современного педагогического образования. - 2017. - № 57-3. - С. 184-189.
6. Чесно, А.В. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций / А.В. Чесно, О.П. Ватраль // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2020. - № 35. - С. 137-140.

References

1. 189.Chesno, A.V. Modern Vostrikov, V.A. Functional reserves of the athletes' organism / V.A. Vostrikov // Materials of the VIIIth International Scientific and Practical Conference: Modern problems of physical culture and sports development. 2022. P. 123-127.

2. Ivanova, L.A. The influence of physical exercises on the performance of students / L.A. Ivanova, D.N. Azarov, N.V. Gurova, O.A. Kazakova // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 3 (205). P. 173-178.
3. Pugachev, I.Y. The relevance of assessing the level of professional performance of students against the background of fatigue by means of physical culture / I.Y. Pugachev, O.S. Vasilchenko, V.B. Paramzin, S.V. Raznovskaya // A modern scientist. 2021. No. 2. P. 123-128.
4. Physical culture, education and health: the basics of independent training of university students: Textbook / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov [et al.]; S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, N. G. Lutchenko, L. V. Navoitseva, I. V. Rusakova, I. V. Sokolova, A. G. Falaleev. – St. Petersburg : St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, 2008. – 156 p.
5. Cheban, T.N. Professionally applied physical culture in the formation of health-saving competencies in the life strategies of students / T.N. Cheban // Problems of modern pedagogical education. 2017. No. 57-3. P. 184-approaches to the formation of a healthy lifestyle of students of educational organizations / A.V. Chesno, O.P. Vatrak // Physical culture, sport and health. 2020. No. 35. P. 137-140.

Информация об авторах

В.Н. Бледнова¹, кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания, fizkultguki@gmail.com

М.А. Кривцова¹, старший преподаватель

¹Санкт-Петербургский институт культуры

УДК 796

САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Анна Юрьевна Липовка, канд. пед. наук, Владимир Петрович Липовка,
д-р пед. наук*

Аннотация. В статье представлены результаты проведения диагностического опроса самоидентификации студентов 3 курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт». Полученный результат позволяет сделать вывод об адекватности опросника и возможности его использования для прогнозирования будущей профессии специалиста.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, самоидентификация

SELF-IDENTIFICATION OF 3RD YEAR STUDENTS IN FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITIES

Anna Lipovka, PhD, Vladimir Lipovka, Doctor of Pedagogical Sciences

Abstract. The article presents the results of a diagnostic self-identification survey of 3rd-year students of P.F. Lesgaft NSU, St. Petersburg in the direction of training 49.04.03 "Sport". The obtained result allows us to conclude about the adequacy of the questionnaire and the possibility of using it to predict the future profession of a specialist.

Keywords: professional activity, self-identification

Вопрос подготовки высококвалифицированных кадров в области физической культуры и спорта актуален в любое время, но имеет ряд особенностей в связи с развитием отрасли. Важно понимать профессиональную ориентацию будущего специалиста для адекватного формирования необходимых компетенций [1,2,3].

На сегодняшний день современным специалистам предлагается достаточно большой выбор должностей в области физической культуры и спорта.

Целью нашего исследования явилось определение приоритетов студентов 3-го курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» в планируемой должности после окончания университета.

Методика. Диагностический опросник самоидентификации (Свищёв И.Д., Ерёгина С.В., 2002)

Диагностический опросник самоидентификации содержит 6 вопросов с 10-ю вариантами выбора одного ответа, наиболее подходящего для опрашиваемого.

Вопросы включали в себя следующие разделы:

1. Виды работ, которые максимально интересны для опрашиваемого.
2. Типы дополнительной информации, которые по мнению опрашиваемого, в большей степени пригодятся для последующей профессиональной деятельности.
3. Организаторские навыки, которыми в наибольшей степени владеет опрашиваемый.
4. Типы документов, которые способен разрабатывать опрашиваемый.
5. Типы разделов контроля, которые опрашиваемый способен осуществлять, работая в коллективе.
6. Типы ответственности, которые готов нести опрашиваемый в различных видах педагогического процесса.

Студентам предлагалось выбрать из 10-ти вариантов только один, наиболее подходящий. В исследовании приняло участие 54 студента 3 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» специализаций «плавание», «легкая атлетика», «волейбол», «гандбол», «настольный теннис», «парусный спорт». Результаты опроса представлены на рисунке 1.

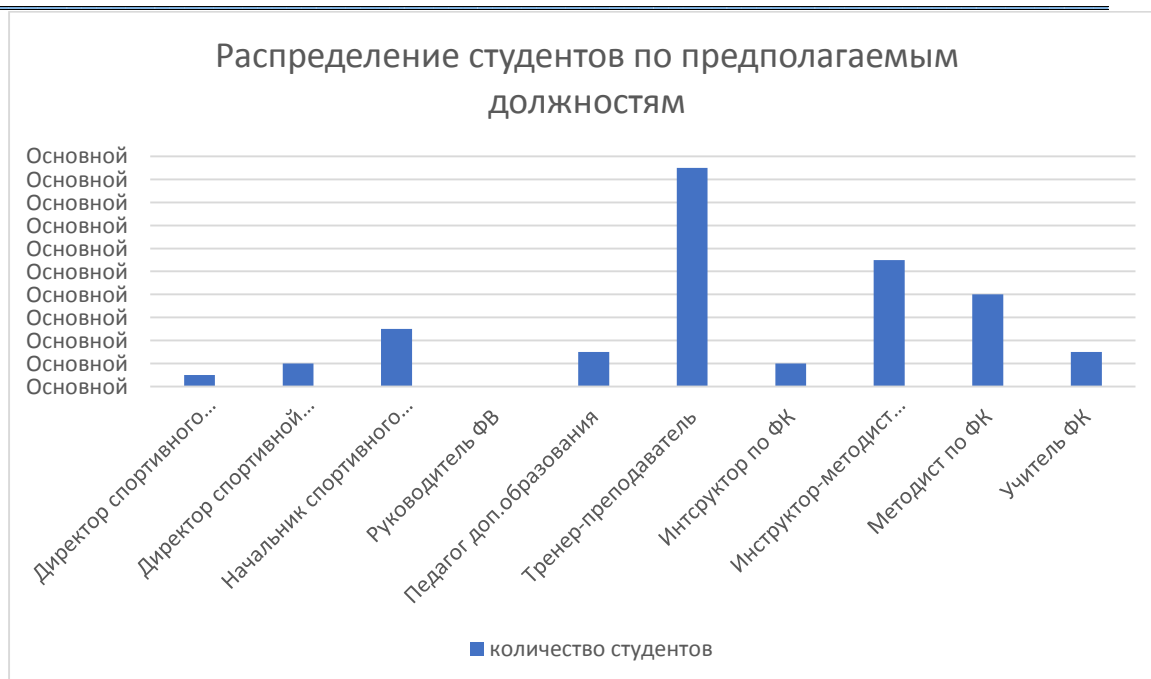


Рисунок 1 - Результаты диагностического опросника

На рисунке 2 представлены полученные результаты в процентах.



Рисунок 2 - Процентное соотношение профессий

Полученные результаты говорят о том, что большинство студентов выбирают функции будущей профессиональной деятельности с тренерской (40,2%) и деятельностью инструктора-методиста спортивной школы (20,4%). В руководящем звене в общем количестве студентов могут себя реализовать 13,8% студентов: директор спортивного сооружения – 1,8%, директор спортивной

школы – 3,7%, начальник спортивного клуба – 8,3%. Педагог дополнительного образования и учитель физической культуры по 4,5% всех респондентов.

Заключение. По мнению студентов, данный опросник в большей степени отражает прогнозирование будущей профессии и деятельности, связанной с ней. А также опрос показал, что большая часть студентов видят себя в роли тренера или инструктора по виду спорта – 60,6% всех респондентов, что говорит о правильности выбора будущей профессии.

Список источников

1. Ерегина, С.В. Совершенствование системы профессиональной ориентации студентов среднего профессионального образования, обучающихся по специальности "Физическая культура" / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 121-127.
2. Кузнецов, Б. В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б. В. Кузнецов, С. М. Ашкинази // Олимпийский спорт и спорт для всех : XX Международный научный конгресс, Санкт-Петербург, 16–18 декабря 2016 года / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 732-735.
3. Свищев, И.Д. Ориентация специалистов на профессиональную самореализацию в сфере физ. культуры и спорта / И.Д. Свищев // Спортивная жизнь России. 2010. № 6. - С. 12.
4. "Спорт для всех": инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания / В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази, Р. Ф. Незвецкий [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 102.

References

1. Eregina, S.V. Improving the system of professional orientation of secondary vocational education students studying in the specialty "Physical culture" / S.V. Eregina, K.N. Tarasenko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No. 6 (196). pp. 121-127.
2. Kuznetsov, B. V. The use of promising pedagogical technologies of physical education of cadets in the educational process of universities of law enforcement agencies of Russia / B. V. Kuznetsov, S. M. Ashkinazi // Olympic sport and sport for all : XX International Scientific Congress, St. Petersburg, December 16-18, 2016 / International Association of Universities of Physical Culture and Sports,

Ministry of Sports of the Russian Federation, Olympic Committee of Russia, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2016. – Pp. 732-735.

3. Svishchev, I.D. Orientation of specialists to professional self-realization in the field of physics. culture and sports / I.D. Svishchev // Sports life of Russia. 2010. No. 6. - p. 12.
4. "Sport for all": innovative projects and best practices in national systems of physical education / V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi, R. F. Nezvetskiy [et al.]

Информация об авторах

А.Ю. Липовка¹, канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМФК, annalipovka@bk.ru
В.П. Липовка², д-р пед. наук, старший научный сотрудник, Fond-veteran@bk.ru

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие председателя организационного комитета, ректора НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кандидата психологических наук, доцента, Петрова Сергея Ивановича	3
СЕКЦИЯ 1. РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ «СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДО 2030 ГОДА».	5
Данилова Е.Е., Диянов А.П. Финансирование национальных проектов физической культуры и спорта в Российской Федерации	5
Зубов Б.Д., Рагозина Н.А., Сытник Г.В., Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года	14
Киржаева М.В., Сытник Г.В., Куликов В.С. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи	20
Монгуш Н.Н., Рагозина Н.А., Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека	30
Новиков, А.Б., Полякова К.Ю., Галкина Ю.О. Здоровье и здоровый образ жизни как социальные ценности государственного развития	39
Пашинина А.С., Хрусталёва М.В. Поправки к стратегии развития спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в сфере международного сотрудничества (в связи с международной «изоляцией» Российской Федерации)	49
Рагозина Н.А., Поволокина К.А. Физическое воспитание подрастающего поколения в рамках реализации региональных мер по защите семьи, материнства и детства в Санкт-Петербурге	57
Самоволик Л.С., Куликов В.С., Мануйло К.А. Здоровая нация: конституционно-правовой и административно-правовой аспекты	66
Сытник Г.В., Рагозина Н.А., Ковальчук А.М. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов	73
Тимохина Н.В., Какуева Д.А. Влияние занятий фитнес-программы «Zumba» на физическое развитие студентов 3-4 курсов	79
Трифоненков Б.П., Главацких Р.В., Рагозина Н.А. Пути и проблемы формирования здорового образа жизни в условиях санкций	83
Щербаковский Г.З, Рагозина Н.А., Рощупкина Т.В. Правовая стратегия оздоровления нации в сфере физической культуры: конституционные и административные меры регулирования	91
СЕКЦИЯ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	101
Абрамова К.В. Физическая культура как один из факторов формирования лидерских качеств молодого поколения	101
Бармин А.Г., Татаренцев В.Л., Кочергин И.А. Физическая культура как фактор здоровья студента	106
Батова Е.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни у студентов лечебного факультета	112
Киселева Д.Ю. Роль физической культуры в духовном воспитании личности студента	119
Макаренко А.Д., Никитина О.Б. Физическая культура специалистов таможенной службы российской федерации	125

Минёнок Е.В. Формирование основ здоровьесбережения у студенческой молодежи	134
Петухов И.Ф., Соколова И.Ю. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на поддержание здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе.....	142
Плотников Е.Г., Глубшева Е.А., Дедова П.А. Влияние системы ГТО на культуру здоровья студента	150
Пономарев А.Е., Пономарева И.А. Исследование взаимосвязи функциональных показателей здоровья студентов с реализацией принципов ЗОЖ и двигательной активностью.....	155
Смирнова В.А., Скачков Ю.А., Повышение интереса студентов к занятиям по физической культуре по средствам увеличения уровня гибкости с помощью гамака.....	160
Сытник Г.В., Куликов В.С., Дробная А.Д. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи.....	166
Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. угли, Сытник Г.В. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность.....	172
Федоров Д.А., Березина В.В. Значение игровых видов спорта в жизни студентов.....	179
Шеенко Е.И. Уровень здоровья студентов как результат физического воспитания в вузе.....	187
Эгамбердыев Р.Н. Сущность и роль физической культуры и спорта как часть общей культуры общества: социальный и экономический аспекты.....	193
СЕКЦИЯ 3. СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	201
Бабушкина Д.И., Мирзоев В.И. Взаимосвязь антропометрических и физических характеристик юных фигуристов.....	201
Варлакова Н.М., Речкалов А.В. Исследование вариабельности сердечного ритма у девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой	208
Занин Л.В., Петрова Л.В., Долтцев П.А. Развитие чувства равновесия гребцами-каноистами в условиях ограниченного пространства (в условиях самоизоляции).....	212
Намазов А.К., Намазов К.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте.....	216
Намазов А.К., Намазов К.А. Основные методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	222
Петрова Л.В., Георгиева М.А., Торопчина Н.В. Динамическая пауза как средство снятия стрессовых состояний у обучающихся	229
Речкалов А.В., Кириченко Е.А. Пальцевой индекс как биомаркер развития аэробной выносливости в юношеском возрасте	235
Сомкин А.А. Сравнительный анализ опорных прыжков, выполненных гимнастками на XXXII Олимпийских играх в Токио и 50-м чемпионате Мира 2021 года.....	240
Фатуллаева М.А., Нарзуллаев Ф.А. Особенности отбора и обучения юных волейболистов технико – тактическим действиям	246
Яковлева Л.С., Крючек С.С. Психофизиологический скрининг функциональной готовности студента-спортсмена в расписании аудиторных занятий	248

СЕКЦИЯ 4. РОЛЬ И МЕСТО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В СОВРЕМЕННЫХ ПРАВОВЫХ, СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ВУЗА.....	254
Ключевская О.А. Роль студенческих волонтерских отрядов в вопросах формирования здорового образа жизни обучающихся.....	254
Коновалов В.В., Вирясов А.П. Значение студенческого спорта в физическом воспитании студентов Высших учебных заведений.....	260
Рагозина Н.А., Банникова А.С. Финансовый “Fair Play” в современном футболе: атавизм или необходимость.....	267
Рагозина Н.А., Кудимова Н.А., Смирнова Е.И. Эффективность правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в России в настоящее время.....	271
Черкашина А.Г. Организация спортивной работы на перспективу становления студенческого спортивного клуба в медицинском университете Реавиз г. Самара.....	279
СЕКЦИЯ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ, МЕДИЦИНСКОЕ И ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	285
Ахметов А.М., Гумеров Р.А., Абдуллина А.А. Развитие скоростных способностей студентов на занятиях плаванием	285
Балоян С.С., Хастян А.М., Плотников Е.Г. Физическая реабилитация здоровья человека путем применения лечебной физической культуры.....	289
Бердников Д.С., Александров Д.В., Ушаков В.И. Средства развития скоростно-силовых способностей горнолыжников 11-14 лет с нарушением слуха в подготовительном периоде.....	294
Герасимова Т.В., Кашаева Е.А. Влияние физиотерапевтических процедур на психоэмоциональное состояние спортсменов с дорсопатией поясничного отдела позвоночника.....	298
Зефирова Е.В., Стицюк Я. Занятия плаванием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.....	303
Исмаил Б.А. Травмы в волейболе.....	306
Киселева Д.Ю., Козупова А.Н., Будаева А.Ю. Комплексное сопровождение процесса обучения студентов с отклонениями в здоровье.....	310
Матвеева И.С., Склемина Е.Д. Значение двигательной активности для сохранения здоровья.....	315
Мостовая Т.Н., Абакумов Д.Д. Физическая культура – наиболее эффективное средство восстановления работоспособности.....	319
Ордин Е.П., Баранов Н.Э., Ушаков В.И. Лыжный ход "Дабполинг", его особенности, преимущества и недостатки.....	326
Рагозина Н.А., Васильева Е.М., Шашиашвили А.Ш. Государственная идеология здорового образа жизни.....	329
Сытник Г.В., Пазылова Е.В., Шуляк О.В. Особенности физической и психологической реабилитации спортсменов после спортивных травм.....	336
Чаднова Е.А., Пономарева А.В. Здоровьесберегающие технологии в творческом вузе.....	343
Шлыков В.П., Спирина М.В. Причины неуспеваемости по физкультуре студентов специальных медицинских групп.....	347
Шульгин Д.Д. Понятие права на охрану здоровья и медицинскую помощь в Российской Федерации.....	352
Ягудина Е.С., Шинькарюк С.Э. Фитнес-приложения как средство индивидуализации траекторий развития физических качеств.....	361

СЕКЦИЯ 6. РОЛЬ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ИДЕАЛОВ И ПРИНЦИПОВ, НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	367
Пономарева И.А., Бондин В.И. Инновационные стратегии образования в оздоровительной физической культуре студентов бакалавриата.....	367
Соколов Н.Г. Организация спортивно-массовой работы в вузе.....	373
Теряева М.А. Исследование эффективности средств массовой информации в формировании здорового образа жизни молодого поколения.....	378
Титова П.Е., Савинкова А.Д., Рагозина Н.А. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	384
Шаламова О.В., Булочко А.С. Повышение результативности технико-тактических действий фехтовальщиков саблистов с учетом их индивидуальных особенностей ведения боя.....	390
СЕКЦИЯ 7. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	396
Бледнова В.Н., Кривцова М.А. Креативные методы индивидуализации учебного процесса в соответствии с функциональными и двигательными резервами человека.....	396
Липовка А.Ю., Липовка В.П. Самоидентификация студентов 3 курса в будущей профессиональной деятельности.....	400

Научное издание

Св. план 2022

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

СБОРНИК

**Материалов 71-й Всероссийской
научно-практической конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ»**

(Санкт-Петербург, 8 июня 2022 г.)

Материалы публикуются в авторской редакции. За подбор и достоверность приведенных фактов, цитат, статистических и других данных, имен собственных, географических названий и прочих сведений несут ответственность авторы

Вёрстка – Солдатов И.С., Сытник Г.В.

Сдано в набор 22.09.2022. Подписано в печать 22.10.2022
Объем 24 п.л. Тираж 1000 экз. Заказ