

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  
PHYSICAL EDUCATION OF  
STUDENTS**

Санкт-Петербург  
2023

УДК 796.011.3:34  
ББК 74.200.55  
Ф50

**Физическая культура студентов : научно-практический журнал / под. общей ред. С.И. Петрова. - Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — № 72. - 2023. - 420 с.**

В журнале представлены научно-исследовательские и методические материалы преподавателей, научных работников, аспирантов, студентов и соискателей более 40 вузов России.

Материалы научных исследований, изложенные в научных статьях журнала «Физическая культура студентов», помогут преподавателям осветить все спектры и направления работы со студенческой молодежью в области физической культуры и спорта, оценить научные и методические разработки, лучше понять текущие проблемы и выявить те узловые точки, которые способствуют или препятствуют внедрению современных методов в образовательный процесс студентов.

The journal presents research and methodological materials of teachers, researchers, postgraduates, students and applicants from more than 40 universities in Russia.

The materials of scientific research presented in the scientific articles of the journal "Physical Culture of Students" will help teachers to highlight all the spectra and directions of work with students in the field of physical culture and sports, evaluate scientific and methodological developments, better understand current problems and identify those nodal points that contribute or hinder the introduction of modern methods in the educational process of students.

#### **Редакционная коллегия**

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

#### **Рецензенты:**

**Пашута В.Л.** - доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Военно-политической работы в войсках (силах) Военного института физической культуры, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации

**Новиков А.Б.** - доктор юридических наук, профессор, заведующий кафедрой конституционного и административного права СПбГЭУ.

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

УДК 796.011.3  
ББК 74.200.55

## СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие председателя организационного комитета, ректора НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, канд. психол. наук, доцента **Петрова С.И.**..... 9

### Раздел I

**ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК НОВЫЙ ЭТАП В РАЗВИТИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ** 14

**Сытник А.С., Клечиков А.В., Ашкинази С.М., Сытник Г.В.**  
РАЗВИТИЕ ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ТУРИЗМА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛЕНОБЛАСТИ..... 14  
**Намазов Али Княз оглы, Севиндж Ибрагим кызы, Конькова А.И.**  
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ..... 21

### Раздел II

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ** 28

**Ариткулов Д.А., Ашкинази С.М.**  
ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ В РУКОПАШНОМ БОЮ..... 28

**Выборная К.В., Раджабканиев Р.М.**  
ГОДИЧНАЯ ДИНАМИКА СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СТУДЕНТОВ-БАКЕТБОЛИСТОВ..... 33

**Гришин И.М., Ерешко Н.Е.**  
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 40

**Евграфова Е.А., Тярова А.С.**  
СИНХРОГИМНАСТИКА КАК СПОСОБ СНЯТИЯ ТРЕВОГИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВУЗА..... 44

**Зернов А.А., Нархова Е.Н., Нархов Д.Ю.**  
ПОТЕНЦИАЛ БАССЕЙНОВ УНИВЕРСИТЕТОВ В РАЗВИТИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА..... 50

**Зинченко А.Н., Ерешко Н.Е.**  
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ С ПОМОЩЬЮ КОМАНДНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 57

**Иванова М.Г., Агатева И.Н., Тимофеев М.В.**  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 62

**Калюжин В.Г., Солдатенкова А.И., Кедышко В.В.**  
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ..... 68

**Костогладов М.Д., Баркова В.Д.**  
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА..... 73

<b>Лигута В. Ф.</b> СТАТИЧЕСКАЯ СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ.....	79
<b>Ломова И.А.</b> ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ...	86
<b>Маринина А.С., Айзятуллова Г.Р.</b> ПОВЫШЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ АЭРОБИКИ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ.....	89
<b>Моисеева О.А., Георгиева М.А., Моисеева А.Г.</b> СИНХРОГИМНАСТИКА КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	94
<b>Оганян К.М., Оганян К.К.</b> ИГРОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ СПОРТА Й. ХЕЙЗИНГА И СОВРЕМЕННОСТЬ.....	101
<b>Орлова Н.В., Козлова Н.И.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	106
<b>Петрова Л.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНЖЕНЕРНО- ЭКОНОМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ.....	111
<b>Постол О.Л.</b> ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	114
<b>Пронин Е.А.</b> АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	120
<b>Пронин Е.А.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ.....	126
<b>Рыбьякова Т.В.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ ТРАНСПОРТИРОВКИ УТОПАЮЩИХ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ».....	132
<b>Северин И.Н., Баршай В.М.</b> ИППОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ.....	137
<b>Сигида В.П., Федорович С.А.</b> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ..	145
<b>Фурсов В.В., Королёва Е.А.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СКОРОХОДОВ.....	150
<b>Шлыков В.П., Спирина М.П.</b> ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	157
<b>Шумова Н.С., Байковский Ю.В.</b> ОЦЕНКА ПРОСОЦИАЛЬНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ.....	162

**Раздел III****ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ**

167

**Афанасьева С.В., Черепанова Е.А.**

МАССОВЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ И КИТАЕ..... 167

**Гредченко Е.А., Иваненко Г.К.**ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРИЧИНЕНИЯ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ВО ВРЕМЯ  
СОРЕВНОВАНИЙ..... 174**Исаенко Д.Д.**

ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ В СФЕРЕ ФУТБОЛА..... 179

**Калашникова С.Е., Литвинская А.К., Сытник А.А.**ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..... 184**Мельникова Е.Д., Александров М.И.**РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В ПОВЫШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ: ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И  
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ..... 190**Михайленко А.А., Спасский А.А.**ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: ЗАЩИТА  
ПРАВ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ..... 196**Нуждина Г.А., Никитина М.С.**СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖ КАК СПОСОБ РАССМОТРЕНИЯ  
СПОРОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА..... 203**Рагозина Н.А., Сытник Г.В., Григорьева Т.А., Литвина А.В.**ПРАВОВОЕ РАЗРЕШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ СПОРОВ НА  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ..... 207**Рагозина Н.А., Дузенко А.А., Семериков М.С.**ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ БУКМЕКЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ И  
СТРАНАХ ЕАЭС..... 214**Степанов С.Н., Ашкинази С.М., Сытник Г.В., Рагозина Н.А.**

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И МАССОВЫЙ СПОРТ В КИТАЕ..... 220

**Утабаева Ш.У., Мануйло К.А., Сытник А.А.**ОБЩАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ: КОНСТИТУЦИОННЫЙ,  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО  
РЕГУЛИРОВАНИЯ..... 227**Раздел IV****ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ МОДЕЛЕЙ И МОТИВАЦИИ К  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

233

**Беляева А.А., Савельев Н.Б., Сытник А.А.**РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ ЕЕ ПОДДЕРЖАНИЯ..... 233**Головачёв И.В.**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ  
СТУДЕНТОВ..... 240**Григан С.П.**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ  
СТУДЕНТА..... 245

<b>Димура И.Н.</b> ВНЕШНОСТЬ И МУЖЕСТВЕННОСТЬ (ОПРОС СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА).....	250
<b>Доронин И.С.</b> ВЛИЯНИЕ ТЕНДЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЕЖНУЮ СРЕДУ.....	255
<b>Карпов Н.Н.</b> ВЫСТРАИВАНИЕ СТРУКТУРЫ ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ.....	261
<b>Карягина Н.В., Коломийцева Н.С., Иоакимиди Ю.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «УМНОЙ» СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	265
<b>Кобелькова И.В., Шубин Я.Л., Коростелева М.М.</b> СОСТАВ ТЕЛА И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ БОКСЕРОВ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ О СПОСОБАХ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА.....	270
<b>Кошман А.М.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	275
<b>Лобанова Е.Н., Долгова Д.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ МОДЕЛЕЙ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	281
<b>Лугинин Н.С., Бурушкин Д.Д., Гончаров С.С.</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ.....	287
<b>Пащенко Л.Г., Якушев Ф.Р.</b> АКТИВИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В РАЙОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА.....	293
<b>Поляничко М.В.,</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ.....	299
<b>Пыжик В.С., Филенко И.А.</b> АПРОБАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ САМБО, НАПРАВЛЕННОЙ НА КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НИ ТГУ.....	306
<b>Радван А.Ю.</b> ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТХЭКВОНДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ 18-21 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	312
<b>Селюкин Д.Б.</b> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ 4-5 КУРСОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К ВЕДЕНИЮ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРНЕТ-ПРОЕКТА «МОЙ СПОРТ».....	317
<b>Сильницкая Н.Ю., Кочина В.Р., Фролов А.А.</b> АНАЛИЗ ТРАВМ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	322
<b>Тимофеев М.В., Галибина А.С.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРЕЕМСТВЕННОЙ СВЯЗИ «ШКОЛА – ВУЗ».....	326
<b>Щадилова И.С.</b> «ГОНКА ГЕРОЕВ» КАК МОТИВАЦИОННАЯ ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	332

---

**Раздел V****РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ  
МОРАЛЬНЫХ, НРАВСТВЕННЫХ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
МОЛОДЁЖИ**

337

**Тимофеев М.В., Краснова А.А.**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ НА  
ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ..... 337**Баянкина Д.Е., Романова Е.Д.**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНЫХ  
И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ..... 341**Ключевская О.А.**НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ УЛУЧШЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЁРСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ..... 347**Смирнов А.Д., Васильев Ю.М.**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ..... 352**Раздел VI****РАЗВИТИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ И  
ПЕРЕДОВЫХ ПРАКТИК В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ**

357

**Егорова Л.А., Колоскова Л.Г., Щербакова А.Ю.**КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ  
МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 357**Касьяненко В.И., Волкова Н.С., Бронова Е.В.**МЕТЕОТРОПНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РЕГИОНА ПРОЖИВАНИЯ СТУДЕНТА НА  
ЕГО МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОРГАНИЗМА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ..... 363**Липовка А.Ю., Струтина Ю.В.**РАЗРАБОТКА ПРОЕКТОВ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»..... 368**Намазов Али Княз оглы, Меджидов Назим Бейюк-Ага оглы, Иванова А.И.**ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ..... 371**Поддубная Т. В.**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА В ЦЕЛЯХ  
ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОК 18-21 ГОДА  
ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА..... 378**Рябчук В.В.**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ..... 382**Шалаев В.В.**ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО В КОМАНДНОМ ВИДЕ СПОРТА. МОНИТОРИНГ  
ИГРОКОВ ПО СОЗДАВАЕМЫМ ИМИ РАЗНОСТЯМИ В ХОККЕЕ..... 387

---

---

**Раздел VII**

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

394

**Бондин В.И., Пономарева И.А.**

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ..... 394

**Печерина О.В.**

ОЦЕНКА И КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 399

**Романенко А.А.**

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ У КАДРОВ СФЕРЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ И  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ..... 403

**Ушакова М.А., Толмачева Д.А.**

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В  
СКАЛОЛАЗАНИИ..... 409

**Шулико Н.М.**

АСПЕКТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ..... 412



Приветствие председателя  
организационного комитета, ректора НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
канд. психол. наук, доцента,  
**Петрова Сергея Ивановича**  
участникам и гостям  
72-й Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием  
**«Физическая культура студентов»**,  
посвященной 100-летию Министерства  
спорта Российской Федерации

*Уважаемые участники 72-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура студентов», коллеги!*

Сердечно приветствую участников и гостей 72-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура студентов» и благодарю вас за то, что вы сегодня здесь вместе с нами!



Конференция проводится в соответствии с Планом проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2023 году, утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1422 от 30.12.2022 г.

Конференция проходит в Санкт-Петербурге ежегодно вот уже 72 года и является объединяющей научной площадкой для свободного обмена мнениями ученых и специалистов нашей страны и дружественных стран в области организации процесса физического воспитания студенческой молодежи, развития студенческого спорта и разработки здоровьесберегающих технологий.

Организаторами конференции уже на протяжении многих лет являются: 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 «БУРЕВЕСТИК».



Сегодня в рамках нашей конференции мы обсудим такие актуальные темы как:

- Цифровая трансформация как новый этап в развитии сферы физической культуры и спорта в реализации государственной образовательной программы по физическому воспитанию студентов.

- Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях.

- Правовые и экономические вопросы в сфере физической культуры, спорта и здоровья.

- Формирование в молодежной среде моделей и мотивации к здоровому образу жизни.

- Роль студенческого спортивного клуба в формировании моральных, нравственных и патриотических качеств молодёжи.

- Развитие и распространение инновационных проектов и передовых практик в учебном процессе студентов.

- Перспективы развития подготовки и повышения квалификации кадров для сферы физической культуры и спорта в системе высшего образования.



Следует обратить внимание, что в конференции принимают участие преподаватели, студенты, магистранты, аспиранты из 41 российского и зарубежных вузов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, РУС «ГЦОЛИФК», СПбГЭУ, Рязанский государственный медицинский университет

имени академика И.П. Павлова, Академия управления МВД России, г. Москва, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии, Москва, РГСУ, Москва, ФГБОУ ВО ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск, Беларусь, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь, Дальневосточный юридический институт МВД России, Хабаровск, Донской Государственный Технический Университет, Ростов-на-Дону, Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь, Российский университет транспорта, Москва, Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург, Южный Федеральный Университет, Ростов-на-Дону, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), Москва, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург, Адыгейский государственный университет, Майкоп, ФИЦ питания и биотехнологии, Москва, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Беларусь, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет», Лесосибирск, Нижневартковский государственный университет, Нижневартковск, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, Тульский Государственный Университет, Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Санкт-Петербургский горный университет, Институт физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, Брестский Государственный Университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь, Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта, Баку, Азербайджан, Государственный Университет Управления, Москва, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Пятигорский государственный университет, г. Пятигорск, Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова.

Уверен, что Конференция 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*

---

**Раздел I**  
**ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК НОВЫЙ ЭТАП В  
РАЗВИТИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В  
РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

УДК 796.078

**РАЗВИТИЕ ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ,  
ТУРИЗМА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛЕНОБЛАСТИ**

*Андрей Сергеевич Сытник, председатель Комитета цифрового развития Ленинградской области, Александр Владимирович Клечиков, заместитель председателя Комитета цифрового развития Ленинградской области, Сергей Максимович Ашкинази, д-р пед. наук, профессор, Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук*

**Аннотация.** В статье анализируются перспективы и современное состояние цифровой платформы в сфере образования, туризма, физической культуры и спорта в Ленобласти.

**Ключевые слова:** цифровая платформа, образование, туризм, физическая культура, спорт, Ленобласть, цифровизация спорта

**DEVELOPMENT OF A DIGITAL PLATFORM IN THE FIELD OF  
EDUCATION, TOURISM, PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE  
LENINGRAD REGION**

*Andrey Sergeevich Sytnik, Chairman of the Digital Development Committee of the Leningrad Region, Alexander Vladimirovich Klechikov, Deputy Chairman of the Digital Development Committee of the Leningrad Region, Sergey Maksimovich Ashkinazi, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Galina Vladimirovna Sytnik, PhD. psychological sciences*

**Abstract.** The article analyzes the prospects and current state of the digital platform in the field of education, tourism, physical culture and sports in the Leningrad region.

**Keywords:** digital platform, education, tourism, physical culture, sports, Leningrad region, digitalization of sports

Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта представляет собой важный шаг в развитии данной отрасли. Новые технологии не только облегчают жизнь спортсменов и тренеров, но также значительно улучшают качество подготовки и проведения спортивных мероприятий.

Проект Стратегического направления цифровой трансформации в области физической культуры и спорта (далее – СН ЦТ) подготовлен во исполнение

перечня поручений Президента Российской Федерации от 1 сентября 2022 г. № Пр-1553 (подпункт «м» пункта 1) [2], а также Плана мероприятий по актуализации действующих и утверждению новых стратегических направлений в области цифровой трансформации ключевых отраслей экономики, социальной сферы, подготовленного во исполнение подпункта «м» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 1 сентября 2022 г. №Пр-1553 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 18 июля 2022 г. [2].

Основной целью СН ЦТ является развитие области физической культуры и спорта путем ее цифровой трансформации, обеспечение достижения к 2030 году национальных целей и стратегических задач, определенных указами Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [1], а также ускорение темпов социально-экономического развития Российской Федерации.

В Ленинградской области идёт активная работа по формированию межотраслевых цифровых платформ. Так, в 2022 году была сформирована цифровая платформа в сфере образования, туризма, физической культуры и спорта Ленинградской области, которая имеет 25 подсистем и модулей, 14 внутренних интеграций.

В 2023 году область активно продолжает формирование цифровой платформы в сфере образования, туризма, физкультуры и спорта на базе информационной системы «Современное образование Ленинградской области». Теперь на региональном портале [obr.lenreg.ru](http://obr.lenreg.ru) жители могут получить не только целый комплекс цифровых образовательных услуг, но и воспользоваться туристическим сертификатом, записаться на секции в спортивные организации. Стоит подчеркнуть, что на региональном портале государственной информационной системы «Современное образование Ленинградской области» (ГИС «СОЛО») <https://obr.lenreg.ru/> в целях развития туристского потенциала РФ, было реализовано 7753 электронных «социальных сертификата» для обучающихся 5-9 классов с предложениями 188 бесплатных туристических услуг от 5 туристических компаний. Проект был подготовлен Комитетом цифрового развития Ленинградской области (при участии подведомственного учреждения ГКУ ЛО «Оператор электронного правительства») во взаимодействии с Комитетом общего и профессионального образования Ленинградской области и Комитетом по культуре и туризму Ленинградской области. Технологическим партнёром проекта стала ИТ-компания «Нетрика», являющаяся разработчиком ГИС «Современное образование Ленинградской области».

«Сервисами на портале пользуются порядка 500 тысяч человек, ежедневно его просматривают более 10 тысяч человек. К системе подключено более 1200 образовательных учреждений, внесено более 7000 образовательных программ. Обеспечена интеграция с 9 внешними информационными системами, запущена

интеграция с ФГИС "Моя школа", «Социальное питание», «Безопасный город»», — сообщил председатель Комитета цифрового развития Ленинградской области Андрей Сытник [3].

В рамках проекта «Безопасный город», 3149 камер подключено к региональной системе видеонаблюдения и аналитики АПК «Безопасный город». За минувший год в систему интегрировано более 1500 камер, за 5 месяцев этого года – более 500.

Согласно данным, предоставляемым ГУ МВД, статистика по раскрываемости преступлений с помощью систем видеонаблюдения за 12 месяцев превосходит результаты 2021 года в пять раз.

Сегодня происходит расширение зоны охвата ГИС СОЛО, вектор направления показан на рисунке 1.



Рисунок 1 - расширение зоны охвата ГИС СОЛО в 2023-2024 гг.

На рисунке 3 показаны некоторые показатели и эффективность внедрения Государственной информационной системы «Современное образование Ленинградской области» (ГИС «СОЛО») в сферы образования, туризма, физической культуры и спорта в Ленобласти.



Рисунок 3 - показатели и эффективность внедрения ГИС «СОЛО» в сферы образования, туризма, физической культуры и спорта в Ленобласти

Возможности системы уже сегодня стали шире одной сферы образования — ГИС «СОЛО» на пути к преобразованию в многофункциональную платформу региона, которая в будущем позволит жителям Ленинградской области решать максимальное количество задач по принципу «одного окна».

Стоит также акцентировать внимание на том, что в 2024 году Ленинградская область планирует расширить возможности цифровой платформы в спортивной сфере. Платформа позволит автоматизировать запись в организации спортивной подготовки, формирование единого календарного плана спортивных соревнований, присвоения спортивных разрядов и званий, а также сбора статистической отчетности физкультурно-спортивной сферы.

В планах также создать интерактивную карту со всеми спортивными объектами региона. Перспектива развития цифровой платформы в 2023-2024 гг. показана на рисунке 3.



Рисунок 3 - Перспектива развития цифровой платформы в 2023-2024 гг.

«Благодаря цифровой трансформации мы будем понимать спрос населения, и, исходя из этого, удовлетворять их потребности в занятиях спортом. Кроме того, мы получим объективные данные о вовлеченности людей в спорт, необходимые для достижения показателя национального проекта — увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом. В связи с этим, я эту тему полностью поддерживаю, потому что без цифровизации невозможно двигаться дальше. От этого зависит эффективность расходования бюджетных средств, работы управленческой команды, содержания того огромного хозяйства, которое сегодня относится к спорту — это и выплаты тренерам и преподавателям, и содержание зданий, инвентаря и многое другое», — сказал губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко на совещании с руководителями региональных комитетов по физической культуре и спорту и цифрового развития [3].

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы и прогнозы:  
– Цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта запущена на государственном уровне и планомерно внедряется;

- Изменения, которые сейчас происходят, способствуют колоссальному продвижению человечества вперед и открывают широкие перспективы и новые возможности;
- Спорт необходимо популяризировать с помощью информационного пространства, в том числе цифрового PR, отвечающего запросам современного передового и прогрессивного поколения. Освещать спортивные события, проводить онлайн тренировки и консультации профессиональных тренеров посредством всемирной сети, пропагандировать занятия спортом физической культурой для оздоровления российской нации;
- С помощью информационных технологий повышается уровень безопасности на спортивных мероприятиях;
- Сфера спорта и развлечений все больше ориентируется на онлайн-форматы;
- Цифровизация в спорте должна стать главным элементом, который поможет реализовать Стратегию 2030 [4-7], но необходимо отметить, что спорт — это в первую очередь здоровье нации и цифровые технологии не должны нести вред человеку, следовательно, в большей степени их надо внедрять в профессиональный спорт, а в любительском спорте цифровизация призвана мотивировать граждан вести здоровый образ жизни.

В современном мире спорт оказывает влияние на социальные, экономические и политические сферы нашей жизни, именно поэтому государство уделяет особое внимание данной отрасли, а цифровая трансформация должна послужить инструментом для развития и формирования здоровой нации [6].

### Список источников

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» : Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_357927/?ysclid=lnhfhpc b8d61157895](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357927/?ysclid=lnhfhpc b8d61157895) (дата обращения: 08.07.2023)
2. Перечень поручений по итогам заседания Совета по стратегическому развитию и национальным проектам. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/69277> (дата обращения: 08.07.2023).
3. Комитет цифрового развития Ленинградской области.- – URL: <https://ksi.lenobl.ru/> (дата обращения: 08.07.2023).
4. 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.
5. Опыт разработки приоритетных 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.] // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2019.
  6. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. — // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 42-46.
  7. 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.

## References

1. "On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030" : Decree of the President of the Russian Federation dated 21.07.2020 N 474. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_357927/?ysclid=lnhfhpcb8d61157895](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357927/?ysclid=lnhfhpcb8d61157895) (accessed 08.07.2023)
2. List of instructions based on the results of the meeting of the Council for Strategic Development and National Projects. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/69277> (date of application: 08.07.2023).
3. Committee for Digital Development of the Leningrad region.- – URL: <https://ksi.lenobl.ru/> (accessed: 08.07.2023).
4. 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 and sports: problems and prospects for the development of university education in the field

- of physical culture Ministry of Sports of the Russian Federation, P. F. Lesgaf National State University of Physical Culture, Sports and Health; Petrovsky Academy of Sciences and Arts. – St. Petersburg : Polytech-Press, 2019. – P. 53-69.
5. Experience in developing priority 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.] // Human resource management in the field of physical culture, sports and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International participation, St. Petersburg, May 23-25, 2019 / P.F. Lesgaf National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Saint Petersburg: Polytech-Press, 2019.
  6. Sonina, A. A. Digital transformation in the sports industry / A. A. Sonina. — // Research of young scientists : materials of the XXXV International Scientific Conference (Kazan, March 2022). — Kazan: Young Scientist, 2022. — P. 42-46.
  7. 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. Lesgaf National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2020. – P. 26-32.

### Информация об авторах

**А.С. Сытник**<sup>1</sup>, председатель Комитета цифрового развития Ленинградской области

**А.В. Клечиков**<sup>1</sup>, заместитель председателя Комитета цифрового развития, начальник департамента развития цифровых технологий

**С.М. Ашкинази**<sup>2,3</sup>, д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки, профессор кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта, <https://orcid.org/0000-0003-4255-2359>

**Г.В. Сытник**<sup>2,3</sup>, кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и основ военной подготовки, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела, [galya2828@mail.ru](mailto:galya2828@mail.ru), [https:// orcid.org/0000-0001-6655-0695](https://orcid.org/0000-0001-6655-0695)

<sup>1</sup>Комитет цифрового развития Ленинградской области, Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Россия

<sup>3</sup>НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 796:342

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

*Али Княз оглы Намазов, кандидат физ.-мат. наук, Севиндж Ибрагим кызы Исагова, ассистент, Александра Игоревна Конькова, студент*

**Аннотация.** Киберспорт сегодня в России признан одним из видов спорта, по которому регулярно проводятся индивидуальные и групповые соревнования. Цель данной статьи - детально изучить феномен киберспорта, а также выяснить, как физическое и эмоциональное состояние киберспортсменов влияют на их профессиональные успехи и результаты. В работе будут рассмотрены разные аспекты киберспорта и исследования, связанные с этой темой. Результаты и выводы помогут лучше понять эту индустрию и развивать ее дальше.

**Ключевые слова:** киберспорт, образовательная ценность, качество жизни, физическое качество, эмоциональное состояние

## FEATURES OF THE PHYSICAL AND EMOTIONAL STATE OF CYBERSPORTSMEN

*Ali Knyaz oglu Namazov, Candidate of Phys.-Math. Sciences, Sevinj Ibrahim kyzy Isagova, assistant, Alena Igorevna Ivanova, student*

**Annotation.** Esports in Russia today is recognized as one of the sports in which individual and group competitions are regularly held. The purpose of this article is to study in detail the phenomenon of esports, as well as to find out how the physical and emotional state of esports players affect their professional success and results. The paper will consider various aspects of eSports and research related to this topic. The results and conclusions will help to better understand this industry and develop it further.

**Keywords:** cybersport, educational value, quality of life, physical quality, emotional state

Развитие информационных технологий в последние годы привело к возникновению нового спортивного направления - киберспорта. Суть данного вида спорта заключается в соревновании игроков в компьютерные игры на профессиональном уровне. Однако, киберспорт не только демонстрирует навыки игры, но и требует высокой концентрации, стратегического мышления, психологической устойчивости, а также физической подготовки [4].

Один из ключевых вопросов в изучении киберспорта — это эмоциональное и физическое состояние киберспортсменов. В связи с тем, что соревнования проводятся в онлайн-формате, зачастую игроки играют в течение длительного времени, не имея достаточного времени на восстановление сил между матчами

[2]. Именно поэтому, физическое и психологическое состояния киберспортсменов играют важную роль в достижении успеха в данной сфере.

Сотрудники различных научных учреждений по всему миру проводят исследования, чтобы определить, какие факторы влияют на эмоциональное и физическое состояние киберспортсменов, а также как можно улучшить их производительность и профессиональные качества. Разработчики игр и оборудования постоянно совершенствуют свою продукцию, чтобы сделать игровой процесс более комфортным и эффективным для игроков [6, 7].

Киберспорт — это форма соревновательной деятельности в компьютерных играх, где игроки соревнуются друг против друга за титулы и призовые. Он был официально признан Международным олимпийским комитетом в 2017 году и в настоящее время является быстро растущей и серьезной формой спорта, привлекающей все больше внимания [4].

В настоящее время киберспорт является одним из самых популярных развлечений для молодежи. В течение последних лет он стал темой все большего количества исследований, фокусирующихся на понимании его важности и потенциала. Как и в любом другом формате спорта, здесь игроки тратят много времени и усилий на подготовку и тренировки, чтобы достичь высоких результатов. Однако, киберспорт имеет несколько особенностей, которые делают его уникальным и позволяют говорить о его важности.

Во-первых, киберспорт не имеет никаких ограничений по возрасту, полу или физическим возможностям игроков. Это открывает новые возможности для людей, которые не могут заниматься традиционными видами спорта, но при этом желают получить спортивные эмоции.

Во-вторых, киберспорт является дисциплиной массовой аудитории, имеющей потенциальную возможность достичь мировой известности. Такие соревнования как The International, League of Legends World Championship и Fortnite World Cup, собирают огромные аудитории и привлекают множество спонсоров. Успех в киберспорте может привести к большим деньгам и славе, а игроки могут стать знаковыми фигурами в индустрии.

В-третьих, киберспорт может иметь образовательную ценность. Игры, в которые играют профессиональные игроки, могут стимулировать развитие способностей, таких как стратегическое мышление, обработка информации, принятие решений в условиях ограниченного времени и командная работа. Кроме того, киберспортивная индустрия может обучать молодежь будущим навыкам, которые имеют большое значение в информационном обществе, таким как программирование, дизайн, математика, аналитика и менеджмент.

В-четвертых, киберспорт может быть полезен в медицине и научных исследованиях. Некоторые игры используются в качестве инструмента для обучения хирургии и реабилитации, а другие игры могут помочь в изучении человеческого поведения и данные могут использоваться для улучшения различных технологий.

Киберспорт является новой, но важной формой спорта. Он может иметь широкие образовательные и социальные ценности, а также переноситься в новые

области исследований. В связи с быстро растущей популярностью этой дисциплины ее важность исследуется все большим числом ученых и общественных деятелей [7, 8].

В современном обществе здоровый образ жизни стал одним из ключевых факторов, влияющих на качество жизни человека. В рамках занятий киберспортом, здоровый образ жизни играет особенно важную роль, поскольку киберспортсмены проводят много времени за компьютером, что может негативно сказаться на их здоровье. Поэтому, для того чтобы сохранить свое здоровье и достичь успеха в киберспорте, киберспортсменам необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание и спортивные занятия [2].

Правильное питание является одним из ключевых факторов для поддержания здоровья и достижения успеха в киберспорте. Киберспортсмены должны следить за своим рационом и употреблять пищу, которая содержит достаточное количество белков, углеводов, жиров и витаминов. Они также должны избегать употребления вредных продуктов питания, таких как быстрое питание, газированные напитки и сладости, которые могут негативно сказаться на их здоровье.

Кроме того, киберспортсмены должны заниматься другой физической активностью, чтобы поддерживать свою физическую форму и улучшать свои игровые навыки. Спортивные занятия помогают улучшить выносливость, координацию и реакцию, что является важным для успешной игры в киберспорте. Киберспортсмены могут заниматься различными видами спорта, такими как бег, плавание, йога или фитнес.

Более того, киберспортсмены должны следить за своим здоровьем и соблюдать режим дня. Они должны избегать переутомления и стресса, чтобы сохранять свою концентрацию и эффективность в игре. Киберспортсмены также должны заботиться о своих глазах и руках, проводя специальные упражнения для сохранения их выносливости и концентрации в течение длительных игровых сессий [2].

Таким образом, здоровый образ жизни является неотъемлемой частью занятий киберспортом. Киберспортсмены должны следить за своим питанием, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье [3], чтобы сохранять свою выносливость и концентрацию в игре. Это поможет им достичь успеха в киберспорте и сохранить свое здоровье на долгие годы.

В настоящее время киберспорт становится все более популярным видом спорта, который привлекает множество людей. Однако, несмотря на то что киберспорт не требует физических усилий в традиционном смысле слова, он может оказывать положительное влияние на здоровье человека [2].

Один из главных аспектов воздействия киберспорта на здоровье — это его эффект на эмоциональное состояние игроков. Когда мы играем в компьютерные игры или участвуем в сетевых турнирах, мы испытываем различные эмоции: от радости и увлечения до разочарования и стресса. Несмотря на то, что негативный опыт также возможен при проведении времени за экраном компьютерного

монитора (особенно если вы проигрываете), большинство людей получает положительный опыт от этого хобби [2, 5].

Ключевой фактор для объяснения этого явления заключается в выделении гормона счастливых концептуальных систем – эндокринно-системной регуляции активности дофаминергических нейронов. Дофамин — это гормон, который отвечает за чувство удовлетворения и наслаждения. Когда мы играем в компьютерные игры или занимаемся киберспортом, наш мозг выделяет дофамин, что приводит к ощущению счастья и удовольствия.

Кроме того, проведение времени за экраном компьютерного монитора может также способствовать различным физическим изменениям в организме человека. Например, киберспорт может улучшить концентрацию и реакцию игроков, а также способствует развитию моторных навыков и координации движений.

Конечно же, проведение большого количества времени за компьютером может привести к негативным последствиям для здоровья человека. Но если соблюдать правильный баланс между игровой деятельностью и физическими упражнениями или другим видом активности (например, чтением или общением с друзьями), то можно получить все позитивные эффекты от киберспорта без вредного воздействия на организм.

Также стоит отметить тот факт, что профессии связанных с киберспортом являются одной из самых перспективных на данный момент. Ведь это не только хобби для любителей компьютерных игры — это целый индустриальный бизнес со своей экономикой и возможностями развития.

Можно подчеркнуть положительное влияние киберспорта на состояние здоровья человека. Он способен улучшить эмоциональное состояние, повысить концентрацию и реакцию игроков, а также развивать моторные навыки и координацию движений [1]. Но не стоит забывать о правильном балансе между игровой деятельностью и другими видами активности для сохранения общего здоровья организма.

В заключении данного исследования можно сделать вывод, что киберспорт стал настоящим феноменом в мире спорта. Большинство людей до сих пор не могут понять, как игры могут стать спортом, но на самом деле киберспорт требует такой же физической и эмоциональной подготовки, как и любой другой вид спорта.

Киберспортсмены проводят много времени за компьютером, но это не означает, что они не заботятся о своем физическом состоянии. Они занимаются специальными упражнениями для глаз и рук, чтобы сохранить свою выносливость и концентрацию в течение длительных игровых сессий. Кроме того, они следят за своим питанием и соблюдают режим дня, чтобы поддерживать свое здоровье и форму.

Эмоциональное состояние киберспортсменов также играет важную роль в их успехе. Они должны быть способны контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в любой ситуации. Это помогает им принимать быстрые и правильные решения в игре, а также уменьшает риск ошибок и поражений.

Считаем, что киберспорт – это новый вид спорта, который требует такой же подготовки и усилий, как и любой другой вид спорта. Он предлагает возможности для развития личности, повышения концентрации и улучшения физического здоровья [9]. Мы можем только ожидать, что киберспорт продолжит развиваться и станет еще более популярным в будущем.

### 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. 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. Том Часть 1. – 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.
3. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
4. Иванов Ю. Ю. Истоки киберспорта, возникновение киберспорта в России // Интернаука. - 2021. - № 8-1 (184). - С. 60-62.
5. Намазов А. К., Оленникова М. В. Психологическая устойчивость в спорте // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – Т. 11, № 1. – С. 426-429.
6. Намазов А. К., Намазов К. А., Шамрай Л. В. Влияние эмоциональной составляющей на результативность спортсмена // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 25–26 февраля 2021 года / Под редакцией А. В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Ритм", 2021. – С. 347-353.
7. Намазов, А. К. Характеристика психических процессов восприятия на занятиях физической культуры / А. К. Намазов, К. А. Намазов, Н. А.

- Рагозина // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт : тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. – Симферополь : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 95-99.
8. Стрельникова И. В., Стрельников Г. В. Развивающий потенциал компьютерных // Компьютерный спорт (кибер-спорт): проблемы и перспективы: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. - М.: Изд-во РГУФКСМиТ, 2020. - С. 95-97.
9. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.

### 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. 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. Volume Part 1. – 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. 18-23.
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
4. Ivanov Yu. Yu. The origins of esports, the emergence of esports in Russia // Internauka. - 2021. - № 8-1 (184). - P. 60-62.
5. Namazov A. K., Olennikova M. V. Psychological stability in sports // Health - the basis of human potential: problems and ways to solve them. – 2016. – Vol. 11, No. 1. – pp. 426-429. 6. Namazov A. K., Namazov K. A., Shamray L. V. The influence of the emotional component on the performance of an athlete // Modern vectors of applied research in the field of physical culture and sports : Collection of scientific articles of the II International Scientific and Practical Conference for Young scientists, postgraduates, undergraduates and students, Voronezh, February 25-26, 2021 / Edited by A.V. Sysoev [et al.]. – Voronezh: Limited Liability Company "Rhythm Publishing House", 2021. – pp. 347-353.

6. Namazov A. K., Namazov K. A., Shamray L. V. The influence of the emotional component on the performance of an athlete // Modern vectors of applied research in the field of physical culture and sports : Collection of scientific articles of the II International Scientific and Practical Conference for Young scientists, postgraduates, undergraduates and students, Voronezh, February 25-26, 2021 / Edited by A.V. Sysoev [et al.]. – Voronezh: Limited Liability Company "Rhythm Publishing House", 2021. – P. 347-353.
7. Namazov, A. K. Characteristics of mental perception processes in physical culture classes / A. K. Namazov, K. A. Namazov, N. A. Ragozina // Healthy lifestyle, physical culture and sport : trends, traditions, innovations : collection of scientific papers. – Simferopol : Limited Liability Company "Publishing House Printing House "Arial", 2022. – P. 95-99.
8. Strelnikova I. V., Strelnikov G. V. Developing potential of computer // Computer sport (cyber-sport): problems and prospects: materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference - Moscow: Publishing House of RSUFKSMiT, 2020. - pp. 95-97. 9. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
9. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.

### Информация об авторах

**Али Княз Оглы Намазов<sup>1</sup>**, канд. физ.-мат. наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и туризма, [kueu@list.ru](mailto:kueu@list.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5044-656X>  
**Севиндж Ибрагим кызы Исагова<sup>2</sup>**, ассистент, кафедра «Массовых оздоровительных видов спорта», [isaqovas558@gmail.com](mailto:isaqovas558@gmail.com), <https://0009-0004-4904-2102>

**А.И. Конькова<sup>1</sup>**, студент, Физико-механический институт, [konkovaalex1501@gmail.com](mailto:konkovaalex1501@gmail.com).

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия

<sup>2</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта, г. Баку, Азербайджан

---

## Раздел II

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

УДК 796.052

### ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ В РУКОПАШНОМ БОЮ

*Д.А. Ариткулов, преподаватель, Сергей Максимович Ашкинази, д-р пед. наук, профессор*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы техники и тактики применения комбинаций рукопашного боя. Комбинации – это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приёмов (изготовок к бою, передвижений, ударов и.т.д.) в различных сочетаниях. Они могут включать два, три и более технических приёма.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, комбинации, комбинационная техника, единоборства, защита, атака, контратака, тактика

### TECHNIQUE AND TACTICS OF APPLICATION OF COMBINATIONS OF HAND-TO-HAND COMBAT

*D.A. Aritkulov, teacher, Sergey Maksimovich Ashkinazi, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

**Annotation.** The article discusses technique and tactics of application of combinational techniques of hand-to-hand combat. Combinations – technical actions consisting of several sequentially performed techniques (preparations for battle, movements, strikes) in various combinations. They may include two, three or more techniques.

**Key words:** hand-to-hand combat, combinations, combination technique, martial arts, defense, attack, counterattack, tactics

**Ведение.** В современных условиях существенно повысилась значимость физической подготовки [1] и рукопашного боя, как главного средства психологической и военно-прикладной подготовки для всех категорий военнослужащих выходит на первый план [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]. Проведенные нами исследования показали, что приёмы рукопашного боя наиболее эффективно выполнять, применяя комбинационную технику. На основе изучения практического опыта и опыта боевых действий, в ходе анкетирования специалистов физической подготовки, участников боевых действий были разработаны наиболее эффективные и доступные комбинации с целью развития рукопашного боя в Вооружённых Силах РФ и для включения в раздел «Рукопашный бой» руководящих документов по физической подготовке [2-6, 9].

**Основные положения.** В данной статье представлены наиболее необходимые и доступные, по мнению специалистов, комбинации с техническим и тактическим обоснованием [2, 3, 5, 6, 9, 10]:

1. Выполнить серию из двух прямых ударов рукой в голову и правой ногой в корпус, выполнить добивание.

Удары рукой прямо наиболее эффективно применяются в бою на дистанции. Перед выполнением серии ударов необходимо выполнить обманное действие.

2. При ударе ногой сбоку, захватить ногу и нанести удар тыльной стороной кисти в голову, выполнить подсечку (подножку) под опорную ногу, свалить, выполнить добивание.

Удар рукой выполняется тыльной стороной кисти для того, чтобы избежать травмы кисти и пальцев, что позволит выполнять последующие задачи при боестолкновении с противником.

3. При ударе ногой прямо, уйти с линии атаки, захватить ногу и нанести удар тыльной стороной кисти в голову, захватить ногу второй рукой и с ударом под пятку свалить, выполнить добивание.

В данной комбинации удар под пятку для сбивания противника с ног (подсечка) является наиболее эффективным приёмом. Это обусловлено тем, что при наличии бронезащиты выполнять амплитудные броски не представляется возможным.

4. Выполнить серию из двух обманных режущих ударов слева направо и справа налево, выполнить колющий удар в шею.

Наиболее доступная и эффективная комбинация с ножом, позволяющая обезвредить противника путем колющего или режущего удара в уязвимую часть.

5. Выполнить серию ударов – укол штыком без выпада, с шагом правой ногой удар прикладом сбоку, с шагом левой ногой рубящий удар слева в шею.

Комбинация из нескольких ударов по разным уровням, позволяет дезориентировать противника и нанести точный удар.

6. Выполнить обманный укол штыком снизу и укол в корпус противника, с шагом правой ногой удар магазином, с шагом левой ногой рубящий удар в шею.

Выполняемая с дистанции комбинация с обманным уколом, отталкивающим ударом магазином в грудь и решающим ударом.

7. При уколе штыком, выполнить отбив стволом автомата влево, выполнить удар прикладом сбоку и рубящий удар штыком слева направо в шею.

Защитно-ответные действия при атаке противника.

8. При уколе штыком, выполнить отбив стволом автомата вправо, выполнить укол штыком без выпада, удар магазином и рубящий удар штыком слева направо в шею.

Защитно-ответные действия при атаке противника в ближнем бою.

9. При уколе штыком снизу, выполнить отбив стволом автомата вправо, выполнить удар магазином, удар прикладом сбоку и рубящий удар штыком слева направо в шею.

Отбив автоматом выполняется штыком вниз таким образом, чтобы в кратчайшее время полнить серию ударов для обезвреживания противника.

10. При ударе автоматом сверху, защититься подставкой автомата, сбросить автомат противника вправо, выполнить удар прикладом, рубящий удар штыком слева направо в шею.

Защиту подставкой автомата необходимо выполнять с шагом вперед для того, чтобы поймать удар противника на замахе [7,8].

Заключение. Разработка и научное обоснование содержания и методики обучения данным комбинациям для последующего включения их в учебные программы по физической подготовке в раздел «Рукопашный бой» составит предмет наших дальнейших исследований.

### Список источников

1. О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации. - Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 604. – URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/35268> / (Дата обращения: 06.06.2023).
2. Ашкинази, С. М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах / С. М. Ашкинази, К. В. Климов ; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2007. – 104 с.
3. Ашкинази, С. М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С. М. Ашкинази, А. Н. Кочергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3(37). – С. 10-12.
4. Ашкинази, С. М. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) / С. М. Ашкинази, В. В. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7(41). – С. 6-11.
5. Ашкинази, С. М. Подготовка по рукопашному бою курсантов женского пола в вузах Министерства обороны Российской Федерации / С. М. Ашкинази, А. П. Глуханьков, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения : СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 13-22.
6. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников : учебно-методическое пособие / А. Х. Ариткулов, А. Е. Батулин, А. В. Горохов [и др.]. – Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 2006. – 115 с.

7. Обвинцев, А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А.А.Обвинцев, С.М.Ашкинази // В сборнике: «Спорт, Человек, Здоровье». VI Международный конгресс: материалы конгресса. Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье". – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2013. - С. 86-90.
8. Обучение рукопашному бою в современных зарубежных армиях : учебно-методическое пособие / С. М. Ашкинази, А. А. Горелов, Н. Г. Цед, А. А. Поципун ; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 1997. – 38 с.
9. Организация и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, разделам служебно-прикладной физической подготовки и военно-прикладным видам спорта (рукопашный бой) : учебник / С. М. Ашкинази, Д. А. Гайсин, А. В. Горохов [и др.] ; Министерство обороны Российской Федерации Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2015. – 410 с.
10. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118-128.
11. 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.

### References

1. On further improvement of military service in the Russian Federation. - Decree of the President of the Russian Federation No. 604 dated 07.05.2012. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/35268> / (Accessed: 06.06.2023).
2. Ashkinazi, S. M. Technical and tactical training of athletes in complex martial arts / S. M. Ashkinazi, K. V. Klimov ; St. Petersburg State University of Physical Culture named after P.F. Lesgaft. – St. Petersburg : Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2007. - 104 p.
3. Ashkinazi, S. M. Analysis of the effectiveness of various tactical options for conducting hand-to-hand combat / S. M. Ashkinazi, A. N. Kochergin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2008. – № 3(37). – P. 10-12.
4. Ashkinazi, S. M. Innovations in the development of theory and practice of training military personnel in hand-to-hand combat (research results of the last 20 years) / S. M. Ashkinazi, V. V. Kuzmin // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2008. – № 7(41). – P. 6-11.

5. Ashkinazi, S. M. Training in hand-to-hand combat of female cadets in universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation / S. M. Ashkinazi, A. P. Glukhankov, N. S. Fedyuk // Problematic issues of the activities of specialists of physical culture and sports of educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation. Ways to solve them : COLLECTION OF ARTICLES OF THE INTERUNIVERSITY SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE, St. Petersburg, Peterhof, May 16, 2022. Volume 2. – St. Petersburg, Peterhof: MILITARY INSTITUTE (RAILWAY TROOPS AND MILITARY COMMUNICATIONS), 2022. – P. 13-22.
6. Methods of sports training of hand-to-hand athletes: an educational and methodical manual / A. H. Aritkulov, A. E. Baturin, A. V. Gorokhov [et al.]. - St. Petersburg: Military Institute of Physical Culture, 2006. – 115 p.
7. Obvintsev, A.A. Modern sports, applied martial arts and martial arts in the system of training military personnel and anti-terror units / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi // In the collection: "Sport, Man, Health." VI International Congress: Proceedings of the Congress. International public organization for the promotion of science and sports "Sport, Man, Health." - St. Petersburg: P.F. Lesgaft NSU, 2013. - P. 86-90.
8. Hand-to-hand combat training in modern foreign armies: educational and methodological manual / S. M. Ashkinazi, A. A. Gorelov, N. G. Tsed, A. A. Potsipun; Military Institute of Physical Culture. - St. Petersburg, 1997. - 38 p.
9. Organization and methodology of teaching basic types of physical culture and sports activities, sections of service-applied physical training and military-applied sports (hand-to-hand combat) : textbook / S. M. Ashkinazi, D. A. Gaisin, A. V. Gorokhov [et al.] ; Ministry of Defense of the Russian Federation Military Institute of Physical Culture. – St. Petersburg, 2015. – 410 p.
10. Results of experimental study of methodology of development of special physical qualities of athletes engaged in mixed single combats /S. M. Ashkinazi, A. A. Obvintsev, E. A. Bavykin, A. B. Taymazov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – № 1. - P. 118-128.
11. Taimazov, V.A. On the attitude of young people to martial arts and martial arts and the degree of their popularity in a number of countries of the world /V.A. Taimazov, S.M. Ashkinazi, A.A. Obvintsev // Theory and practice of physical culture. - 2016. - № 2. - P. 40-42.

### Информация об авторах

**Д.А. Ариткулов**<sup>1</sup>, преподаватель кафедры физической подготовки

**С.М. Ашкинази**<sup>2,3</sup>, д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки, профессор кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта, <https://orcid.org/0000-0003-4255-2359>

<sup>1</sup>Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Россия

<sup>3</sup>НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

---

**УДК 615.47: 621.31: 572.087: 796.323**

## **ГОДИЧНАЯ ДИНАМИКА СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

***Ксения Валерьевна Выборная, научный сотрудник, Раджабкади Магомедович Раджабкадиев, младший научный сотрудник***

**Аннотация.** Для отслеживания динамических изменений соматотипологического профиля студентов-баскетболистов в течение годового тренировочного цикла трехкратно было обследовано 12 студентов-баскетболистов. Было показано, что ни у одного из спортсменов индивидуальная точка соматотипа не сохранила свое расположение на соматотреугольнике, как при годичной, так и при месячной динамике. В случае, когда соматотип спортсмена изменял свое словесное обозначение, это значило, что первая точка (исследование 2022 года) находилась близко к границе разделения соматотреугольника на два смежных соматотипа и при динамике точка «перескакивала» эту границу, получая словесное название соседнего соматотипа. Если же соматотип спортсмена не изменял своего названия, то это означало, что первая точка находилась далеко от границы двух смежных соматотипов и при своем динамическом движении оставалась в пределах границ одного соматотипа.

**Ключевые слова:** баскетбол, динамика соматотипа, соматотип по Хит-Картер, биоимпедансометрия, Медасс ABC-01

## **ANNUAL DYNAMICS OF THE SOMATOTYOLOGICAL PROFILE OF BASKETBALL STUDENTS**

***Ksenia Valeryevna Vybornaya, Researcher, Rajabkadi Magomedovich Rajabkadiev, Junior Researcher***

**Abstract.** To track the dynamic changes in the somatotypological profile of basketball students, 12 basketball students were examined three times during the one-year training cycle. It was shown that in none of the athletes the individual point of the somatotype retained its location on the somatotragon, both with annual and monthly dynamics. In the case when the athlete's somatotype changed its verbal designation, it meant that the first point (the 2022 study) was close to the border of the division of the somatotregon into two adjacent somatotypes and during dynamics the point "jumped" this border, receiving the verbal name of the neighboring somatotype. If the athlete's somatotype did not change its name, it meant that the first point was far from the border of two adjacent somatotypes and, with its dynamic movement, remained within the boundaries of one somatotype.

**Keywords:** basketball, somatotype dynamics, Heath-Carter somatotype, bioimpedancemetry, Medass ABC-01

Введение и актуальность исследования. Одной из важнейших задач спортивной морфологии является изучение соматотипологического профиля спортсменов в динамике годового тренировочного цикла. Оценка сомато профиля в динамике помогает тренеру и спортсмену понять, какие изменения происходят в компонентном составе тела спортсмена, сделать правильные выводы и грамотно проводить коррекцию соматотипологического статуса за счет нормализации рациона питания и уравнивания суточной калорийности рациона с суточными энерготратами спортсмена в дни с различной физической нагрузкой – тренировочные, соревновательные или дни отдыха.

Цель - выявить динамику соматотипологического профиля спортсменов-баскетболистов с интервалом в 1 год, на пике спортивной формы и через 1 месяц после второго обследования, при уменьшении количества тренировок.

Задачи исследования. Провести 3-х кратное (с интервалом 1 год, а также 1 месяц после второго исследования) аппаратное определение соматотипологического профиля студентов-баскетболистов с помощью прибора ABC-01 Медасс (Россия) по схеме Хит-Картер.

Организация исследования. Исследование было организовано трижды (в апреле 2022 года, в апреле 2023 года, в мае 2023 года) на базе Московской государственной академии физической культуры (МГАФК, МО, пос. Малаховка).

Испытуемые. Трехкратно были обследованы 12 студентов мужского пола, выступающие за 1-й и 2-й составы сборной команды МГАФК по баскетболу. Средний возраст на момент 1-ого исследования составил  $20,3 \pm 0,58$  лет, на момент 2-ого –  $21,25 \pm 0,56$  лет, на момент 3-его –  $21,33 \pm 0,58$  лет.

Методы исследования. С помощью биоимпедансного анализатора ABC-01 Медасс было проведено определение соматотипологического профиля студентов-баскетболистов по схеме Хит-Картера [1]. Измерения проводились в утренние часы, натощак, после полноценного 7-8-ми часового сна.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены соматотипологические формулы и словесные обозначения индивидуальных соматотипологических профилей спортсменов-баскетболистов.

№ спортсмена	Формула соматотипа ENDO-MESO-ECTO, Тип телосложения		
	1-е обследование, апрель 2022	2-е обследование, апрель 2023	3-е обследование, май 2023
1	2,2-2,4-6,5 Сб. эктоморфный	2,1-2,6-6,3 Мезоэкторморфный	2,5-2,5-6,2 Сб. эктоморфный
2	2,8-4,2-3,8 Мезо-экто	3,1-4,4-3,4 Сб. мезоморфный	3,3-4,4-3,3 Сб. мезоморфный
3	3,4-4,1-3,6 Центральный	3,5-4,3-3,3 Центральный	3,1-4,1-3,8 Центральный
4	3,1-4,5-3,2 Сб. мезоморфный	3,3-4,8-2,8 Сб. мезоморфный	3,5-4,5-3,1 Сб. мезоморфный
5	4,7-5,0-2,1	3,6-5,3-2,2	4,2-5,2-2,1

	Мезо-эндо	Эндомезоморфный	Эндомезоморфный
6	4,2-6,4-1,1 Эндомезоморфный	3,7-6,6-1,1 Эндомезоморфный	4,1-6,4-1,1 Эндомезоморфный
7	3,6-4,4-3,2 Сб. мезоморфный	3,4-4,1-3,6 Центральный	3,7-4,4-3,2 Сб. мезоморфный
8	4,0-3,6-3,5 Центральный	4,4-3,9-3,1 Центральный	4,7-3,7-3,1 Мезоэндоморфный
9	3,9-5,1-2,3 Эндомезоморфный	3,2-4,9-2,8 Сб. мезоморфный	3,7-5,1-2,4 Эндомезоморфный
10	3,4-4,3-3,1 Сб. мезоморфный	3,6-4,0-3,3 Центральный	3,7-3,9-3,3 Центральный
11	3,7-5,1-2,4 Эндомезоморфный	3,6-5,6-1,9 Эндомезоморфный	3,9-5,8-1,5 Эндомезоморфный
12	3,7-4,4-3,0 Эндомезоморфный	3,4-4,8-2,7 Эндомезоморфный	3,5-4,8-2,7 Эндомезоморфный

Из данных таблицы видно, что некоторые спортсмены имеют «стабильный» соматофиль в течение годового тренировочного цикла (таблица 1, рисунок 1), в соматоформуле происходили изменения балльных значений компонентов, а вот словесное обозначение соматотипа оставалось неизменным.

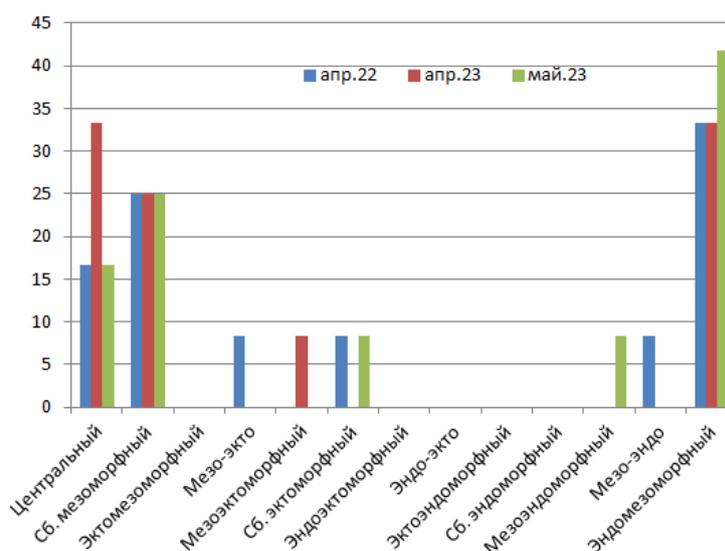


Рисунок 1 - Распространенность соматотипов в группе обследованных баскетболистов

Преобладающими соматотипами в группе обследованных баскетболистов были эндомезоморфный, сбалансированный мезоморфный и центральный (рисунок 1). Напротив, другая часть спортсменов имела «лабильные» показатели соматофиль в течение годового тренировочного цикла; происходили изменения балльных значений компонентов в соматоформуле, при этом словесное обозначение соматотипа так же изменялось (таблица 1, рисунок 2). Спортсмены 1,2,5,7,8,9,10 являются представителями с «изменяющимся» в процессе годового тренировочного цикла соматотипологическим профилем (рисунок 2).

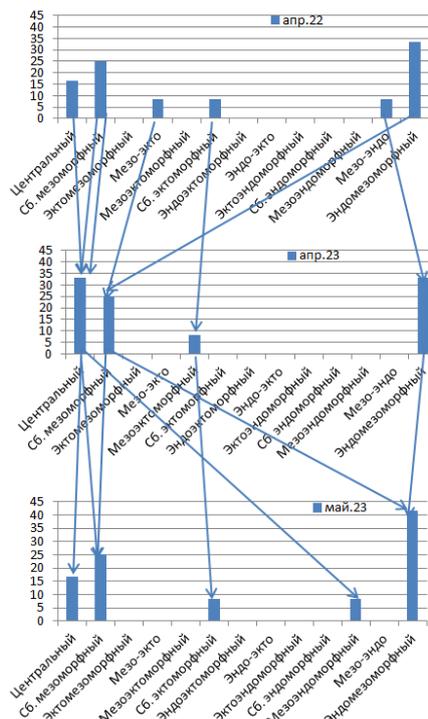


Рисунок 2 - Пример динамических изменений соматотипологических профилей спортсменов

Спортсмены 3,4,6,11,12 являются представителями с «не изменяющимся» в процессе годовичного тренировочного цикла соматотипологическим профилем (рисунок 3).

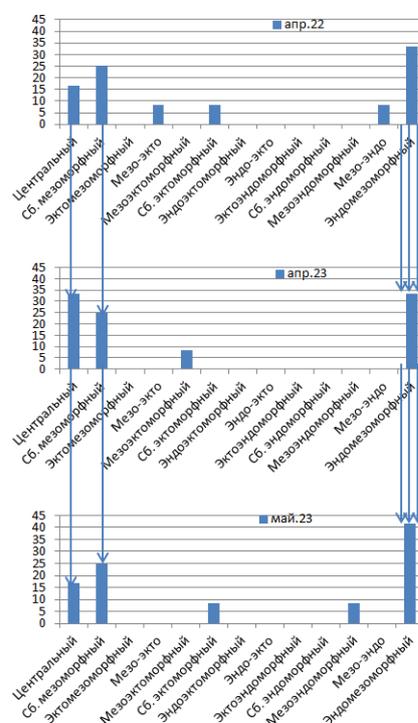


Рисунок 3 - Пример статических сохранений соматотипологических профилей спортсменов

Теперь посмотрим, как индивидуальные точки соматотипа, а так же их динамические перемещения по соматотреугольнику, обозначенные векторами направления, расположены на соматокарте (рисунок 4).

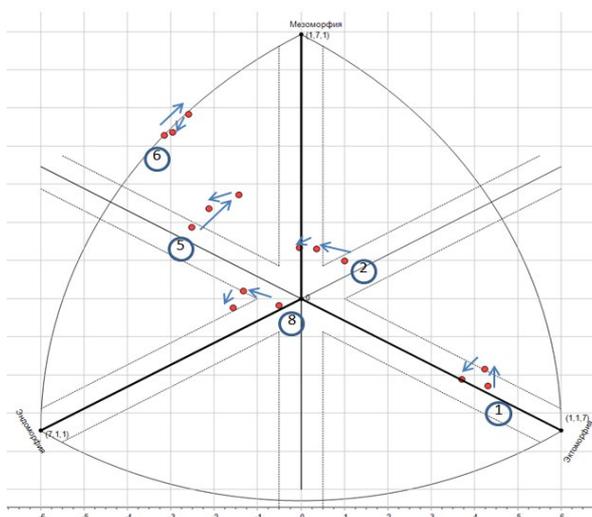


Рисунок 4 - Расположение индивидуальных точек соматотипа на соматотреугольнике и динамические изменения расположения точек, обозначенные векторами направления

На рисунке 4 цифрами, обведенными в круги, обозначены 5 начальных точек для конкретных спортсменов (1,2,5,6,8). Далее показано движение точки в течение года (с 2022 по 2023 года, первая стрелка), и за 1 месяц (с апреля по май 2023 года, вторая стрелка). Как мы можем видеть, ни у одного из спортсменов точка не сохранила свое расположение, как при годичной, так и при месячной динамике. Так же следует обратить внимание на то, что годичная динамика у спортсменов 1, 5 и 6 была положительной, т.к. соматопрофиль менялся в сторону улучшения, т.е. увеличения балльных значений мезоморфии и уменьшения балльных значений эндоморфии. У спортсменов 2 и 8 годичная динамика показала увеличение как мезоморфного, так и эндоморфного компонентов. Месячная динамика соматотипа у всех пяти спортсменов была отрицательная, т.к. наблюдается увеличение балльных значений эндоморфного и уменьшение балльных значений мезоморфного компонентов.

Далее рассмотрим, почему же у каких-то спортсменов соматопрофиль был «лабильным» и менял свое словесное обозначение, а у некоторых – был стабильным и словесное обозначение не менял. Если посмотреть на рисунок 4, то можно увидеть, что каждая из пяти начальных точек имеет свой вектор движения, однако области, по которой двигаются точки, практически одинаковы у всех спортсменов.

В связи с тем, что соматотипирование по схеме Хит-Картер предлагает разделять всех обследованных на 13 соматотипов, обратимся к соматотреугольнику, разделенному на 13 областей (рисунок 5).

Визуально мы видим (рисунок 5), что на соматотреугольнике имеются 13 четко разграниченных областей, и, следовательно, если точка соматотипа для

спортсмена под номером 6 двигается только в пределах 13-го сектора, то и соматотип данного спортсмена будет всегда эндомезоморфный.

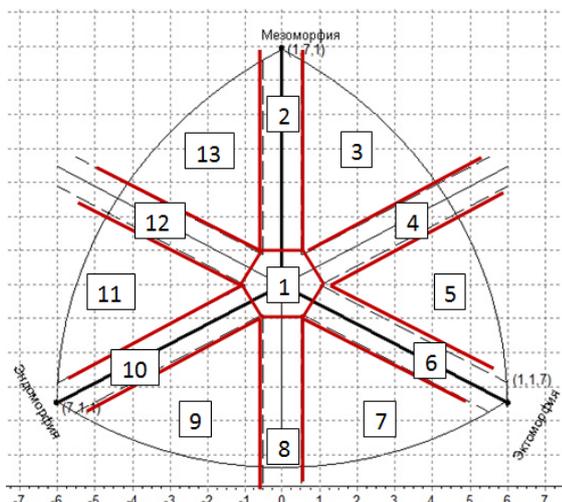


Рисунок 5 - Визуальное разграничение соматотреугольника Хит-Картера на 13 секторов согласно разделению на 13 соматотипов

Для спортсмена под номером 1 точка соматотипа сначала находится в 6-м секторе, потом переходит в 5-й, потом опять возвращается в 6-й, из-за чего мы видим динамику соматотипа от сбалансированного эктоморфного в мезоэктоморфный, и обратно. Для спортсмена под номером 2 мы видим переход точки из 4-го сектора во 2-й минуя 3-й, из-за чего мы видим динамику соматотипа от мезо-экто соматотипа до сбалансированного мезоморфного. Для спортсмена под номером 5 мы видим переход точки из 12-го в 13-й сектор, из-за чего мы видим динамику соматотипа от мезо-эндо до эндомезоморфного. У спортсмена 8 соматопрофиль изменился 3 раза; сначала мы видим переход точки от 1-го сектора в 12-й, а далее – в 11-й. Из-за этого мы видим динамику соматотипа от центрального, до мезо-эндо за год, и далее за 1 месяц до мезоэндоморфного.

В результате беседы выяснилось, что в большинстве случаев спортсмены не осведомлены о законе питания, который построен на балансе потребления энергии, и ее расходовании, поэтому они не контролируют калорийность своего рациона питания в сопряжении с разным уровнем физической нагрузки, как в период интенсивных тренировочных и соревновательных дней, так и в периоды краткосрочных (выходные дни) и долгосрочных (дни сессий, каникулярные и праздничные дни) перерывов между тренировками и играми.

Обсуждение результатов исследования. По результатам проведенного нами исследования было показано, что преобладающими соматотипами в группе обследованных мужчин-баскетболистов были эндомезоморфный, сбалансированный мезоморфный и центральный. Так же нами было показано, что ни у одного из спортсменов индивидуальная точка соматотипа не сохранила свое расположение на соматотреугольнике, как при годичной, так и при месячной динамике. При этом области, по которым двигаются точки,

практически одинаковы у всех спортсменов и не очень велики. Причем, в случае, когда соматотип спортсмена изменял свое словесное обозначение, это значило, что первая точка (исследование 2022 года) находилась близко к границе разделения соматотреугольника на два смежных соматотипа и при динамике точка «перескакивала» эту границу и получала словесное название соседнего соматотипа. Если же соматотип спортсмена не изменял своего названия, то это означало, что первая точка находилась далеко от границы двух смежных соматотипов и при своем динамическом движении оставалась в границах одного соматотипа.

Следует обратить внимание на то, что мы не нашли в зарубежной и российской литературе исследований подобного характера, указывающих на динамику индивидуального соматотипологического профиля спортсменов на протяжении годового цикла.

Выводы. Изучение соматотипологического профиля спортсменов в динамике годового тренировочного цикла является важной задачей спортивной морфологии. Важно помнить, что существует положительная и отрицательная динамика при движении индивидуальной точки соматотипа спортсмена. Положительная динамика заключается в возрастании балльных значений компонента мезоморфии и уменьшении балльных значений компонента эндоморфии, что будет указывать на прирост скелетно-мышечной и потерю жировой массы тела. Отрицательная динамика заключается в возрастании балльных значений компонента эндоморфии и уменьшении балльных значений компонента мезоморфии, что будет указывать на прирост жировой и потерю скелетно-мышечной массы тела.

### Список источников

1. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В. С. Куликов, Д. С. Мельников, Г. В. Сытник [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2023. – 92 с.
2. Carter, J. E., Heath, B. H. Somatotyping Development and Applications / J.E. Carter, B.H. Heath // Cambridge University Press; 1990.

### References

1. Comprehensive control of the functional state of athletes : methodological recommendations / V. S. Kulikov, D. S. Melnikov, G. V. Sytnik [et al.] ; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. – St.

Petersburg : Limited Liability Company "The Polygraphist himself", 2023. – 92 р.

2. Carter, J. E., Heath, B. H. Somatotyping Development and Applications / J.E. Carter, B.H. Heath // Cambridge University Press; 1990.

### Информация об авторах

**К. В. Выборная**, научный сотрудник лаборатории антропонутициологии и спортивного питания, dombim@mail.ru , <https://orcid.org/0000-0002-4010-6315>

**Р.М. Раджабкадиев**, младший научный сотрудник лаборатории антропонутициологии и спортивного питания, 89886999800@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3634-8354>

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Россия

УДК 796.332.6

### ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Илья Михайлович Гришин, студент, Надежда Евгеньевна Ерешко, старший преподаватель*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, целью которого стал поиск научных оснований для методики применения средств адаптивной физической культуры в формировании двигательной памяти у детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

**Ключевые слова:** интеллектуальные нарушения; двигательная память; адаптивная физическая культура; дети младшего школьного возраста; коррекция; средства

### FORMATION OF MOTOR MEMORY IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

*Ilya Mikhailovich Grishin, student, Nadezhda Evgenievna Ereshko, senior lecturer*

**Abstract.** The article presents the results of a study aimed at finding scientific grounds for the methodology of using adaptive physical culture in the formation of motor memory in primary school children with intellectual disabilities.

**Keywords:** intellectual disabilities; motor memory; adaptive physical culture; children of primary school age; correction; means

Актуальность. Обращаясь к теме двигательной памяти, или «память на движения», следует первоначально отметить специфичность и уникальность данного ее вида. Отличительной особенностью такой памяти выступает сам материала запоминания – двигательный акт, который обладает рядом характеристик, среди которых большинством исследователей отмечается временные и пространственные показатели (пространственно-временные характеристики). При этом двигательная память одинаково присутствует как в случае запоминания человеком собственного движения, так и двигательных действий, наблюдаемых им со стороны. В этом случае речь идет о применении проприоцептивной модальности восприятия информации.

Ретроспективный анализ научно-информационного материала, сформированного по результатам ранее осуществленных исследований в контексте темы настоящего, позволил выявить неоднозначный подход к исследованию и классификации интеллектуальных нарушений в целом и у детей в частности. В ходе анализа, были установлены различные формулировки понятия «умственная отсталость», в частности, по мнению одних исследователей [7] многообразие умственных отклонений от общепринятых норм обусловлено недостаточностью в интеллектуальном развитии, выраженном количественными показателями.

Обращаясь к теме детей с интеллектуальными нарушениями, следует обратить внимание на наиболее выраженные характеристики поведенческих реакций, которые препятствуют полноценной сформированности двигательной памяти, тем самым определяя актуальность поиска новых инструментов, способных им противостоять. Среди проявлений детей с интеллектуальными (когнитивными) нарушениями, следует отметить расстройство пространственного восприятия (до 80%), схемы тела (до 75%), кинестетического праксиса (до 60%), снижение концентрации внимания отмечается (до 88%) [6, с.45].

Следует учитывать, что результативность применения коррекционных средств, в нашем случае средств адаптивной двигательной физической культуры, следует применять с соблюдением важных условий, среди которых возраст ребенка, личностные характеристики и их проявления, а также степень выраженности интеллектуальных нарушений.

Цель и задачи исследования заключаются в поиске научных оснований для методики применения средств адаптивной физической культуры в формировании двигательной памяти у детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Опираясь на результаты многочисленных исследований [6,7], авторы которых в ходе изучения разнообразных проявлений детей с интеллектуальными нарушениями пришли к научно обоснованному заключению и выявили причинно-следственные связи между ними, в результате чего можно сделать частный вывод о наиболее характерных отклонениях. В перечень подобных отклонений нами выделены следующие нарушения:

1) психические - снижение уровня концентрации внимания, продуктивности мышления и памяти, ввиду сложности в восприятии пространственно-временных характеристик;

2) двигательные - отклонения в координационных способностях, низкий уровень работоспособности и развития физических качеств.

Совокупность вышеперечисленных нарушений в психическом и двигательном развитии ребенка, позволила в сопряжении с арсеналом имеющихся в адаптивной физической культуре средств, сформировать перечень предложений, использование которых при соблюдении положений комплексного подхода может быть положена в основание действенной методики по формированию двигательной памяти ребенка с интеллектуальными нарушениями [1, с.117].

В комплекс вошли несколько блоков коррекционных средств адаптивной физической культуры.

Первый блок - игровая деятельность, в большей степени соответствующая условию создания благоприятного эмоционального фона. Механизм достижения положительного эмоционального эффекта базируется на способностях игровой деятельности включать в себя разновидности физической и интеллектуальной деятельности, которая не обладает практической целесообразностью и позволяет сохранять актуальную для ребенка социальную роль [5, с.42].

Второй блок - дыхательные упражнения, представленные серией упражнений, ориентированных на коррекцию или постановку диафрагмально-речевого дыхания, причиной возникновения которого является недоразвитие дыхательных мышц. Кроме значимости дыхательных упражнений на стабилизацию процесса звукообразования, в рамках задач настоящего исследования их особая роль заключается в увеличении жизненной емкости легких, что необходимо для физического развития и формирования двигательных способностей [2, с.11]. Кроме того, дыхательные упражнения, характеризующиеся так называемой «мягкой силой», являются энергозатратными, а практика их использования позволяет повысить уровень работоспособности в целом.

Третий блок - самомассаж кистей рук. Воздействие массажных движений объясняется активизацией акупунктурных зон, однако в нашем случае, техника самомассажа позволяет развивать внимание, акцентируемое на конкретном действии, пусть даже незначительное первоначально время. Также двигательные действия, характеризующиеся небольшими пространственными характеристиками, позволяют выполнять упражнения на развитие мелкой моторики мышечных групп, в процессе выполнения таких типов движений, как поглаживание, растирание и вибрация [3, с.34]. Рекомендуемая продолжительность самомассажа варьирует, начиная с 1 минуты с постепенным увеличением времени до 5 минут.

Четвертый блок - двигательные задания, ориентированные на коррекцию двигательных нарушений, осуществлялись с помощью упражнений на развитие моторики: общей (координация движений) и мелкой. Как уже подчеркивалось

нами ранее, значимость мелкой моторики рук играет важную роль, которая обусловлена наличием взаимосвязи двигательного аппарата с мышление, оптико-пространственным восприятием, речью, зрительной и двигательной памятью [7, с.41]. Следует учитывать факт влияния мелкой моторики на жизнедеятельность ребенка в целом ввиду необходимости ее частого использования на бытовом уровне (одеваться, рисовать, писать и т.д.). Двигательные задания включают упражнения пальчиковой гимнастики, при выполнении которой ребенок посредством пальцев рук изображает каких-либо живых существ. Кроме того, в ходе подобных занятий происходит формирование понимания у ребенка пространственного расположения вещей (вверху, снизу и т. д.).

Пятый блок специальные физические упражнения, в которые были включены игровые задания с применением спортивного инвентаря (мяч, кегли и т.д.), посредством которых осуществлялась выработка у детей координированных движений всех звеньев рук. Следует постепенно включать в занятия упражнения, ориентированные на развитие общей координации движений, первоначально обращаясь отдельно к упражнениям для ног, туловища, и постепенно удаляя изолированность [4, с.232].

### Список источников

1. Алексеева, О. П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры / О. П. Алексеева // Современное педагогическое образование - 2022 - №2 – С. 114-118.
2. Бочкарева, С. И. Современные аспекты адаптивной физической культуры: социальная, физическая и психологическая составляющие / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, Н. Е. Копылова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт - 2022 - Вып.1. – С. 9-15.
3. Воронов, Н. А. Адаптивная физическая культура и здоровье / Н. А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук - 2018 – С. 32-34.
4. Воронов, Н. А. Современные вопросы адаптивной физической культуры / Н. А. Воронов // Эпоха науки - 2018 - №14 – С. 231-233
5. Когут, И. А. Общетеоретические аспекты адаптивной физической культуры / И. А. Когут // Ульяновский медико-биологический журнал - 2013 - №2 – С. 40-44.

### References

1. Alekseeva, O. P. Technological innovations in the field of adaptive physical culture / O. P. Alekseeva // Modern pedagogical education 2022 No.2 – P. 114-118.

2. Bochkareva, S. I. Modern aspects of adaptive physical culture: social, physical and psychological components / S. I. Bochkareva, T. P. Vysotskaya, A. G. Rostevanov, N. E. Kopylova // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport 2022 Issue 1. – P. 9-15.
3. Voronov, N. A. Adaptive physical culture and health / N. A. Voronov // International Journal of Humanities and Natural Sciences 2018 – pp.32-34.
4. Voronov, N. A. Modern issues of adaptive physical culture / N. A. Voronov // Epoch of Science 2018 No. 14 – P. 231-233
5. Kogut, I. A. General theoretical aspects of adaptive physical culture / I. A. Kogut // Ulyanovsk Medical and Biological Journal 2013 No. 2 – P. 40-44.

### Информация об авторах

**И. М. Гришин**, студент, Pe4eniy13@gmail.com

**Н. Е. Ерешко**, старший преподаватель

Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

УДК 796.41

### СИНХРОГИМНАСТИКА КАК СПОСОБ СНЯТИЯ ТРЕВОГИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Екатерина Алексеевна Евграфова, студент, Анастасия Сергеевна Тярова, студент*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается внедрение синхрогимнастики в учебный процесс студентов психолого-педагогического факультета Чувашского государственного педагогического университета им И.Я. Яковлева как способ снятия стресса и тревоги. Выявлено влияние синхрогимнастики на эмоциональное состояние студентов.

**Ключевые слова:** синхрогимнастика, студенты, спорт, физическая культура, здоровье, упражнения, стресс, кризисные ситуации

### THE SYNCHROGYMNASTICS AS A WAY TO RELIEVE ANXIETY AND STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

*Ekaterina Alekseevna Evgrafova, student, Anastasia Sergeevna Tyarova, student*

**Abstract.** This article discusses the introduction of synchrogymnastics into the educational process of students of the Psychological and Pedagogical Faculty of the I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University as a way to relieve stress and anxiety. The influence of synchrogymnastics on the emotional state of students is revealed.

**Keywords:** synchro gymnastics, students, sports, physical education, health, exercise, stress, crisis situations

Актуальность. В настоящее время стоит отметить, что возрос интерес к проблеме увеличения стрессовых расстройств и кризисных состояний у студентов [5], в свою очередь, влияние различных факторов на формирование психических расстройств всегда остается предметом различных исследований и затрагивает большинство сфер жизнедеятельности человека.

Стресс – это перенапряжение всех систем организма в ответ на какой-либо стрессовый раздражитель. Человек в этот момент заикливается на проблеме, прокручивая ее многократно в голове в поисках выхода из нее. Однако, голова как компьютер «зависает», в итоге нужного и правильного решения не находится, а ресурсы организма истощаются.

Цель исследования - внедрить синхрогимнастику в учебный процесс студентов университета

Задачи:

1. выявить уровень знаний и применения синхрогимнастики у студентов;
2. диагностировать эмоциональное состояние студентов;
3. выяснить отношение студентов к синхрогимнастике;
4. определить роль синхрогимнастики в жизни студентов.

Объект исследования. Синхрогимнастика у студентов.

Предмет исследования. Факторы, определяющие эффективность синхрогимнастики у студентов.

Методы исследования. Теоретический анализ научной литературы, опрос, психодиагностика, методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с 25 студентами 2-го курса психолого-педагогического факультета Чувашского государственного педагогического университета им И.Я. Яковлева.

Синхрогимнастика как предмет исследования. Во время учебного процесса каждый обучающийся испытывает стресс (эмоциональный, повседневный, профессиональный и информационный). Стресс возникает из-за повышенных умственных нагрузок и различных перемен в жизни студентов. В связи с этим, очень важно в университетах и в учебных заведениях пропагандировать здоровый образ жизни и способы профилактики и устранения стресса и кризисных состояний [4-7] с помощью физических упражнений, в частности, с помощью синхрогимнастики.

Разработал методику синхронизации «Ключ» в 1980 году российский ученый, врач психиатр Хасай Алиев. Суть метода «Ключ» заключается в саморегуляции человека, основанной на идео-рефлекторных приемах, с помощью которых снятие стресса происходит автоматически. В результате воздействия этой методики происходит трансформация негативного состояния в личностный рост, что обеспечивает высокую творческую и физическую работоспособность на целый день, сохраняет ясность ума и умение контролировать себя в экстремальных и кризисных ситуациях [5].

Упражнения синхрогимнастики.

1. Расхождение и схождение рук:

– вставьте прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено;

- вытянете перед собой руки, не напрягая их, и не напрягая плечи;
- пожелайте, чтобы руки притягивались друг к другу как магниты, или наоборот отталкивались друг от друга;
- если тело при этом шагает, то не мешайте ему.

## 2. «Шалтай-болтай»:

- исходная поза: стойка прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища;
- вращение тела вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения;

– упражнение выполняется 1 мин;

Критерий выполнения упражнения:

- приятное ощущение покачивания;
- чувство нарастающего спокойствия;
- поток мыслей в голове.

При выполнении этого упражнения в течении 1 мин, человек получает ощущение успокоения, а при 15-20 мин – расслабление. При необходимости данное упражнение рекомендуется использовать вместо снотворного в течение 15-20 мин [1].

Стоит акцентировать внимание, что данное упражнение разработано для успокоения, расслабления и разгрузки.

Результаты исследования. Нами был проведен опрос в (гугл-форме) с 25 студентами 2 курса психолого-педагогического факультета Чувашского государственного педагогического университета им И.Я. Яковлева.

В результате опроса на предмет знаний и применения синхрогимнастики, мы выяснили, что студенты нашей выборки никогда не слышали (44%), где-то слышали (40%) и лишь 16% уже использовали данный метод (рисунок 1).

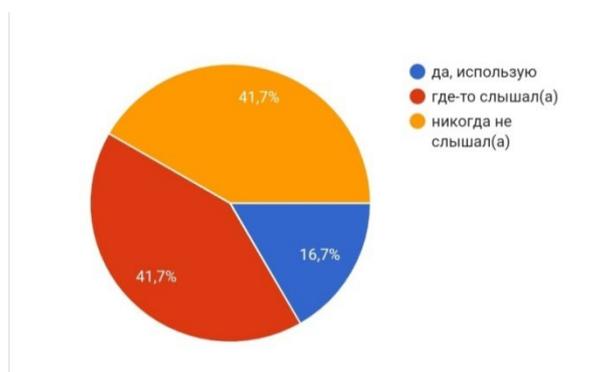


Рисунок 1 – Уровень знаний и применения синхрогимнастики у 25 студетов

Затем перешли на основные вопросы. На вопрос «часто ли вы испытываете стресс во время учебы?», большая часть опрошенных ответили «испытываю лишь иногда», а именно 56%. Остальная часть ответила, что довольно долгое время испытывают стресс или тревогу (28%) и 16%, что чувствуют себя хорошо. (рисунок 2).

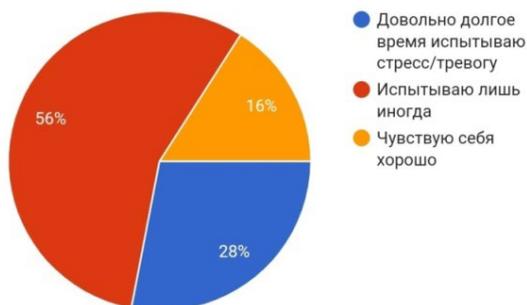


Рисунок 2 – Выявление стрессовых и кризисных состояний у 25 студентов

В результате опроса выяснилось, что большинство студентов испытывают стресс и тревогу во время учебы. В связи с этим, нами была организована и внедрена в учебный процесс синхрогимнастика. Синхрогимнастика проводилась со студентами нашей выборки перед учебными занятиями на протяжении 2-х месяцев.

После 2 месяцев занятий мы провели опрос со студентами нашей выборки об эффективности синхрогимнастики и как изменилось их эмоциональное состояние. Результаты представлены на рисунках 3 и 4.



Рисунок 3 – Эмоциональное состояние у 25 студентов до проведения синхрогимнастики

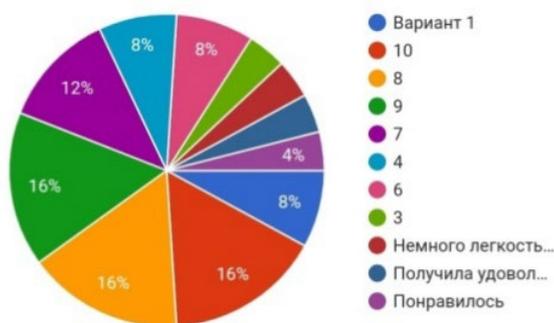


Рисунок 4 – Эмоциональное состояние у 25 студентов после проведения синхрогимнастики

Как видно из рисунков внедрение синхрогимнастики в учебный процесс значительно улучшило эмоциональное состояние студентов.

Затем мы провели опрос в личной заинтересованности студентов в дальнейшем использовать подобные методики в учебном процессе: «Хотели бы вы дальше использовать метод синхрогимнастики для снятия стресса, тревоги и кризисного состояния во время учебы?». В результате опроса 80 % респондентов ответили, что хотели бы в дальнейшем использовать синхрогимнастику для изменения негативного состояния во время учебного процесса. Данные отображены на рисунке 4.

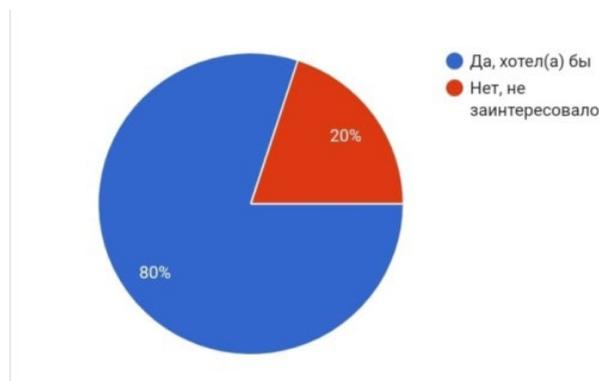


Рисунок 4 - Заинтересованность студентов в дальнейшем использовать синхрогимнастику

**Заключение.** Завершая обзор экспериментальных данных, можно сделать вывод, что довольно большое количество студентов испытывают стресс, тревогу и кризисные состояния во время учебы, в связи с этим необходимо проводить с молодежью пропаганду здорового образа жизни, организовывать спортивно-массовые мероприятия, а также внедрять в учебный процесс методики улучшающие эмоциональное состояние студентов [2,3], в частности синхрогимнастику.

### Список источников

1. Алиев Х. М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. — М.: Молодая гвардия, 1990.
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. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
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. 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. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
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.

### References

1. Aliyev H. M. The key to self: Etudes on self—regulation. - М.: Molodaya gvardiya, 1990.
2. 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.
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
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). – Pp. 54-61.
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. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
7. Formation of healthy lifestyle competencies among university students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi [et al.] // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 8(210). – P. 350-354.

### Информация об авторах

**Е. Евграфова**, студент психолого-педагогического факультета

**А. Тярова**, студент психолого-педагогического факультета

Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

УДК 725.74:796.01:316

## ПОТЕНЦИАЛ БАССЕЙНОВ УНИВЕРСИТЕТОВ В РАЗВИТИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Александр Александрович Зернов, студент, Елена Николаевна Нархова, канд. социол. наук, доцент, Дмитрий Юрьевич Нархов, канд. социол. наук, доцент*

**Аннотация.** На материалах открытых публикаций изучается проблема актуализации потенциала университетских бассейнов в развитии водных видов спорта в студенческой среде. Исследуется динамика спортивной инфраструктуры российских вузов по программе «500 бассейнов», сопоставляется обеспеченность бассейнами в разрезе федеральных округов и в соответствии со статусом вузов. Делается вывод о неравномерности обеспеченности сооружениями для водных видов спорта. Отмечается значимость крупных спортивных проектов для популяризации водного спорта на основе развития инфраструктуры.

**Ключевые слова:** бассейн, водные виды спорта, вузы, студенческая молодежь, популяризация спорта.

## THE POTENTIAL OF UNIVERSITY POOLS IN THE DEVELOPMENT OF WATER SPORTS

*Alexander Alexandrovich Zernov, student, Elena Nikolaevna Narkhova, PhD. Social Sciences, Associate Professor, Dmitry Yuryevich Narkhov, PhD. social sciences, associate professor*

**Abstract.** Based on the materials of open publications, the problem of actualizing the potential of university swimming pools in the development of water sports among students is studied. The dynamics of the sports infrastructure of Russian universities under the program "500 swimming pools" is studied, the availability of swimming pools is compared in the context of federal districts and in accordance with the status of universities. The conclusion is made about the uneven provision of facilities for water sports. The importance of major sports projects for the promotion of water sports based on infrastructure development is noted.

**Keywords:** swimming pool, water sports, universities, student youth, popularization of sports.

**Введение.** В 2009 году по поручению Президента РФ была разработана программа «500 бассейнов – вузам» с целью популяризации водных видов спорта в студенческой среде, создания условий в вузах для развития массового и профессионального спорта. В рамках данного проекта осуществлялось строительство бассейнов в высших учебных заведениях страны. Реализация проекта происходила совместно с Министерством образования и науки РФ. Строительство бассейнов при вузе актуализирует потенциал как учебных занятий по физической культуре в рамках учебного плана, так и возможность

организации различных мероприятий в рамках внеучебной, досуговой деятельности. В бассейне идет формирование ЗОЖ у разных групп молодежи [3, 4], которые можно разделить на несколько категорий. Во-первых, это академические группы, занимающиеся плаванием в учебные часы; во-вторых, это студенты-любители водных видов спорта; в-третьих, студенты, нацеленные на достижение высоких спортивных результатов.

В программе «500 бассейнов – вузам» отмечается, что “до начала проекта, в 2009 году, в вузах Министерства образования и науки РФ было 68 бассейнов. За четыре года реализации проекта начато строительство еще в 71 вузе России, из них 46 бассейнов уже открыты и работают” [1, с. 8]. Учеными уже доказано, что наличие качественной спортивной инфраструктуры является обязательным условием не только для занятий спортом высших достижений, но и для популяризации массовых занятий [2,5,7–6; и др.]. Однако, проблема соответствия спроса и предложения на объекты водного спорта остается актуальной, в том числе и для студенческой аудитории [6].

Цель исследования – выявить изменения потенциала университетских бассейнов в развитии водного спорта российских студентов в динамике как результат масштабных социальных проектов в области спорта.

Методы исследования. Основной метод исследования – анализ открытых источников, научных публикаций и статистических данных, дополнительный – метод экспертного интервью.

Результаты. В период с 2010 по 2014 года вузовские бассейны дополнили инфраструктуру водных видов спорта в следующих федеральных округах (табл.1).

Таблица 1 – Итоги программы «500 бассейнов», по федеральным округам

Федеральный округ	Количество вузов*	Количество введенных в эксплуатацию бассейнов	Соотношение бассейн / вуз
Приволжский	132	12	0,09
Южный	66	5	0,08
Дальневосточный	39	3	0,08
Северо-Кавказский	55	4	0,07
Северо-Западный	100	5	0,05
Сибирский	95	5	0,05
Центральный	350	14	0,04
Уральский	59	1	0,02
Крымский**	5	–	0

Примечание:

\* - по данным общероссийского мониторинга эффективности организации высшего образования по состоянию на 2014 год [10];

\*\* - с 2016 года вошел в состав Южного федерального округа.

Как видим, динамика обеспеченности вузов бассейнами по территориальному признаку очень неравномерна, а результат программы «500 бассейнов» не обеспечил в полной мере возможности студенческого спорта.

Весьма показательна и картина обеспеченности университетов в зависимости от статуса вуза. Распределение бассейнов в соответствии со структурой вузовского образования выглядит следующим образом (табл. 2).

Таблица 2 – Обеспеченность ведущих вузов бассейнами в зависимости от статуса, на 2022 год, в абсолютных единицах

Группы университетов	Вузы, имеющие бассейн
Национальные университеты	МГУ имени М.В. Ломоносова; СПбГУ
Федеральные университеты (10)	БФУ им. И. Канта; ДВФУ; КФУ; КФУ им. В. И. Вернадского; САФУ; СВФУ им. М. К. Аммосова; СКФУ; СФУ; УрФУ; ЮФУ
Национально-исследовательские университеты (29)	НИУ БелГУ, НИУ ВШЭ, РНИМУ, МИЭТ, СГАУ, МЭИ, СПГУ, СПБАУ, МрСУ, ПНИПУ, СПбГПУ, СГУ, НИУ МГСУ, НГУ, ТГУ, МГТУ, ТПУ, МФТИ, ЮУрГУ, МИСИС

Таким образом, и по статусу университета также наблюдается высокая степень неравномерности инфраструктурной обеспеченности для водного спорта даже на уровне ведущих российских вузов: национальные и федеральные вузы обеспечены полностью, НИУ – большей частью, все остальные – существенно меньше (в прочих вузах 86 бассейнов – подсчет авторский). Отметим, что в таких городах как Москва (Российский государственный социальный университет), Санкт-Петербург (СПбГУ) спортивной инфраструктуры представлена более широко. По официальным данным Всероссийской федерации плавания [11] в Москве в 9 ВУЗах есть возможность плавать для студентов: в МГИМО, МГУ имени М.В. Ломоносова, МГТУ имени Н.Э. Баумана, Московский экономический институт, МИСиС, МФТИ, МГУПС, Московский гуманитарный университет, РГУФК, РГСУ, МГУТУ, ГУУ. В Санкт-Петербурге 6 ВУЗов имеют при себе бассейны: Бассейн межвузовского студенческого городка, Бассейн Санкт-Петербургского государственного университета, Бассейн Российской академии физкультуры имени П. Ф. Лесгафта, Бассейн Санкт-Петербургского государственного университета путей сообщения — императора Александра, Бассейн при Первом Медицинском Государственном Университете имени И. П. Павлова, Бассейн «Грифон» Межвузовского учебного спортивно-оздоровительного комплекса [9].

В Екатеринбурге возможность плавать в собственном бассейне существует лишь у студентов Уральского федерального университета имени первого президента Н.Б. Ельцина. Остальным учебным заведениям приходится платить за аренду бассейнам, находящимся в городе. Часть вузов не практикует занятия водным спортом в форме учебной дисциплины и не имеет соответствующей спортивной команды.

В целом водная инфраструктура Екатеринбурга выглядит следующим образом (табл. 3).

Таблица 3 – Характеристика бассейнов Екатеринбурга, на 2022 год\*

Название бассейна	Тип бассейна (функционал)	Технические характеристики			Район города
		Длина (м)	Кол-во дорожек	Глубина (м)	
Калининец	Соревновательный	50	8	2–6	Эльмаш
Юность	Соревновательный	50	8	2–5	Ленинский
AVS Кристалл	Соревновательный	25	6	1–4	Химмаш
СК Урал	Соревновательный	25	6	1,2–4	Кировский
Университетский	Тренировочный	25	6	0,7–1,8	Кировский
Дворец молодежи	Тренировочный	25	6	1–2	ВИЗ
УОР №1, Олимпиаец	Тренировочный	25	6	1,8	Юго-западный
Лимпопо	Тренировочный	25	4	1,8	Уктус
Локомотив-Изумруд	Тренировочный	25	5	1,7	Эльмаш
Вверх-Исетский	Тренировочный	25	6	2	Верх-исетский
Динамо	Свободное плавание	20	2	2	Железнодорожный

Примечание:

\* - составлено на основании [8]. Классификация авторская.

Однако, при наличии всех типов бассейнов, вынуждены отметить, что «свободной воды» для обеспечения потребностей студенчества все равно не хватает. В частности, об этом говорит эксперт, Чемпион мира по плаванию, директор бассейна Н. С.: *«Наш бассейн очень востребован, пользуется популярностью не только у студентов университета, но и принимает сборные команды других учебных организаций, таких, как Лестех, МЧС. К нам ходят тренироваться суворовцы... Очень сильные команды есть у вузов, не имеющих «своей воды», например у Горного, медицинского, педагогического и железнодорожного университетов, у юристов. И все они вынуждены арендовать воду у кого как получится – у Юности, Калининца. Поэтому потребность в студенческих бассейнах на сегодня очень большая. Надеемся, что ситуация изменится к лучшему после 2023 года, когда станет доступен новый Дворец водных видов спорта...»*

В последнее десятилетие в России получен уникальный опыт реализации инфраструктурных проектов всемирного уровня в сфере студенческого спорта. Речь идет о летних Всемирных студенческих Играх (Универсиада, Казань, 2013 г.). Опыт подготовки и проведения к ним учтен при подготовке аналогичного мероприятия в Екатеринбурге в 2023 году, где пройдет Международный фестиваль университетского спорта. В нем примут участие команды из стран БРИКС, ШОС и СНГ. В предварительном списке вузов, которые примут участие в фестивале, 246 учебных заведений из 94 стран мира. 23 вуза из них находятся на территории России. Программа Фестиваля включает 15 видов спорта, среди которых из водных видов спорта будут плавание и прыжки в воду.

В соревнованиях по водным видам спорта будут разыграны больше 57-ми комплектов наград. Для проведения соревнований по водным видам спорта был построен и введен в эксплуатацию 13.04.2023 года уникальный объект деревни игр – Дворец водных видов спорта (ДВВС) общей площадью 59,7 тысячи

квадратных метров. ДВВС располагает значительной инфраструктурой, а именно наличием четырех чаш бассейнов от 25 до 50 метров, максимальной шириной 25 метров по 10 дорожек и глубиной от 3 до 5 метров; наличием отдельного блока для тренировок, который включает тренажерный зал, зал сухих прыжков с поролоновыми ямами, зал хореографии для спортсменов синхронных видов плавания.

Дифференциация характеристик чаш детерминирована их функциональным назначением. Детская чаша самая маленькая общий размер 22 на 6 метров и глубиной от 0,6 до 0,9 метра для обучения плаванию с малых лет и популяризации водных видов спорта. Отличительной особенностью бассейна для прыжков является его глубина – 5 метров. Также дворец включает две самых больших в городе чаши – тренировочный и соревновательный бассейны отличие которых заключается только в наличии трибун для проведения массовых мероприятий. Обе чаши имеют одинаковые характеристики длина — 52,54 метра, ширина — 25 метров, а глубина — 3 метра. Важной особенностью здания является его уникальная логистика. Архитекторы продумали многоуровневую систему разведения потоков людей. Так, для спортсменов, судей и персонала предусмотрены входы на первом уровне здания. Зрители будут подниматься сразу на второй уровень, где организованы опоясывающие здания галереи. Через них можно будет пройти к своему месту на трибуне в зависимости от сектора.

**Выводы.** Итак, программа «500 бассейнов», как и масштабные инфраструктурные проекты, связанные с подготовкой и проведением Универсиады и Международного фестиваля студенческого спорта, выступили драйвером развития водного спорта в студенческой среде. Однако, в масштабах страны сохраняется как неравномерность обеспеченности вузов объектами для занятий водным спортом, так и общий дефицит «свободной воды» для студентов. Частично этот дефицит компенсируется потенциалом муниципалитетов и спортивных организаций, но полностью он удовлетворен таким способом быть не может.

### Список источников

1. «Бассейны – вузам»: воплощение намеченного. Проект Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» «500 бассейнов». – М.: Издание Государственной Думы (электронное), 2014. – 170 с.
2. Богдан, О. Н. Классификация водных объектов на современном этапе развития спортивно-оздоровительной индустрии / О. Н. Богдан, С. Г. Ельшанский, К. Н. Пахомов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 1(43). – С. 34-41.
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. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
5. Крылова, А. Т. Обеспеченность занимающихся физической культурной и спортом бассейнами для плавания в Российской Федерации / А. Т. Крылова, Д. Н. Верзилин, В. Б. Мяконьков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 146-151.
6. Ландшафтная инфраструктура физической культуры и спорта как форма социально-ориентированного развития территорий / А. Е. Терентьев, Л. А. Рапопорт, И. Ю. Ваганова, Е. Ю. Обухова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 39-40.
7. Синицын, Р. Д. Актуальные проблемы деятельности «центра развития водных видов спорта FINA» в городе Казань (на примере плавания) / Р. Д. Синицын, Г. Н. Голубева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 161-162.
8. Бассейны Екатеринбурга : [сайт]. – URL: <https://basseyn-ekb.ru/> (Дата обращения: 20.04.2023).
9. Мищенко, Л. Петербургские вузы, в которых можно поплавать / Л. Мищенко // Учеба. ру : [сайт]. – URL: <https://spb.ucheba.ru/article/339> (Дата обращения: 20.04.2023).
10. Общероссийский мониторинг эффективности организации высшего образования по состоянию на 2014 год [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://monitoring.miccedu.ru/?m=vpo&year=2015> (Дата обращения 30.03.2023)
11. Региональные федерации плавания // Всероссийская федерация плавания : [сайт]. – URL: <https://russwimming.ru/federations> (Дата обращения: 20.04.2023).

### References

1. "Pools – universities": the embodiment of the planned. The project of the All-Russian political party "UNITED RUSSIA" "500 pools". – Moscow: State Duma Publication (electronic), 2014. – 170 p.
2. Bogdan, O. N. Classification of water bodies at the present stage of development of the sports and recreation industry / O. N. Bogdan, S. G. Elshansky, K. N. Pakhomov // Scientific works of the Northwestern Institute of Management of the RANEPА. - 2020. - Vol. 11, No. 1(43). – P. 34-41.
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 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. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
  5. Krylova, A. T. Provision of those engaged in physical culture and sports pools for swimming in the Russian Federation / A. T. Krylova, D. N. Verzilin, V. B. Myakonkov // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 2(192). – P. 146-151.
  6. Landscape infrastructure of physical culture and sports as a form of socially-oriented development of territories / A. E. Terentyev, L. A. Rapoport, I. Yu. Vaganova, E. Yu. Obukhova // Theory and practice of physical culture. - 2021. – No. 3. – P. 39-40.
  7. Sinitsyn, R. D. Actual problems of the activity of the FINA Water Sports Development Center in Kazan (on the example of swimming) / R. D. Sinitsyn, G. N. Golubeva // Problems and innovations of sports management, recreation and sports tourism: Collection of articles of the VI-th All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation dedicated to the 100th anniversary of the TASSR, Kazan, June 02, 2020 / Edited by G.N. Golubeva. – Kazan: Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, 2020. – P. 161-162.
  8. Pools of Yekaterinburg : [website]. – URL: <https://basseyn-ekb.ru> / (Date of address: 04.20.2023).
  9. Mishchenko, L. Petersburg universities where you can swim / L. Mishchenko // Study. <url> : [website]. – URL: <https://spb.ucheba.ru/article/339> (Accessed: 04.20.2023).
  10. All-Russian monitoring of the effectiveness of the organization of higher education as of 2014 [Electronic resource]. Access mode: URL: <https://monitoring.miccedu.ru/?m=vpo&year=2015> (Accessed 30.03.2023)
  11. Regional Swimming Federations // All-Russian Swimming Federation : [website]. – URL: <https://russwimming.ru/federations> (Accessed: 04.20.2023).

### Информация об авторах

**А. А. Зернов**, студент кафедры организации работы с молодежью, [zernov.90@bk.ru](mailto:zernov.90@bk.ru)

**Е. Н. Нархова**, канд. социол. наук, доцент кафедры управления в сфере физической культуры и спорта, [e\\_narkhova@mail.ru](mailto:e_narkhova@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-5168-7936>

**Д. Ю. Нархов**, канд. социол. наук, доцент кафедры организации работы с молодежью, [d\\_narkhov@mail.ru](mailto:d_narkhov@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0104-7324>

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

УДК 796.08

## ФОРМИРОВАНИИ КОММУНИКАТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ С ПОМОЩЬЮ КОМАНДНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Андрей Николаевич Зинченко, студент, Надежда Евгеньевна Еreshko, старший преподаватель*

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме развития коммуникативной компетентности коммуникативных межличностных отношений у детей с нарушениями в развитии посредством подвижных командных игр в процессе адаптивного физического воспитания. В статье раскрывается понятие коммуникативной компетентности, рассматриваются подходы современных ученых по данному вопросу, анализируются особенности развития коммуникативной компетентности у детей с нарушением развития, изучаются командные подвижные игры как средство формирования коммуникативных межличностных отношений у детей с нарушениями в развитии.

**Ключевые слова:** коммуникативные способности; коммуникативная компетентность; нарушение развития; физическое воспитание; командные игры

## FORMATION OF COMMUNICATIVE INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES WITH THE HELP OF TEAM GAMES IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

*Zinchenko Andrey Nikolaevich, student, Ereshko Nadezhda Evgenievna, senior lecturer*

**Abstract:** This article is devoted to the problem of the development of communicative competence of communicative interpersonal relationships in children with developmental disabilities through mobile team games in the process of adaptive physical education. The article reveals the concept of communicative competence, examines the approaches of modern scientists on this issue, analyzes the features of the development of communicative competence in children with developmental disabilities, studies team outdoor games as a means of forming communicative interpersonal relationships in children with developmental disabilities.

**Keywords:** communicative abilities; communicative competence; developmental disorders; physical education; team games

Современный мир диктует свои правила и требования к личности успешного человека. Особое значение сейчас уделяется развитию коммуникативных навыков и умений. Сегодняшний человек должен не только

уметь открыто общаться, выстраивать общение, заводить знакомства, но и качественно «слушать и слышать», уметь донести свою мысль собеседнику и понять чужую мысль.

Ученые, которые изучали вопросы межличностных отношений в своих трудах часто подчеркивают, что если в детском возрасте ребенок не смог получить основных навыков формирования коммуникативных межличностных отношений, то в будущем, чаще всего, это приводит к созданию большого количества множеству конфликтов при общении со сверстниками, коллегами. Особенно это актуально в отношении детей с нарушениями в развитии, так как именно данная категория детей особенно уязвима в коллективе и именно им сложнее всего наладить эффективные коммуникации со сверстниками в силу своих особенностей развития.

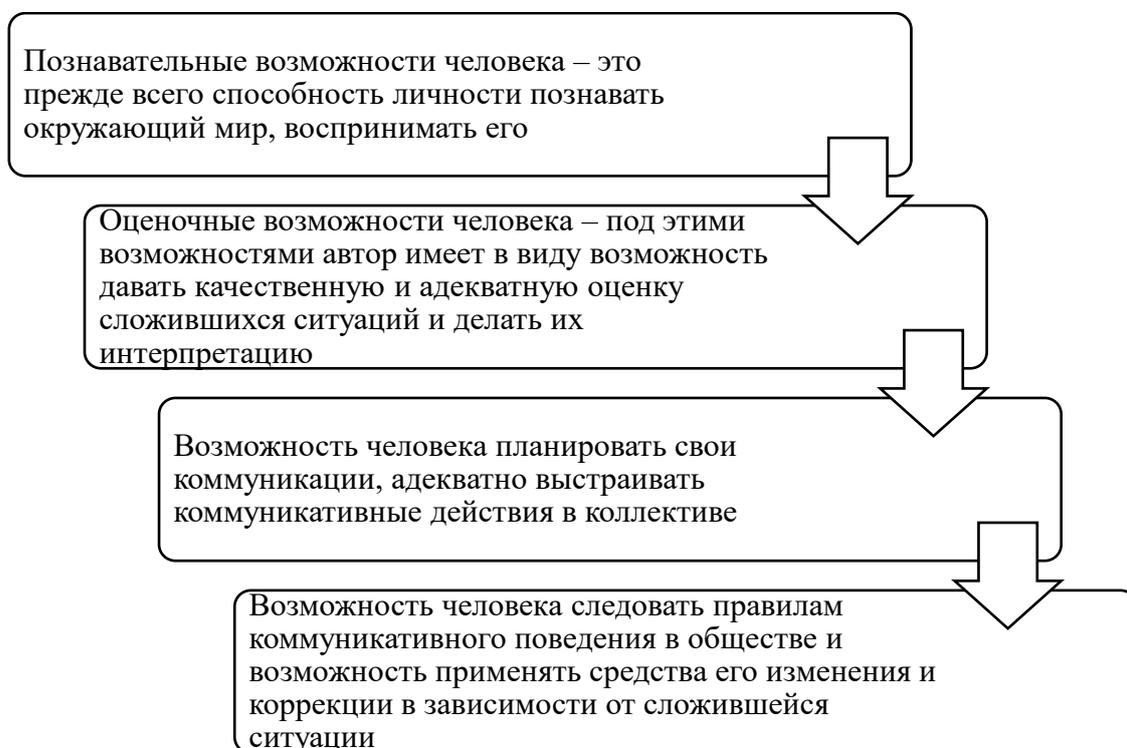


Рисунок 1 - Внутренние ресурсы человека, формирующие коммуникативную компетентность

Если обратиться к вопросу формирования коммуникативных межличностных отношений, то можно заметить, что сначала данный вопрос изучался достаточно поверхностно.

В трудах Г.С. Васильева можно найти следующее определение коммуникативных способностей: «Коммуникативными способностями является та часть структуры личности, которая отвечает требованиям коммуникативной деятельности и обеспечивает ее успешное осуществление» [2, с. 86].

О «коммуникативной компетенции» впервые упомянул Е.В. Руденский: «Коммуникативная компетенция - система внутренних ресурсов личности, необходимых для осуществления человеком эффективных коммуникативных

действий в широком диапазоне ситуаций межличностного взаимодействия» [5]. Он же в своих трудах отмечает, что внутренние ресурсы человека, которые формируют, коммуникативную компетентность личности включают в себя следующие компоненты, представленные на рисунке 1.

На рисунке 2 представлены умения, которые, по мнению ученых, присущи детям с развитыми коммуникативными навыками.



Рисунок 2 – Умения ребенка с развитыми коммуникативными навыками

Очень важно при анализе коммуникативных навыков ребенка проследить, чтобы ребенок не просто хотел общаться с другими детьми, но и знал правила коммуникаций как со взрослыми, так и со своими сверстниками.

Если обратиться к исследованиям зарубежных авторов, то можно отметить публикацию доктора медицинских наук, психиатра Маймуна Юсуфа Кадири «Communication Skills For Kids: Importance, Tips And Games» [7, с. 71].

Коммуникативные расстройства, такие как расстройство речи и звука или расстройство социальной коммуникации, могут быть одной из причин, влияющих на способность ребенка к общению. Оно может быть связано с развитием и физическим. Некоторые другие важные причины, которые могут повлиять на коммуникативные навыки ребенка, включают проблемы со слухом, заикание и нечеткую речь.

Коммуникативные игры для детей – это возрастные виды деятельности, направленные на развитие эффективных вербальных, невербальных и визуальных навыков. Регулярная практика этих игр может помочь развить хорошие разговорные навыки у ребенка [3, с. 17]. Для того, чтобы провести анализ уровня развития и сформированности коммуникативных умений детей старшего дошкольного возраста был составлен методологический комплекс, наглядно представленный в таблице 1.

Для того чтобы сформировать коммуникативные межличностные отношения у детей с нарушениями в развитии, научить детей договариваться, общаться, понимать и принимать членов своей команды, приходиться к единой цели рекомендуется вовлекать детей в подвижные командные игры.

Таблица 1 - Методологический комплекс, направленный на выявление уровня коммуникативных умений

Критерии	Показатели умений ребенка	Методики
Коммуникативные и умения и способности	<ul style="list-style-type: none"> <li>вступать в игровое общение с ровесниками;</li> <li>в процессе общения и игры со сверстниками умеет договариваться и найти компромисс;</li> <li>эффективно осваивать новые методы взаимодействия с детьми и взрослыми;</li> <li>в ходе игры дети могут подражать, копировать действия сверстников;</li> <li>в ходе игры эффективно осваивает ролевое взаимодействие со сверстниками;</li> <li>сохраняет доброжелательные отношения со сверстниками</li> </ul>	Наблюдение по методике Н.Ф. Комаровой
Инициативность	<ul style="list-style-type: none"> <li>привлекать внимания своих сверстников;</li> <li>убедить сверстников осуществлять совместные действия, играть в командную игру;</li> <li>адекватно выражать свое отношение к себе и оценивает свои действия в коллективе;</li> <li>разделять радость и огорчения своих друзей, сверстников – понять чувства собеседника.</li> </ul>	Наблюдение по методике Е.О. Смирновой, В.М. Холмогоровой
Чувствительность к воздействиям сверстников	<p>проявлять желание сотрудничать со сверстниками – может воспринимать действия своих сверстников; проявлять инициативу и подчиняться; подстраиваться под оппонента, чувствовать его настроение и формировать свое поведение под него.</p>	
Уровень развития способности к пониманию задач, предъявляемых взрослым	<ul style="list-style-type: none"> <li>получать полные представления об окружающем мире;</li> <li>получать новые знания, впечатления, опыт</li> <li>обобщить полученный опыт.</li> </ul>	Методика «контекстного общения» со взрослым (по Е.Е. Кравцовой)

Командные игры в качестве развития коммуникативных межличностных отношений у детей с нарушениями в развитии являются действенным и эффективным средством развития детей. Это объясняется тем, что, как и говорилось выше, игра является у детей ведущим видом деятельности.

В процессе командной игры дети самостоятельно выбирают вариант своего поведения, учатся договариваться со сверстниками о выполнении игрового задания, совместно решать тактические задачи с ведущим. Командные игры учат соблюдать правила, регулировать поведение детей, подчиняться и командовать.

Например, если рассмотреть такую игру как футбол, то в ходе игры ребенок может примерить на себе роль нападающего (лидер), вратаря (защита), судьи и пр. В ходе игры нужно учиться видеть игровую ситуацию, проявлять

лидерские качества или же вовремя передать пас другому игроку (т.е. подчиниться), принять верное решение при защите ворот, играть командой, а не в одиночку, проявлять уважение к сопернику, уметь побеждать и проигрывать. Все эти навыки и формируют умение выстраивать эффективные коммуникации, общаться.

Анализ теоретических материалов показывает, что по итогам использования комплекса игр дети приобретают устойчивые дружеские отношения со сверстниками, так как игровая деятельность способствует и социализации благодаря развитию коммуникативных навыков [4, с. 7-9].

Таким образом, по результатам теоретического анализа проблемы можно сделать вывод о том, что включение подвижных игр с целью развития коммуникативной компетенции у детей с нарушениями в развитии целесообразно. Проведение командной игры с целью формирования коммуникативных межличностных отношений у детей может быть реализовано в различных формах (урок физической культуры, прогулка), однако, при этом играя и реализуя двигательную активность, дети не просто учатся взаимодействию между собой, но и развивают необходимые физические и коммуникативные навыки.

### Список источников

1. Арефьева О. М. Особенности формирования коммуникативных универсальных учебных умений младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2012. № 2.
2. Васильев Г. С. Проблема коммуникативных способностей членов первичных учебно-воспитательных коллективов: автореф. дис. канд. психол. наук / Васильев Г. С. – М. : Мысль, 2007. – 21 с.
3. Выготский Л. С. Игра и её роль в психологии развития ребёнка // Вопросы психологии. 1989. – 105 с.
4. Ерешко, Н. Е. Социальная интеграция детей с инвалидностью как психолого-педагогическая проблема / Н. Е. Ерешко // . – 2014. – № 4.2. – С. 7-9.
5. Желтовская Л. Я. Особенности развития умения общаться у младших школьников // Начальная школа. 2011. № 5.
6. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. / Е.П. Ильин. – Москва: Питер, 2012. - 573 с.
7. Коган, О. Н. Эффективность физических занятий игровой направленности в специализированном дошкольном учреждении: автореф. дис. канд. пед. наук / Коган О. Н. – Челябинск, 2000. – 22 с.

## References

1. Arefyeva O. M. Features of the formation of communicative universal educational skills of younger schoolchildren // Elementary school plus before and after. 2012. № 2.
2. Vasiliev G. S. The problem of communicative abilities of members of primary educational collectives: abstract. dis. cand. psychological sciences / Vasiliev G. S. – M. : Mysl, 2007. – 21 p.
3. Vygotsky L. S. The game and its role in the psychology of child development // Questions of psychology. 1989. – 105 p.
4. Ereshko, N. E. Social integration of children with disabilities as a psychological and pedagogical problem / N. E. Ereshko // . – 2014. – № 4.2. – Pp. 7-9.
5. Zheltovskaya L. Ya. Features of the development of the ability to communicate in younger schoolchildren // Elementary school. 2011. № 5.
6. Ilyin E.P. Psychology of communication and interpersonal relations. / E.P. Ilyin. – Moscow: Peter, 2012. - 573 p.
7. Kogan, O. N. The effectiveness of physical activities of a game orientation in a specialized preschool institution: abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences / Kogan O. N. – Chelyabinsk, 2000. – 22 p.

### Информация об авторах

**А. Н. Зинченко**, студент, [Hust93@bk.ru](mailto:Hust93@bk.ru)

**Н. Е. Ерешко**, старший преподаватель, [sendtonadezhda@yandex.ru](mailto:sendtonadezhda@yandex.ru)

Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

УДК 796

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Мария Георгиевна Иванова, студент, Ирина Николаевна Агатеева, студент,  
Максим Васильевич Тимофеев, канд. пед. наук*

**Аннотация.** В статье изложены способы борьбы с эмоциональным напряжением студентов. Рассмотрен механизм влияния физической культуры на организм человека, в том числе на нервную систему. В работе, на основании исследования нами подтверждена гипотеза о том, что занятия спортом не только снижают эмоциональное напряжение, но и повышают умственную и физическую работоспособность студентов.

**Ключевые слова:** эмоциональное напряжение, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты, образовательная деятельность

---

## MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF RELIEVING EMOTIONAL STRESS AMONG STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITY

*Maria Georgievna Ivanova, student, Irina Nikolaevna Agateeva, student, Maxim Vasilievich Timofeev, Ph.D.*

**Abstract.** The article outlines ways to deal with the emotional stress of students. The mechanism of the influence of physical culture on the human body, including the nervous system, is considered. In the work, on the basis of the study, we confirmed the hypothesis that sports not only reduce emotional stress, but also increase the mental and physical performance of students.

**Keywords:** emotional stress, healthy lifestyle, physical activity, students, educational activities.

Актуальность. В настоящее время все большему количеству студентов после прохождения медицинского осмотра назначается группа ЛФК (лечебная физическая культура), что говорит об отклонении в здоровье у студенческой молодёжи. Это связано с высокими умственными нагрузками, которые приводят к нервно-эмоциональному напряжению. Недостаток двигательной активности из-за многочасового сидения на занятиях создаёт условия для нарушений опорно-двигательного аппарата, а также гиподинамии [1]. Прогрессивные тенденции ухудшения психофизиологического состояния студентов свидетельствуют об актуальности выбранной нами темы.

Цель - доказать позитивное влияние двигательной активности на эмоциональное состояние и психику студентов в процессе образовательной деятельности.

В современной системе образования наметилась четкая тенденция, что по окончании высшего учебного заведения необходимо получить не только компетентного специалиста в конкретной области, но и человека с оптимальным психоэмоциональным настроем, обладающим хорошим здоровьем. Так, можно быть прекрасным специалистом, но при этом обладающим слабым здоровьем, что в дальнейшем помешает в реализации планов, возложенных на него работодателем. В такой постановке задач на образовательную организацию накладывается ответственность за сохранение и укрепление состояния здоровья студентов [4]. К сожалению, на сегодняшний день статистика качества здоровья абитуриентов неутешительна. По данным различных источников, до 30% молодых людей, поступающих в вузы, имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья и относятся к специальной медицинской группе или группе ЛФК [10], что ограничивает их возможности в выборе средств и методов физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния, укрепления и сохранения здоровья. В связи с поступлением в вуз происходит повышение интенсивности умственной работы и молодые люди сталкиваются с проблемой снижения двигательной активности, что еще больше влияет на ухудшение психоэмоционального состояния организма. В результате нарастает чувство

тревоги, которое может привести к психологическому кризису и эмоциональному срыву у здорового индивидуума [7], тем более у человека с уже имеющимися отклонениями в состоянии здоровья. По данным ученых, от состояния центральной нервной системы зависит работа основных механизмов адаптации, то есть ей принадлежит одно из ведущих мест по регуляции деятельности всего организма. Стандартный объем двигательной активности студентов вузов сводится к одному занятию физической культуры в неделю, согласно сетке расписания, по нашему мнению, это крайне мало для еще не до конца сформированного организма студента [8].

Задачи:

- 1) собрать и проанализировать научную литературу по данной тематике;
- 2) провести тестирование для оценки эмоционального состояния студентов до и после занятий физической культурой;
- 3) проанализировать результаты тестирования и сделать выводы.

Особенно напряженным для студентов является период сессии. Но в то же время экзамены являются определенным стимулом к увеличению объема и продолжительности работы, мобилизации всех сил организма. Интенсивность учебной работы в период экзаменов увеличивается на 85-100%. Многие отечественные и зарубежные психологи отмечают у студентов появление отрицательных эмоций в этот период: тревожность, неуверенность, волнение. Длительное состояние стресса и психологического кризиса ослабляет иммунитет и приводит к развитию различных заболеваний [7].

В связи с вышеизложенным, занятия спортом приобретают новое значение как способ разрядки нервного напряжения и сохранения здоровья. Разрядка повышенной нервной активности через движение является наиболее эффективной. Физические упражнения повышают устойчивость к отрицательным факторам во время сессии [5, 6, 9-13].

С целью определения особенностей личностной тревожности у студентов мы провели тестирование по методике «Шкала личностной тревожности» Спилбергера – Ханина. В исследовании принимали участие 36 студентов 2 курса психолого-педагогического факультета Чувашского государственного педагогического университета им И.Я. Яковлева. Методика состоит из двух частей, оценивающих реактивную и личностную тревожность. Всего обучающимся было предложено ответить на 40 вопросов.

Исследование динамики показателей ситуативной тревожности указывает на снижение тревожности у студентов в процессе занятий на 39,21%. До тренировки средний уровень тревожности составил 41,26 балла, что соответствует умеренному уровню тревожности. После тренировки показатель уменьшился и составил 25,08 балла, что означает низкий уровень тревожности.

Таким образом, все участники эксперимента улучшили свое эмоциональное состояние, как по своим субъективным ощущениям, так и по Шкале личностной тревожности» Спилбергера – Ханина.

Из чего можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов [2].

Студенты отметили, что регулярные занятия физической культурой и спортом помогают справиться не только с кризисными ситуациями, но и формируют здоровый образ жизни и гармонично развитую личность [3].

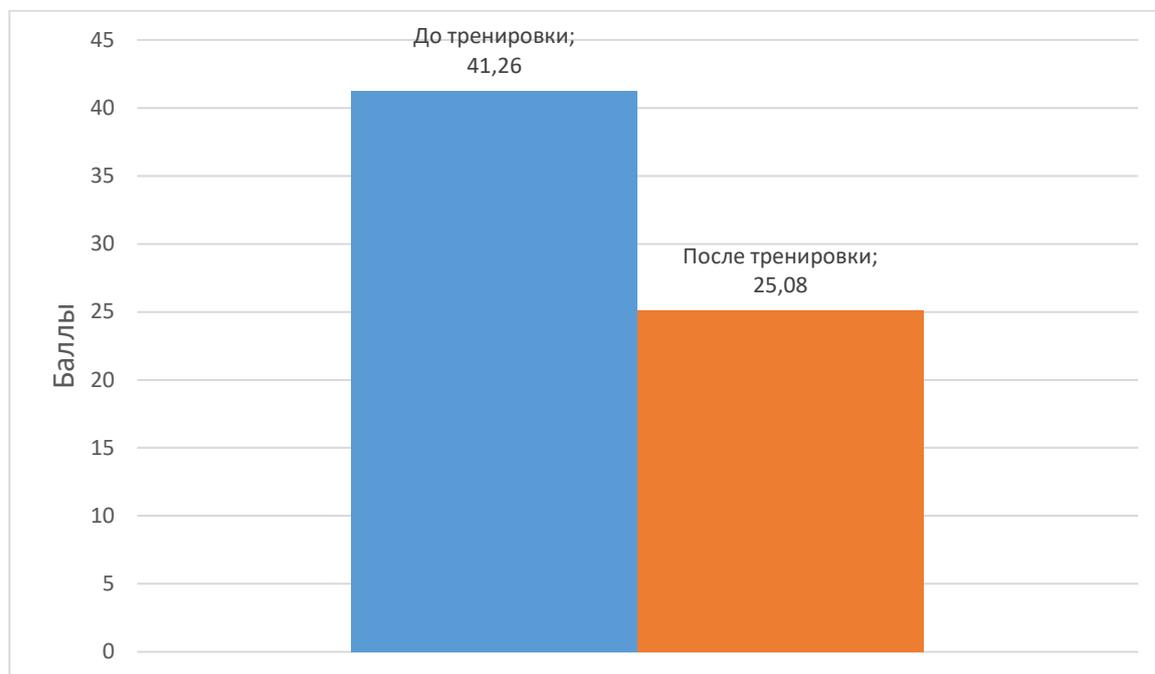


Рисунок 1 – Динамика уровня тревожности при физической нагрузке

**Вывод.** Таким образом, полученные результаты исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что двигательная активность положительно влияет на эмоциональное состояние и психику студентов в процессе образовательной деятельности. Физическая культура - лучшее средство против неврозов, подавленности, раздражительности, уныния, плохого настроения. Особенно полезны вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день. Если молодой человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о физических упражнениях и уделять им не менее 20 минут в день.

### Список источников

1. 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.
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. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
  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. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
  6. 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.
  7. 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.
  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. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, В. В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42-48.
  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. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.

12. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
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. 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. 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.
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
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 : A collection 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.
5. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
6. The GTO complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of formation motivation to 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.
7. 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.
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. Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, V. V. Kuzmin // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2022. – № 2(62). – P. 42-48.
  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. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
  12. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – pp. 166-172.
  13. 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

**М. Г. Иванова**, студент, maaasha25@gmail.com

**И. Н. Агатева**, студент, agateevairina@gmail.com

**М. В. Тимофеев**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания, m\_timofeev81@mail.ru

Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

УДК 615.8:616.711-053.6:613.71

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Владимир Георгиевич Калюжин, канд. мед. наук, доцент, Анна Ивановна Солдатенкова, канд. мед. наук, доцент, Виктория Витальевна Кедышко, студент*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению. В статье описано сравнение параметров развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

**Ключевые слова:** студенты, специальное учебное отделение, параметры развития, координационные способности

---

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AMONG STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

*Vladimir Georgievich Kalyuzhin, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Anna Ivanovna Soldatenkova, Candidate of Medical Sciences, docent Victoria Vitalievna Kedyshko, student*

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1-2 courses for health reasons belonging to a special educational department. The article describes a comparison of the parameters of the development of coordination abilities in students of a special educational department and healthy students.

**Keywords:** students, special educational department, development parameters, coordination abilities

Введение. Яркой особенностью современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при этом нервно-психические перегрузки только увеличиваются вместе с ритмом нашей жизни [4]. На данный момент очень актуально звучит утверждение, что в настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность [1].

В государственных программах мероприятий по укреплению здоровья населения Республики Беларусь особое место отводится охране здоровья. Лечебная физкультура эффективно применяется в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Ведущую роль в определении координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. При этом под воздействием регулярных занятий физической культурой, физическое развитие существенно укрепляется, активизируются функции всех систем организма, улучшается работа организма к мобилизации функциональных возможностей и координационные способности [3]. Благодаря применению физических упражнений, которые являются неспецифическими раздражителями, все функциональные системы организма вовлекаются в ответную реакцию, и происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности организма [2].

Чтобы удостовериться, что исследуемые студенты специального учебного отделения (СУО) отличаются по своим физическим возможностям и уровню развитию координационных способностей от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 1 – Сравнение показателей динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	СУО	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Ходьба спиной вперед, с	8,85±1,70	6,86±1,29	4,03	3,65	<0,001
Ходьба по прямой, с	7,9±1,50	6,71±0,69	3,40	3,65	<0,01
Ходьба по букве «Иже», с	16,9±2,47	11,4±2,05	7,80	3,65	<0,001
Ходьба по скамейке пятак, с	8,69±1,43	6,97±0,69	5,10	3,65	<0,001
Ходьба по узкой области, с	9,22±2,66	6,15±0,76	5,28	3,65	<0,001
Ходьба приставными шагами, с	12,5±2,71	7,93±1,60	6,80	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых студентов есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей динамического равновесия у студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что динамическое равновесие у здоровых студентов развито лучше.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития статического равновесия отстают у исследуемых студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников.

Таблица 2 – Сравнение статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	СУО	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Ласточка, с	23,9±14,12	53,8±13,70	6,95	3,65	<0,001
Стойка на носках, с	38,7±18,66	50,5±13,48	2,37	2,04	<0,05
Стойка на опорной ноге, с	47,4±19,35	62,5±15,53	2,80	2,75	<0,01
Проба Ромберга – аист, с	45,0±37,34	56,5±7,19	2,09	2,04	<0,05
Ходьба на месте, к-во	91,6±5,37	119±14,47	7,75	3,65	<0,001
Отведение правой ноги, кол	21,1±2,17	35,6±6,84	7,64	3,65	<0,001
Вращение корпусом, к-во	19,5±3,99	32,5±6,41	7,46	3,65	<0,001
Отведение левой ноги, к-во	23,1±2,70	37,6±7,15	8,28	3,65	<0,001

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов статического равновесия здоровых студентов и результатами этих же тестов у студентов СУО выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития статического равновесия у студентов СУО время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых студентов того же возраста.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа параметров развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 3 – Сравнение показателей ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	СУО	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Ходьба между препятствиями, с	26,6±4,56	17,6±3,30	6,98	3,65	<0,001
Челночная ходьба, с	20,5±3,18	16,6±1,36	4,89	3,65	<0,001
Гусиный шаг, с	10,1±1,23	7,82±1,09	6,03	3,65	<0,001
Ходьба с поворотами на 180°, с	25,2±3,33	18,8±1,91	7,22	3,65	<0,001
Глазомер, см. отклон.	69,4±44,99	16,7±12,15	4,93	3,65	<0,001
Чутьё, см. отклон.	72,7±53,22	13,13±9,11	4,81	3,65	<0,001
Интуиция, см. отклон.	67,3±47,96	9,67±6,07	5,19	3,65	<0,001

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований. Параметры тестирования здоровых студентов статистически достоверно лучше, чем у их сверстников, относящихся к СУО.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития координационных способностей здоровых студентов и у студентов СУО. При этом результаты здоровых студентов приняты за 100%, а результаты студентов, относящихся к СУО – в процентах, пропорционально величине здоровых студентов.

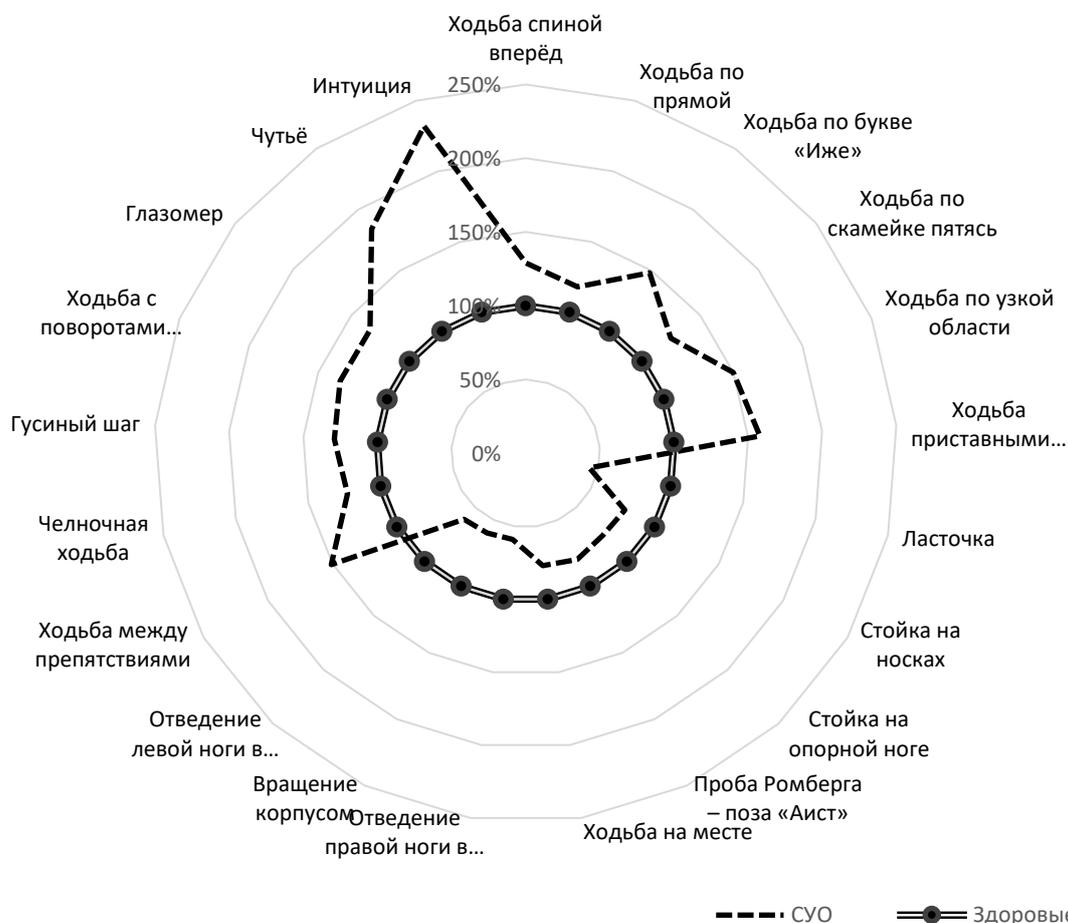


Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития координационных способностей у здоровых студентов и у студентов СУО

Результаты исследований и их обсуждение. Представленные в таблицах 1–3 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития координационных способностей здоровые студенты значительно лучше подготовлены, чем студенты, относящиеся к СУО. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности студентов СУО требует коррекции и дополнительного развития.

Заключение. В ходе работы мы сравнили параметры развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов. В результатах на графике видно, что на прохождение дистанции, занимающиеся специальным учебным отделением, затрачивали значительно больше времени, по сравнению со своими здоровыми сверстниками, временные показатели статического равновесия были на 10–55% меньше, чем у студентов основного отделения. Показатели статического равновесия были ниже на 40–50%, а ориентация в пространстве у студентов специального учебного отделения была на 50–100% хуже, чем у здоровых.

### Список источников

1. Ашмарин, Б. А. Психомоторика : Сб. научн. трудов / Б. А. Ашмарин, Е. П. Ильин. – СПб., 2006. – 186 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб, для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 2006. – 146 с.
4. Камаев, О. И. Роль личностного и компетентностного подходов в здоровьесформирующих технологиях в условиях ВУЗа / О. И. Камаев, Е. К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – Выпуск 3. – 2012. – С. 45–48.

### References

1. Ashmarin, B. A. Psychomotor science : Collection of scientific works / B. A. Ashmarin, E. P. Ilyin. – St. Petersburg, 2006. – 186 p.
2. Ashmarin, B. A. Theory and methodology of physical education: studies, for students fac. physical education teachers. in-tov / ed. by B. A. Ashmarin. – M. : Enlightenment, 1990. – 287 p.
3. Bernstein, N. A. Essays on the physiology of movements and the physiology of activity / N. A. Bernstein. – M. : Medicine, 2006. – 146 p.
4. Kamaev, O. I. The role of personal and competence approaches in health-forming technologies in the conditions of a university / O. I. Kamaev, E. K. Kamaeva // Physical education of students. – Issue 3. – 2012. – P. 45-48.

---

## Информация об авторах

**В. Г. Калюжин**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников, kvg-med@tut.by

**А. И. Солдатенкова**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры лечебной физической культуры

**В. В. Кедышко**, студент кафедры лечебной физической культуры  
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

УДК 796:057.87

### ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА

*Матвей Дмитриевич Костогладов, студент*

*Научный руководитель: Баркова Виктория Владиславовна, магистр пед. наук, ст. преподаватель*

**Аннотация.** В данной статье анализируются современные проблемы двигательной активности студентов различных курсов. Представлены наиболее предпочитаемые методы занятия физической культурой. Предложена статистика голосования студентов по предпочитаемым ими видам спорта, а также влияния физической активности на жизнь студента.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, ГТО, двигательная активность, мотивация

### THE ORGANIZATION OF STUDENT'S PHYSICAL ACTIVITY

*Matvey Dmitrievich Kostogladov, student*

*Supervisor: Victoria Vladislavovna Barkova, Master of Pedagogical Sciences, senior lecturer*

**Abstract.** This article analyzes the current problems of motor activity of students of various courses. The most preferred methods of physical education are presented. The statistics of students' voting on their preferred sports, as well as the impact of physical activity on the student's life, are proposed.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical culture, GTO, motor activity, motivation

**Актуальность.** Во время учебных занятий студенты как правило ведут малоподвижный образ жизни, в результате которого развиваются гиподинамия и гипокинетическая болезни, которые в дальнейшем приводят к тяжелым болезням. Низкий уровень физической подготовленности современной молодежи объясняется, в том числе, низкой посещаемостью занятий физической культурой [4].

Цель исследования. Выяснить, почему студенты ведут малоподвижный образ жизни и рассмотреть способы повышения двигательной активности, мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое здоровье студента напрямую зависит от его образа жизни. Физическое воспитание студента проводится в течение всего периода обучения. Чаще всего занятия проводятся в спортивных залах университета с использованием спортивного инвентаря, а также организовываются в течении учебного года спортивно-массовых мероприятий, сдача норм ГТО [6, 8, 9]. Физические упражнения нацелены на поддержание здоровья, укрепление организма, а также на улучшение умственной и физической работоспособности [7,11, 12].

На сегодняшний день студенты вынуждены сидеть по несколько часов в день ежедневно как на занятиях в университете, так и выполняя реферативные задания дома. В целях повышения двигательной активности студентов в университете проводятся занятия по физической культуре, организуются различные соревнования между факультетами и университетами по различным видам спорта.

Занятия по физической культуре организуют квалифицированные преподаватели по программе, которая разрабатывается кафедрой физической подготовки [3].

Учебные физические занятия являются важными, так как благодаря им поддерживается здоровье студента. Активность повышается, мышцы двигаются, кровь разгоняется по всему организму.

Учёные выяснили, что студенты, которые занимаются спортом и проявляют большую физическую активность, имеющие определенный распорядок дня, а также повседневные полезные привычки зачастую являются коммуникабельными, активными, бодрыми, они способны к выполнению умственных задач, не боятся критики, а также успешно взаимодействуют в работе, которая требует постоянства, напряжения, сосредоточенности [2]. Им легче удаётся самоконтроль и саморазвитие [5].

Массовые спортивные мероприятия нацелены на привлечение молодёжи к регулярным занятиям спортом, на укрепление здоровья, а также улучшения физической подготовленности студентов [8].

Чтобы разобраться, как лучше организовать занятия по физической культуре, мы решили провести опрос среди студентов различных курсов и специальностей и выяснить наиболее подходящие методы.

На вопрос «Какие виды спорта вы предпочитаете», 70% студентов ответили, что им нравится посещать и участвовать в игровых видах спорта, поскольку игры развивают сплоченность, ответственность, вызывают интерес и азарт, мотивируют на получение лучших результатов [1,10].

55% опрошенных респондентов подтвердили, что помимо занятий физической культурой в университете, некоторым студентам удается заниматься спортом в различных спортивных или тренажерных залах, а также посещать

занятия в бассейне. Причем мужчины предпочитают посещать тренажерный зал, девушки – занятия на развитие гибкости.

80% студентов предпочитают прогулки по вечерам, так как это помогает поразмышлять над решением различных проблем и является отличным способом справиться с бессонницей.

Но к сожалению, некоторые студенты считают, что физическая активность не особо влияет на их образ жизни, они не интересуются спортом и не проявляют никакой двигательной активности. Таких студентов немного, поскольку кафедра физического воспитания старается мотивировать и разрабатывать различные мероприятия для повышения активности студентов.

Стоит отметить, что студенты считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике - в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем, как старшие школьники, так и студенты исключительно редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменов.

20% студентов ответили, что они регулярно совершают утреннюю пробежку, которая помогает «разбудить организм», а также закаливаются, поскольку закаливание повышает функциональные резервы организма, способствует укреплению и повышению иммунитета.

Выводы. Недооценка влияния физической культуры на здоровье и жизнь студента носит субъективный характер. По результатам опроса, мы сделали вывод, что наша молодежь достаточно активно принимает участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, а также регулярно посещает спортивные клубы.

Здоровье молодёжи напрямую зависит от их образа жизни и привычек. Полезные привычки помогают организму находиться в тонусе, а вредные - понижают его. Наши студенты абсолютно удовлетворены качеством проведения учебных занятий, которые направлены на формирование, сохранение, укрепление и поддержку здоровья и здорового образа жизни.

### Список источников

1. 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.
2. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник,

- В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
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. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. Гродно, 2002 15 с.
  6. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, В. В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42-48.
  7. Структура мотивации физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург: Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 19-20.
  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. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
  10. 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.
  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. Характеристика физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России,

---

Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург:  
Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 17-19.

### 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. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho–emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
3. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
4. The GTO complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of formation motivation to 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. Maksimovich V.A., Koleda V.A., Gorodilin S.K. Organizational and methodological support of physical education of students based on types of motor activity. Grodno, 2002 15 p.
6. Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, V. V. Kuzmin // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2022. – № 2(62). – Pp. 42-48.
7. Structure of motivation of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students : Materials of the 59th St. Petersburg interuniversity scientific and Practical conference on physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, January 01 – 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 19-20.
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. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
10. Taymazov, V. A. On the attitude of young people 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. Accusantsev // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 2. – P. 40-42.
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. Characteristics of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students: Materials of the 59th St. Petersburg Interuniversity Scientific and Practical Conference on Physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, January 01 - 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 17-19.

### Библиографический список

1. "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.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
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.

### Информация об авторах

**Научный руководитель: В. В. Баркова**, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории физической культуры и спортивной медицины  
**М.Д. Костогладов**, студент филологического факультета,  
matveykostogladov@yandex.by  
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно,  
Республика Беларусь

УДК 796.011.3

## СТАТИЧЕСКАЯ СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ

*Владимир Филиппович Лигута, канд. пед. наук, профессор,*

**Аннотация.** Выявлены особенности проявления показателя статической силовой выносливости курсантов и слушателей Дальневосточного юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации. Отмечена положительная ее динамика на протяжении трех лет обучения с дальнейшим снижением к выпускному курсу. Установлена зависимость данного вида выносливости от весовой категории обучающихся. Разработаны оценочные нормативы для реализации их на практике.

**Ключевые слова:** курсанты и слушатели, статическая силовая выносливость, особенности проявления, весовая категория, нормативы

## STATIC POWER ENDURANCE CADETS AND STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Vladimir Philippovich Liguta, the candidate of pedagogical sciences, professor*

**Abstract.** The features of the manifestation of the indicator of static power endurance of cadets and students of the higher education institution of the Ministry of Internal Affairs of Russia are revealed. Its positive dynamics was noted over the course of three years of study with a further decrease towards the graduation course. The dependence of this type of endurance on the weight category of students has been established. Evaluation standards have been developed for their implementation in practice.

**Keywords:** cadets and students, static power endurance, manifestation features, weight category, standards

**Актуальность.** Главной задачей процесса физической подготовки сотрудников ОВД является развитие физических качеств, которые являются базой для дальнейшего освоения боевых приемов борьбы [3]. Проведенные ранее нами широкомасштабные социологические исследования сотрудников, осуществляющих силовое задержание преступников и проходящих службу в различных подразделениях Дальневосточного федерального округа, показали, что на первом месте в рейтинге наиболее важных двигательных способностей для их профессиональной деятельности являются сила и выносливость [6]. Статическая силовая выносливость (далее ССВ) является одной из форм проявления силовой выносливости, при выполнении которой задействованы большое количество мышечных групп с максимальным их напряжением. Использование в тренировочном процессе статических упражнений позволяет

развивать не только силовую выносливость, но и психологические качества, устойчиво и стабильно сохранять определенную позу (позы защиты, позы удержания противника). ССВ необходима для многих боевых искусств, а также для сотрудников правоохранительных органов, использующих в своей профессиональной деятельности боевые приемы борьбы, осуществляющих преодоление различных препятствия при задержании правонарушителей [1,4,5,8,9,10].

Одно из тестирующих упражнений, используемых для оценки данного качества в процессе физического воспитания детей, подростков и молодежи, является удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках хватом спереди [7].

Цель исследования - обобщить многолетние исследования особенностей проявления показателей ССВ курсантов и слушателей в процессе обучения в вузе.

Задачи исследования:

1. Определить показатели ССВ учащихся разных курсов обучения.
2. Выявить показатели ССВ юношей и девушек в зависимости от весовой категории.
3. Разработать оценочные нормативы ССВ для курсантов и слушателей.

Организация и методы исследования.

Исследование осуществлялось в ДВЮИ МВД России на протяжении семи лет (2015-2021г.). В начале каждого учебного года осуществлялось тестирование ССВ курсантов и слушателей с помощью упражнения удержание тела в висе на перекладине хватом спереди, в котором приняли участие 1464 человека из них 737 юношей и 727 девушек разных курсов обучения. Некоторые из них это делали неоднократно на протяжении всего периода обучения в вузе. Полученные результаты были обработаны математическими методами, предусматривающими получение следующих значений:  $\bar{X}$  – средняя арифметическая величина и  $m$  – средняя ошибка среднего арифметического. Анализировался уровень ССВ у юношей и девушек по курсам обучения во взаимосвязи со средним весом тела испытуемых и определялся силовой индекс между временем удержания (с) тела и массой тела (кг)). Кроме этого определялись средние значения показателей вися в зависимости от весовых категорий, принятых в практике для спортсменов спортивных единоборств (самбо, вольная и классическая борьба), разрабатывались нормативы выполнения данного упражнения для курсантов и слушателей по годам обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. В констатирующем эксперименте оценка показателей уровня ССВ в динамике средних величин у курсантов и слушателей, обучающихся на разных курсах, отражена на диаграмме (рисунок 1).

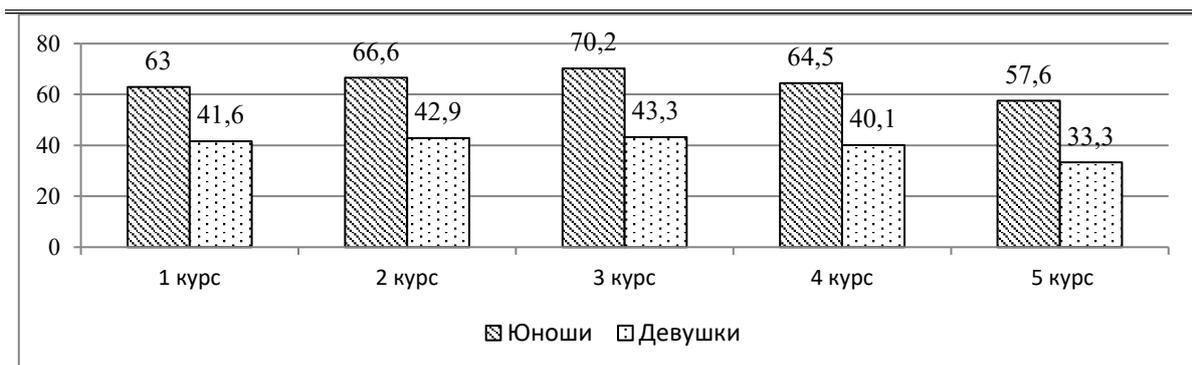


Рисунок 1 - Средние показатели вися на перекладине курсантов и слушателей разных курсов обучения (с)

Представленные на ней данные отражают положительную динамику изменений исследуемой величины у юношей и девушек до 4 курса обучения. Снижение уровня ССВ учащихся вуза на старших курсах, по утверждению некоторых авторов, объясняется изменением морфофункциональных особенностей организма в данном возрасте, а также снижением двигательной активности слушателей во время нахождения на профильной практике и в каникулярном отпуске (сентябрь – январь).

Более подробная и детальная картина, характеризующая особенности проявления уровня ССВ и силового индекса, отражена в таблице 1.

Таблица 1 - Средние показатели вися, веса тела и силового индекса курсантов и слушателей разных курсов ( $X \pm m$ )

№	Показатели	Курс				
		1	2	3	4	5
		<i>Юноши</i>				
1	Количество чел.	148	154	147	152	136
2	Время вися, с	63,0±0,2	66,6±0,1	70,2±0,2	64,5±0,3	57,6±0,4
3	Вес тела, кг	71,0±0,1	72,7±0,2	73,8±0,2	73,5±0,2	75,2±0,3
4	Сил. индекс, с/кг	0,88±0,02	0,91±0,03	0,95±0,01	0,87±0,03	0,76±0,04
		<i>Девушки</i>				
1	Количество чел.	150	148	148	152	129
2	Время вися, с	41,6±0,3	42,9±0,3	43,3±0,3	40,1±0,2	33,3±0,4
3	Вес тела, кг	57,2±0,2	58,1±0,1	56,1±0,2	55,5±0,4	57,3±0,3
4	Сил. индекс, с/кг	0,72±0,03	0,74±0,02	0,77±0,03	0,72±0,03	0,58±0,04

В представленной таблице видно, что средний вес тела учащихся на протяжении всех курсов обучения остается относительно стабильным, за исключением слушателей (юношей) 5 курса (причина – снижение их двигательной активности, как отмечалось ранее).

Необходимо отметить, что наиболее высокие показатели индекса ССВ, как и абсолютные величины средних значений времени вися на перекладине, выявлены у курсантов 3 курса обучения.

Одной из задач исследования являлась оценка ССВ в зависимости от весовых категорий, результаты которой представлены в таблицах 2 (юноши), 3 (девушки).

Таблица 2 - Средние показатели виса (с) курсантов и слушателей (юноши) разных весовых категорий ( $X \pm m$ )

№	Весовая категория, кг	Курс, кол. чел.				
		1 (148 чел.)	2 (154 чел.)	3 (147 чел.)	4 (152 чел.)	5 (136 чел.)
1	до 62 кг	67,5±0,2	72,0±0,3	74,0±0,6	67,5±0,2	68,0±0,4
2	до 68 кг	66,8±0,5	71,0±0,6	71,9±0,4	69,0±0,6	59,2±0,5
3	до 74 кг	61,9±0,6	68,8±0,4	71,5±0,6	66,6±0,5	61,3±0,3
4	до 82 кг	61,4±0,2	62,9±0,5	67,0±0,3	63,4±0,4	50,4±0,2
5	до 90 кг	57,3±0,4	58,4±0,2	66,7±0,4	56,1±0,3	49,1±0,5

Из приведенных данных видно, что уровень ССВ зависит от весовой категории участников эксперимента, чем меньше их весовая категория, тем большее время удержания тела в висе на согнутых руках.

Данная закономерность отмечается и у девушек при анализе полученных результатов.

Таблица 3 - Средние показатели виса (с) курсантов и слушателей (девушки) разных весовых категорий ( $X \pm m$ )

№	Весовая категория, кг	Курс, кол. чел.				
		1 (150 чел.)	2 (148 чел.)	3 (148 чел.)	4 (152 чел.)	5 (129 чел.)
1	до 49 кг	45,4±0,6	48,3±0,3	52,4±0,3	47,5±0,4	39,8±0,3
2	до 55 кг	43,9±0,7	47,0±0,5	50,4±0,5	45,8±0,3	38,3±0,3
3	до 59 кг	43,2±0,5	46,0±0,3	45,3±0,4	48,5±0,4	36,0±0,4
4	до 64 кг	39,1±0,2	38,8±0,4	40,0±0,2	34,3±0,3	30,1±0,2
5	до 71 кг	36,2±0,4	34,4±0,5	28,3±0,3	24,5±0,5	22,4±0,5

Учитывая то, что для курсантов и слушателей вузов МВД России нет разработанных стандартов по выполнению данного тестового упражнения [2], нами определены оценочные нормативы ССВ при удержании тела в висе на перекладине, которые могут быть использованы в практической деятельности преподавателей кафедр физической подготовки (таблица 4).

Таблица 4 - Оценочные нормативы в упражнении вис (с) на перекладине для курсантов и слушателей

Пол	1 курс			2 курс			3 курс			4-5 курс		
	Результат и оценка			Результат и оценка			Результат и оценка			Результат и оценка		
	отл.	хор.	уд.									
Юноши	65	60	50	70	65	55	75	70	60	70	60	50
Девушки	45	40	30	48	43	33	49	44	36	41	37	32

Представленные нормы отвечают требованиям релевантности, репрезентативности, так как разработаны на большом массиве выборки контингента обучающихся и опробованы в практической деятельности.

Выводы. Анализ литературы и результаты нашего исследования позволяют говорить о важности ССВ в профессиональной деятельности сотрудников полиции. Установлена её положительная динамика у юношей и девушек на протяжении трех лет обучения. На старших курсах, из-за снижения двигательной активности и определенных возрастных изменений организма, отмечается понижение уровня ССВ, который также, взаимосвязан с весовой категорией обучающихся. Разработанные оценочные нормативы являются ориентиром для применения разнообразных статических упражнений в тренировочных занятиях при совершенствовании этого двигательного качества.

Полученные результаты предполагают дальнейшую разработку научных исследований в данном направлении с использованием педагогических экспериментов в процессе физической подготовки учащихся вузов МВД России.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) / С. М. Ашкинази, В. В. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7(41). – С. 6-11.
2. Ананкин, Д.А. Анализ тестов и нормативов физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел России / Д.А. Ананкин, В.А. Овчинников, В.С. Якимович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 14 -21.
3. Дементьев, В.Л. Воспитание специальных силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России / В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов, В. Ю. Капитонов // Вестник экономической безопасности. – 2019 – №1. – С. 243-246.
4. Колесниченко, Д.А., Особенности повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников ОВД /Д.А. Колесниченко, Д.В. Гордеев, Б.О. Додонкин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов. – 2019. – Т. 24, № 178. – С. 68-76.
5. Кузнецов, Б.В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б.В.Кузнецов, С.М. Ашкинази // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех XX Международный научный конгресс. 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. 2016. С. 732-735.

6. Лигута, В.Ф. Применение физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции охранно-конвойной службы Дальневосточного федерального округа / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153) – 2017. С. 210-219.
7. Лигута, В.Ф. Силовые способности курсантов и слушателей специализированного вуза МВД России / В.Ф. Лигута // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Москва. –2022. – С. 456-460.
8. Мешев, И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / И.Х. Мешев // Педагогический журнал. – 2018. –Т. 8. № 3А. – С. 89-95.
9. Обвинцев, А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А.А.Обвинцев, С.М.Ашкинази // В сборнике: «Спорт, Человек, Здоровье». VI Международный конгресс: материалы конгресса. Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье". – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2013. - С. 86-90.
10. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118-128.

### References

1. Ashkinazi, S. M. Innovations in the development of theory and practice of training military personnel in hand-to-hand combat (research results of the last 20 years) / S. M. Ashkinazi, V. V. Kuzmin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2008. – № 7(41). – P. 6-11.
2. Anankin, D.A. Analysis of tests and standards of physical fitness of employees of the internal affairs bodies of Russia / D.A. Anankin, V.A. Ovchinnikov, V.S. Yakimovich // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – No. 1. – P. 14 -21.
3. Dementyev, V.L. Education of special power abilities among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / V.L. Dementyev, D.A. Platonov, V. Yu. Kapitonov // Bulletin of Economic Security. – 2019 – No. 1. – P. 243-246.
4. Kolesnichenko, D.A., Features of increasing physical endurance in the system of special applied physical training of police officers / D.A. Kolesnichenko, D.V.

- Gordeev, B.O. Dodonkin // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. Tambov. – 2019. – Vol. 24, No. 178. – P. 68-76.
5. 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 // In the collection: Olympic sport and sport for all XX International Scientific Congress. 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, 2016. - P. 732-735.
  6. Liguta, V.F. The use of physical force and fighting techniques by police officers of the security and convoy service of the Far Eastern Federal District / V.F. Liguta, V.A. Serebryannikov, V.S. Kshevin / Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 11 (153) – 2017. - P. 210-219.
  7. Liguta, V.F. Power abilities of cadets and students of the specialized university of the Ministry of Internal Affairs of Russia / V.F. Liguta // Actual problems of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference. Moscow. - 2022. – P. 456-460.
  8. Meshev, I.H. Improving the strength training of law enforcement officers in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / I.H. Meshev // Pedagogical Journal. – 2018. – Vol. 8. No. 3A. – P. 89-95.
  9. Obvintsev, A.A. Modern sports, applied martial arts and martial arts in the training system of military personnel and anti-terror units / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi // In the collection: "Sport, Man, Health". VI International Congress: materials of the Congress. International Public Organization for the Promotion of Science and Sport "Sport, Man, Health". – St. Petersburg: NSU named after P.F.Lesgaft, 2013. - P. 86-90.
  10. Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts / S. M. Ashkinazi, A. A. Accusantsev, E. A. Bavykin, A. B. Taymazov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 1. – P. 118-128.

### **Информация об авторах**

**В. Ф. Лигута**, канд. пед. наук, профессор кафедры физической подготовки, liguta01@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3191-5556>  
Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Хабаровск, Россия

УДК 796.56

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Ирина Александровна Ломова, старший преподаватель*

**Аннотация.** Работа рассматривает проблему определения уровня технико-тактической подготовленности спортсмена-ориентировщика. Автором предлагается косвенная оценка данного показателя на основе разницы между временем прохождения дистанции и временем, которое спортсмен должен был бы на нее затратить в случае отсутствия действий, связанных с ориентированием. Данный подход позволяет контролировать динамику уровня технико-тактической подготовленности в процессе подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, уровень технико-тактической подготовленности, оценка

**ASSESSMENT OF THE LEVEL OF TECHNICAL AND TACTICAL  
PREPAREDNESS OF ORIENTEERS IN SPORTS IMPROVEMENT GROUPS**  
*Irina Lomova, lecturer*

**Abstract.** The work considers the problem of determining the level of technical and tactical readiness of an orienteer. The author proposes an indirect assessment of this indicator based on the difference between the time of passing the distance and the time that the athlete would have to spend on it in the absence of actions related to orientation. This approach allows you to control the dynamics of the level of technical and tactical readiness in the process of training athletes.

**Keywords:** orienteering, the level of technical and tactical preparedness, assessment

Спортивное ориентирование относится к технически-сложному виду спорта. Результат спортсмена в соревнованиях в равной мере зависит как от физической, технико-тактической, психологической подготовленности [1]. Важно отметить, что при условии выхода на старт двух участников, имеющих одинаковый уровень физической подготовленности, однозначно победит тот, у кого выше уровень технико-тактической подготовленности.

Известно, что управление процессом подготовки в любом виде спорта требует наличия способов оценки влияния тренировочных воздействий. Следовательно, если мы стремимся повысить технико-тактическую подготовленность, нам необходимо иметь инструмент для измерения ее уровня.

Актуальность работы определяется тем, что в настоящее время в спортивном ориентировании практически не существует методов точного измерения уровня технико-тактической подготовленности. Объектом исследования является тренировочный процесс в группах высшего спортивного

мастерства, предметом - оценка динамики уровня технико-тактической подготовки.

Проблема отсутствия способов измерения уровня технико-тактической подготовки имеет объективные причины. Основной из них является специфика вида спорта. По правилам спортивное ориентирование предполагает проведение любых соревнований в новых, неизвестных условиях. Мы не можем как, например, в легкой атлетике, провести контрольный забег в начале тренировочного цикла, повторить его в конце цикла и сравнить результаты. Повторное прохождение знакомой трассы в спортивном ориентировании не дает объективного результата, т.к. во втором случае спортсмен бежит по знакомому пути.

Невозможно также разбить технику и тактику ориентирования на составляющие и измерять каждый элемент отдельно. Это связано с тем, что технико-тактическая подготовленность включает в себя совокупность способностей, знаний, умений и навыков, которые необходимо оценивать только в комплексе.

Нами предлагается косвенная оценка уровня технико-тактической подготовленности ( $U_{ТТ}$ ). Будем рассматривать этот показатель как разницу между временем прохождения дистанции и расчетным временем, которое спортсмен должен был бы на нее затратить в случае отсутствия действий, связанных с ориентированием. Для корректности разницу разделим на длину дистанции.

$$U_{ТТ} = (td - tr)/L (1),$$

где:

$td$  - время прохождения дистанции;

$tr$  - расчетное время;

$L$  - длина дистанции.

В литературе [1] можно найти данные, говорящие о том, что высококвалифицированный ориентировщик проходит дистанцию со средней скоростью близкой к скорости  $v_{АнП}$ . Нам нужно, чтобы  $tr$  однозначно определялось для конкретного спортсмена. Допустим, что расчетное время равно скорости на уровне анаэробного порога умноженной на длину дистанции.

$$tr = v_{АнП} \times L (2),$$

где:

$v_{АнП}$  – скорость анаэробного порога;

Подставим это в формулу (1) и получим:

$$U_{ТТ} = td/L - v_{АнП} (3)$$

Очевидно, что время на дистанции, деленное на ее длину равно средней скорости на дистанции. Следовательно,

$$U_{тт} = v_{ср} - v_{АнП} (4),$$

где:

$v_{ср}$  – средняя скорость прохождения дистанции.

Таким образом, у нас есть возможность определить уровень технико-тактической подготовленности, как разницу между средней скоростью на дистанции и скоростью спортсмена на уровне анаэробного порога. По сути, это величина равна уменьшению скорости за счет совершения технико-тактических действий.

На основе вышесказанного практический способ оценки динамики технико-тактической подготовленности выглядит следующим образом.

В начале тренировочного периода спортсмен проходит дистанцию в соревновательном темпе и вычисляется  $U_{тт}$  начальный, характеризующий затраты времени на технико-тактические действия.

В конце периода он снова проходит аналогичную дистанцию с тем же количеством КП и с характером местности, похожим на местность первой дистанции, и снова вычисляется  $U_{тт}$  конечный.

По характеру изменения  $U_{тт}$ , можно судить об эффективности технико-тактической подготовки спортсмена. Чем больше разница между начальным и конечным  $U_{тт}$ , тем эффективнее процесс технико-тактической подготовки. Чем меньше величина  $U_{тт}$ , тем выше технико-тактическая подготовленность спортсмена.

Практической значимостью данного исследования является то, что предлагается инструмент, позволяющий оценивать воздействие технико-тактической подготовки. Инструмент может быть использован как тренером, так и спортсменом. У тренера есть возможность по динамике  $U_{тт}$  достаточно точно определять эффективность тренировок технико-тактической направленности. Спортсмен может отслеживать величину потери скорости из-за технико-тактических действий, сравнивая скорость АнП и свою среднюю скорость на дистанции.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. Психологические показатели спортсменов-ориентировщиков 18-22 лет / С. М. Ашкинази, В. А. Вальковский, А. А. Никитин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 206-210.
2. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр./ – М.: Советский спорт, 2010. - 112 с.

## Reference

1. Ashkinazi, S. M. Psychological indicators of orienteering athletes aged 18-22 / S. M. Ashkinazi, V. A. Valkovsky, A. A. Nikitin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 206-210.
2. Shirinyan A.A., Ivanov A.V. Modern training of an orienteering athlete: teaching aid. - 2nd ed., Rev. / - M. Soviet sport. 2010. - 112 p.

### Информация об авторах

**И.А. Ломова**, старший преподаватель кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта, [kosta-prn@mail.ru](mailto:kosta-prn@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1337-3573>

НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

УДК 796.413/.418

### ПОВЫШЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ АЭРОБИКИ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

*Маринина А.С., Айзятulloва Г.Р.*

**Аннотация.** В последней версии правил спортивной аэробики (2022-2024) подчеркивается, что соревновательный состав соревнований должен демонстрировать баланс между всеми его компонентами - аэробными соединениями движений (АМР), переходами и подсоединениями, элементами сложности и акробатикой, имеющими определенную форму и выполняемыми с максимальной точностью. Рекомендуемая музыка в высоком темпе (145-160 ударов в минуту) приводит к увеличению интенсивности всех видов движений, поскольку спортсмены должны интерпретировать музыку и демонстрировать ее ритм и скорость. Наблюдается тенденция к увеличению сложности элементов, включенных в программу, которые выполняются без предварительной подготовки. Спортсмены должны уметь переключаться с динамических движений на статические, демонстрируя единство соревновательного состава. Все это, конечно, приводит к ошибкам в производительности или, как говорят, снижению производительности. В данной статье представлено исследование, направленное на совершенствование исполнительских навыков на основе использования методических приемов в тренировочной деятельности спортсменов высокого класса.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, тренировочный процесс, высококвалифицированные спортсмены, отягощения, скоростно-силовая выносливость, исполнительское мастерство

---

## INCREASING THE PERFORMANCE SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED AEROBIC ATHLETES ON THE BASIS OF IMPROVING COMPETITIVE COMPOSITION COMPONENTS

*A.S. Marinina, G.R. Aizyatullova*

**Abstract.** In the latest version of the rules for sports aerobics (2022-2024), it is emphasized that the competitive composition of the competition must demonstrate a balance between all its components - aerobic movement connections (AMP), transitions and connections, elements of complexity and acrobatics, having a certain shape and performed with maximum precision. Recommended high tempo music (145-160 beats per minute) causes an increase in the intensity of all types of movements, as athletes must interpret the music and demonstrate its rhythm and speed. There is a tendency to increase the complexity of the elements included in the program, which are performed without prior preparation. Athletes must be able to switch from dynamic to static movements, demonstrating the unity of the competitive composition. All this, of course, leads to errors in performance or, as they say, a decrease in performance. This article provides a study aimed at improving performance skills based on the use of methodological techniques in the training activities of high-class athletes.

**Keywords:** sports aerobics, training process, highly qualified athletes, weights, speed-strength endurance, performance skills.

Актуальность. Высокий уровень исполнительского мастерства в гимнастических дисциплинах - неотъемлемая часть требований к спортсмену во время демонстрации соревновательной композиции, которая оценивается по скорости и точности выполнения элементов [2,5]. С повышением уровня подготовленности спортсмена увеличивается сложность его соревновательной композиции [1,4] за счет преобладания элементов наивысшей трудности; переходов, состоящих из многообразных акробатических упражнений; соединений аэробных движений в сочетании с движениями руками и т.д. В связи с этим, при выполнении всех компонентов соревновательной композиции [3], высококвалифицированный спортсмен стремится избежать ошибок, которые, на этапе высшего спортивного мастерства, связаны с недостаточным уровнем функциональной подготовленности.

Организация и методы исследования. Данное исследование проводилось на базе ДЮСШ Невского района г. Санкт-Петербурга. С целью изучения уровня исполнительского мастерства высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики нами были проанализированы видеоматериалы соревнований по спортивной аэробике (чемпионат России 2021, 2022). Также был проведен анализ научно-методической литературы по вопросам теории и методики физической культуры и экспертное оценивание, в котором приняли участие тренеры по спортивной аэробике, имеющие первую и вторую судейскую категории и спортсмены высокого класса до начала этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате нами было выявлено, что в первой половине соревновательной программы спортсмены выполняют наибольшее количество элементов (62%), оставляя на вторую часть программы более простые элементы сложности. Наибольшее количество ошибок в соревновательной программе спортсмены допускают в конце (76%), что безусловно свидетельствует о росте утомления.

Для совершенствования соревновательной композиции в период непосредственной подготовки к соревнованиям нами были предложены такие методические приемы, как сопряжение процессов физической и технической подготовки, а именно насыщение тренировочного процесса хореографическими «связками» и G/G+ с использованием отягощений, чередование повторения соревновательной композиции спортсменов с различными интервалами отдыха, повторение соревновательной программы по частям.

Процесс предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики включает в себя совершенствование соревновательной композиции и углубленную физическую подготовку. Процесс совершенствования соревновательной композиции в спортивной аэробике условно можно разделить на три этапа:

1-й этап — совершенствование функциональной подготовленности, при котором спортсмен выполняет соревновательную композицию, но с заменой элементов сложности на подготовительные упражнения, например, замена элементов структурной группы А (элементы на полу), В (элементы в воздухе) на упражнения типа отжимания, приседания, структурной группы С (элементы в положении стоя) —выпрыгивания из полуприседа.

2-й этап — совершенствование соревновательной программы в усложненных условиях, например, с минимальными отягощениями. Например, выполнение соединений аэробных движений (САД) (движения руками) из соревновательной композиции перед зеркалом в утяжелителях по 0,5 кг. Выполнение движений ногами из соревновательной композиции в утяжелителях по 0,5 кг. А также совмещенный вариант выполнения САД (движений руками и ногами) в утяжелителях под музыкальное сопровождение. Для выполнения элементов утяжелители используются реже, так как это не целесообразно и может закрепить отрицательный навык выполнения элемента и привести к травмам.

3-й этап — совершенствование элементов сложности и акробатических соединений из соревновательной композиции. Для выполнения элементов утяжелители используются реже, так как это не целесообразно и может испортить технику выполнения элемента и привести к травмам. Но все же на усмотрение тренера некоторые элементы выполнять в легких утяжелителях можно.

Этап предсоревновательной подготовки у высококвалифицированных спортсменов длится от 2-х недель до 3-х месяцев. За это время спортсмену необходимо достичь максимальной спортивной формы к наиболее ответственным стартам соревновательного периода. В нашем педагогическом эксперименте

таким соревнованием стал чемпионат России 2023 года. В результате проведенного педагогического эксперимента нами было проведено первичное и повторное экспертное оценивание спортсменов уровня технической подготовленности (табл. 1), и наличие или отсутствие ошибок в соревновательной композиции (табл.2).

Таблица 1 - Сравнительная характеристика уровня технической подготовленности высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики, n=8

Компоненты соревновательной композиции, баллы	КГ		ЭГ	
	до педагогического эксперимента (ПЭ)	после ПЭ	до ПЭ	после ПЭ
Выполнение танцевальных дорожек (САД)	7,8 ± 1,4	8,5 ± 2,6	7,9 ± 2,1	9,1 ± 1,5
Акробатические и полу-акробатические соединения	8,3 ± 2,2	8,9 ± 2,6	8,1 ± 2,1	9,2 ± 2,3
Элементы сложности	8,1 ± 2,3	8,7 ± 3,1	8,6 ± 2,4	9,1 ± 1,5
Переходы	8,1 ± 1,7	9,1 ± 0,8	8,6 ± 1,7	9,1 ± 2,5

Уровень исполнительского мастерства на протяжении всей соревновательной композиции должен оставаться высоким. снижение уровня исполнительского мастерства обусловлено количеством ошибок при выполнении компонентов композиции.

Таблица 2 - Сравнительный анализ допущенных ошибок при выполнении соревновательной композиции на этапе предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов

Количество ошибок	КГ		ЭГ	
	до ПЭ	после ПЭ	до ПЭ	после ПЭ
В начале соревновательной композиции	3,7 ± 2,5	3,1 ± 1,4	3,8 ± 1,1	3,1 ± 1,7
В середине соревновательной композиции	5,7 ± 1,9	4,7 ± 1,7	4,6 ± 1,4	3,8 ± 1,1
В конце соревновательной композиции	6,2 ± 2,6	5,3 ± 1,5	7,7 ± 2,4	6,5 ± 1,7

С целью определения эффективности предложенных методических приемов был проведен анализ количественного соотношения ошибок в соревновательной композиции в трех частях: в начале (0,0–0,40 с), в середине (0,41–1,00 мин.), в конце (1,00–1,20 мин.). Количество ошибок в конце соревновательной композиции имеет самое высокое значение как в КГ, так и ЭГ,

что связано с нарастанием утомления и снижением уровня функциональной подготовленности спортсменов.

**Заключение.** В результате проведенного педагогического эксперимента количество ошибок к концу выполнения соревновательной композиции существенно снизилось в КГ и ЭГ, причем в КГ на 17 %, а в ЭГ — на 30 %. Таким образом, эффективность предложенных средств, направленных на повышение исполнительского мастерства высококвалифицированных спортсменов аэробики на основе совершенствования компонентов соревновательной композиции доказана и может использоваться в тренировочном процессе.

### Список источников

1. Касаткина, Н.А. Педагогические условия повышения эффективности специальной подготовки в спортивной аэробике /Н.А. Касаткина, А.С. Куракина, М.В. Дацунова //Поволжский педагогический поиск (Научный журнал). - №1(35). – 2021. – С.80-85.
2. Коричко, Ю.В. К вопросу об эстетических показателях спортивно-технического мастерства и музыкально-двигательной подготовленности в спортивной аэробике /Ю.В. Коричко //Вестник Нижневартковского государственного университета. - №3. 2017. – С.85-90.
3. Кравчук, А. И. Содержание технической подготовки на тренировочном этапе в спортивной аэробике / А. И. Кравчук, Д. А. Савчак, И. А. Давыдова //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 7(173). — с. 95.
4. Фахрутдинова, Г.Ж. Методика повышения качества исполнения соревновательных комбинаций обязательной программы на бревне в спортивной гимнастике /Г.Ж. Фахрутдинова, Л.Н. Ботова //Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. - №4(100). – 2018. – С.286-293.
5. Правила соревнований по спортивной аэробике 2022-2024 годы/[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru\\_AER%20CoP%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202022-2024.pdf) (Дата обращения: 06.06.2023).

### References

1. Kasatkina, N.A. Pedagogical conditions for improving the effectiveness of special training in sports aerobics / N.A. Kasatkina, A.S. Kurakina, M.V. Datsunova //Volga Pedagogical Search (Scientific journal). - №1(35). – 2021. – P. 80-85.
2. Korichko, Yu.V. On the question of aesthetic indicators of sports and technical skill and musical and motor fitness in sports aerobics /Yu.V. Korichko //Bulletin of Nizhnevartovsk State University. - No.3. 2017. – P. 85-90.
3. Kravchuk, A. I. The content of technical training at the training stage in sports aerobics / A. I. Kravchuk, D. A. Savchak, I. A. Davydova //Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. — 2019. — № 7(173). — P. 95.

4. Fakhrutdinova, G.Zh. Methodology for improving the quality of performance of competitive combinations of the mandatory program on the balance beam in gymnastics / G.Zh. Fakhrutdinova, L.N. Botova // Bulletin of the I.Ya. Yakovlev ChSPU. - №4(100). – 2018. – P. 286-293.
5. Rules of sports aerobics competitions 2022-2024/[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru\\_AER%20CoP%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202022-2024.pdf) (Accessed: 06.06.2023).

### Информация об авторах

**А.С. Маринина**

**Г.Р. Айзятуллова**

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 796.4

### СИНХРОГИМНАСТИКА КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Ольга Александровна Моисеева, канд. пед. наук, Марина Анатольевна Георгиева, старший преподаватель, Алина Геннадьевна Моисеева, врач*

**Аннотация.** В исследовании затрагивается проблема подготовки специалистов, владеющих высоким уровнем психологической устойчивости. Рассмотрен опыт применения метода антистрессовой гимнастики для обучающихся в рекреационный период.

**Ключевые слова:** синхροгимнастика, психоэмоциональное состояние, рекреационный период, обучающиеся

### SYNCHROGYMNASTICS AS A METHOD OF CORRECTION OF STUDENTS' PSYCHO-EMOTIONAL STATE

**Olga Alexandrovna Moiseeva, Candidate of Pedagogical Sciences, Marina Anatolyevna Georgieva, senior lecturer, Alina Gennadievna Moiseeva, doctor**

**Abstract.** The study addresses the problem of training specialists with a high level of psychological stability. The experience of applying the method of anti-stress gymnastics for students in the recreational period is considered.

**Keywords:** synchro-gymnastics, psycho-emotional state, recreational period, students

В современном мире востребованы конкурентоспособные специалисты, обладающие не только профессиональными знаниями, но и высоким уровнем физической работоспособности и психологической устойчивости. В период всего периода учебной деятельности в высшем учебном заведении обучающиеся

постоянно испытывают стресс. С самого первого дня учебно-образовательного процесса у студентов возникает необходимость приспособливаться к высоким требованиям высшей школы: освоению программного материала (курсовые работы, зачеты, экзамены), адаптации в новом коллективе и построению отношений со своими однокурсниками и преподавателями. Проблемы чаще всего возникают из-за высокой информационной емкости, дефицита времени и умений работы, что приводит к накоплению напряжений в психоэмоциональном состоянии, что в дальнейшем может привести к стрессу. Это, в свою очередь, может послужить причиной неуспеваемости в учебном процессе, возникновения многих заболеваний, что несомненно наносит вред здоровью. С целью повышения эффективности обучения студентов за счет минимизации влияния негативных стрессовых и кризисных ситуаций на организм [8], мы проанализировали научную литературу по инновационным психотехнологиям по управлению эмоциональным состоянием, а также методики, включающие средства физической культуры [2-6].

Одним из самых эффективных способов снятия психологического напряжения являются физические упражнения, которые активизируют естественную релаксацию организма. Программы по дисциплине «Физическая культура» в вузах предусматривают разнообразные варианты двигательной активности. Это, прежде всего, учебные занятия, причем, с самостоятельным выбором вида двигательной активности студентом [11-13]. В данной работе представлены исследования по влиянию на психоэмоциональное состояние антистрессовых упражнений, которые могут быть доступны обучающимся в рекреационный период, то есть вовремя свободное от учебной нагрузки и позволяющих сохранить, восстановить и развить физическое и психологическое состояние занимающихся.

Основными методами и упражнениями в борьбе со стрессом являются: производственная гимнастика, ее видами являются следующие:

- вводная, направленная на быстрое включение в работу;
- физкультурная пауза (продолжительность 5-15 минут), физкультурная минута (1-2 минуты), микропауза активного отдыха (20-30 секунд), направленные на предупреждение утомления;
- дыхательные упражнения (ауторегуляция дыхания), направленные на сознательное управление дыханием в стрессовых ситуациях);
- релаксационная гимнастика, упражнения для концентрации внимания;
- синхрोगимнастика;
- массаж и акупрессура стрессозависимых зон и другие.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья студента, уровней всех сторон подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий для достижения их наибольшей эффективности [10].

В работе авторами особое внимание уделено вопросам оценки влияния комплекса упражнений для устранения симптомов стресса.

Одним из способов борьбы со стрессом могут быть упражнения синхрогимнастики по методу «Ключ» (метод Хасай Алиева) [1]. В настоящее время данный метод используется во всем мире для выведения людей из кризисных и стрессовых ситуаций. Метод считается доступным и эффективным, выполнение упражнений не требуют больших физических усилий. Занятия синхрогимнастикой могут проводиться групповым или индивидуальным методом. Это – несложные приемы, выполняемые синхронно, соответствующие внутреннему состоянию человека в данный момент. Использование данного метода позволяет решать множество задач в процессе восстановления после стрессов и кризисов. Методика выработки навыков саморегуляции состоит из основных и дополнительных компонентов.

Основные компоненты:

- 1) управляемые идеомоторные движения (вызывающие гармонирующее состояние саморегуляции [7]);
- 2) волевые программные психологические установки (реализующиеся посредством саморегуляции) [9].

Дополнительные компоненты общие:

- 1) физические упражнения;
- 2) упражнения для раскрепощения.

Базовые идеомоторные приемы:

- 1) разведения рук с представлением без включения мышечных усилий;
- 2) сведение, подъемы рук (аналогично предыдущему).

Комплексы упражнений, как правило, включают 5 упражнений, продолжительность занятий составляет 15-20 минут.

При систематическом использовании приемов по методу «Ключ» вырабатываются навыки саморегуляции и повышается устойчивость к стрессам и кризисным ситуациям.

Преподаватели кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского морского технического университета поставили задачу оценить эффективность этого метода как средства коррекции психоэмоционального состояния.

Синхрогимнастика по методу «Ключ» носит идеорефлекторный синхронизированный характер. Управляемое идеомоторное движение вызывает согласование психических и физиологических процессов. Такое межуровневое согласование происходит потому, что в структуре управляемого идеомоторного движения одновременно участвуют процессы двух различных уровней: сознательного и бессознательного [7].

Возможность подобной биологической обратной связи стала предметом данного исследования. Был проведен эксперимент, целью которого являлось выявление влияния синхрогимнастики на снятие умственной и психофизиологической усталости, повышение интеллектуальной активности. Следует отметить, что подбор участников производился исключительно на добровольной основе, после проведения вводного занятия. После первого (вводного) занятия сформировалась группа из 14 человек, у которых в процессе занятия возникли положительные эмоции. Обучающимся предлагалось под

руководством преподавателя в рекреационный период выполнять упражнения комплекса. Занятия проводились 4 раза в неделю в течение семестра на большой перемене.

С наступлением зачетной недели участникам эксперимента было предложено продолжать выполнение упражнений самостоятельно, при подготовке к сдаче зачетов и экзаменов. После экзаменационной сессии, среди участников эксперимента, был проведен опрос, который включал два вопроса:

1. «Ощущалось снижение напряжения и беспокойства после выполнения комплекса упражнений?»

2. «Вы готовы продолжать выполнять гимнастику самостоятельно?»

Подразумевалось три варианта ответа на каждый вопрос: «да», «нет», «затрудняюсь ответить». Ответы распределились таким образом: один человек в опросе не участвовал. Из 14 опрошенных 10 человек (70%) заметили положительный эффект, по 2 человека не смогли определиться или эффекта не заметили. Тем не менее, 12 человек, включая затруднившихся дать ответ, решили продолжать упражнения.

Также, для оценки влияния синхροгимнастики на психоэмоциональное состояние обучающихся мы провели тест САН и, используя шкалу самооценки уровня самочувствия, активности, настроения, получили следующие результаты в контрольной и экспериментальной группах.

Данный опросный лист мы попросили заполнить обучающихся, причем дважды: первый раз в конце учебного дня, в том числе в период сессии; второй - после занятий синхροгимнастикой. В этом случае мы получили различные значения показателей эмоционального состояния. В первом случае выявлены значения, свидетельствующие о наличии эмоционального напряжения: снижения уровня самочувствия (0+0,2), здоровья (1,2+0,4), работоспособности (1,2+0,3), настроение (0,7+0,5), повышенный уровень тревожности (0,8+0,2), усталости (1,7+0,4), возбуждения (2,1+0,5), изнуренности (0,5+0,3). Низкие показатели психоэмоционального состояния: сниженный уровень самочувствия, активности, настроения и здоровья, повышенный уровень стресса, тревожности и эмоциональной неустойчивости в конце дня мы объясняем большим объемом учебной работы, экзаменами и психологического напряжения.

Вторая анкета характеризовала самочувствие, настроение, работоспособность на более высоком уровне: во втором случае показатели «САН» были на более высоком уровне: здоровье (2,3 + 0,3), самочувствия (1,5 + 0,3), настроение (1,1 + 0,2), отдохнувший (1,7 + 0,2), бодрый (1,8 + 0,3) и тому подобное. Наличие более высоких показателей «САН» и здоровья, низкий уровень психологического стресса, оптимальный уровень реактивной тревожности, эмоциональной устойчивости мы объясняем благотворным влиянием релаксационной гимнастики.

Выводы. Подобная самооценка свидетельствует о позитивном воздействии на эмоциональное состояние обучающихся. Эксперимент подтверждает возможность повышения стрессоустойчивости и работоспособности организма с помощью физических упражнений и саморегуляции.

Движение, в широком понимании этого слова, является основным биологическим раздражителем, стимулирующим процессы биологического роста и развития. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают всестороннее положительное воздействие на организм человека. И синхрोगимнастика по методу «Ключ» может оказывать благотворное воздействие на психоэмоциональное состояние обучающихся и как следствие, на их психологическое здоровье.

### Список источников

1. Алиев Х. М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. — М.: Молодая гвардия, 1990.
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. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332–336.
4. Инновационные психотехнологии в интервенции девиантного поведения у спортивного резерва / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, В. С. Куликов, В. А. Игнатьева // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 579–580.
5. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В. С. Куликов, Д. С. Мельников, Г. В. Сытник [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2023. – 92 с.
6. Мануйло, И. В. Регуляция неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов с помощью инновационных психотехнологий / И. В. Мануйло, Г. А. Сергеев, Г. В. Сытник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 427–431.
7. Мезенцев, А. Ю. Идеомоторная тренировка как эффективный способ повышения уровня спортивного мастерства в пауэрлифтинге / А. Ю. Мезенцев, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // 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. Том Часть 1. – 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. 69-73.
8. 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.
  9. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.
  10. 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.
  11. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
  12. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодежи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
  13. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

## References

1. Aliyev H. M. The key to self: Etudes on self—regulation. - M.: Molodaya gvardiya, 1990.
2. 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.
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.

4. Innovative psychotechnologies in the intervention of deviant behavior in the sports reserve / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, V. S. Kulikov, V. A. Ignatieva // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – P. 579-580.
5. Comprehensive control of the functional state of athletes : methodological recommendations / V. S. Kulikov, D. S. Melnikov, G. V. Sytnik [et al.] ; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. – St. Petersburg : Limited Liability Company "The Polygraphist himself", 2023. – 92 p.
6. Manuilo, I. V. Regulation of unfavorable conditions of highly qualified biathletes with the help of innovative psychotechnologies / I. V. Manuilo, G. A. Sergeev, G. V. Sytnik // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 7(221). – P. 427-431.
7. Mezentsev, A. Yu. Ideomotor training as an effective way to increase the level of sportsmanship in powerlifting / A. Yu. Mezentsev, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina // A 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 P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health in 3 parts, St. Petersburg, September 27 - 08, 2021. Volume Part 1. – 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. 69-73.
8. 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.
9. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Moscow : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
10. 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.
11. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
12. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.

13. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**О.А. Моисеева<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания [olgamoiseeva59@gmail.com](mailto:olgamoiseeva59@gmail.com)

**М.А. Георгиева<sup>1</sup>**, ст. преподаватель Санкт-Петербургского морского технического университета. г. Санкт-Петербург, РФ. [mar-geo@yandex.ru](mailto:mar-geo@yandex.ru)

**А.Г. Моисеева<sup>2</sup>**, врач-ординатор, [alinamoiseeva98@gmail.com](mailto:alinamoiseeva98@gmail.com)

Санкт-Петербургский морской технический университета, Россия

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университета, Россия

УДК 796.01

### ИГРОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ СПОРТА Й. ХЕЙЗИНГА И СОВРЕМЕННОСТЬ

*Каджик Мартиросович Оганян, доктор философских наук, профессор, Карина Каджиковна Оганян, доктор философских наук, доцент*

**Аннотация.** В статье проанализирована игровая концепция Й. Хейзинга: показана важность игры как культурного феномена; определены принципы игры; выявлена роль игры в современном обществе.

**Ключевые слова:** игра, человек играющий, принципы игры, культура, борьба, интересы

### SPORT'S GAME CONCEPT BY J. HUIZING AND MODERNITY

*Kajik Martirosovich Ohanyan, Doctor of Philosophy, Professor, Karina Kajikovna Ohanyan, Doctor of Philosophy, Associate Professor*

**Abstract.** The game concept by J. Huizinga analyzes in the article: shows the importance of the game as a cultural phenomenon; the game's principles are defined; the role of the game in modern society is revealed.

**Key words:** game, person playing, game principles, culture, struggle, interests

**Введение.** Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, развитии духовных и физических сил.

Возникновение игры относят к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Трудовые процессы, и прежде всего охота, требовали от первобытного человека силы, ловкости, выносливости и специальных навыков.

Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта, старших младшим и совершенствовала необходимые качества. В первоначальном виде игры являлись частью искусства первобытного общества, которое отражало трудовые, бытовые и обрядовые действия человека. Игры включали образно-подражательные действия и были неразделимы с пением, танцами, музыкой. Состязания и изобразительные игры, применяемые для подготовки к жизнедеятельности, прошли сложный путь развития от натуралистических и символических к отвлеченным играм. По мере совершенствования орудий труда и производства, с развитием языка, мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений и новые более сложные действия.

Одним из наиболее распространенных культурологических понятий нашего времени является понятие игровой культуры. Наиболее ярким представителем этой концепции является голландский культуролог Й. Хейзинга. Игра, в понятии Й. Хейзинга, является культурно-историческим универсалом. В своей работе «*Homo ludens*» - «Человек, играющий», он поднимает самые глубокие пласты истории и развития культуры - азартные игры.

Й. Хейзинга рассматривает игровой принцип не только как свойство художественной деятельности, но и как основу всей культуры. Игра старше культуры. Все основные особенности игры сформировались еще до появления человеческого сообщества и присутствуют в игровом поведении животных. Игра сопровождает культуру на протяжении всей своей истории и характеризует многие культурные формы.

Роль игры в истории культуры не всегда была одинаково велика. По мере культурного развития игровой элемент отходит на второй план. Но игровой инстинкт, по словам Й. Хейзинга, может проявиться в любой момент, вовлекая как индивидуальную, так и человеческую массы в игровой процесс. Вытеснение игры началось в XIII веке, когда общество охватило трезвое, прозаическое представление о пользе, которое привело к потере свободного духа культуры. Эта ситуация является лучшим индикатором кризиса европейской культуры, который полностью проявился в XX веке.

Данная тема является актуальной, поскольку всестороннее обучение в области физической культуры и спорта невозможно без игры. Игру в спорте можно разложить по иерархии, от широкого к более узкому явлению. В своем глобальном проявлении, спорт - это и есть игра. Если же мы говорим об игре в более локальном представлении, то она дает возможности постепенно подвести спортсмена, как подводящее упражнение, к самой сути или проблеме определенного спорта. При этом большим преимуществом игры по сравнению с изолированным упражнением будет соблюдение необходимой биомеханики движений, используемых в самом спорте. Помимо прочего, игра позволяет нам «завладеть» вниманием обучающихся, которые в процессе будут развивать свои технические навыки и качества. Цель статьи – проанализировать игровую

концепцию Й. Хейзинга и показать ее актуальность в современном обществе.

### Важность игры как культурного феномена

Игра старше культуры, так как понятие культуры в любом случае предполагает человеческое сообщество, в то время как животные не дожидаются появления человека, чтобы он научил их играть. Животные играют так же, как люди. Все основные функции игры уже воплощены в животных играх. Таким образом, игра - это проявление культуры. Но проявление это носит самобытный характер. Поскольку, как сказано было выше, игра старше культуры, а значит самостоятельное явление.

Уже в самых простых формах, в том числе в жизни животных, игра представляет собой нечто большее, чем чисто физиологическое явление или физиологически детерминированную психическую реакцию. И как таковая, игра выходит за рамки чисто биологической или, по крайней мере, чисто физической активности. Игра представляет собой функцию, которая полна смысла. Чтобы это доказать, далеко ходить не нужно, берем за основу игру в футбол.

Футбол - это спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение мяча и передавая мяч партнерам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, пытаются забить в ворота соперника как можно больше раз в установленное время. Команда состоит из 11 человек, включая вратаря. Игровая, специально обозначенная прямоугольная зона - поле обычно покрыта травой. Время игры - 90 минут (2 периода по 45 минут с перерывом 10-15 минут).

Вообще футбол - это страстное противостояние двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость и быстрая реакция. Как отмечал лучший футболист современности бразилец Пеле, футбол - сложная игра, потому что в него играют ногами, а думать нужно головой. Футбол - это искусство, пожалуй, ни один другой вид спорта не сравнится с ним по популярности.

Действительность, называемая игрой, ощутимая всеми, неразрывно распространяется как на мир животных, так и на мир людей. Следовательно, это не может быть оправдано никакими рациональными связями, поскольку укорененность в уме означала бы, что его пределы - человеческий мир. Существование игры не связано ни с каким уровнем культуры, ни с какой-либо формой мировоззрения. Каждое мыслящее существо способно сразу же понять эту реальность своими глазами: игра, участие в игре - как нечто самостоятельное, самодостаточное, даже если в его языке нет слова, обобщающего эту концепцию в игре нельзя отрицать.

Игра в культуре предстает как некое заранее определенное количество, предшествующее самой культуре, сопровождающее ее и пронизывающее ее от источников до той фазы культуры, которую в настоящее время испытывает сам наблюдатель. Везде он обнаруживает присутствие в игре как особенность или качество поведения, отличное от повседневного поведения в жизни.

Й. Хейзинга выделяет следующие принципы игры:

1. Игра - свободное действие: игра по принуждению не может

оставаться игрой.

2. Игра не есть «обыденная» или «настоящая» жизнь. Игра - это выход из такой жизни в преходящую сферу деятельности с её собственными устремлениями. Всякая игра способна во все времена полностью захватывает тех, кто в ней принимает участие.

3. Третий, отличительный признак игры - замкнутость, ограниченность. Она «разыгрывается» в определённых границах места и времени.

4. Игра устанавливает порядок.

5. Следующий признак игры - напряжение. Именно элемент напряжения сообщает игре то или иное эстетическое содержание, ведь напряжение игры подвергает силы игрока испытанию: его физической силы, упорства, изобретательности, мужества, выносливости, а также духовной силы, так как он, обуреваемый желанием выиграть, вынужден держаться в рамках дозволенного.

6. В каждой игре - свои правила. Ими определяются, что должно иметь силу в выделенном игрою временном мире. Правила игры бесспорны и обязательны, и не подлежат никакому сомнению, ведь стоит какому-либо игроку отойти от правил и мир игры сразу же разрушится.

7. Немаловажным признаком игры Й. Хейзинга признает то, что играющие создают новое сообщество - группу, которая сохраняет свой состав и после того, как игра закончилась.

8. Наконец, последняя отличительная черта игры - её обособленность, выраженная в таинственности. В подтверждении своей мысли Хейзинга приводит в доказательство игры первобытных народов, например, обряд инициации, окружённый таинственностью, недопущением женщин к участию в них и т. д. Также инобытие и тайна игры выражается в переодевании, когда надевшие маску, выражают совсем другое существо.

Игра, с точки зрения Й. Хейзинга, является разновидностью свободной деятельности, которая не связана с повседневной жизнью и тем не менее способна полностью захватить игрока, которая не вызвана какими-либо непосредственными материальными интересами или предоставленными выгодами; которая происходит в специально отведенном месте и времени, упорядочено и в соответствии с определенными правилами, и вызывает к жизни общественные объединения, которые стремятся окружить себя секретностью или подчеркнуть свою необычность по отношению к остальному миру с оригинальной одеждой и внешний вид.

Игровая функция в ее высших формах может быть немедленно сведена главным образом к двум аспектам, в которых она проявляется. Игра - это борьба за что-то или демонстрация чего-либо. Обе эти функции могут быть объединены, поэтому игра «показывает» борьбу за что-то или превращается в соревнование, которое сможет показать что-то лучше, чем другие.

#### Заключение

1. Игровая концепция культуры, сформулированная Й. Хейзинга,

рассматривает игру как первооснову культуры, культура возникает в форме игры. Культура возникает и развёртывается в игре, носит игровой характер. Это является исходной предпосылкой названной концепции.

2. Игра, с точки зрения Й. Хейзинга, это всеобъемлющий способ человеческой деятельности, универсальная категория человеческого существования.

3. Подлинная культура не может существовать без игрового содержания, так как культура предполагает определённое самоограничение, определённую способность не воспринимать свои собственные устремления, как нечто предельное и наивысшее, но видеть себя отгороженной некоторыми добровольно принятыми границами.

### Список источников

1. Хейзинга Йохан. Homo ludens; В тени завтрашнего дня//Общ. ред. и послесл. Г. М. Тавризян. – М.: Прогресс, 1992. - 458 с.
2. Хейзинга Йохан Homo ludens; Статьи по истории культуры //Сост., пер. и авт. вступ. ст. Д. В. Сильвестров. – М.: Прогресс-традиция, 1997. – 412 с.
3. Гуревич П.С. Философия культуры. - 2-е изд., доп. – М.: Аспект пресс, 1995. – 286 с.
4. Шендрик А.И. Теория культуры. – М.: ЮНИТИ: Единство, 2002. – 519 с.

### References

1. Huizinga J. (1992), Homo ludens; In the shadow of tomorrow, Moscow.
2. Huizinga J. (1997) Homo ludens; Articles on the history of culture, Moscow.
3. Gurevich P.S. (1995) Philosophy of culture, Moscow.
4. Shendrik A.I. (2002) Theory of culture, Moscow.

### Информация об авторах

**К. М. Оганян**, доктор философских наук, профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин имени В.У. Агеевца, koganyan53@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7339-7190>

**К. К. Оганян**, доктор философских наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин имени В.У. Агеевца, karina\_oganyan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9514-7002>

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Наталья Васильевна Орлова, канд. пед. наук, доцент, Наталия Ивановна Козлова, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** В данной работе была предпринята попытка разработать методику развития специальных физических качеств у будущих специалистов с использованием средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Методика основана на сочетании традиционных и нетрадиционных упражнений, направлена на формирование и совершенствование умений и навыков, а также качеств личности в соответствии с предстоящей профессиональной деятельностью. В статье предложена соответствующая классификация упражнений ППФП по определенным признакам.

**Ключевые слова:** методика, физическая культура, средства ППФП, студенты, технологии, специалисты

## PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

*Natalya Vasilievna Orlova, Ph.D, associate professor, Natalia Ivanovna Kozlova, Ph.D, associate professor*

**Abstract.** In this paper an attempt was made to develop a technique for the development of special physical qualities in future specialists using means of professional applied physical training (PAPT). The technique is based on a combination of traditional and non-traditional exercises, aimed at the formation and improvement of skills and personal qualities in accordance with the future professional activity. The article offers an appropriate classification of PAPT exercises according to certain characteristics.

**Keywords:** methodology, physical culture, means of PAPT, students, technologies, specialists

С каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к образованию студентов, в связи с этим целью системы образования в вузах является подготовка квалифицированных специалистов, имеющих хорошее здоровье и физическую подготовленность. Для совершенствования процесса образования важным является получение специальных знаний, приобретение профессиональных умений и навыков. Как отмечает В. И. Ильинич [1], одним из решающих условий, обеспечивающих результативность и продуктивность труда человека в любой профессии, является наличие крепкого здоровья и высокой общей работоспособности, базирующихся на необходимой физической подготовленности и нормальном физическом развитии.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и является одним из важных компонентов целостного развития личности. Ее значимость проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Цель работы заключалась в разработке методики физической подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности с использованием средств ППФП.

Исследование проводилось на учебных занятиях по физической культуре со студентами основного учебного отделения. Контрольная и экспериментальная группы состояли из 67 студентов 1 курса.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, сбор и анализ текущей информации; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

С позиции социально-экономической значимости внедрение средств ППФП в практику физического воспитания студентов технических ВУЗов создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда [2, 3]. ППФП эффективно содействует укреплению здоровья, повышению устойчивости к заболеваниям, к снижению производственного травматизма.

Труд специалистов, систематически занимающихся ППФП, более квалифицирован, производителен, надежен и экономичен. Данные специалисты сравнительно меньше утомляются во время трудовой деятельности и гораздо успешнее справляются с нею. Внедрение средств ППФП в учебный процесс технических ВУЗов позволяет значительно поднять прикладную действенность физического воспитания и, в конечном итоге, повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов. В высших учебных заведениях ППФП призвана решать следующие задачи:

- прививать студентам прикладные знания о будущей профессии, о физических качествах, которые им необходимы для успешного выполнения трудовых операций, высокоэффективного труда [2, 4];
- формировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;
- воспитывать у студентов физические и психические качества, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности;
- способствовать быстрому и качественному освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии;
- учить студентов использовать средства активного отдыха для быстрого и полного восстановления сил, а также для борьбы с производственным утомлением [2, 3];
- обучать студентов за счет развития и увеличения показателей специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости при

выполнении трудовых операций, предупреждать и снижать производственный травматизм.

Для развития профессионально-прикладных качеств в учебный процесс рекомендуется включать специальные физические упражнения, направленные на специальное развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, гибкости, скоростной и силовой выносливости, координации движений, развитие и совершенствование функций зрительного анализатора, воспитания психических и волевых качеств.

Двигательные качества, которые необходимы будущему инженеру: общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, простая реакция, реакция различения, реакция слежения, реакция на движущий объект, максимальная сила, взрывная сила, дозировка небольших по величине силовых напряжений, быстрота, сенсомоторная координация, способность быстро овладевать навыками движения рук, пальцев, новыми движениями, быстро и точно действовать руками (ловкость рук), ловкость пальцев, общая координация движений, способность согласовывать движения рук, рук и ног, других частей тела, гибкость, чувство равновесия. Предпочтение отдаётся развитию таких качеств, как:

- сенсомоторная координация, которая содержит в себе: согласованность функций двигательного и зрительного анализаторов, точность пространственных и временных дифференцировок;

- координационная и общая выносливость для инженеров-строителей и инженеров-технологов-строителей и овладение устойчивостью к длительному пребыванию в условиях гиподинамии и гипокинезии для инженеров-систематехников, специалистов по информационным технологиям, экономистов и экономистов-менеджеров, архитекторов.

Из специфических физических качеств таких как выносливость и устойчивость к длительной гипокинезии и гиподинамии, к резким перепадам температур, высокой влажности, низкой и высокой температуре, запылённости, вредным примесям, промышленным ядам, наиболее важными являются выносливость и устойчивость к условиям деятельности.

Специальными двигательными качествами для инженеров-строителей и инженеров-технологов-строителей являются совершенствование функции равновесия, развитие подвижности и гибкости тела.

В процессе исследования предполагалось научно обосновать нормирование физической нагрузки на учебных занятиях с использованием средств ППФП. Мы исходили из того, что внешние параметры физических нагрузок (продолжительность выполнения упражнений, количество повторений, длительность интервалов отдыха и др.) должны соответствовать показателю интенсивности внутренней стороны нагрузки, характерному для умеренной (аэробной) зоны мощности упражнений (ЧСС не более 140 уд/мин).

Предварительно, до начала эксперимента, была предпринята попытка разработать соответствующую классификацию упражнений ППФП по

определенным признакам. Классификация создана и представляет собой трёхуровневое упорядочение упражнений по следующим признакам:

– по преимущественной направленности упражнений на развитие физических качеств – общая и координационная выносливость, сенсомоторная координация; а также – развитие подвижности и гибкости тела, совершенствование функции равновесия;

– по преимущественной направленности упражнений на формирование двигательных умений с учётом наиболее характерных элементов утомления: физическое, особенно рук и, в меньшей степени – ног; зрения; умственного, связанного с необходимостью сохранения и воспроизведения информации;

– по сложности упражнений – группы простых, преимущественно средней сложности и сложных упражнений.

Учитывая вышеизложенное, нами была разработана методика физической подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности на основе применения средств ППФП с учетом программных требований. В основу разработанной методики положено сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений. Особенностью и новизной данной методики является сочетание средств, которые указаны в типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений (в разделах: гимнастика, легкая атлетика, аэробика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры), и упражнений ППФП.

Методика состоит из комбинирования традиционных средств и нетрадиционных упражнений, которые распределены в структуре занятий в течение года по этапам в соответствии с закономерностями сочетания физических упражнений по их направленности на развитие физических качеств. Данные средства необходимо использовать в соответствии со следующим методическим положением: подбор упражнений по разработанной классификации; применение стандартно-повторного метода в режиме непрерывных слитных повторений; нормирование физической нагрузки в зоне умеренной интенсивности; (аэробной) зоны мощности упражнений (ЧСС не более 140 уд/мин). Использование упражнений осуществляется в последовательности, обеспечивающей закономерное изменение работоспособности в структуре занятия (повышение ЧСС в подготовительной части, дальнейший рост в основной и снижение в заключительной части). Необходимо научиться согласовывать выполнение двигательных действий с непрерывным дыханием и избегать напряжений.

Современная система физического воспитания студентов, направлена на формирование высокой культуры личности [5]. Для достижения данной цели допускается варьирование программного материала. Занятия по физической культуре зачастую, не отличаются высокой интенсивностью, в связи с чем требуется разработка новых методик проведения занятий. В ходе исследований была разработана методика развития физических качеств, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности студентов.

### Список источников

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 430 с.
2. Козлова, Н. И. Направленность физической культуры на профессионально-прикладную деятельность студентов / Н.И. Козлова, В.Н. Кудрицкий и др. // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апреля 2012 г. : в 3 ч. / Полес. гос. ун-т. – Пинск, 2012. – Ч. 3. – С. 216–217.
3. Козлова Н. И. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов: метод. рекомендации / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий. – Брест : Брест. гос. техн. ун-т, 2012. – 36 с.
4. Орлова, Н. В. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. метод. пособие / Бар. гос. ун-т ; сост. : Н. В. Орлова. – Барановичи, 2008. – 112 с.
5. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. Ilyinich, V. I. Physical culture of a student : studies. manual / V. I. Ilyinich. – M. : Gardariki, 2005. – 430 p.
2. Kozlova, N. I. The orientation of physical culture on the professional and applied activities of students / N.I. Kozlova, V.N. Kudritsky et al. // Health for all : materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Pinsk, April 26-27, 2012: at 3 o'clock / Poles. state un-T. – Pinsk, 2012. – Part 3. – P. 216-217.
3. Kozlova N. I. Organization of planning of the educational process in physical culture for students of non-core universities: method. recommendations / N. I. Kozlova, V. N. Kudritsky. – Brest : Brest. State Technical University. un-t, 2012. – 36 p.
4. Orlova, N. V. Health and lifestyle of students: studies. method. manual / Bar. state University ; comp. : N. V. Orlova. – Baranovich, 2008. – 112 p.
5. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**Н. В. Орлова**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, natali.ork2012@yandex.ru

**Н. И. Козлова**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ni.kozlova2017@yandex.ru

Брестский государственный технический университет, Брест, Республика Беларусь

УДК 796

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

*Лариса Владимировна Петрова, ст. преподаватель*

**Аннотация.** В статье раскрыты цели избирательного использования профессионально-прикладной физической культуры для студентов и специалистов экономического профиля, использование средств и методов физической культуры для развития и поддержания двигательных умений и навыков.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая культура, цель, средства, физические упражнения

## FEATURES OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF TRAINING SPECIALISTS IN THE ENGINEERING AND ECONOMIC DIRECTION.

*Larisa Vladimirovna Petrova, senior teacher*

**Abstract.** The article reveals the goals of the selective use of professionally applied physical culture for students and specialists in economics, the use of means and methods of physical culture for the development and maintenance of motor skills.

**Keywords:** Professionally applied physical culture, purpose, means, physical exercises

С началом учебной деятельности в вузе от обучающихся требуется высокая концентрация внимания, вызванная необходимостью освоения учебного материала, на фоне снижения двигательной активности, дефицита времени и переработки огромного потока информации. Это может привести к психоэмоциональному напряжению и нанести вред здоровью. Уменьшить влияние негативных факторов и повысить эффективность обучения – задача образовательного учреждения [7].

Чтобы избежать психоэмоционального напряжения, необходимо сменить вид деятельности, дать организму возможность отдохнуть. В полной мере эту задачу может решить физическая культура: общий курс и профессионально-прикладная направленность [1, 3].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – специально направленное избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности (общепринятая аббревиатура – ППФП) [6].

Каждая профессия предъявляет свои требования к психической и физической подготовленности специалистов, и эти требования существенно

разнятся. Инженерно-экономические специальности относятся к малоподвижным, умственным профессиям, имеющим значительное эмоциональное напряжение от однообразной позы для работы и напряженность мышц, узким диапазоном движений и большим напряжением зрительного анализатора. Эти факторы ведут к утомлению организма, снижению производительности труда, увеличению общего времени на выполнение умственных операций и развитию профессиональных заболеваний (плохая работа желудочно-кишечного тракта, боли в спине, повышенное давление и т. д.). Знание о профессиональных заболеваниях позволяет заранее подобрать комплекс физических упражнений, выполняя который, можно снизить отрицательные влияния профессии.

Направленность физических упражнений должна быть следующая: общая физическая подготовка с основой на развитие сердечно-сосудистой системы. Приоритетными физическими качествами являются общая выносливость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций. Среди психофизических функций определяющим является внимание (широта распределения, переключения, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникабельности.

Комплекс физических упражнений:

1. упражнения вводной гимнастики - позволяют быстро включиться в работу;
2. физкультурная пауза для поддержания высокой работоспособности, состоящая из 5-7 упражнений (5-15 минут);
3. дыхательные упражнения, позволяющие уменьшить психоэмоциональное напряжение;
4. релаксационная гимнастика, предназначенная противостоять раздражению;
5. упражнения для концентрации внимания, выполняемые на протяжении всего дня;
6. массаж стрессозависимых зон для снятия напряженности мышц шеи, плечевого пояса.

Установлено, что состояние здоровья человека на 90% зависит от уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. Поэтому состояние физической подготовленности нуждается в постоянном развитии, совершенствовании [4, 5].

Таким образом, на протяжении всего курса обучения в вузе система подготовки специалистов инженерно-экономических специальностей направлена на приобретение знаний, навыков, привычек в области использования средств и методов физической культуры и спорта для решения производственных и социально-экономических задач. Специалисты должны знать основные положения системы физического воспитания и ППФП своего производства, представлять виды и формы производственной физической культуры, а также современные и эффективные методы управления развитием физической культурой и спорта в коллективе [2].

Эффективное средство улучшения профессиональной подготовки инженерно-экономического состава – это профессионально-прикладная физическая культура и ее использование в образовательной и профессиональной деятельности.

### 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. Богданова, Т. В. Саморегуляция стресса / Т. В. Богданова, М. А. Георгиева, Н. В. Торопчина // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 395-396.
3. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
4. Георгиева, М. А. Синхрोगимнастика как способ борьбы со стрессом для обучающихся / М. А. Георгиева, А. Д. Смирнов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12, № 2(49). – С. 84-88.
5. Мануйло, И. В. Регуляция неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов с помощью инновационных психотехнологий / И. В. Мануйло, Г. А. Сергеев, Г. В. Сытник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 427-431.
6. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
7. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### 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. Bogdanova, T. V. Self-regulation of stress / T. V. Bogdanova, M. A. Georgieva, N. V. Toropchina // Physical culture of students : materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, June 13, 2019. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2019. - P. 395-396.
  3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
  4. Georgieva, M. A. Synchrony gymnastics as a way to combat stress for students / M. A. Georgieva, A.D. Smirnov // Scientific works of the Northwestern Institute of Management of the RANEPА. - 2021. – Vol. 12, No. 2(49). – P. 84-88.
  5. Manuilo, I. V. Regulation of unfavorable conditions of highly qualified Biathlonists with the help of innovative psychotechnologies / I. V. Manuilo, G. A. Sergeev, G. V. Sytnik // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 7(221). – P. 427-431.
  6. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
  7. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### **Информация об авторах**

**Петрова Л. В.**, ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
larisapetrovaa64@mail.ru  
Санкт-Петербургский государственный морской технический университет,  
Россия

**УДК 796.011.3**

### **ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Ольга Львовна Постол, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** Ухудшение психофизического здоровья студентов в связи с изменениями социальной и психологической среды, неблагоприятными экологическими условиями мегаполиса, пандемией COVID-19, является одной

из основных проблем современного общества. В статье рассматривается влияние занятий восточными оздоровительными практиками в сочетании с традиционными упражнениями физической культуры для снижения уровней тревоги и депрессии студенток РУТ (МИИТ).

**Ключевые слова:** психофизическое здоровье, восточные оздоровительные гимнастики, тревожность, студенты

## **ORIENTAL HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A TRANSPORT UNIVERSITY TO STRENGTHEN THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS**

*Olga Postol, Phd, associate Professor*

**Abstract.** The deterioration of the psychophysical health of students, due to changes in the social and psychological environment, unfavorable environmental conditions of the metropolis, the COVID-19 pandemic, is one of the main problems of modern society. The article examines the influence of oriental wellness practices in combination with traditional physical culture exercises on reducing the levels of anxiety and depression of female students of RUT (MIIT).

**Keywords:** psychophysical health, oriental wellness gymnastics, anxiety, students

**Введение.** В настоящее время улучшение и сохранение уровня здоровья, повышение психофизического состояния и функциональной подготовленности студенческой молодежи – одна из наиболее важнейших государственных задач Российской Федерации. Специалистами в области педагогики, психиатрии, медицины, физической культуры и спорта отмечается за последние 3 года катастрофическое ухудшение психофизического здоровья студентов [5]. Кардинальные изменения психологической и социальной среды, связанные с поступлением в высшие учебные заведения, неблагоприятные климатические и экологические условия мегаполиса, весьма невысокая стрессоустойчивость, неправильное планирование, а часто и отсутствие, режима дня, нерациональное и несбалансированное питание, недосыпание, отсутствие возможности применять активный отдых и средства психофизической рекреации в течение дня отрицательно влияют на психическое, эмоциональное и физическое состояния молодых людей. [1]

Продолжающаяся уже более трех лет пандемия COVID-19 и связанные с коронавирусной инфекцией постковидные изменения и последствия (постковидный синдром) у переболевших, резкие изменения в политической и экономической жизни России в 2022 году не в лучшую сторону повлияли на психоэмоциональное состояние студентов вузов.

Адаптационно-восстановительные механизмы психической деятельности молодых людей нуждаются в более эффективном воздействии учебного и воспитательного процессах в высших учебных заведениях [6, 7].

Поиск методов и средств для улучшения психофизического здоровья и его коррекции является очень актуальной задачей.

Физическая активность, выполнение комплексов упражнений различных видов оздоровительных гимнастик, занятия спортом – одни из самых эффективных немедикаментозных действенных средств в регуляции неблагоприятных состояний [2].

Цель исследования – проанализировать и обосновать эффективность влияния занятий восточными оздоровительными практиками на уровень тревожности и депрессии студентов первого курса.

Организация исследования. С сентября 2022 г. по апрель 2023 года в РУТ (МИИТ) на базе кафедры «Физическая культура и спорт» было проведено педагогическое исследование. В данном исследовании принимали участие студентки 1 курса в количестве 56 человек (n=56). Были созданы 2 группы (контрольная и экспериментальная), в каждой – по 28 человек. Все студентки имели основную медицинскую группу.

Студентки экспериментальной группы занимались согласно авторской оздоровительной комплексной методике с применением восточных оздоровительных практик, а студентки контрольной группы – по программе кафедры «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта.

В ходе исследования применялся комплекс упражнений восточных оздоровительных гимнастик, разработанный автором для практических занятий, а также были внедрены как традиционные, так и нетрадиционные оздоровительные средства, такие как тибетская гимнастика до-ин, йога, цигун, японская гимнастика Ц. Цуцуми, дыхательные упражнения йоги и др. [3]. В подготовительной части занятий выполнялись комплекс асан «Сурья Намаскар», суставная гимнастика, дыхательные упражнения цигун или йоги, в основной части были включены сочетания упражнений легкой атлетики и гимнастикой «восемь кусков парчи», чтобы поддержать устойчивую работоспособность и противодействовать утомлению. А в заключительной части занятий студентки выполняли гимнастику для рук и ладоней Ц. Цуцуми, комплексы дыхательных упражнений цигун или йоги, чтобы усилить эффект релаксации, снять мышечное напряжение [4].

Методы исследования. Педагогическое наблюдение, анализ научно-исследовательской литературы, методы математической статистики, онлайн-тестирование.

Анализ влияния занятий с использованием восточных оздоровительных гимнастик на психологическое здоровье студенческой молодежи Российского университета транспорта является основной задачей исследования.

Для определения уровней тревожности и депрессии у студенток применяли «Госпитальную шкалу тревожности (HADS)», разработанную А.С. Зигмондом и Р.П. Снайтом в 1983 году. Данное психологическое тестирование состоит из 14 вопросов. Для определения уровня тревоги используют подшкалу HADS – А (тревога), а для выявления уровня депрессии – подшкала HADS – D (депрессия).

Данное тестирование студентки РУТ (МИИТ) проходили онлайн. В начале исследования (сентябрь 2022 г.) среди экспериментальной и контрольной групп не имелось достоверных различий.

Результаты и их обсуждение. В 2022-2023 уч. г., с сентября по апрель, в РУТ (МИИТ) провели тестирование показателей уровней депрессии и тревожности студенток экспериментальной и контрольной групп. Чтобы определить уровни депрессии и тревожности использовали тест HADS (Госпитальная шкала).

Тест, проведенный в сентябре 2022 года показал, что результаты студенток контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не имели ( $p > 0,01$ ) (Таблица 1):

- HADS-A (тревожность) – показатель в контрольной группе – 8,91 балл, в экспериментальной – 8,95 балла;

- HADS-D (депрессия) – показатель в контрольной группе – 6,03 баллов, в экспериментальной – 6,09 баллов.

Результаты данного тестирования, которое проводилось в начале 2022-2023 уч. года показало, что у студенток обеих групп (КГ и ЭГ) в сентябре 2022 года была выявлена субклинически выраженная тревожность. Субклинически выраженная депрессия в обеих группах не была обнаружена.

Тест «Госпитальная шкала тревоги и депрессии», проведенный в апреле 2023 года, выявил достоверное улучшение результатов студенток экспериментальной группы в сравнении с показателями контрольной группы ( $p < 0,01$ ) (Таблица 1):

- HADS-A (тревожность) – результат в контрольной группе – 8,45 баллов (показатель уменьшился на 0,46 баллов, прирост – 5,16%), результат в экспериментальной группе – 5,12 баллов (показатель улучшился на 3,83 балла, прирост – 42,79%);

-HADS-D (депрессия) – результат в контрольной группе – 5,56 баллов (показатель уменьшился на 0,47 баллов, прирост – 7,79%), результат в экспериментальной группе – 4,36 баллов (показатель уменьшился на 1,73 баллов, прирост – 28,4%).

Таблица 1 - Изменение показателей тестирования Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS) среди студенток экспериментальной и контрольной групп

Показатели		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		сентябрь	апрель	Динамика	сентябрь	апрель	Динамика
Хар-ки	Симв.	ед. изм.	ед. изм.	%	ед. изм.	ед. изм.	%
Подшкала HADS-A (тревога)	$\bar{X}$	8,91	8,45	5,16	8,95	5,12	42,79
	$\pm m$	1,01	0,63		0,93	0,67	
	P	$> 0,01$			$< 0,01$		
Подшкала HADS-D (депрессия)	$\bar{X}$	6,03	5,56	7,79	6,09	4,36	28,4
	$\pm m$	1,23	1,04		0,87	1,11	
	P	$> 0,01$			$< 0,01$		

Анализ показателей тестирования HADS «Госпитальная шкала тревоги и депрессии», проведенный в апреле 2023 года, обнаружил заметное улучшение результатов уровней тревожности и депрессии у студенток экспериментальной группы, их уровень тревожности снизился и стал в пределах нормы. В контрольной группе результаты уровня тревожности почти не изменились, причем в этой группе была выявлена субклинически выраженная тревожность.

Анализируя показатели тестирования определения уровней депрессии и тревожности, был сделан вывод об эффективности и продуктивности комплексной методики оздоровления, разработанной автором.

Выводы:

1. Кардинальные изменения социальной и психологической среды, неблагоприятные экологические условия, неправильный режим дня, отсутствие сбалансированного питания, низкая двигательная и физическая активность, пандемия COVID-19, экономические и политические изменения в России весьма негативно влияют на психофизическое здоровье студенческой молодежи.
2. Применение комплексной оздоровительной методики с использованием оздоровительных гимнастик Востока существенно помогает в снижении уровней тревоги и депрессии у студенток, значительно улучшая их психическое здоровье.

#### Список источников

1. Золотова, М. Ю. Анализ компонентного состава тела девушек под воздействием занятий тай-бо в сочетании с восточными оздоровительными практиками / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева, С. Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 86.
2. Мануйло, И. В. Регуляция неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов с помощью инновационных психотехнологий / И. В. Мануйло, Г. А. Сергеев, Г. В. Сытник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 427-431.
3. Постол, О. Л. Использование комплексов упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодежи транспортного вуза в период пандемии / О. Л. Постол // Вестник Юридического института МИИТ. – 2022. – № 2(38). – С. 85-90.
4. Постол, О. Л. Комплексная методика оздоровления с использованием нетрадиционных оздоровительных гимнастик для улучшения когнитивных функций у студентов в условиях пандемии / О. Л. Постол, О. Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 447-451.

5. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
6. Щадилова, И. С. К вопросу целостности образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе / И. С. Щадилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 588-592.
7. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. Zolotova, M. Y. Analysis of the component composition of the body of girls under the influence of tai-bo classes in combination with oriental health practices / M. Y. Zolotova, T. Y. Maskayeva, S. E. Glachaeva // Theory and practice of physical culture. - 2023. – No. 1. – P. 86.
2. Manuilo, I. V. Regulation of unfavorable conditions of highly qualified biathletes with the help of innovative psychotechnologies / I. V. Manuilo, G. A. Sergeev, G. V. Sytnik // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 7(221). – P. 427-431.
3. Postol, O. L. The use of yoga gymnastics exercise complexes to strengthen the health of students of a transport university during a pandemic / O. L. Postol // Bulletin of the Law Institute of MIIT. – 2022. – № 2(38). – P. 85-90.
4. Postol, O. L. Complex method of health improvement using non-traditional health-improving gymnastics to improve cognitive functions in students in a pandemic / O. L. Postol, O. N. Pankratova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 11(213). – P. 447-451.
5. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
6. Spasilova, I. S. On the issue of the integrity of the educational process in physical education at the university / I. S. Shchadilova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2020. – № 11(189). – P. 588-592.
7. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**О.Л. Постол**, доцент кафедры «Физическая культура и спорт»  
olp1881@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2646-1780>  
Российский университет транспорта, Москва, Россия

---

**УДК 796.011**

## **АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, начальник курса факультета*

**Аннотация.** В данной научной статье рассматривается анализ содержания и методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях. Были проведены исследования с целью выявления актуальности проблемы, а также определения целей и методов исследования. Были проанализированы материалы литературы и собственные наблюдения, проведены опросы студентов и преподавателей. Результаты исследования позволяют сделать вывод о необходимости совершенствования методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях, а также о важности этой дисциплины для будущих специалистов.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая культура, высшее учебное заведение, методы преподавания, исследование

## **ANALYSIS OF THE CONTENT AND METHODS OF TEACHING PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Evgeny Pronin, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Faculty course*

**Abstract.** This scientific article examines the analysis of the content and methods of teaching professionally applied physical culture in higher educational institutions. Studies were conducted to identify the relevance of the problem, as well as to determine the goals and methods of research. Literature materials and own observations were analyzed, surveys of students and teachers were conducted. The results of the study allow us to conclude that it is necessary to improve the methods of teaching professionally applied physical culture in higher educational institutions, as well as the importance of this discipline for future specialists.

**Keywords:** professionally applied physical culture, higher education institution, teaching methods, research

**Введение.** Профессионально-прикладная физическая культура является важной составляющей образования студентов в высших учебных заведениях. Эта дисциплина помогает студентам развивать физические качества и умения, необходимые для будущей профессиональной деятельности [1]. Однако, методы преподавания профессионально-прикладной физической культуры могут отличаться в различных учебных заведениях, что может приводить к различным результатам и эффективности обучения.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время необходимо совершенствовать методы преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях. Это может улучшить качество образования студентов и повысить эффективность их будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования заключается в анализе содержания и методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях с целью определения наиболее эффективных методов обучения.

Методы исследования. Для достижения цели исследования были использованы следующие методы:

- анализ литературы: проанализированы научные статьи, монографии и учебники по теме исследования;
- опросы студентов и преподавателей: проведены опросы студентов и преподавателей высших учебных заведений с целью выявления наиболее эффективных методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры;
- наблюдение: проведены наблюдения за процессом преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях.

Организация исследования. Для проведения исследования были выбраны несколько высших учебных заведений различных направлений специализации, такие как, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (г. Пушкин) и Михайловская военная артиллерийская академия (г. Санкт-Петербург). Были проведены опросы студентов и преподавателей, а также произведены наблюдения за процессом преподавания профессионально-прикладной физической культуры. Полученные данные были обработаны и проанализированы.

Результаты исследования. Анализ данных показал, что наиболее эффективными методами преподавания профессионально-прикладной физической культуры являются:

1. использование индивидуальных подходов к студентам - преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого студента, чтобы обеспечить максимальный результат;
2. использование интерактивных методов обучения - применение игр, соревнований и других интерактивных методов, которые помогают студентам лучше усваивать материал;
3. использование современных цифровых технологий и компьютерных программ, которые помогают улучшить эффективность обучения [3].

Обсуждение результатов исследования. Результаты исследования позволяют сделать вывод о необходимости совершенствования методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях [2]. Применение наиболее эффективных методов может

улучшить качество образования студентов и повысить их будущую профессиональную деятельность.

Выводы. Проведенное исследование показало, что преподавание профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях имеет свои особенности и требует применения специальных методов обучения. Важно учитывать индивидуальные особенности студентов, использовать интерактивные методы обучения и современные технологии [5, 7].

Также, на основе результатов исследования, можно сделать вывод о том, что организация обучения профессионально-прикладной физической культуре в высших учебных заведениях должна быть максимально структурированной и систематизированной [4]. Это включает в себя разработку учебных программ, методических пособий, создание необходимой материально-технической базы и т.д.

В заключение, исследование анализа содержания и методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях является актуальной и важной задачей. Использование индивидуального подхода, интерактивных методов обучения и современных технологий, а также систематическая организация процесса обучения, могут значительно повысить эффективность обучения и способствовать развитию здорового образа жизни у студентов [9].

Практические рекомендации. На основе полученных результатов исследования, можно сделать следующие практические рекомендации:

- обучение студентов профессионально-прикладной физической культуре должно быть основано на индивидуальном подходе к каждому студенту [6]. Индивидуальный подход в обучении профессионально-прикладной физической культуре предполагает учет особенностей каждого студента, его здоровья, физической подготовленности и уровня интереса к данному виду деятельности [8]. Для реализации индивидуального подхода необходимо проводить диагностику состояния здоровья и физической подготовленности каждого студента, а также определять его цели и задачи в обучении.

Такой подход к обучению может быть реализован путем проведения индивидуальных консультаций со студентами, организации индивидуальных занятий и разработки индивидуальных программ тренировок. Кроме того, следует учитывать особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья и разрабатывать для них индивидуальные программы обучения;

- использование интерактивных методов обучения, таких как игры, соревнования и другие методы, должно быть обязательным элементом процесса обучения. Интерактивные методы обучения включают в себя различные формы работы, которые активно привлекают студентов к участию в учебном процессе, создают атмосферу сотрудничества и соревнования. Они способствуют повышению мотивации и интереса к обучению, а также повышению качества усвоения знаний.

Такие методы могут быть использованы в различных формах обучения, таких как лекции, практические занятия и семинары. Они могут включать в себя

индивидуальные и командные игры, соревнования, упражнения с использованием различных инвентарей и т.д.;

- применение современных технологий, таких как компьютерные программы, может значительно повысить эффективность обучения. Эта рекомендация может значительно повысить эффективность обучения, также заслуживает особого внимания. Существует множество программ и приложений, которые могут использоваться для обучения профессионально-прикладной физической культуре. Некоторые из них могут помочь студентам отслеживать свой прогресс, анализировать данные и улучшать свои результаты. Другие программы могут использоваться для моделирования спортивных ситуаций и таким образом помочь студентам лучше понять принципы тактики и стратегии в спортивном состязании.

Важно, чтобы преподаватели имели доступ к таким программам и могли использовать их в процессе обучения. При этом необходимо обеспечить соответствующую подготовку преподавателей, чтобы они могли эффективно использовать эти инструменты и помочь студентам получить максимальную пользу от обучения.

### Список источников

1. Ахмадуллина, Э. Т. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании личности будущего специалиста агропромышленного комплекса / Э. Т. Ахмадуллина, В. А. Пегов // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 27–29 мая 2008 года / отв. за вып.: А.А. Рябов, О.В. Валиуллина. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2008. – С. 8-10.
2. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
3. Крафт, Н. Н. Организация самостоятельной учебной работы студентов / Н. Н. Крафт, Е. А. Пронин // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта : Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.), Санкт-Петербург, 03–27 февраля 2020 года / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург". – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

- профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2020. – С. 306-308.
4. 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. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 732-735.
  5. 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.
  6. Организация и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, разделам служебно-прикладной физической подготовки и военно-прикладным видам спорта (рукопашный бой) : учебник / С. М. Ашкинази, Д. А. Гайсин, А. В. Горохов [и др.] ; Министерство обороны Российской Федерации Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2015. – 410 с.
  7. Сагадатова, Р. Р. Профессионально-прикладная физическая культура / Р. Р. Сагадатова, Р. Р. Хабирова, А. Р. Хамзина // Молодежь и наука: шаг к успеху: Сборник научных статей 6-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых, в 3-х томах, Курск, 22–23 марта 2022 года. Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 234-236.
  8. "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.
  9. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.

## References

1. Akhmadullina, E. T. The role of professionally applied physical training in the formation of the personality of the future specialist of the agro-industrial

- complex / E. T. Akhmadullina, V. A. Pegov // Improving the quality of teaching physical culture in universities in the conditions of modernization of Russian education: materials of the All-Russian Scientific and practical conference, Ufa, May 27-29, 2008 / rel. for issue.: A.A. Ryabov, O.V. Valiullina. – Ufa: Bashkir State Agrarian University, 2008. – P. 8-10.
2. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
  3. Kraft, N. N. Organization of independent educational work of students / N. N. Kraft, E. A. Pronin // Materials of 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 2019, dedicated to 75- The Anniversary of Victory in the Great Patriotic War and the Day of Russian Science (St. Petersburg, February 03-27, 2020), St. Petersburg, February 03-27, 2020 / Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg". – St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", 2020. - P. 306-308.
  4. 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. Volume Part 2. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2016. – P. 732-735.
  5. Obvintsev, A. A. Influence of means and methods of physical culture on educational and professional activity 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
  6. Organization and methodology of teaching basic types of physical culture and sports activities, sections of service-applied physical training and military-applied sports (hand-to-hand combat) : textbook / S. M. Ashkinazi, D. A. Gaisin, A.V. Gorokhov [et al.]; Ministry of Defense of the Russian Federation Military Institute of Physical Culture. – St. Petersburg, 2015. – 410 p.
  7. Sagadatova, R. R. Professionally applied physical culture / R. R. Sagadatova, R. R. Khabirova, A. R. Khamzina // Youth and science: a step to success: A collection of scientific articles of the 6th All-Russian Scientific Conference of

- promising developments of young scientists, in 3 volumes, Kursk, March 22-23, 2022. Volume 2. – Kursk: Southwest State University, 2022. - P. 234-236.
8. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.
  9. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.

### Информация об авторах

Е. А. Пронин, начальник курса факультета, [rabotnik2809@yandex.ru](mailto:rabotnik2809@yandex.ru),  
<https://orcid.org/0000-0001-8439-1448>

Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург, Россия.

УДК 796.011

### ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

*Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, начальник курса факультета*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы и перспективы развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе. Рассматривается актуальность исследования, цель исследования, методы исследования, результаты исследования, а также обсуждаются полученные результаты. В статье предлагаются практические рекомендации по организации и проведению занятий по профессионально-прикладной физической культуре.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая культура, высшая школа, проблемы, перспективы, методы исследования, результаты исследования, практические рекомендации

### PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION

*Evgeny Pronin, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Faculty course*

**Abstract.** This article discusses the problems and prospects of the development of professionally applied physical culture in higher education. The relevance of the study, the purpose of the study, research methods, research results are considered, and the results obtained are also discussed. The article offers practical recommendations on the organization and conduct of classes in professionally applied physical culture.

**Keywords:** professionally applied physical education, higher school, problems, prospects, research methods, research results, practical recommendations

**Введение.** Профессионально-прикладная физическая культура является важной составляющей физического воспитания студентов высших учебных заведений. Эта дисциплина позволяет студентам овладеть навыками физической подготовки, необходимыми для успешной профессиональной деятельности в различных областях. Однако, в настоящее время, в высшей школе возникает ряд проблем, связанных с организацией и проведением занятий по профессионально-прикладной физической культуре. Цель данной статьи заключается в исследовании проблем и перспектив развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе, а также в предложении практических рекомендаций по их решению [2].

**Актуальность исследования.** В настоящее время в высшей школе наблюдается снижение интереса студентов к профессионально-прикладной физической культуре, что приводит к низкому уровню её освоения. Кроме того, отсутствие единой методики и подходов к проведению занятий по профессионально-прикладной физической культуре приводит к разногласиям между преподавателями и студентами, а также к недостаточной мотивации студентов к занятиям. В связи с этим, исследование проблем и перспектив развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе является актуальным и необходимым [1, 4].

**Цель исследования.** Основной целью данного исследования является выявление проблем и перспектив развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе, а также предложение практических рекомендаций по их решению. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- изучить современные подходы к организации и проведению занятий по профессионально-прикладной физической культуре в высшей школе;
- определить основные проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели и студенты при изучении профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе;
- выявить перспективы развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе;
- предложить практические рекомендации по улучшению организации и проведению занятий по профессионально-прикладной физической культуре в высшей школе.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач был использован метод анализа научной литературы по данной теме, а также метод опроса преподавателей и студентов высших учебных заведений. Опрос проводился в форме анкетирования, которое содержало вопросы о качестве организации и проведения занятий по профессионально-прикладной физической культуре, а также о проблемах, с которыми сталкиваются преподаватели и студенты при её изучении.

Организация исследования. Опрос проводился в нескольких высших учебных заведениях различных регионов страны, таких как Тюменский государственный индустриальный университет, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого, Оренбургский государственный университет, Башкирский государственный медицинский университет. В опросе принимали участие как преподаватели, так и студенты, что позволило получить полную картину проблем и перспектив развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе. Опрос проводился в удаленном интерактивном режиме. Была создана ссылка на вебинарную комнату для опрашиваемых лиц.

Результаты исследования. Анализ научной литературы и результаты опроса преподавателей и студентов высших учебных заведений позволили выявить ряд проблем, с которыми сталкиваются преподаватели и студенты при изучении профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе. К ним относятся:

- недостаточная организация и проведение занятий по профессионально-прикладной физической культуре;
- низкая мотивация студентов к занятиям профессионально-прикладной физической культурой;
- недостаточная квалификация преподавателей в данной области;
- недостаточное оснащение спортивными сооружениями и инвентарём.

Однако, также были выявлены перспективы развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе. Такие как:

- использование современных технологий в организации и проведении занятий по профессионально-прикладной физической культуре;
- усиление мотивации студентов к занятиям профессионально-прикладной физической культурой;
- повышение квалификации преподавателей в данной области;
- развитие спортивной инфраструктуры высших учебных заведений.

В ходе нашего исследования мы изучили современные подходы к организации и проведению занятий по профессионально-прикладной физической культуре в высшей школе, такие как:

- использование интерактивных онлайн-курсов и мобильных приложений. Эти инструменты позволяют студентам изучать теорию профессионально-прикладной физической культуры в удобное для них время и место, а также отслеживать свой прогресс;
- использование игровых элементов в занятиях. Игровые задачи и соревнования могут помочь студентам лучше понять материал и улучшить свои физические навыки;
- использование индивидуальной подготовки студентов. Учитывая особенности их здоровья, возраста и уровня физической подготовки, разрабатываются индивидуальные учебные планы и программы [3].

Обсуждение результатов исследования. Для решения проблем и развития перспектив профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе необходимы системные меры. К ним относятся:

- организация профессиональных курсов и повышение квалификации преподавателей в данной области;
- улучшение условий для занятий профессионально-прикладной физической культурой, включая модернизацию спортивной инфраструктуры высших учебных заведений;
- внедрение современных технологий в организацию и проведение занятий по профессионально-прикладной физической культуре;
- усиление мотивации студентов к занятиям профессионально-прикладной физической культурой может быть достигнуто путем создания специализированных программ обучения, ориентированных на профессиональную направленность. Также следует учесть индивидуальные особенности студентов при формировании учебных планов и программ, в том числе возраст, здоровье и физическую подготовку.

Важно отметить, что все эти меры должны осуществляться в комплексе, при участии как преподавателей, так и студентов. Только таким образом можно достичь значимого прогресса в развитии профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе [5].

Выводы. Таким образом, профессионально-прикладная физическая культура является важным компонентом высшего образования, который необходим для формирования компетентных и квалифицированных специалистов в различных областях [6]. Однако, как и многие другие области, она сталкивается с рядом проблем, которые необходимо решать.

В данной статье были проведены анализ научной литературы и опрос преподавателей и студентов высших учебных заведений, которые позволили выявить проблемы и перспективы развития профессионально-прикладной физической культуры в высшей школе. А также мы изучили современные подходы к организации и проведению занятий по профессионально-прикладной физической культуре в высшей школе для решения проблем и развития перспектив необходимо принимать системные меры, включающие в себя организацию профессиональных курсов и повышение квалификации преподавателей, улучшение условий для занятий профессионально-прикладной физической культурой, внедрение современных технологий и усиление мотивации студентов.

Практические рекомендации. Основываясь на результатах исследования, можно предложить следующие практические рекомендации для улучшения ситуации в профессионально-прикладной физической культуре в высшей школе:

- проводить регулярные опросы студентов и преподавателей для выявления проблем и удовлетворенности условиями занятий профессионально-прикладной физической культурой;

- организовывать специализированные курсы и повышение квалификации для преподавателей, чтобы улучшить их профессиональную компетентность и способность эффективно передавать знания студентам;
- разрабатывать индивидуальные учебные планы и программы для студентов, учитывая их возраст, здоровье и физическую подготовку;
- улучшать условия для занятий профессионально-прикладной физической культурой, включая оборудование спортивных залов и площадок, организацию занятий в соответствии с требованиями профессиональной направленности;
- внедрять современные технологии в обучении, включая использование компьютерных программ и мобильных приложений для отслеживания прогресса и мотивации студентов;
- усиливать мотивацию студентов к занятиям профессионально-прикладной физической культурой путем проведения соревнований, тренировок в группах, награждения достижений и т.д.;
- развивать партнерство между высшими учебными заведениями и работодателями, чтобы учитывать требования профессиональной направленности при организации занятий профессионально-прикладной физической культурой.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Елисеев, С. А. Оптимизация содержания профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих, используя комплекс упражнений "Strenflex" / С. А. Елисеев, И. Е. Коновалов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 21 февраля 2018 года / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 497-501.
3. Коновалов, И. Е. Проблемы и перспективы реализации в современной системе высшего образования профессионально-прикладной физической подготовки студентов / И. Е. Коновалов // СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ: сборник статей Международного научно-методического конкурса, Петрозаводск, 27 сентября 2020 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. – С. 297-301.
4. 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. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 732-735.

5. Организация и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, разделам служебно-прикладной физической подготовки и военно-прикладным видам спорта (рукопашный бой) : учебник / С. М. Ашкинази, Д. А. Гайсин, А. В. Горохов [и др.] ; Министерство обороны Российской Федерации Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2015. – 410 с.
6. "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.

### Referencts

1. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. Eliseev, S. A. Optimization of the content of professionally applied physical training of military personnel using a set of exercises "Strenflex" / S. A. Eliseev, I. E. Konovalov // Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Kazan, February 21, 2018 / Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. – Kazan: Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, 2018. – P. 497-501.
3. Konovalov, I. E. Problems and prospects of implementation in the modern system of higher education of professionally applied physical training of students / I. E. Konovalov // MODERN PEDAGOGICAL INNOVATIONS: collection of articles of the International scientific and methodological Competition, Petrozavodsk, September 27, 2020. – Petrozavodsk: International Center for Scientific Partnership "New Science" (IP Ivanovskaya Irina Igorevna), 2020. – P. 297-301.
4. 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. Volume Part 2. – St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2016. – P. 732-735.
5. Organization and methodology of teaching basic types of physical culture and sports activities, sections of service-applied physical training and military-applied sports (hand-to-hand combat) : textbook / S. M. Ashkinazi, D. A. Gaisin, A.V. Gorokhov [et al.]; Ministry of Defense of the Russian Federation Military Institute of Physical Culture. – St. Petersburg, 2015. – 410 p.
  6. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.

### Информация об авторах

Е. А. Пронин, начальник курса факультета, [rabotnik2809@yandex.ru](mailto:rabotnik2809@yandex.ru),  
<https://orcid.org/0000-0001-8439-1448>

Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург, Россия.

УДК 797.214

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ ТРАНСПОРТИРОВКИ УТОПАЮЩИХ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ»

*Татьяна Всеволодовна Рыбьякова, канд. педагогических наук, доцент*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по разработке нормативов по транспортировке утопающих для студентов специализации плавания. Определены средства и методы, способствующие успешности выполнения транспортировки и предложены временные нормативы, отличные от используемых для студентов базовых видов спорта.

**Ключевые слова:** прикладное плавание, спасение утопающих, транспортировка, нормативы

## APPLIED SKILLS IMPROVEMENT FOR VICTIM TRANSPORTATION BY THE STUDENTS OF THE "SWIMMING" SPECIALIZATION

**Tatiana Vsevolodovna Rybyakova, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor**

**Abstract.** The article presents study results on the implementation of standards related to the victim transportation made by swimming specialization students. For student swimmers, a number of methods and special exercises, influencing the success of the victim transportation in this case have been proposed. For them temporary standards different from those used for basic sports students have been offered as well.

**Keywords:** applied swimming, drowning rescue, victim transportation, temporary standards

По данным Всемирной организации здравоохранения, утопление является третьей по значимости причиной смерти от непреднамеренных травм во всем мире, на которую приходится 7 процентов всех смертей, связанных с травмами. По оценкам агентства, ежегодно умирает от утопления 360 000 человек. В связи с этим профессиональные действия пловца-спасателя являются чрезвычайно важными при оказании помощи пострадавшему на воде.

За время обучения в Университете физической культуры у студентов должна быть возможность овладеть основными навыками прикладного плавания, поскольку они позволяют сохранить жизнь человеку, оказавшемуся в сложной ситуации на воде [1]. Данные умения и навыки также помогут оказать своевременную помощь пострадавшему на воде. Поэтому правильный выбор способа транспортировки пострадавшего на берег для оказания ему доврачебной помощи в огромной степени зависит от профессионализма спасателя [2].

Актуальность исследования. В содержании программы по предмету Теории и методики общих базовых видов спорта (ТИМОБВС) «Плавание» представлен раздел прикладного плавания. В нем определены знания, умения и навыки спасения утопающих на воде, которыми должны овладеть студенты. Разработаны нормативы транспортировки пострадавших на воде для студентов базовых видов спорта [3]. Однако, для студентов специализации плавания временные нормативы транспортировки пострадавшего на воде не соответствуют их уровню подготовленности. Как следствие, студенты специализации, в совершенстве владеющие всеми стилями плавания, с легкостью укладываются в данные нормативы, что не стимулирует их к развитию прикладных навыков.

Для совершенствования навыков прикладного плавания студенты специализации должны иметь не только мотивацию в необходимости выполнять нормативы по спасению утопающих, но и более серьезную подготовку, поскольку именно они в летнее время работают в детских лагерях инструкторами по плаванию, спасателями на водных станциях, тренерами по обучению плаванию, с проведением занятий на открытой воде.

Цель. Разработать объективные временные нормативы по транспортировке утопающего способом брасс на спине для студентов специализации плавания и выявить средства, влияющие на успешность выполнения данных норм.

Организация исследования. На первом этапе исследования проведено наблюдение за выбором способа транспортировки утопающего при сдаче

контрольного норматива студентами базовых видов спорта и специализации плавания. Проанализированы результаты выполнения нормативов по транспортировке утопающего студентами специализации плавания с февраля 2016г по март 2020г.

В феврале 2023г на втором этапе исследования, проведенного на базе бассейна «Дельфин», приняло участие 36 студентов (24 юноши и 12 девушек) специализации плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта в возрасте 18-20 лет. Выполняемые контрольные упражнения (нормативы) приведены ниже:

- Транспортировка груза 2,5 кг над водой способом брасс на спине 50м на время.
- Транспортировка пострадавшего способом брасс на спине 50м на время.
- 50 м брасс на груди на время.

Методы исследования. Применялись общенаучные методы исследования: анализ научно-методической литературы, учебных журналов и рабочих программ, педагогические наблюдения, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ выполнения временных нормативов по данным журналов специализации позволил выявить существенное различие между результатами по транспортировке, показанными студентами базовых видов спорта и результатами, продемонстрированными студентами специализации плавания. Последние показали результаты значительно лучше базовых нормативов.

Текущие нормативы контроля по транспортировке пострадавшего на воде для студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1– Нормативы транспортировки пострадавшего на воде избранным способом (50м) для студентов базовых видов спорта

Баллы	Мужчины (мин, с)	Женщины (мин, с)
10	1,50	2,00
9	2,00	2,10
8	2,10	2,20
7	2,20	2,30
6	2,30	2,40
5	2,40	2,50

На изучение техники различных способов транспортировки пострадавших на воде в тематическом плане отводится 3 занятия – 6 часов в программе по предмету ТИМОБВС плавание. За это время студенты осваивают 3 способа транспортировки пострадавшего – брассом на спине, на боку хватом через руку за нижний край челюсти и на боку «морским хватом» через одну руку за другую.

Выполнение норматива «транспортировка» требует от студента, выступающего в роли спасателя, высокого уровня развития силовых качеств, выносливости и совершенной техники движений.

При наблюдении за выбором способа транспортировки было выявлено, что студенты базовых видов спорта, как правило, в 67% случаев применяют способ транспортировки «на боку» хватом за нижний край челюсти (Рисунок 1).

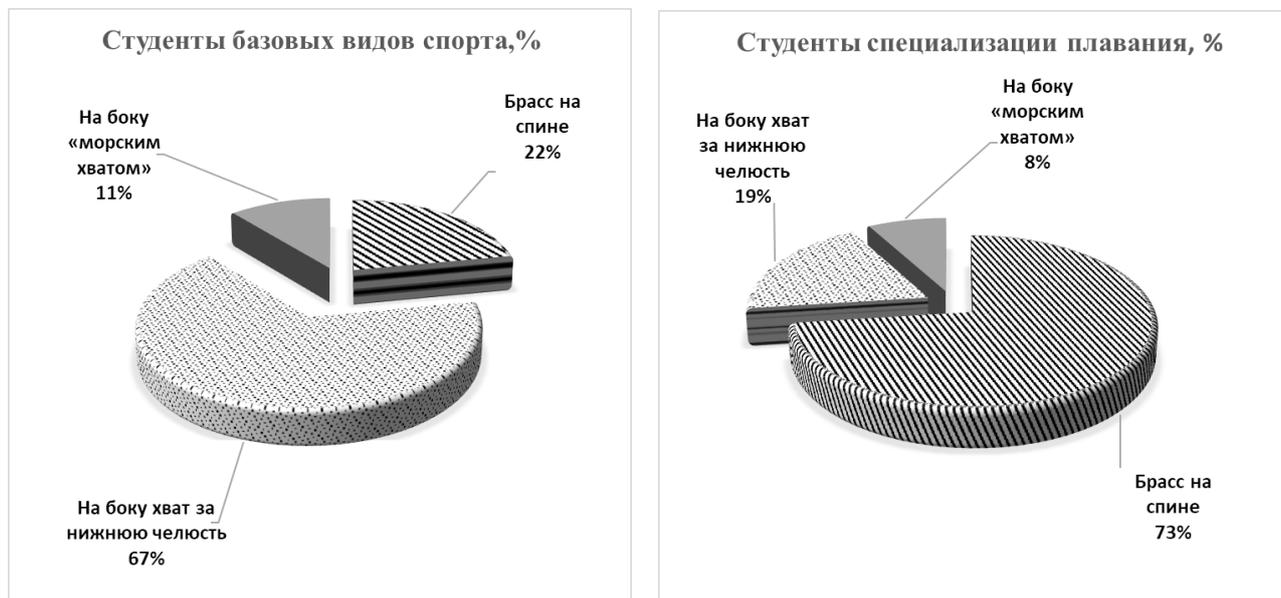


Рисунок 1 – Способы транспортировки утопающего студентами базовых видов спорта и специализации плавания

Это связано с тем, что при выполнении этого норматива способом «на боку» они имеют возможность активно работать не только ногами, но и помогать себе «нижней» рукой. В то же время студенты базовых видов спорта недостаточно уверенно владеют техникой движения ногами в способе плавания брасс на спине, что затрудняет выбор этого варианта транспортировки. Ему отдают предпочтение лишь 22%. Студенты специализации плавания, наоборот, выбирают транспортировку способом брасс на спине 73%, поскольку в совершенстве владеют данным видом техники. А способ «на боку» для них менее удобен.

Для определения времени выполнения норматива «транспортировка утопающего» было проведено тестирование студентов специализации плавания. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты выполнения контрольных нормативов студентами специализации плавания на дистанции 50 м

Нормативы	Мужчины (мин, с)	Женщины (мин, с)
Плавание с грузом 2,5 кг способом брасс на спине	1,03 ± 4,7	1,11 ± 3,8
Транспортировка пострадавшего способом брасс на спине	1,17 ± 3,5	1,28 ± 4,1

Установлено, что студенты-пловцы, имеющие специализацию в способе брасс, показывают более высокие результаты как в транспортировке утопающего, так и в плавании брассом на спине с грузом над водой. Об этом свидетельствует сильная корреляционная связь между временем, показанным при проплывании дистанции 50м брассом на груди в полной координации, с грузом над водой ( $r = 0,768$ ) и при транспортировке утопающего ( $r = 0,845$ ).

Таким образом, можно предположить, что совершенствование техники способа плавания брассом, выполнение на воде различных упражнений с грузами и сопротивлением ногами брассом на спине и т.п. окажет положительное воздействие на время выполнения транспортировки.

На основании многолетних изучений временных показателей транспортировки утопающих, а также проведенных исследований времени выполнения контрольных нормативов студентами специализации плавание, разработаны временные нормативы, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Временные нормативы транспортировки пострадавшего на воде способом брасс на спине (50м) для студентов специализации плавание

Баллы	Мужчины (мин, с)	Женщины (мин, с)
10	1,20	1,30
9	1,30	1,40
8	1,40	1,50
7	1,50	2,00
6	2,00	2,10
5	2,10	2,20

Обсуждение результатов исследования. Таким образом, полученные результаты тестирования пловцов специализации, а также многолетние педагогические наблюдения и анализ документации позволили разработать контрольные нормативы транспортировки для студентов специализации плавания и определить средства, способствующие совершенствованию навыков транспортировки.

### Список источников

1. Весёлкина Т. Е., Крылов А. И. Обоснование содержания комплекса мероприятий повышения двигательной активности студентов на начальных этапах обучения в вузе // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 35–39.
2. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы вплавь : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2014. – 82 с.

3. Рабочая программа дисциплины (модуля) / Теория и методика избранного вида спорта (плавание) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, - СПб: 2019. – 101 с.

### References

1. Veselkina T. E., Krylov A. I. Substantiation of the content of the complex of measures to increase the motor activity of students at the initial stages of study at the university // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2013. – № 10 (104). – P. 35-39.
2. Kozlov, A.V. Theory and methodology of swimming: diving, rescue of drowning and swimming crossings : textbook in the direction 49.03.01 "Physical culture" / A.V. Kozlov ; Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg, 2014. – 82 p.
3. Working program of the discipline (module) / Theory and methodology of the chosen sport (swimming) NSU named after P.F. Lesgaft, - St. Petersburg: 2019. – 101 p.

### Информация об авторе

**Т. В. Рыбьякова**, канд. педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания, Rybyakovat@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-8966-3987>  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 75.116.6

### ИППОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

*Иван Николаевич Северин, аспирант, Владимир Максимович Баршай, канд. пед. наук, профессор*

**Аннотация.** В статье рассматривается использование иппотерапии как вид зоотерапии во время реабилитации для улучшения физического развития и координационных способностей у детей и подростков с глухотой. Авторы уделяют внимание индивидуальному подходу к каждому пациенту, роли пациента в процессе иппотерапии, а также психологической поддержке и мотивации, которые в дальнейшем помогут преодолеть психологические препятствия и повысить уверенность в своих силах.

**Ключевые слова:** иппотерапия, зоотерапия, реабилитационная терапия, травмы, баланс, индивидуальный подход, пациенты, мышечный тонус, чувства равновесия, осанка, воспитание, общение, доверие, гармоничные взаимоотношения, уверенность, чувствительность.

## HIPPO THERAPY FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

*Ivan Nikolaevich Severin, postgraduate student, Vladimir Maksimovich Barshay, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor*

**Abstract.** The article discusses the use of hippotherapy as a type of zootherapy in rehabilitation therapy to improve physical development and coordination abilities in children and adolescents with deafness. The authors pay attention to an individual approach to each patient, the role of the patient in the hippotherapy process, as well as psychological support and motivation that can help overcome psychological obstacles and increase self-confidence.

**Keywords:** hippotherapy, zootherapy, rehabilitation therapy, trauma, balance, individual approach, patients, muscle tone, balance, posture, education, communication, trust, harmonious relationships, confidence, sensitivity.

Иппотерапия является видом зоотерапии [8], применяемая в реабилитационной терапии при травмах, болезнях позвоночника, а также для улучшения координации движений и развития баланса у людей с ОВЗ. Важным фактором успеха иппотерапии является индивидуальный подход к каждому пациенту и работа с ним в соответствии с его особенностями и потребностями.

Движения на лошади стимулируют мышечный тонус у детей, больных ДЦП, улучшают чувства равновесия, исправляют осанку, мелкую моторику. Игры и упражнения верхом укрепляют связи между полушариями головного мозга.

Взаимодействие с лошастью играет воспитательную роль: ребенок учится общаться с лошастью, доверять ей, заставляет ее делать то, что он хочет, в конце концов лошадь и ребенок налаживают друг с другом гармоничные взаимоотношения. После сеансов иппотерапии пациент переносит этот опыт на повседневную жизнь и становится более уверенным в себе, но в то же время более чутким и открытым к окружающим, стимулируется интерес к учебе и труду.

Базовая иппотерапия — это не пассивный, а активный метод реабилитации, который требует усилий со стороны пациента. Во время езды на лошади пациент должен активно участвовать в процессе, удерживая равновесие, контролируя свою позицию и направление движения лошади. Эти усилия в сочетании с движениями лошади способствуют укреплению мышц, улучшению координации и баланса, а также развитию тактильной чувствительности и пространственной ориентации. Кроме того, во время езды на лошади пациент получает психологическую поддержку и мотивацию, что может помочь ему преодолеть психологические препятствия и повысить уверенность в своих силах.

Для успешного осуществления иппотерапии необходимо выполнение двух важных условий. Во-первых, необходима правильная техника установки верхом на лошадь или принятия определенного исходного положения на ней. Во-вторых, важно обеспечить создание биомеханических колебаний через шаг

лошади, соответствующих физическому развитию и состоянию всадника в текущий момент времени.

Использование шага идущей лошади, известного как верховая езда, может быть эффективным терапевтическим средством для восстановления двигательной активности у пациентов с различными нарушениями.

По мнению экспертов, верховая езда может помочь улучшить двигательные функции, такие как равновесие, координацию и гибкость, а также способствовать развитию силы мышц и улучшению кардиоваскулярной функции. Эти эффекты обусловлены специфическими движениями, которые генерирует лошадь в процессе шага, и которые воздействуют на тело наездника.

Кроме того, верховая езда также может быть полезна для улучшения психологического благополучия пациентов, так как это может быть приятным и увлекательным видом физической активности, который может снизить уровень стресса и тревоги.

В целом, использование шага лошади в качестве терапевтического средства может быть эффективным вариантом для пациентов с различными нарушениями, и это может быть хорошей альтернативой традиционной физиотерапии. Однако, перед началом использования этой терапии, необходимо провести консультацию с врачом и обученным специалистом по верховой езде.

Стимуляция сенсомоторных функций, которая осуществляется через активацию проводящих путей проприоцептивной чувствительности, приводит к улучшению осанки и двигательных реакций, доступных для всадника, а также тренирует мускулатуру и регулирует мышечный тонус в зависимости от патологической составляющей (например, гипертония, гипотония, переменный тонус, ригидность), что способствует увеличению объема двигательной активности в суставах [16].

Применение шага идущей лошади представляет собой метод физиотерапии, направленный на восстановление двигательной активности. Этот метод, который включает верховую езд, позволяет пациенту испытать корректировку осанки благодаря специфическим движениям, вызываемым лошадью. Данный метод также способствует тренировке слабых координационных реакций, укреплению равновесия и компенсаторных мышечных сокращений [16].

При правильном положении туловища и сидении верхом на лошади создаются оптимальные условия для формирования правильного паттерна ходьбы, так как движения лошади при ходьбе могут включать пассивные движения таза пациента, аналогичные движениям, характерным для человеческой ходьбы [16]. Приведение в движение таза и других структур выше тазовой области в подобии прямоходящего шага является терапевтическим эффектом иппотерапии. Передача двигательных импульсов от шагающей лошади к телу всадника служит инструментом для лечебного воздействия на человеческий организм.

Одним из методов психофизической абилитации и реабилитации, основанных на нейрофизиологических механизмах, является базовая

иппотерапия, которая использует двигательную активность лошади как основное средство воздействия на организм пациента. Одним из главных компонентов базовой иппотерапии является четырехтактный шаг лошади, который передает определенные двигательные импульсы от шагающей лошади к всаднику, находящемуся на ней.

Основной задачей базовой иппотерапии является улучшение способности всадника воспринимать и обрабатывать сенсорную информацию, что в итоге приводит к улучшению качества двигательной реакции. Этот метод использует специфические движения лошади для стимуляции постурального контроля и индукции соответствующих двигательных реакций.

Иппотерапия отличается своими характеристиками от других методов реабилитации, использующих лошадей. Эта методика направлена на стимуляцию бессознательных двигательных реакций пациента, что помогает ему улучшить эффективность и скорость реагирования на сенсорную информацию. Иппотерапия является особенно полезной для людей, страдающих нарушением постурального контроля и координации движений, поскольку она позволяет им развивать эти навыки автоматически, без участия когнитивных механизмов. Движения лошади, используемые в иппотерапии, могут также улучшать баланс, гибкость, силу мышц и координацию движений у пациентов [10].

Существуют определенные механизмы, которые неосознанно оказывают благотворное влияние на восстановление двигательных функций всадников:

1) Колебательные импульсы, порождаемые шагом лошади, могут оказывать благотворное воздействие на функциональные возможности пациентов с поражениями центральной нервной системы. В частности, такие импульсы могут регулировать и стабилизировать мышечный тонус, который может быть нарушен у пациентов с подобными заболеваниями [11, 12].

2) Оптимальная позиция всадника характеризуется выстраиванием тела вдоль центральной оси. Для достижения этой позиции центральная ось тела должна проходить через конкретные анатомические точки: макушку черепа (самую верхнюю точку головы), тело третьего поясничного позвонка и точку промежности между влагалищем/мошонкой и анусом.

3) Передача двигательных импульсов на подвижность определенных суставов, включая крестцово-подвздошные, лонное сочленение (симфиз) и сустав между пятой поясничной и первой крестцовой позвонками, влияет на соотношение между сухожилиями и связками. Это способствует коррекции костной структуры тазового кольца и устранению дисбалансов, известных как «перекося таза». Таким образом, устранение функциональных сколиозов, обусловленных искривлением таза, достигается [10].

4) От лошади на вертикализированное тело пациента передаются двигательные импульсы, воздействующие на внутренние слои глубоких мышц спины, такие как поперечно-остистые, межпоперечные, межкостистые и подзатылочные. Это способствует формированию правильной осанки пациента, благодаря удержанию баланса в постоянном режиме.

5) Согласно исследованиям [10], вертикализация пациента на движущейся лошади и поддержание его равновесия в этом состоянии приводят к улучшению всех показателей координации и равновесия.

6) Разведение ног пациента при езде сидя на лошади способствует правильному вставлению головки бедренной кости в вертлужную ямку в профилактике и лечению подвывихов в тазобедренном суставе.

7) Регуляция тонуса мышц тазового дна способствует улучшению венозного и лимфатического оттока от нижних конечностей.

8) Увеличение подвижности в системе таз-позвоночник-череп приводит к усилению и стабилизации гемо-ликворо и лимфодинамики. Это, в свою очередь, оказывает положительное воздействие на когнитивную, эмоциональную сферы и улучшает общий иммунитет.

Иппотерапия также оказывает психологическое воздействие на пациентов. В процессе занятий на лошади они ощущают уверенность, преодолевают свои страхи и тревожность, развивают чувство самостоятельности и ответственности за лошадь, а также улучшают коммуникативные навыки, так как необходимо наладить контакт с лошадью и инструктором. Все это содействует улучшению психического состояния пациентов и повышению их мотивации к лечению.

Действительно, верховая езда может оказывать положительное воздействие на организм всадника не только благодаря физической активности, но и за счет других факторов.

Во-первых, при верховой езде происходит прогревание тела всадника за счет тепла, выделяемого лошадью при движении. Это способствует улучшению кровообращения, ускорению метаболических процессов и повышению тонуса мышц.

Во-вторых, движения лошади при верховой езде напоминают массаж, который может улучшить кровообращение и расслабить мышцы, особенно в области спины и шеи.

Кроме того, ритмические колебания тела лошади при верховой езде могут оказывать благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние всадника. Это связано с тем, что такие колебания напоминают ритм дыхания и сердечных сокращений, что может способствовать релаксации и уменьшению стресса.

Наряду с вышеуказанными, существуют и другие позитивные эффекты, связанные с верховой ездой, такие как улучшение координации движений, развитие баланса и гибкости, а также повышение самооценки и уверенности в себе. Недавние исследования ученых из разных стран, включая США, Германию, Великобританию, Италию, Францию и др., подтверждают эффективность иппотерапии в коррекции двигательных нарушений у детей с проблемами со здоровьем. В России иппотерапия изучается и применяется с 1990 года. Г.В. Дрёмова, автор книги [6] "О влиянии иппотерапии на социальную интеграцию и реабилитацию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата", представляет первые научные доказательства положительного влияния иппотерапии. Недавние исследования, в свою очередь, показали, что иппотерапия может быть

эффективна для коррекции задержки развития [7], а также может оказывать положительное влияние на детско-родительские отношения [13] и динамику психического развития при детском церебральном параличе [14].

Несмотря на то, что иппотерапия становится все более популярной как метод психотерапии, на данный момент недостаточно исследований, чтобы полностью понять, как система "ребенок-лошадь-иппотерапевт-родитель" воздействует во время иппотерапии. Кроме того, эффекты иппотерапии на психологическое состояние, ее адаптационные возможности, эмоциональные особенности иппотерапевтов и родителей также остаются недостаточно изученными.

Такой вывод свидетельствует о наличии противоречия: иппотерапией в сегодняшних реалиях пользуются как медицинским подходом к лечению и оздоровлению детей с ОВЗ, но при этом мало исследований, изучающих иппотерапию с точки зрения психологического воздействия её на пациентов. Проблема исследования состоит в определении связи между компонентами адаптационного потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и психологическими эффектами, обусловленными проведением иппотерапии.

Некоторые исследования [5, 9, 15] обосновывают влияние верховой езды на гармоничное становление мышц, оптимизацию работы нервной системы, повышение уровня координационных возможностей человека, а также возможности с помощью верховой езды адаптироваться детям с ОВЗ к социуму.

Согласно исследованию Кине (2003), использование верховой езды может быть эффективным методом реабилитации при нарушениях равновесия благодаря ее основе, которой является поддержание равновесия. Кроме того, выполнение упражнений на узкой спине лошади, вызванных изменением направления движения (вертикального и горизонтального) и ощущениями раскачивания, способствует улучшению развития координации, пространственной ориентации, темпа и ритма движений [2].

Согласно данным исследований, проведенных российскими и зарубежными учеными [1-5, 9, 15], верховая езда способствует улучшению восприятия пространства, сознания тела и освоению техники точных движений. Упражнения на лошади также способствуют улучшению зрительно-моторной и слухомоторной координации, вестибулярной функции и формированию схемы собственного тела.

Иппотерапия дает обширное понимание ребенку о животном мире, окружающей его природе, повышая тем самым его адаптацию внутри социума. Кроме того, пациент как правило не испытывает чувство страха при езде на лошади и повышается уровень его волевой сферы. У ребенка вырабатывается уверенность, самоутверждение, и занятия воспринимаются как развлечения, игра, удовольствие.

Перспективы дальнейших исследований. Целью данного исследования является проведение сравнительного анализа физического развития и координационных способностей здоровых детей и детей подросткового возраста

с глухотой, которые проживают в Ростовской области и занимаются игровыми видами спорта.

Также в рамках исследования будет разработана методика организации и проведения занятий реабилитационной верховой ездой для глухих детей подросткового возраста, и будет доказана ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

### Список источников

1. Бикнел Д. Руководство по верховой езде. М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов. 1999. 256 с.
2. Гуревич Д.А. Лечебная верховая езда // Коневодство и конный спорт. 1997. №5. С. 27-28.
3. Денисенков А. И. Иппотерапия как одно из средств реабилитации больных с детскими церебральными параличами. URL: <http://12k.name/hippotherapy/ru/denisenkov.htm>
4. Джосвик Ф. Вопросы и ответы: пособие по терапевтической верховой езде. М., 2002. 156 с.
5. Дремова Г.В., Соколов П.Л., Столяров В.И. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. №8. С. 130-174
6. Дрёмова Г.В. Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями опорно–двигательного аппарата на основе иппотерапии: автореф. Дис. Канд. Пед. Наук Г.В. Дремова. М.:РГАФК, 1996. 23 с.
7. Жихарева Ю.Н. Психологическое влияние иппотерапии на формирование готовности к обучению в школе детей с задержкой психического развития: автореф. Дисс. К. Психол. Наук Ю.Н. Жихарева, яргпу им. К.Д. Ушинского, Ярославль, 2002.
8. Мезинова, Г. Н. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья и различные коррекционные методики / Г. Н. Мезинова // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики : материалы II Международной научно-практической конференции, Калуга, 20–22 апреля 2017 года / Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. – Калуга: АКФ "Политоп", 2017. – С. 373-378.
9. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. М.: Сов. Спорт, 2009. 224 с.
10. Спинк Джэн. Развивающая лечебная верховая езда //Принципы создания и оценка работы команды. – М.: МККИ, 2001 – 198 с.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ С.П. Евсеев – М.: Спорт, 2016 - 616 с.
12. Технологии в культуре: С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016 - 384 с.

13. Филатова–Сафронова М.А. Влияние иппотерапии на развитие детско–родительских отношений: автореф. Дисс. К.психол.н. М.А. Филатова–Сафронова, КГПУ, Казань, 2002.
14. Чеснокова Л.С. Динамика психического развития детей 6–7 лет с церебральным параличом в ходе иппотерапии: автореф. Дисс. К. Психол. Наук Л.С. Чеснокова, Нижегородский Государственный педагогический университет, Нижний Новгород, 2005.
15. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды: пер. С нем.- М.: Московский Конноспортивный клуб инвалидов, 2000. -102 с.

### References

1. Bicknell D. Riding guide. Moscow: Moscow Equestrian Club for the disabled. 1999. 256 p.
2. Gurevich D.A. Therapeutic horse riding // Horse breeding and equestrian sport. 1997. No.5. - P. 27-28.
3. Denisenkov A. I. Hippotherapy as one of the means of rehabilitation of patients with cerebral palsy. URL: <http://12k.name/hippotherapy/ru/denisenkov.htm>
4. Josvik F. Questions and answers: a manual on therapeutic riding. M., 2002. - 156 p.
5. Dremova G.V., Sokolov P.L., Stolyarov V.I. Complex use of hippotherapy and the Spartian program for the purpose of social rehabilitation and integration of disabled people with cerebral palsy // Sport, spiritual values, culture. 1997. No.8. - P. 130-174
6. Dremova G.V. Social integration and rehabilitation of persons with disorders of the musculoskeletal system based on hippotherapy: abstract. Dis. Candidate of Pedagogical Sciences. Sciences G.V. Dremova. M.: RGAFK, 1996. - 23 p.
7. Zhikhareva Yu.N. Psychological influence of hippotherapy on the formation of readiness for school for children with mental retardation: abstract. Diss. K. Psychol. Sciences Yu.N. Zhikhareva, yarspu named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl, - 2002.
8. Mesinova, G. N. Socialization of children with disabilities and various correctional techniques / G. N. Mesinova // Personality, intelligence, metacognitions: research approaches and educational practices : materials of the II International Scientific and Practical Conference, Kaluga, April 20-22, 2017 / Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky. – Kaluga: AKF "Politop", 2017. – P. 373-378.
9. Rostomashvili L.N. Adaptive physical education of children with complex developmental disorders. M.: Sov. Sport, 2009. - 224 p.
10. Spink Jan. Developing therapeutic horse riding //The principles of creating and evaluating the work of the team. – M.: МККИ, 2001 – 198 p.
11. Theory and organization of adaptive physical culture: textbook / S.P. Evseev – M.: Sport, 2016 - 616 p.

12. Technologies in culture: S.P. Evseeva. – М.: Sport, 2016 - 384 p.
13. Filatova–Safronova M.A. The influence of hippotherapy on the development of child–parent relations: aftoref. Diss. K. psychol.N. M.A. Filatova–Safronova, KSPU, Kazan, - 2002.
14. Chesnokova L.S. Dynamics of mental development of children 6-7 years old with cerebral palsy during hippotherapy: abstract. Diss. K. Psychol. L.S. Chesnokova, Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, 2005.
15. Strauss I. Hippotherapy. Neurophysiological treatment with the use of horseback riding: trans. From German.- М.: Moscow Equestrian Club of disabled people, 2000. - 102 p.

### Информация об авторах

**И. Н. Северин**, аспирант, severinivan1410@gmail.com

**В. М. Баршай**, кандидат педагогических наук, профессор

Южный Федеральный Университет, Ростов-на-Дону, Россия

УДК 796.011

### ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Валентина Петровна Сигида, старший преподаватель, Сергей Александрович Федорович, студент*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема учебно-воспитательного процесса физического воспитания в высших учебных заведениях и систем обучения, направленных на формирование профессионально-прикладных навыков и психофизических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, прикладная физическая подготовка, профессиональная физическая готовность в институте

### PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Valentina Petrovna Sigida, senior lecturer, Sergey Alexandrovich Fedorovich, student*

**Abstract.** The article deals with the problem of the educational process of physical education in higher educational institutions and training systems aimed at the formation of professionally applied skills and psychophysical qualities necessary in future professional activity.

**Keywords:** physical culture, applied physical training, professional physical readiness at the Institute

Сейчас мы подвергаемся многочисленным негативным факторам окружающей среды, как экологическим, так и социальным, и психологическим, что в какой-то степени сказывается на развитии и физическом состоянии человека. Данная статистика свидетельствует о повышении заболеваемости раком, инфарктом и инсультом, особенно у молодых людей. Врачи серьезно говорят, что многие заболевания «помолодели», так, например, 20 лет назад инсультом страдали люди в возрасте 60 лет, то теперь инсульту подвержены 30 - летние. Стоит акцентировать внимание на таблице 1, в которой отображена динамика заболеваний людей в возрасте от 15 до 60 лет в период 2000-2017 гг.

Таблица 1 - Количество зарегистрированных больных в России с диагнозом, установленным впервые в жизни. Данные Минздрава России, расчет Росстата. Статистика дана по населению в возрасте с 15 лет [2]

Основные классы болезней	2000	2005	2008	2010	2013	2015	2017
<b>Статистика заболеваемости всего населения, тыс человек</b>							
<b>Все болезни</b>	<b>106328</b>	<b>105886</b>	<b>109590</b>	<b>111428</b>	<b>114721</b>	<b>113927</b>	<b>114382</b>
некоторые инфекционные и паразитарные болезни	6448	5312	5187	4690	4434	4116	4012
новообразования	1226	1357	1437	1540	1629	1672	1674
болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	551	647	758	705	668	692	659
болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ	1234	1361	1629	1461	1527	1953	2050
болезни нервной системы	2227	2178	2419	2345	2364	2257	2204
болезни глаза и его придаточного аппарата	4638	4778	4858	4715	5023	4878	4641
болезни уха и сосцевидного отростка	3191	3425	3526	3867	4014	3893	3799
болезни системы кровообращения	2483	3278	3781	3734	4285	4563	4706
болезни органов дыхания	46170	41915	43221	46281	48568	49464	51905
болезни органов пищеварения	4698	5034	4910	4778	5055	5163	4986
болезни кожи и подкожной клетчатки	6407	7073	7056	6886	6740	6437	6017
болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	4452	4746	5013	4789	4634	4410	4331
болезни мочеполовой системы	5470	6560	6916	6842	7147	6793	6583
осложнения беременности, родов и послеродового периода	2085	2471	2736	2889	2778	2618	2352
врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения	214	243	295	295	298	297	290
травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин	12544	12808	13021	13096	13285	13235	12946

Причиной подобного состояния являются неправильное отношение к жизни, низкий уровень физической активности, вредные привычки. В связи с

вышесказанным, необходимо пропагандировать молодому поколению здоровый образ жизни, правильное питание, необходимость физической активности [4].

Физическое воспитание учащихся должно быть направлено на улучшение физического и духовного развития личности средствами физической культуры и спорта и составлять неотъемлемую учебную систему физического и духовного развития [8]. Развитие способностей и навыков молодых людей должно осуществляться на основании совершенствования личности, обучения учащихся независимо думать и принимать адекватные решения в жизни. В этом случае развитие основано на закономерностях функционирования живых существ, учитывая возрастные и другие особенности молодежи. Все упомянутые обстоятельства определяют конструкцию современного физического процесса студентов, который состоит из трех компонентов:

1. способность к физическому обучению;
2. качество обучения на физическом уровне;
3. управление физическим воспитанием.

Насущная необходимость общества физического и социального оздоровления, о которой никто не спорит, определяет для спортивной науки целый ряд новых задач и проблем [7]. Научно-практическое обоснование проблем развития спортивной оздоровительной, общественной и спортивной физкультуры для каждого основательно отступает от исследований о проблематике физической культуры.

Для всех остается незавершенным вопрос с: как привлекать к регулярным занятиям физической культурой, как формировать потребность и мотивацию молодого поколения к систематическим занятиям спортом.

Стоит отметить, что физическое воспитание в вузе с целью совершенствования и эффективности применения физической культуры и спорта в укреплении здоровья, поддержания сильного иммунитета, гармоничного развития личности, опосредовано влияет на творческий потенциал и трудоспособность студентов и сотрудников вуза, а также является ключевым социальным фактором современного общества [1]. Вовлеченность всех категорий общества в массовое физкультурное движение и спорт напрямую отвечает целям и задачам Российского правительства в развитии физической культуры и спорта в стране и оздоровлении нации [3].

Стоит подчеркнуть, что важно своевременно проводить со студентами запланированную ежегодную диспансеризацию с целью выявления и профилактики функционального состояния организма [6].

В настоящее время преподаватели физического обучения в вузах, тренеры спортивных школ уже не реагируют на данные обследования, данные врача студенческой поликлиники – слишком поверхностные. Множество случаев травм, перенапряжения с обмороком и тяжелых последствий, которые возникают в течение занятий по физической культуре, на спортивных тренировках или соревнованиях, требуют практической информационной и компьютерной системы наблюдения за здоровьем, физической подготовкой и физкультурой подростков, студентов, а также их физической подготовкой.

Информационный мониторинг физического воспитания является обязательным потенциальным элементом управления всей системой воспитания, обучения, образования. Неудовлетворенность системы воспитания и образования в школах объясняется многочисленными причинами:

– отсутствие соответствующей физической и оздоровительной базы, несвоевременной материальной и технической поддержки мест физического и спортивного образования;

– отсутствие соответствующей физической подготовки, несвоевременной материальной и технической поддержки мест физического и спортивного образования;

– отсутствие абстрактной подготовки, количественной и качественной подготовки по физической подготовке, отсутствие зачета по физической подготовке,

Все это не позволяет выяснить эффективность, качество проведенных занятий физической культурой в сфере воспитания и обучения личности будущих специалистов, а также научить студентов оценивать физическое здоровье, многофункциональное состояние, физическую подготовку.

Таким образом, перечисленные проблемы низкой увлеченности студентов, недостатка требуемых специалистов, сокращение необходимой физической подготовки, низкая заинтересованность в профессии, недостаток в финансировании материально-технической базы ведут к разрушению кафедр физического воспитания.

Прежде всего, для того, чтобы увеличить значимость спортивной и спортивной культуры среди учащихся, следует проводить ряд мероприятий, направленных на их популяризацию с помощью СМИ, проводить студенческие спортивные массовые мероприятия, соревнования, а также сдачу норм ФСК ГТО [5].

Во-первых, для повышения престижа специальности преподавателя физической культуры необходимо увеличивать заработные платы, гарантировать работу выпускников кафедр физического воспитания.

Во-вторых, для того, чтобы увеличить время физической подготовки студентов, желательно пересмотреть существующие учебные программы, а также подготовить соответствующие, учитывая более высокую физическую занятость студентов.

Также следует учитывать тот факт, что необходимо согласовать с руководством вуза дополнительные баллы, повышенные стипендии студентам, принявшим активное участие в спортивно-массовых мероприятиях, поскольку такие поощрения являются отличным стимулом для дальнейшего саморазвития, повышения компетенций в формировании ЗОЖ [4].

### Список источников

1. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А.

1. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
2. Заболеваемость населения России по основным классам болезней по годам. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 06.05.2023 г.)
3. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.
4. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
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. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, В. В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42-48.
7. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
8. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
2. Morbidity of the Russian population by the main classes of diseases by year. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (date of address: 06.05.2023)
3. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
4. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
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. Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, V. V. Kuzmin // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2022. – № 2(62). – P. 42-48.
7. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnyaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
8. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

Сигида Валентина Петровна, старший преподаватель кафедры «ФКиСОТ», ДГТУ, vsigida52@yandex.ru

Федорович Сергей Александрович, студент, ДГТУ doc.sergey002@mail.ru

УДК 796.058.4

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СКОРОХОДОВ

*Вячеслав Викторович Фурсов, канд. пед. наук, доцент*

*Екатерина Валерьевна Королёва, соискатель*

**Аннотация.** В статье проведен анализ показателей специальной выносливости и физической аэробной работоспособности ходоков на 20 км уровня мастера спорта в структуре специальной подготовленности.

**Ключевые слова:** скороходы, спортсмены, специальная и техническая подготовленность

## THE RELATIONSHIP OF SPECIAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF RUNNERS

*Vyacheslav Viktorovich Fursov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Ekaterina Valeryevna Koroleva, applicant*

**Abstract.** The article analyzes the indicators of special endurance and physical aerobic performance of walkers at 20 km of the master of sports level in the structure of special preparedness.

**Keywords:** runners, athletes, special and technical training

В спортивной ходьбе, являющейся олимпийской дисциплиной, необходимо знать структуру специальной подготовленности (ССП) скороходов на ту или иную дистанцию спортивной ходьбы. Этому были посвящены исследования отечественных и зарубежных авторов [6, 7] и является целью нашего исследования, которое захватывает наибольшее число значимых факторов подготовленности спортсменов, чем у других исследователей.

На первом этапе нашей работы, было выявлено мнение ведущих специалистов по ходьбе, отмеченное в специальных анкетных опросных листах. Результаты приведены сокращённо:

какие стороны подготовленности мастера спорта по ходьбе вы ставите на первые 3 места?

а) в подготовительном периоде;

б) в соревновательном периоде.

Стоит отметить, что респонденты ответили:

38 % - значимость в подготовительный период специальной физической подготовки (СФП);

30 % - значимость технической подготовки (ТП);

12 % - значимость функционального состояния спортсмена (ФСС),

Далее шли психическое состояние спортсмена и состояние психомоторики моторики (ПСС):

10 % - тактическая подготовленность (ТАП);

10 % - анатомо-морфологические особенности (АМО);

В соревновательный период:

46 % - важность техники (ТП);

34 % ФСС;

20 % СФП.

Для практического определения структуры ССП в начале соревновательного периода было проведено комплексное тестирование 49 показателей ССП, в котором участвовали 14 мастеров спорта по спортивной ходьбе на 20 км. Результаты были обработаны методом корреляционного анализа.

Методика исследования:

а) для тестирования СФП: За 4-2 недели до старта на 20 км, фиксировалось время в ходьбе на отрезках 100 м, 10 по 400 м (через 3 минуты отдыха), 1+2+3 км (через 4 минуты отдыха), ходьба 10 (результат весенних соревнований в манеже), 15 км за 2 недели (шоссе) и за месяц - 30 км (шоссе). Взрывная сила определялась известным тестом - прыжком вверх с места, с использованием ленты Абалакова. станова́я сила — динамометром ДРП - 250, гибкость - наклоном к выпрямленным ногам, доставая пальцами рук, отметки ниже стоп.

б) для оценки ФСС за 5-6 дней до старта - измерение ЖЕЛ (жизненной ёмкости лёгких), с помощью сухого спирометра, задержка дыхания на вдохе, с помощью системы Polar пульс в покое, в ходьбе на 1000 м на скорости 4.0 м\с, на финише и в начале 3й минуты. Проводилась миоэлектрометрия (тонометр Sirmai) 4-х групп мышц утром до тренировки. Показатель PWC(v) 170 по формуле

Карпмана В.Л. определялся за 3-5 дней до старта с помощью системы Polar и выражался в вычисляемой по формуле скорости ходьбы на частоте сердечных сокращений 170:  $PWC(v)_{170} = v_1 + [v_2 - v_1] \frac{f_1}{f_2 - f_1}$ ; где  $PWC(v)_{170}$  - физическая работоспособность,  $v_1$  и  $v_2$  - скорости прохождения заданных 200 м с различной скоростью ходьбы,  $f_1$  и  $f_2$  величина ЧСС первой и второй нагрузки.

в) для оценки состояния психологической подготовленности и психомоторных функций за день до старта определяли некоторые показатели разработанного в НИИФК СПб диагностического универсального комплекса моторики УКМ [1]. Применялся кистевой динамометр, секундомер, таблицы Шульте-Горбова, опросные листы.

г) оценка АМО проводилась за 3 дня до старта - измерением роста, веса, окружностей грудной клетки, бедра и голени, длины ноги.

д) оценка ТП (техники ходьбы) — применялась 10 бальная экспертная оценка техники по модифицированной нами 10 бальной шкале И. А. Гайса (тренера сборной России, кандидата педагогических наук).

Уровень ходьбы определяется по 10-ти бальной шкале, где 10 баллов - модельный уровень ходьбы, 9-8 высокий уровень, 7-6 хороший уровень, с небольшими недостатками стиля, 5-4, посредственная техника ходьбы, с нарушениями правил, 3-0 низкий уровень освоения навыка ходьбы.

В оценке ТП за неделю до старта участвовали 3 судьи республиканской категории, за 8 - 10 дней до старта определялось время полёта на скорости 4,3 м/с, критическая скорость ходьбы, с помощью электронного прибора (Симонов М. Ю., Фурсов В.В. №1373/05), работающего от электронных стелек, где порогом чувствительности датчика было 1,84 кг/см<sup>2</sup>.

Прибор определяет количество фаз полёта до 999; измеряет время шага в момент появления фазы полёта (по нему вычислялась критическая частота шагов), время первых 10 фаз полёта, на доступной всем исследуемым скороходам скорости «беговой ходьбы» – 4,5 м/с [3].

Угловые показатели ходьбы, при регистрации изменения суставных углов (в голеностопном суставе опорной ноги), вычислялись за 3 недели до старта (в начале учебно-тренировочного сбора), при выполнении киносъёмки с частотой кадров 50 к/с. Съёмка производилась с панорамированием на тёмном фоне. Характерные точки на суставе и стопе, маркировались цветной лентой. Печатался диапозитив с составлением промеров и расчётом угловой скорости сгибания стопы, относительно горизонтальной линии опоры (с момента прохождения вертикали), до момента начала сгибания ноги в коленном суставе, угловая скорость разгибания голеностопного сустава (стопа-голень, в этот же период).

Полученные 50 показателей ССП, включающие результат соревнований ходьбы на 20 км были обработаны с помощью корреляционного и факторного анализа (таблица 1).

Таблица 1 - Средние значения, стандартные отклонения информативных показателей ССП и достоверные ( $p < 0,05$ ) коэффициенты корреляции с временем ходьбы на 20 км в соревнованиях ( $n = 14$ )

№	Показатели	Обозначения и единицы измерения	X средняя величина по группе исследуемых	Y стандартное отклонение	R коэффициент корреляции (не ниже $p < 0,05$ ) (умножен на 1000)
1	Результат ходьбы 20 км в соревнованиях	20 км (с)	5330.0	175	1000
6	Скоростная выносливость ходьба 10*400 м	СВ1(с)	940	47	650
7	Скоростная выносливость ходьба 1+2 +3 км	СВ 2 (с)	1485	54	670
8	Специальная выносливость: - ходьба 10 км	СПВ 1 (с)	2596	62	770
9	Специальная выносливость - ходьба 15 км	СПВ 2 (с)	4009	205	860
10	Специальная выносливость - ходьба 30 км	СПВ 3 (с)	9002	510	690
24	Пульс на финише 1 км (4.10)	ЧСС ф	175	10	780
25	Пульс на 3й минуте после ходьбы 1 км	ЧСС 3	110	16	840
26	Физическая работоспособность	PWC (v) 170 м\с (скорость)	3,78	0,2	840
32	Критическая скорость ходьбы	V кр (м\с)	3,9	0.15	680
34	Критическая длина шагов	КРД (м)	1,16	0,1	-820
36	Время полёта в "беговой ходьбе" (скорость - 4,5 м\с)	T пол (с)	0,04	0,02	600
37	Угловая скорость разгибания голени	УРГ (радиан\с)	3,50	1,1	610
38	Угловая скорость сгибания стопы	УСС (р\с)	8	1,2	620
39	Целеустремлённость	ЦС(баллы)	6,7	0,1	-590
41	Теппинг тест	ТТ (ударов за минуту)	66,5	4	-680
42	Теппинг тест оптимальный	ТТ опт	52	5	-580
46	Ошибка дозированной динамометрии	Д (%)	8	6	680
50	Тест Шульте-Горбова	ШТ-Г(с)	51	15	800

Результаты корреляционного анализа показали слабую зависимость результатов соревнований в ходьбе на 20 км от таких тестов СФП как становая сила, взрывная сила, скорость, гибкость.

В наибольшей степени результат на 20 км достоверно связан с результатом тестов в ходьбе на 15 км и результатом контрольных соревнований в манеже на 10 км, тестами скоростной выносливости 10×\*400 м и 1+2+3 км и тестом ходьбы на 30 км. Результаты 10, 15 и 30 км достоверно положительно связаны между собой ( $p < 0,01$ ), и могут отражать уровень специальной выносливости ходоков, в меньшей степени достоверно положительно связаны с тестами скоростной выносливости ( $p < 0,05$ ).

Показатели первой группы (10, 15, 30 км), с большой степени вероятности, характеризуют аэробные возможности организма, так как они отрицательно коррелируют с показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы ходоков ЧСС на финише ( $p < 0,05$ ) и показателем работоспособности ( $p < 0,01$ ) и экономичности реакции сердечно-сосудистой системы [7]. Тесты второй группы (10×400 и 1+2+3 км) положительно взаимосвязаны между собой ( $p < 0,05$ ) и в меньшей степени ( $p < 0,05$ ) связаны с показателями сердечно-сосудистой системы ( $p < 0,05$ ). Они диагностируют уровень развития скоростной выносливости ходоков, которая необходима, чтобы показать результат на 20 км на этом уровне мастера спорта (1:29:00 или 5349 с).

Исследования зарубежных авторов [3, 5, 6] тестировавших ходоков на 20 более высокого международного класса, показали возрастание роли скоростной выносливости в структуре ССП ходоков на 20 км. Они выделяют в факторной структуре тренировочной нагрузки [4], тесно связанной с результатом на 20 км особую роль интенсивных тренировок на скоростную выносливость (33,3 % в общей выборке из 65,5 %) (быстрее 4,05 на 1 км), затем, тренировок в экстенсивной зоне (быстрее 4,41 на км), на специальную выносливость (18,7 %), и третьим по значимости фактором (13,5 %) - объём тренировок на общую выносливость скороходов (быстрее 5,40 на 1 км).

В нашем исследовании с результатом на 20 км из тестов ФСС достоверно отрицательно ( $p < 0,01$ ) коррелируют показатель работоспособности  $PWC(v)170$ , телеметрический показатель ЧСС в ходьбе с соревновательной скоростью и ЧССЗ, на 3 минуте восстановления. Нет прямых взаимосвязей с пульсом в покое, ЖЕЛ, задержкой дыхания, результатами миоэлектрографии. поэтому они не отражены в таблице 1.

Среди тестов технической подготовленности наибольшую достоверную отрицательную взаимосвязь ( $p < 0,01$ ) с временем ходьбы на 20 км имеют показатель критической скорости ходьбы и её компонент длина шага (на этой скорости), положительно связанный ( $p < 0,01$ ) с работоспособностью ходока. Чем больше критическая длина шага скорость ходьбы, тем больше работоспособность ходока.

Угловые скорости сгибания стопы и разгибания голени положительно связаны с временем ходьбы на 20 км ( $p < 0,05$ ). Это указывает на необходимость экономичного отталкивания вперёд, а не вверх, так как это увеличит время переноса маховой ноги и возможного отрыва и полёта.

Показатель Т пол достоверно положительно ( $p < 0,05$ ) связан с результатом и может указывать на важность экономичности циклических движений, в том числе и спортивной ходьбы, что подтверждается исследованиями других авторов [3]. Они были выполнены на группе 20 ходоков мирового класса. Авторы определили у самых квалифицированных ходоков, на соревновательной скорости, более короткое время контакта, и более короткое время полёта, что коррелировало с более экономичным потреблением кислорода, относительно веса спортсменов.

Среди показателей психомоторики с результатом достоверно ( $p < 0,05$ ) отрицательно связаны ЦС (целеустремлённость), результаты теппинг-теста, указывающих на установку к максимальному темпу движений, Д - % и положительно ШТ-Г ( $p < 0,001$ ). что, вероятно, указывает на необходимость точного дозирования усилий, для ходока, и концентрации внимания. Анализ корреляционных взаимосвязей показывает, что преимущество имеют ходоки с меньшими тотальными размерами тела, так как они опосредованно имеют достоверную взаимосвязь с лучшими информативными функциональными показателями, в свою очередь связанных с показателями специальной и скоростной выносливости [4].

Заключение.

1. Наибольшую взаимосвязь с результатом у ходоков уровня мастера спорта на 20 км в структуре СПП имеют показатели специальной выносливости и физической аэробной работоспособности. С ростом квалификации происходит рост значимости скоростной выносливости и уменьшения специальной. Это указывает на динамичность структуры СПП ходоков.

2. Полученные результаты возможно объяснить с помощью концептуальной характеристики выносливости, как комплексной двигательной способности [2]. По этой концепции выносливость, как важнейший компонент структуры СПП, определяется вегетативными функциями, обеспечивающими необходимый кислородный режим организма, так и функциональным состоянием опорно-мышечного аппарата спортсменов.

3. Развитие выносливости в ходьбе и формирование ССП ходоков должно вестись комплексно, на основе интеграции вегетативных. моторных и анатомо-морфологических систем, а также сбалансированной регуляцией их функций, что достигается систематической тренировкой.

### Список источников

1. Булкин В.А., Ершова Е.Н., Медведев В.Н. Средства и методы педагогического комплексного контроля. - Л. 1985. -С.9-16.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М. -Физкультура и спорт, 1985. - 174 с.
3. Гомез-Эзейза Д., Торрес-Унда Д., Тэм Н., Походка при спортивной ходьбе и её влияние на экономичность, при спортивной ходьбе ходоков мирового класса. Журнал спортивных наук, март 2018, 36 (4); 1-7.

4. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В. С. Куликов, Д. С. Мельников, Г. В. Сытник [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2023. – 92 с.
5. Brodani J. Spislak M. Факторный анализ тренировочной нагрузки хо́дока, определяющей результат. Банска-Быстрица; научная студия кинантропологии 23 выпуск, 2022 (1), Р. 7-15.
6. Pavlovic R., Micalovic C. Race walking morfological and motor funcncional parametrs as success factors. Phys. Activ. rev., 2020 (10).
7. Jelonec J., Pilis W. Quality of sports training and the biological adapton of athletes to race walking. Phys.Activ. Rev., 2017 (5). - P. 212-221.

### References

1. Bulkin V.A., Ershova E.N., Medvedev V.N. Means and methods of pedagogical complex control. - L. 1985. -pp.9-16.
2. Verkshoshansky Yu.V. Programming and organization of the training process. - M. -Physical culture and sport, 1985. - 174 p.
3. Gomez-Ezeiza D., Torres-Unda D., Tam N., Gait during athletic walking and its impact on economy, during athletic walking of world-class walkers. Journal of Sports Sciences, March 2018, 36 (4); 1-7.
4. Comprehensive control of the functional state of athletes : methodological recommendations / V. S. Kulikov, D. S. Melnikov, G. V. Sytnik [et al.] ; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2023. – 92 p.
5. Brodani J. Spislak M. Факторный анализ тренировочной нагрузки хо́дока, определяющей результат. Банска-Быстрица; научная студия кинантропологии 23 выпуск, 2022 (1), Р. 7-15.
6. Pavlovic R., Micalovic C. Race walking morfological and motor funcncional parametrs as success factors. Phys. Activ. rev., 2020 (10).
7. Jelonec J., Pilis W. Quality of sports training and the biological adapton of athletes to race walking. Phys.Activ. Rev., 2017 (5). - P. 212-221.

### Информация об авторах

**В. В. Фурсов**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики

**Е. В. Королёва**, соискатель кафедры теории и методики лёгкой атлетики  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург, Россия

УДК 796.01:611.7

## ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Валерий Петрович Шлыков, канд. пед. наук, доцент*  
*Марина Павловна Спирина, профессор*

**Аннотация.** В статье представлены данные подвижности суставов студентов специальных медицинских групп. Развитие подвижности в суставах необходимо для владения техникой различных двигательных действий в лечебной и оздоровительной физической культуре.

**Ключевые слова:** подвижность суставов, студенты СМГ, информационное обеспечение

## ASSESSMENT OF JOINT MOBILITY OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

*Valery Petrovich Shlykov, PhD in Pedagogy, Associate Professor*  
*Marina Pavlovna Spirina, Professor*

**Abstract.** The article presents data on joint mobility of students of special medical groups. The development of mobility in the joints is necessary to master the technique of various motor actions in therapeutic and health-improving physical culture.

**Keywords:** joint mobility, SMG students, information support

**Введение.** В Уральском федеральном университете (УрФУ) после планового медицинского осмотра около 30 % студентов 1 курса направляются для занятий физической культурой (ФК) в специальную медицинскую группу (СМГ).

Физическое воспитание в СМГ должно способствовать укреплению здоровья, важной составляющей которого является высокий уровень развития физических способностей [7].

Хорошая физическая подготовка, определяемая уровнем развития физических способностей (качеств), является необходимым условием воспитания высокой работоспособности учащихся во всех видах деятельности, включая профессиональное обучение и сохранение здоровья. Уровень физической подготовленности зависит от развития физических качеств и формируется путем тренировки умения оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечного усилия. Специальная двигательная подготовка включает в себя тренировку координационных способностей, развитие силы, выносливости, гибкости. Развитие этих качеств у студентов СМГ формируется быстрее при специальной подготовке [7].

**Актуальность.** Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в процессе трудовой, бытовой и военной деятельности.

Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей и силы. Исследования подтверждают необходимость высокого уровня развития подвижности в суставах для владения техникой различных двигательных действий особенно в лечебной и оздоровительной физической культуре [4]. Упражнения для развития гибкости являются одним из важных средств укрепления здоровья, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития [1].

Упражнения на гибкость можно и нужно регулярно выполнять не только на уроках физкультуры, но и самостоятельно дома. Отсутствие базовых знаний по анатомии, информации о развитии гибкости может стать причиной того, что процесс обучения студентов СМГ будет недостаточно эффективным [5].

Цель исследования. Оценить у студентов СМГ с помощью простейших контрольных упражнений подвижность плечевого сустава, позвоночного столба, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов и рекомендовать методику по улучшению анатомически возможной амплитуды движений суставов.

Организация исследования. В исследовании принимали участие юноши 1-3 курсов СМГ всех направлений подготовки. Всего 51 человек.

Испытуемые. При формировании контингента мы учитывали возраст, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, рекомендации врача и пожелания студентов.

Методы исследования. Сравнительно-сопоставительный, системный анализ специальной литературы, изучение и обобщение многолетнего опыта, протоколы исследований.

Результаты исследования. Нами были подобраны контрольные упражнения, избирательно воздействующие на основные суставы (плечевые, тазобедренные, голеностопные, лучезапястные, локтевые, коленные и суставы позвоночника) с учетом индивидуальных возможностей студентов СМГ [2,3,4,5,6,7,8].

При измерении различных параметров движений в суставах мы уделяли особое внимание стандартизации условий тестирования (в одном и том же исходном положении, в одно и то же время, во время стандартной разминки), в соответствии с правилами, принятыми в спортивной и педагогической практике.

Оценка результатов проводилась по модифицированной шкале, позволяющей студенту самостоятельно применять полученную информацию для коррекции отдельных двигательных действий. Если предложенная норма по шкале соотносилась с возможностями, поставленными задачами и условиями их выполнения, то студенты четко следовали методике улучшения анатомически возможной амплитуды движений в суставах. Это было неотъемлемой частью комплексной реабилитации, направленной на восстановление гибкости, дифференцированное воздействие специальных физических упражнений целевого назначения, адаптированных к конкретному виду травмы или заболевания, с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей, дефекта

двигательной активности [7]. Получение оздоровительного эффекта должно происходить за счет активации различных механизмов воздействия на организм.

Проведение педагогического эксперимента осуществлено как в естественных условиях учебных занятий по физической культуре в УрФУ, так и самостоятельных в период дистанционных ограничений. Эксперимент был открытым (по осведомленности испытуемых). При формировании контингента мы учитывали возраст, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, рекомендации врача и пожелания студентов. Педагогические контрольные испытания проводились в начале и конце каждого семестра с целью определения уровня и динамики изменения подвижности суставов студентов СМГ.

Исследования проводились с 2020 по 2022 год на базе Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ в период коронавирусных ограничений и частичного перевода на дистанционный формат обучения. Сложившаяся ситуация заставила ускорить процесс обеспечения учебно-методической литературой, рекомендованной для самостоятельного изучения [6]. Кроме этого студентам была рекомендована систематическая работа над подвижностью проблемных суставов, включая самоконтроль.

Нами были получены в конце учебного года следующие результаты: у двух студентов не удалось улучшить результаты подвижности в плечевом суставе, а у одного они даже ухудшились на 5 см. У 49 студентов подвижность в суставах улучшилась. В среднем прирост результатов в отведении рук назад составил  $11,92^\circ$ , в выкруте – 10,36 см, в наклоне улучшился на 1,19 см.

В среднем прирост результатов в отведении рук назад составил  $19,29^\circ$ , в выкруте –  $17,08^\circ$ , в наклоне – 6,93 см. После целенаправленной коррекционной работы улучшилась подвижность в плечевом суставе в 1,5 раза и поясничном отделе позвоночного столба на 20 %.

В таблице 1 представлены результаты оценки подвижности суставов студентов СМГ 1-3 курсов.

Таблица 1 - Результаты подвижности суставов

Тесты	Результат
Наклон вперед	1 курс $4,68 \pm 3,15$ см
	2 курс $5,85 \pm 3,25$ см
	3 курс $3,11 \pm 1,84$ см
Выкрут рук	1 курс $96,78$ см $\pm 4,32$ см
	2 курс $93,45$ см $\pm 3,25$ см
	3 курс – $93,42$ см $\pm 3,35$ см

Результаты подвижности суставов определялись, как отклонение от условной нормы, описанной в учебном пособии [7]. Например, критерием выполнения теста в показателе подвижности шейного отдела позвоночника являлся наклон головы вперед с касанием груди. Для того, чтобы проверить подвижность позвоночного столба, студенты выполняли основные движения – сгибание и разгибание, наклоны вправо и влево, скручивания.

В таблице 2 представлены результаты выполнения тестов.

Таблица 2 Результаты выполненных тестов

Суставы	% успешно выполненного теста
Шейный отдел позвоночника	83,0
Поясничный отдел	72,5
Плечевой сустав	83,0
Локтевой сустав	80,3
Лучезапястный сустав	92,9
Тазобедренный сустав	96,5
Коленный сустав	78,6
Голеностопный сустав	83,0

Выводы. Проверка подвижности каждого сустава позволила составить представление об уровне гибкости у студентов СМГ.

Задачи восстановления нормального, по возможности, состояния подвижности суставов являются составной частью комплексной реабилитации [7]. Предполагалось восстановление гибкости путем дифференцированного воздействия специальных целенаправленных физических упражнений, адаптированных к определенному типу травмы или заболевания, с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей и дефекта двигательной активности. Целенаправленные самостоятельные тренировки гибкости способствовали решению следующих педагогических задач:

1. Обеспечили развитие гибкости без нарушения нормального функционирования опорно-двигательного аппарата.
2. Предупредили, насколько возможно, потерю достигнутого уровня гибкости, минимизировали ее регресс.
3. Обеспечили частичное или полное восстановление гибкости, утраченной в результате заболеваний, травм и других причин [7].

### Список источников

1. Гарбузов В.И. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины) / В.И. Гарбузов. Санкт Петербург : АО «Комплект», 1995. 429с.
2. Зациорский В.И. Основы спортивной метрологии / В.И. Зациорский. Москва : ФиС, 1979. 152 с.
3. Иванова О.И. Формула красоты / О.А. Иванова. Москва : Советский спорт, 1990. 48 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. Москва : АСТ, 1998. 271 с.
5. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина. Москва : Советский спорт, 1991. 80 с.
6. Чижевский А.В. Как победить остеохондроз / А.В. Чижевский. Москва : Советский спорт, 1990. 45 с.

7. Шлыков В.П. Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина; Мин-во науки и высш. образования РФ. Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2020. 166 с.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. Пер. с польск. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. 412 с.

### References

1. Garbuzov V.I. Man – life – health: (Ancient and new canons of medicine) / V.I. Garbuzov. Saint Petersburg : JSC "Kit", 1995. 429 p.
2. Zatsiorsky V.I. Fundamentals of sports metrology / V.I. Zatsiorsky. Moscow : FiS, 1979. 152 p.
3. Ivanova O.I. Formula of beauty / O.A. Ivanova. Moscow : Soviet Sport, 1990. 48 p.
4. Lyakh V.I. Tests in physical education / V.I. Lyakh. Moscow : AST, 1998. 271 p.
5. Peganov Yu.A. The spine is flexible – the body is young / Yu.A. Peganov, L.A. Berzina. Moscow : Soviet Sport, 1991. 80 p.
6. Chizhevsky A.V. How to defeat osteochondrosis / A.V. Chizhevsky. Moscow : Soviet Sport, 1990. 45 p.
7. Shlykov V.P. Special motor training for students with disabilities in health: textbook / V.P. Shlykov, M.P. Spirina; Ministry of Science and Higher Education. education of the Russian Federation. Yekaterinburg : Ural Publishing House. Un-ta, 2020. 166 p.
8. Talaga E. Encyclopedia of physical exercises / E. Talaga. Translated from Polish. – Moscow : Physical Culture and Sport, 1998. 412 p.

### Информация об авторах

**В.П. Шлыков**, доцент кафедры Физической культуры, v.p.shlykov@urfu.ru, <http://orcid.org/0000-0001-7666-3394>

**М.П. Спирина**, профессор кафедры Физической культуры, m.p.spirina@urfu.ru, <http://orcid.org/0000-0001-6539-431X>

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Федеральное Государственное образовательное учреждение «Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, Россия

УДК 796.8/159.9

**ОЦЕНКА ПРОСОЦИАЛЬНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ**

*Наталья Сергеевна Шумова, канд. психол. наук, доцент, Юрий Викторович Байковский, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, Маньмань Лю, аспирант*

**Аннотация.** Необходимо проводить не только количественный, но и содержательный анализ ценностей группы единоборцев подросткового возраста. Для обеспечения просоциальности поведения единоборцев в подростковом возрасте необходима трансляция нравственных ценностей из широкой социальной среды, упрочение в совместной деятельности позитивного ценностно-ориентационного единства, особенно – на начальном этапе образования коллектива (например, в спортивной группе в начале тренировочного процесса).

**Ключевые слова.** Ценностно-ориентационное единство, сплоченность, личность, группа, единоборства, склонность доминировать, конфликтность, тревожность

**ASSESSMENT OF THE PROSOCIALITY OF THE BEHAVIOR OF COMBATATORS**

*Natalia Shumova, Cand. psychol. Sciences, Associate Professor, Yuri Baikovskiy, Dr. Ped. Sciences, Cand. psychol. Sciences, Professor, Manman Liu, Post-Graduate Student*

**Abstract.** It is necessary to carry out not only a quantitative, but also a meaningful analysis of the values of a group of combatants of adolescence. To ensure the prosocial behavior of combatants in adolescence, it is necessary to transmit moral values from a wide social environment, to strengthen positive value-oriented unity in joint activities, especially at the initial stage of team formation (for example, in a sports group at the beginning of the training process).

**Keywords:** Value-oriented unity, cohesion, personality, group, martial arts, tendency to dominate, conflict, anxiety

Актуальность исследования. С одной стороны, группа – один из самых важных факторов, определяющих перспективу развития личности подростка. С другой стороны, механизм группового давления, обеспечивающий подчинение индивида группе, играющий важную роль в формировании групповой сплоченности, часто оказывает неблагоприятное влияние на психологическое состояние и на развитие личности в группе.

Взаимное стремление подростков доминировать, противодействие друг другу противоречит их зависимости от взаимной поддержки, от взаимного признания имеющихся у них достоинств.

Использование для доминирования неоправданно жесткого физического контакта, стремление подавить, подчинить друг друга, приводят к возникновению конфликтных ситуаций, росту психологического напряжения, возникновению депрессивных состояний при череде неудач или патологического поведения, грубости, проявлений агрессивности, высокомерия, конфликтности и других качеств, как правило, сопутствующих доминирующему типу личности, снижает психологическую защищенность.

Обособление от группы снижает возможность использовать знания, опыт и мнение членов группы, приводит к обеднению социальных связей.

Методы исследования: методика определения индекса групповой сплоченности К. Э. Сипора, метод определения ценностно-ориентационного единства группы В. С. Ивашкина и В. В. Онуфриевой [2], методика определения психологического климата группы А. Н. Лутошкина, самооценка тревожности Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина, личностная шкала определения тревоги Джанет Тейлор Спенс в адаптации В. Г. Норакидзе, методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, оценка испытуемыми групповой сплоченности по 10-балльной шкале.

Испытуемые и организация исследования. В исследовании принимали участие 15 единоборцев в возрасте 12-15 лет, стаж занятий не менее 3-х лет, 12 мальчиков и 3 девочки. Спортивная квалификация: 4 спортсмена – 3-й разряд, 8 спортсменов – 2-й и 3 спортсмена – 1-й спортивный разряд.

Результаты исследования. Средняя оценка психологического климата группы составила 20 баллов (неустойчиво благоприятный). Уровень личностной тревожности в среднем умеренный и по шкале Ч. Д. Спилбергера, адаптированной Ю. Л. Ханиным, и по личностной шкале Дж. Тейлора в адаптации В. Г. Норакидзе. Уровень ситуативной тревожности в среднем низкий, что обусловлено недавним возвращением к тренировочным занятиям после летнего перерыва.

По методике диагностики межличностных отношений Т. Лири были получены следующие результаты:

Доминирование + дружелюбие преобладает у 66% (10 испытуемых).

Доминирование + агрессивность у 7% (1 испытуемого).

Подчинение + дружелюбие у 20% (3 испытуемых).

Подчинение + агрессивность у 7% (1 испытуемого).

Групповую сплоченность 33% (5 испытуемых) оценили как среднюю, 7% (1 испытуемый) на уровне выше среднего и 60% (9 испытуемых) как высокую.

Обсуждение результатов исследования. Расслоение группы на тех, кто считает группу сплоченной, условия в ней – благоприятными и тех, кто оценивает отношения в ней как менее благоприятные, разброс оценок свидетельствует о неудовлетворенности части спортсменов (33%) межличностными отношениями в группе.

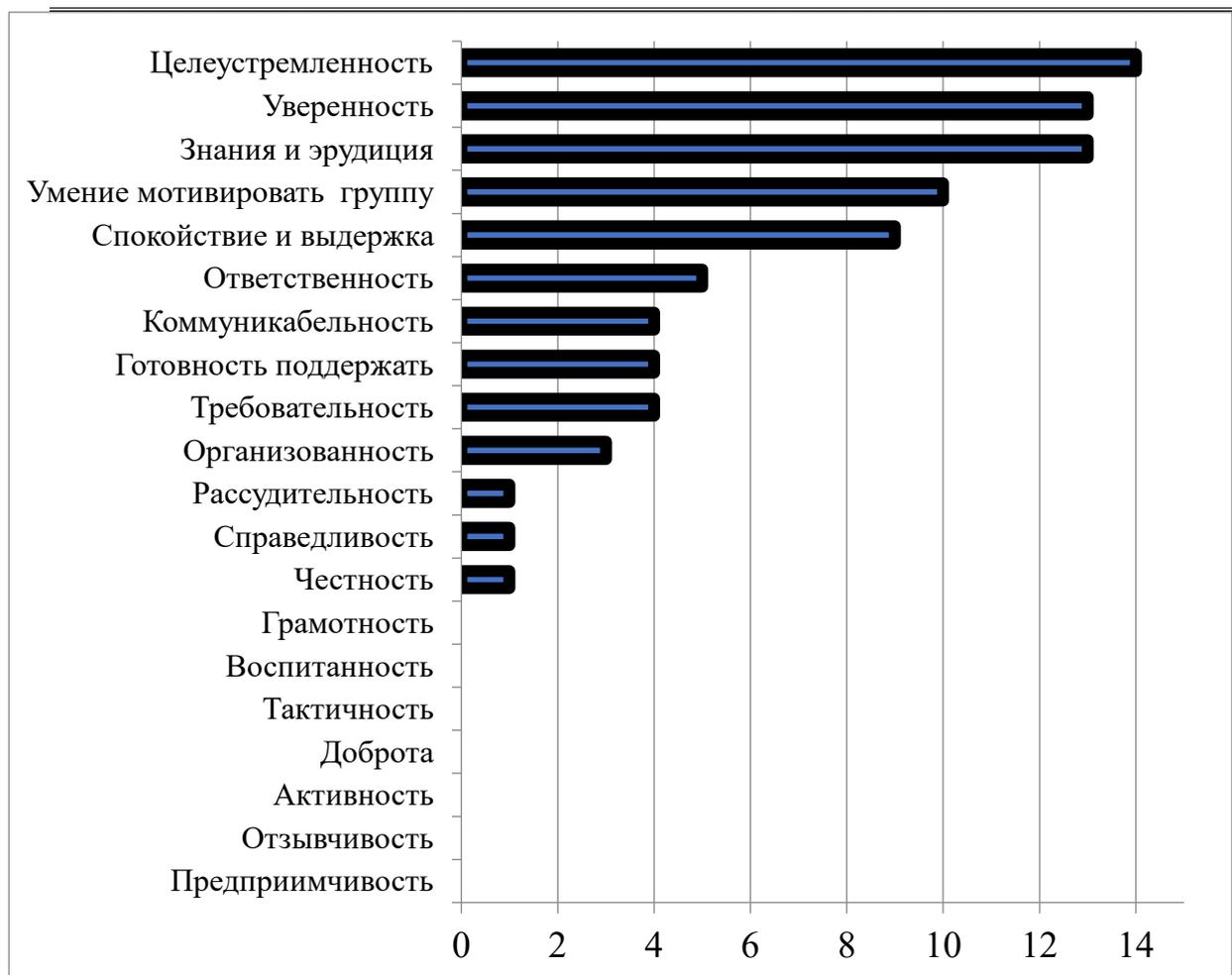


Рисунок 1 – Ценность качеств, которые должны присутствовать у лидера, по мнению единоборцев 12-15 лет (методика определения ЦОЕ В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой)

По методике определения ЦОЕ В. С. Ивашкина и В. В. Онуфриевой было выделено 20 общих качеств, которые должны присутствовать у лидера, по мнению испытуемых: спокойствие и выдержка, коммуникабельность, поддержка членов своей группы, уверенность, целеустремленность, грамотность, знания и эрудиция, воспитанность, тактичность, доброта, активность, организованность, ответственность, отзывчивость, предприимчивость, умение мотивировать членов группы, рассудительность, справедливость, требовательность, уверенность.

Из этих 20 в качестве 5 наиболее ценных качеств большая часть испытуемых назвала: целеустремленность (14 выборов); уверенность (12 выборов), знания и эрудиция (11 выборов), спокойствие и выдержка (10 выборов), умение мотивировать членов своей группы (9 выборов).

Индекс групповой сплоченности составил 60%. Это говорит о том, что в целом группа более склонна к консолидации, чем к распаду. Однако, по мнению группы, такие качества, как воспитанность, тактичность, доброта, активность, отзывчивость, справедливость и честность для лидера имеют низкую ценность (Рисунок 1).

Это говорит о том, что содержательно сплоченность в данной группе достигается благодаря жесткой иерархии, в результате подавления чувства индивидуальной ответственности, участия в коллективном насилии, архаичной модели социальной сплоченности людей («круговая порука»). Это объясняет и разброс оценок, свидетельствующий о неудовлетворенности 33% подростков межличностными отношениями в группе.

На начальном этапе образования коллектива (например, в спортивной команде в начале тренировочного процесса), необходимо формирование позитивного ценностно-ориентационного единства в отношении нравственных ценностей, транслированных из широкой социальной среды тренерами, родителями, преподавателями, его упрочение в совместной деятельности по решению общественно значимых задач.

Выводы:

1. О кризисном периоде в групповой динамике, свидетельствует расслоение группы на тех, кто считает группу сплоченной, условия в ней – благоприятными и тех, кто оценивает отношения в ней как менее благоприятные, разброс оценок сплоченности членами группы, очень низкая ценность для лидера, по мнению группы, таких качеств, как воспитанность, тактичность, доброта, активность, отзывчивость, справедливость и честность.

2. Для нормализации отношений необходима трансляция нравственных ценностей из широкой социальной среды, упрочение в совместной деятельности позитивного ценностно-ориентационного единства, обучение стремящихся к доминированию подростков более успешным, активным, нормативным формам и способам взаимоотношений с окружающими, формирование навыка самооценивания просоциальности поведения у единоборцев.

3. Необходимо повысить долю тренировочных заданий, качественное выполнение которых не ухудшает межличностные отношения (не наносит морального или физического ущерба партнерам по взаимодействию), но дает необходимый тренировочный эффект (развитие психики, физических качеств, техники, тактики и т.д.) в процессе взаимодействия, способствует взаимообогащению найденными подходами к решению тренировочных и соревновательных задач.

### Список источников

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва : Аспект Пресс, 2002. 329 с.
2. Волков И. М. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. Москва : Просвещение, 2005. 88 с.
3. Галицына Н. А., Байковский Ю. В. Методика по формированию групповой сплоченности: методическое пособие. Москва : ГЦОЛИФК, 2017. 84 с.

4. Шумова Н. С. Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия (на примере студентов физкультурного вуза, специализирующихся в единоборствах) : монография. Москва : ФЛИНТА : Наука, 2016. 144 с.

### References

1. Andreeva G. M. (2002) Social psychology. Moscow: Aspect Press. 329 p.
2. Volkov I. M. (2005) Sociometric methods in socio-psychological research. Moscow: Education. 88 p.
3. Galitsyna N. A., Baykovsky Yu. V. (2017) Methods for the formation of group cohesion: a methodological guide. Moscow: GTSOLIFK Publ. 84 p.
4. Shumova N. S. (2016) Psychological models of behavior in difficult situations of interaction (on the example of students of a sports university specializing in martial arts): monograph. Moscow: FLINTA: Nauka. 144 p.

### Информация об авторах

**Н. С. Шумова**, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии, shumova@interwave.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8541-9462>

**Ю. В. Байковский**, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии, alpfest@mail.ru

**Маньмань Лю**, аспирант кафедры психологии, философии и социологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

---

### Раздел III

## ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

УДК 796.034.2:34

### МАССОВЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ И КИТАЕ

*Светлана Валерьевна Афанасьева, студент*

*Екатерина Сергеевна Черепанова, студент*

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

**Аннотация.** В данной статье раскрывается смысл понятия "массовый спорт". Определяются цели и задачи, которые преследует это современное направление спортивного движения. Кроме того, массовый спорт будет рассмотрен в разных странах, а именно в России и Китае. Также авторы приведут сравнение данного вида спорта в этих странах.

**Ключевые слова:** массовый спорт, физическая культура, здоровье, человек, развитие спорта, физическое совершенство, оздоровление нации

### THE MASS SPORTS IN MODERN RUSSIA AND CHINA

*Svetlana Afanasyeva, student*

*Ekaterina Cherepanova, student*

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

**Abstract.** This article reveals the meaning of the concept of "mass sports". It defines the goals and objectives pursued by this modern direction of the sports movement. In addition, mass sports will be considered in different countries, namely in Russia and China. Also, will be made comparison of this sport in these countries.

**Keywords:** mass sports, physical culture, health, human, sports development, physical perfection, national healing

**Введение.** Понятие спорта является составляющей общего определения физической культуры, который проявляется как соревновательная деятельность среди разных групп людей.

На сегодняшний день принято делить определение спорта на спорт высших достижений. Однако массовый спорт требует особого внимания для развития в странах, поэтому рассмотрим основные характеристики данного понятия.

Как говорилось выше, массовый спорт является частью физической культуры и считается наиболее актуальным среди населения всего мира [2]. Цель массового спорта заключается в том, чтобы предоставить возможность всем

желающим заниматься физической культурой и спортом в стране [10, 11]. Основной задачей массового спорта является возобновление работы организма. Он направлен на улучшение здоровья человека в целом [4]. Постоянные занятия массовым спортом помогут человеку скорректироваться фигуру или укрепить здоровье [6].

Исследование. На сегодняшний день постоянно возникает необходимость удовлетворения потребности организма, которая связана с физическими упражнениями. В этом и заключается актуальность проводимого исследования.

Целью исследования является выявить уровень развития массового спорта в России и в Китае.

Рассмотрим вовлеченность населения в спорт в России. Главным показателем, который характеризует сферу физической культуры, спорта принято считать количество людей, систематически занимающихся спортом. По данным Министерства спорта Российской Федерации, в 2022 году спортом в России занимаются 69 829 122 человек в возрасте от 3 до 79 лет, что составляет 49,4% [5]. В отчете Министерства спорта России о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года доля детей и молодежи в возрасте 3 - 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом должна составлять 86,8%, доля граждан среднего возраста (женщины в возрасте 30 - 54 лет, мужчины в возрасте 30 - 59 лет) - 36,3%, доля граждан старшего возраста (женщины в возрасте 55 - 79 лет, мужчины в возрасте 60 - 79 лет) - 17,2%. Наиболее активная категория среди мужчин - люди в возрасте от 3 до 29 лет, женщины - от 30 до 54 лет. 17% всего населения России занимаются спортом ежедневно, 22% - 2-3 раза в неделю, 10% - 1 раз в неделю [5, 7, 8].

Основное проявление массового спорта в России - забеги, полумарафоны и марафоны. В 2022 году было проведено около 29 крупномасштабных забегов, тогда как в 2023 году планируется повысить данное значение до 43.

Что касается вовлеченности в спорт в Китае, то была приведена статистика согласно Национальному отчету о тенденциях в спорте. 2022 год показывает, что 67,5% китайцев в возрасте 7 лет и старше занимаются физической активностью не реже одного раза в неделю. Кроме того, 68,5% взрослых и 44,5% пожилых людей, активно занимаются физической активностью [14].

Как и в России основным проявлением массового спорта в Китае являются обычные забеги или трейловые. По состоянию на 2022 год в Китае насчитывают более 20 миллионов человек, занимающихся бегом [15]. В 2022 было проведено около 10 крупномасштабных забегов. В 2023 году планируется провести примерно 23 крупных забегов. Такие низкие показатели можно объяснить полным локдауном и введением строгих ограничений, действующих в стране на фоне вируса COVID-19 [3]. Однако, согласно ст. 21 Конституции КНР государство поощряет любые массовые спортивные мероприятия для оздоровления нации [1].

Отличительной чертой массового спорта в Китае является то, что в стране существует Всенародный день массового спорта, который отмечается в день открытия в Пекине XXIX летних Олимпийских игр-2008 [13].

С правовой точки зрения, на сегодняшний день Российская Федерация осуществляет Стратегию развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, в которой анализируется уровень развития физической культуры в стране, о спортивной инфраструктуре и финансировании спорта. Китай же осуществляет деятельность в сфере спорта по средствам спортивного права страны, а также «Закон о спорте КНР», в которых описывается корпоративное управление, финансирование спорта, основные принципы также присутствует отдельная глава о массовом спорте [9].

Помимо приведенных статистических данных, авторам удалось провести опрос в России на уровень вовлеченности активного населения в массовый спорт. В качестве анкетированных выступило 45 человек в возрасте от 13-56 лет, проживающих в таких регионах, как: Амурская область, Камчатский край, Тюменская область, г. Санкт-Петербург, г. Москва. Опрошенным были заданы следующие вопросы: «Слышали ли Вы что-то о массовом спорте?», «Занимаетесь ли Вы спортом?», «С какой периодичностью проходят Ваши тренировки?», «Где Вы тренируетесь (дом/тренажерный зал/уличная площадка)?», «Занимаетесь ли Вы в одиночку или Ваши тренировки проходят с друзьями?», «Принимаете ли Вы участие в спортивно массовых мероприятиях?», «Оцените по 5-балльной шкале свой уровень физической подготовки».

На первый вопрос 43 человека ответили, что слышали про массовый спорт: из них 15 человек в качестве примеров массового спорта привели футбол, забеги, гонка на собачьих упряжках («Берингия»), с другой стороны 7 человек дали общее понятие массового спорта, как деятельность людей, направленная на общее физической оздоровление и укрепление здоровья. 34 опрошенных ответили, что занимаются спортом: из них 14 регулярно проводят тренировки, а 20 человек делают это редко, 11 же человек совсем не занимаются спортом. Большинство людей, занимающихся спортом, ответили, что занимаются дома, 9 человек на уличных площадках и на свежем воздухе, 7 человек посещают тренажерный зал. Многие предпочитают заниматься спортом в одиночку, 13 человек тренируются с друзьями или близкими родственниками и только 5 человек с профессиональным тренером. К сожалению, 19 человек не принимают участия в спортивно массовых мероприятиях, тогда как 15 человек активно участвуют в них. В качестве примеров массовых мероприятий были приведены следующее: Царскосельский марафон, Забег РФ, «Гонка Героев», «Берингия», «Бег к мечте», «Тюмень бежит», «Стальной Характер». Большинство из опрошенных недовольны своей физической подготовкой: 18 человек поставили 3/5, 10 человек - 2/5, 1 человек - 1/5. И лишь 16 человек полностью удовлетворены своей физической подготовкой: 3 человека поставили 5/5 и 13 человек - 4/5.

Результаты исследования. На основе таких методов, как статистический, сравнительный, анализ, изучение, опрос, авторами, были представлены следующие результаты.

В последние годы развитие массового спорта в нашей стране достигло большого прогресса, от вида, формы спортивной деятельности, количества населения, регулярно занимающегося физической активности, частоты и количества массовых спортивных соревнований, масштаба, размера строительства спортивных сооружений и других различных аспектов, наша страна может достичь стандарта крупной нации массового спорта [12].

Тем не менее, все еще существует множество сдерживающих факторов в развитии массового спорта: спортивный рост населения и качество подготовки не скоординированы; развитие массового спорта представляет собой ситуацию регионального дисбаланса; ресурсы, предоставляемые обществом, не могут удовлетворить растущий спрос на физическую подготовку. Все это подтверждается проведенным опросом выше.

Для Китая массовый спорт является важной частью, он касается экономического процветания, социальной стабильности и гармонии. Китай выделяется среди мировых спортивных цивилизаций тем, что подчеркивает важность спорта для здоровья всего китайского населения [13]. Цель развития спорта заключается в удовлетворении постоянно растущих потребностей людей в лучшей жизни, процесс развития спорта требует участия всех людей, и выгоды от развития спорта разделяются всеми людьми. Однако в последние годы пандемия COVID-19 нанесла ущерб массовому спорту из-за действовавших в стране жестких ограничений. В связи с этим Китаю необходимо снова наращивать вовлеченность населения в массовый спорт.

Кроме того, в Китае очень развит корпоративный спорт. В основном работодатели устраивают своим сотрудникам следующие спортивные мероприятия: бег, игра в футбол, регби, волейбол, боулинг, бильярд и т.д. [13].

Выводы. В настоящее время массовый спорт - это неотъемлемая часть жизни каждого современного государства. Как в России, так и в Китае вопросы о развитии физической культуры, о вовлечении людей в физическую культуру, о развитии инфраструктуры рассматриваются на законодательном уровне. Также, за последние несколько лет возросло количество людей всех возрастов, увлекающихся различными видами спорта.

Таким образом, массовый спорт — это хороший способ воплотить свои желания в реальность, так как является общественным и универсальным видом спортивного движения.

### Список источников

1. Конституция КНР от 4 декабря 1982 года // URL: [https://ru.wikisource.org/wiki/Конституция\\_КНР\\_\(1982\)/Редакция\\_11.03.2018](https://ru.wikisource.org/wiki/Конституция_КНР_(1982)/Редакция_11.03.2018). (дата обращения: 03.06.2023).
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023). - URL:

- <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte-329-fz/> (дата обращения: 03.06.2023).
3. Ключевская, О. А. Роль социального проектирования в вопросах оздоровления в условиях пандемии COVID-19 / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина // Медицина: теория и практика. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 92.
  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. Министерство спорта Российской Федерации. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 03.06.2023).
  6. Новиков, А. Б. Оздоровление нации: философско-правовой этюд / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : Издательство "Инфо-да", 2022. – 156 с.
  7. 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.
  8. Опыт разработки приоритетных 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.] // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2019. – С. 11-20.
  9. Перспективы развития российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, А. А. Никитин, Н. А. Рагозина // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 11-13.
  10. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, В. В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42-48.
  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. 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.
  13. Характеристика физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург: Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 17-19.
  14. Li, Jiaomu. Chinese Path to Sports Modernization: Fitness-for-All (Chinese) and a Development Model for Developing Countries / Jiaomu Li, Bin Wan, Yaping Yao, Te Bu, Ping Li, Yang Zhang // Contributions of the SDGs as Drivers of Sustainability through Physical Activity and Sport. - 2023. - URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/5/4203>. (дата обращения: 03.06.2023).
  15. Wang, Xianfu. Research of Development Strategy of Mass Sports in China under Goal of Overall Construction of Well-being Society / Xianfu Wang // Sports College of Zhongzhou University, Zhengzhou, Henan, China. - 2013. - P.457-459. - URL: <https://www.atlantis-pess.com/proceedings/mdhss-13/10106>. (дата обращения: 03.06.2023).

## References

1. The Constitution of the People's Republic of China of December 4, 1982 // URL: [https://ru.wikisource.org/wiki/CONSTITUTION\\_KNR\\_\(1982\)/Editor\\_11.03.2018](https://ru.wikisource.org/wiki/CONSTITUTION_KNR_(1982)/Editor_11.03.2018). (date of reference: 03.06.2023).
2. On physical culture and sports in the Russian Federation : Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007 (ed. of 28.02.2023). - URL: <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/> / (date of address: 06/03/2023).
3. Klyuchevskaya, O. A. The role of social design in health improvement issues in the conditions of the COVID-19 pandemic / O. A. Klyuchevskaya, N. A. Ragozina // Medicine: theory and practice. – 2022. – Vol. 7, No. 4. – P. 92.
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. Ministry of Sports of the Russian Federation. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/> / (date of reference: 06/03/2023).

6. Novikov, A. B. Improving the nation: a philosophical and legal etude / A. B. Novikov, N. A. Ragozina. – St. Petersburg : Publishing house "Info-da", 2022. – 156 p.
7. On 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 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // Man in the world of physical culture and sports: problems and prospects of development of university education in the field of physical culture 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.
8. Experience in developing priority 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.] // Human resource management in the field of physical culture, sports and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International participation, St. Petersburg, May 23-25, 2019 / P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. – P. 11-20.
9. Prospects for the development of Russian-Chinese cooperation in the field of physical culture and sports / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, A. A. Nikitin, N. A. Ragozina // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 11-13.
10. Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, V. V. Kuzmin // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2022. – № 2(62). – P. 42-48.
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 : 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.
12. 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. Accusantsev // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 2. – P. 40-42.
13. Characteristics of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students : Materials of the 59th St. Petersburg interuniversity scientific and Practical conference on physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, January 01 – 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 17-19.

14. Li, Jiaomu. Chinese Path to Sports Modernization: Fitness-for-All (Chinese) and a Development Model for Developing Countries / Jiaomu Li, Bin Wan, Yaping Yao, Te Bu, Ping Li, Yang Zhang // Contributions of the SDGs as Drivers of Sustainability through Physical Activity and Sport. - 2023. - URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/5/4203>. (дата обращения: 03.06.2023).
15. Wang, Xianfu. Research of Development Strategy of Mass Sports in China under Goal of Overall Construction of Well-being Society / Xianfu Wang // Sports College of Zhongzhou University, Zhengzhou, Henan, China. - 2013. - P.457-459. - URL: <https://www.atlantis-pess.com/proceedings/mdhss-13/10106>. (дата обращения: 03.06.2023).

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н. А. Рагозина**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, [ragozina777@bk.ru](mailto:ragozina777@bk.ru), [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**С. В. Афанасьева**, студент кафедры экономической безопасности, [afanasyeva\\_svtln@mail.ru](mailto:afanasyeva_svtln@mail.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0821-2876>

**Е. С. Черепанова**, студент кафедры экономической безопасности, [ms.Katusha01.06@mail.ru](mailto:ms.Katusha01.06@mail.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2480-1513>

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия

УДК 34:796

### ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРИЧИНЕНИЯ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

*Екатерина Дмитриевна Гредченко, студент, Георгий Константинович Иваненко, студент*

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

**Аннотация.** В настоящий период спортивная сфера нуждается в правовом регулировании в отношении спортсменов и действий во время соревнований. Разрабатываются научные идеи по внедрению новых норм, защищающих права и интересы спортсменов. Необходимо дополнять саморегулирование спорта административным регулированием для усиления ответственности за нарушение внутренних правил, которое может повлечь серьезный ущерб другим лицам.

**Ключевые слова:** вред здоровью, спортивные соревнования, уголовное регулирование, административное регулирование, правомерный вред, нарушение правил соревнований, обоснованный риск, нарушение требований организационным составом

## LEGAL REGULATION OF INJURY DURING COMPETITIONS

*Ekaterina Gredchenko, student, Georgiy Ivanenko, student*

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

**Abstract.** Nowadays, the sport sphere needs legal regulation in relation to athletes and their actions during competitions. Scientific ideas are being developed to adopt new laws protecting the rights and interests of athletes. It is important to complete self-regulation of sport sphere with administration one to increase liability for violation of internal rules, which can cause damage to other people.

**Keywords:** injury to health, sport competitions, criminal regulation, administrative regulation, lawful harm, violation of competition rules, reasonable risk, violation by organizing committee

Спорт, как вид деятельности человека, – динамичен, поэтому высокая скорость происходящих процессов и действий спортсменов может привести к причинению вреда здоровью другим лицам. Такой вред, в свою очередь, может стать основанием возникновения правовой ответственности у лица, причинившего ущерб [1]. Динамичность спорта работает не в пользу пострадавшей стороны – она затрудняет определение формы вины и других обстоятельств правонарушения.

Актуальность темы выражается в том, что спорт включает в себя рискованные действия с непредсказуемыми ситуациями, поэтому затрудняется определение ответственности за причиненный спортсмену вред. Необходимо защищать права и интересы спортсменов и развивать законодательство, регулирующее рассматриваемую сферу деятельности [7].

Значение темы исследования заключается в следующем вопросе: каким образом правовое регулирование в области спорта может защитить права и интересы спортсменов на соревнованиях?

Правовое регулирование в области спорта может защитить права и интересы спортсменов путем установления норм, регулирующих условия участия в спортивных соревнованиях, правила проведения соревнований, ответственность за нарушение правил и т.д. Кроме того, законы могут предусматривать меры по защите спортсменов от насилия, дискриминации и других форм нарушения их прав. В случае нарушения прав спортсменов, законы могут предусматривать судебный путь для восстановления прав и возмещения ущерба. Таким образом, правовое регулирование в области спорта может обеспечить защиту прав и интересов спортсменов и создать условия для развития здорового и безопасного спорта.

На данный момент развита сильная научная база в сфере правового регулирования спорта. Большая часть научных материалов затрагивает тему уголовной ответственности за вред в спорте. Некоторые учёные, например, В.Д. Иванов и М.А. Райн говорят о необходимости вводить новую статью в УК РФ [2, с. 77]. Для понимания необходимости нововведения, важно выяснить, не будет ли переизбытка существующих правовых норм. В действующей редакции УК

РФ уже существует понятие обоснованного риска, т.е. причинения вреда «для достижения общественно полезной цели», если цель «не могла быть достигнута не связанными с риском действиями» и лицо «предприняло достаточные меры для предотвращения вреда». Однако, когда лицо при занятии спортом идёт на риск и причиняет вред здоровью, он не находится в состоянии обоснованного риска из-за невыполнения условий правомерности. Во-первых, спортивные занятия часто нацелены не на общественно полезный итог, а на личную выгоду и удовлетворение собственных потребностей. Во-вторых, если рассматривать некоторые виды спорта, такие как карате или боевое единоборство кобудо, то физическое воздействие на организм противника с помощью ударов и технических приёмов является необходимым условием для достижения спортивного результата, а значит, наступивший в результате противостояния вред больше закономерен, чем вероятен [2, с. 76, 3]. Если рассматривать правовой пробел в спортивной сфере с позиции авторов цитируемой статьи, то в самом деле, Уголовному кодексу необходима новая норма. Но с другой стороны, насколько будет уместно нововведение, исходя из статистики ситуаций, в которых спортсмену умышленно причиняли вред? На практике, почти невозможно найти случай, когда спортсмен умышленно наносит вред другому лицу вне спортивного процесса. Для пресечения умышленных противоправных действий реализуется механизм судейства, а также работает медицинский персонал. Большинство преступлений в спортивной сфере связаны не столько с агрессивными действиями спортсменов, сколько с организационными моментами, например, несоблюдение организационным составом и главным судьёй требований, возложенных на них с целью качественного осуществления спортивной деятельности. Таким образом, предлагаемое нововведение станет узконаправленной нормой, которое будет регулировать крайне редкие ситуации.

В силу того, что спорту дают волю в самоорганизации, уже давно используется механизм отказов от претензий, в случае получения травм. Спортсмены подписывают специальный документ, который подтверждает отказ лица от претензий к судьям и организаторам, а также согласие на полное следование установленным правилам для данного вида спорта. Такие требования можно назвать правилами ведения добросовестного боя, например, для боевых единоборств - не бить ниже пояса, не бить по затылку и т.д.

В настоящее время существует исключительно дисциплинарная ответственность за нарушение спортсменом правил данного вида деятельности, а административная ответственность в сфере спорта предусмотрена только для организаторов и зрителей [4]. Можно высказать ключевой тезис о том, что вред, причинённый во время спортивной деятельности, не имеет настолько серьёзной общественной опасности, чтобы быть урегулированным нормами уголовного законодательства, однако безнаказанными такие деяния оставаться не могут. Спортсмену необходимо понести ответственность за ненадлежащее следование правилам, которые он обязался соблюдать. Таким образом, нововведение необходимо в КоАП, нежели, чем в УК.

Диспозицию новой нормы может составлять злостное или неоднократное нарушение правил спортивной деятельности, которое повлекло материальный

ущерб или вред здоровью других спортсменов, и, при этом данное деяние не содержит признаков преступления. В качестве санкций могут применяться такие виды административного наказания, как предупреждение, административный штраф, дисквалификация и др.

Необходимость административного регулирования объясняется заинтересованностью Российской Федерации в общем здоровье населения, безопасном спорте и активном распространении физической культуры среди граждан любых возрастов [5, 6, 8].

Подводя итог, можно выделить следующие основные тезисы относительно ответственности за причинённый вред в спорте:

- 1) Причинённый вред на соревнованиях нельзя назвать обоснованным риском из-за невыполнения условий правомерности.
- 2) Уголовно-правовое регулирование спорта недостаточно обосновано в силу количества ситуаций на которых будет направлено воздействие новых норм.
- 3) Спортсмену необходимо нести ответственность за неоднократное или злостное нарушение правил (требований) для какого-либо вида спорта, которые лицо обязалось соблюдать, подписав соответствующий документ.

### Список источников

1. Административная ответственность : предназначено для магистров направления подготовки 40.04.01 "Юриспруденция" / Н. А. Рагозина, Е. М. Андреева, А. Б. Новиков, М. П. Царева. – Санкт-петербург : Типография "Восстания-1", 2017. – 291 с.
2. Иванов В.Д., Райн М.А. Проблемы уголовно-правового регулирования ответственности за причинение вреда здоровью или смерти при занятиях спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – №1(3) – С. 75-78.
3. Ким В.В., Юнусов М.Ф.о. Уголовная ответственность спортсменов за вред, причиненный в ходе спортивных мероприятий // Вопросы российского и международного права. – 2020. – №1-9. – С. 94-101.
4. Кудашова И.В. Административная ответственность за правонарушения в сфере подготовки спортсменов // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (19) – С. 28-33.
5. Новиков, А. Б. Методические рекомендации по подготовке по дисциплине "Административные процедуры" : Учебное пособие для магистров / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина. – Санкт -Петербург : Издательство "Инфо-да", 2018. – 40 с.
6. Новиков, А. Б. Оздоровление нации: философско-правовой этюд / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : Издательство "Инфо-да", 2022. – 156 с.
7. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28

апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.

8. Щербаковский, Г. З. Правовая стратегия оздоровления нации в сфере физической культуры: конституционные и административные меры регулирования / Г. З. Щербаковский, Н. А. Рагозина, Т. В. Рошчупкина // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 91-100.

### References

1. Administrative responsibility: intended for masters in the field of study 40.04.01 “Jurisprudence” / N. A. Ragozina, E. M. Andreeva, A. B. Novikov, M. P. Tsareva. – St. Petersburg: Printing house “Vosstaniya-1”, 2017. – 291 p.
2. Ivanov V.D., Rain M.A. Problems of criminal law regulation of liability for causing harm to health or death while playing sports // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. – 2016. – No. 1(3) – P. 75-78.
3. Kim V.V., Yunusov M.F.o. Criminal liability of athletes for harm caused during sporting events // Issues of Russian and international law. – 2020. – No. 1-9. – P. 94-101.
4. Kudashova I.V. Administrative responsibility for offenses in the field of training athletes // Bulletin of the Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2015. – No. 1 (19) – P. 28-33.
5. Novikov, A. B. Methodological recommendations for training in the discipline “Administrative Procedures”: Textbook for masters / A. B. Novikov, N. A. Ragozina. – St. Petersburg: Publishing House “Info-da”, 2018. – 40 p.
6. Novikov, A. B. Improvement of the nation: a philosophical and legal study / A. B. Novikov, N. A. Ragozina. – St. Petersburg: Publishing House “Info-da”, 2022. – 156 p.
7. Legal regime for ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sports, People, Health: Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, 26– April 28, 2023 / Edited by S.I. Petrova. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 530-533.
8. Shcherbakovsky, G. Z. Legal strategy for improving the nation’s health in the field of physical culture: constitutional and administrative measures of regulation / G. Z. Shcherbakovsky, N. A. Ragozina, T. V. Roshchupkina // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 91-100.

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н. А. Рагозина**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**Е.Д. Гредченко**, студент

**Г.К. Иваненко**, студент

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 796.062:342

## ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ В СФЕРЕ ФУТБОЛА

*Дмитрий Денисович Исаенко, студент*

*Научный руководитель: Рооп Артур Алексеевич, канд. пед. наук, ст. преподаватель*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы о правах профессионального футболиста и об обязанностях команд предоставлять безопасность игроку.

**Ключевые слова:** футбол, профессиональный спорт, регулирование труда спортсмена, правовое регулирование

## LEGAL AND ECONOMIC ISSUES IN THE SPHERE OF FOOTBALL

*Isaenko Dmitry, student*

*Supervisor: Roop Artur, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer*

**Abstract.** This article discusses the rights of a professional football player and the obligations of teams to provide safety to the player.

**Key words:** football, professional sports, sportsman labor regulation, legal regulation.

Введение. Актуальность избранной темы исследования является важной, так как футбол является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Миллионы юношей хотят связать с этой игрой свою жизнь, но удается это немногим [11].

Также необходимо отметить, что данная тема исследования была выбрана в связи с тем, что научных работ, связанных с правовым регулированием труда футболистов, достаточно мало [9].

Цель исследования - проанализировать правовое регулирование труда спортсменов.

Источники правового регулирования труда футболиста. Правовое регулирование труда спортсменов представляет собой воздействие правовых норм, а также широкого ряда иных средств юридического характера, влияющих на поведение людей, а также на общественные отношения в целях их упорядочивания последующего прогрессивного развития [5].

К источникам правового регулирования труда спортсмена (футболиста) относятся:

1. Конституция РФ;
2. Международные нормативно-правовые акты;
3. Федеральные кодексы и законы;
4. Нормативно-правовые акты спортивных организаций.

Говоря о правовом регулировании труда футболистов, необходимо сказать о правовом статусе спортсмена.

Правовой статус включает правоспособность и определенный круг основных прав, определяющих его правовое положение в обществе или в данной области общественной жизни [4]

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в ст. 2 приводит классификацию спортсменов по степени их профессионализма. Так, закон подразделяет спортсменов на: любителей, профессионалов и спортсменов высокого класса [1].

Спортсмен-любитель - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Футболистом-профессионалом является футболист, заключивший с профессиональным футбольным клубом трудовой договор в письменной форме и получающий вознаграждение за свою деятельность, превышающее компенсацию фактических расходов футболиста, связанных с подготовкой и участием в соревнованиях по футболу.

Спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов [1].

Изучение вопроса о правовом статусе профессионального футболиста в трудовых правоотношениях невозможно без выяснения прав и обязанностей спортсмена перед работодателем [8]. Поскольку профессиональные футболисты в трудовых правоотношениях выступают в роли работников, то на них распространяется права и обязанности, предусмотренные статьей 21 ТК РФ соответственно.

Согласно данной статье выделяют следующие права:

1. право на заключение, изменение и расторжение трудового договора с работодателем;
2. право на работу в соответствии с трудовой функцией;
3. своевременную заработную плату;
4. право на отдых;
5. право на полную и достоверную информацию о об условиях труда.

Также спортсмен несет следующие обязанности:

1. добросовестное исполнение обязанностей;
2. соблюдение правил внутреннего трудового распорядка;
3. соблюдение требований по охране труда;
4. бережное отношение к имуществу работодателя;
5. сообщение работодателю о ситуациях с возможными последствиями для здоровья людей и сохранности имущества работодателя [8].

Права спортсмена согласно ФЗ о «Физической культуре и спорта»:

1. выбор видов спорта;
2. участие в спортивных соревнованиях;
3. включение в состав спортивных команд;
4. получение спортивных разрядов и спортивных званий;
5. заключение трудовых договоров;

6. содействие спортивным федерациям в отношении защиты прав и законных интересов спортсменов [3].

Из вышеизложенного можно сказать, что у профессиональных футболистов имеется как общий, так и специальный правовой статус. Именно специальный правовой статус может обеспечить права, свободу и обязанностей спортсменов, которые решили связать свою жизнь с профессиональным спортом.

Особенности заключения, изменения и прекращения трудового договора с футболистом. Перед заключением трудового договора (контракта) футболист должен пройти медицинский осмотр за счет команды, в которую он переходит. Это связано с тем, что спортсмен выполняет повышенные физические нагрузки. Это может привести к травмам различного характера: утомление, растяжение, надрывы, разрывы мышц и связок, профессиональные травмы, характерны для избранного вида спорта, хронические заболевания, которые прогрессируют в связи с высокой физической нагрузкой [2].

Стоит отметить, что при получении травмы игрок обязан получать медицинское лечение за счет футбольного клуба, с которым он подписал профессиональный контракт. Также клуб не имеет право расторгнуть трудовой договор с игроком во время его лечения.

Согласно 6 статье Регламента РФС по статусу и переходу (трансферу) футболистов сторонами контракта являются только футбольные клубы [10].

Нередко встречаются случаи, когда команды из ПФЛ, ФНЛ продают молодого и перспективного игрока в другой клуб только ради своей выгоды, информируя игрока постфактум. Также спортивные агенты могут настоять на переходе игрока в клуб, в котором будут платить хорошие деньги, понимая, что с этого получают хорошие комиссионные вычеты.

К примеру, можно привести перспективного игрока ФК «Динамо» Ивана Соловьева, который перешел в ФК «Зенит» в 2013 году. Игрок сыграл на поле 53 минуты за 3 года, а его агент, Денис Лахтер, получил компенсацию в размере 1300000\$ и прекратил сотрудничество с игроком.

Это полностью противоречит 71 статья ТК РФ. В данной статье сказано, что футболист может перейти в другой клуб только по письменной просьбе.

Обязанности сторон при заключении профессионального контракта:

1. Работодатель обязуется проводить тренировки, обеспечить выступление спортсмена на соревнованиях;
2. Спортсмен обязан соблюдать спортивный режим;
3. Спортсмен обязан принимать участие в спортивных соревнованиях под эгидой РФС;
4. Спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила;
5. Работодатель обязан обеспечить страхование жизни и здоровья игрока [6]

При переходе игрока в аренду в другой клуб должны соблюдаться следующие правила:

1. Между клубами должна быть договоренность;
2. Игрок должен дать письменное согласие;

3. Аренда может длиться максимум 1 год [5].

Немногие молодые игроки знают, что футбольный клуб может расторгнуть трудовой договор с футболистом в одностороннем порядке, основываясь на 77 статью ТК РФ.

К факторам, по которым можно расторгнуть контракт являются:

1. Дисквалификацию игрока более чем на 6 месяцев;
2. Нарушение антидопинговых правил [7].

Все это может привести к тому, что игрок может остаться без клуба. Игрок может перейти в другую команду только в трансферное окно. Либо летом, либо зимой. Это может привести к ухудшению физической формы игрока.

Заключение. По итогам проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Профессиональный футболист имеет как общий, так и специальный правовой статус;
2. К источникам правового регулирования деятельности спортсмена можно отнести: 77 статья ТК РФ, 71 статья ТК РФ, ФЗ о «Физической культуре и спорта», 21 ТК РФ. Каждый спортсмен должен знать данные статьи, чтобы знать свои права и обязанности перед работодателем.
3. Перед заключением контракта игрок проходит медицинский осмотр. После подписания контракта любое медицинское лечение, восстановление игрока проходит за счет работодателя.
4. Согласно 18 статье Регламента РФС сторонами контракта являются только футбольные клубы. Нужно изменить количество сторон по заключению контракта. Необходимо добавить самого игрока, который должен решить для себя, стоит ли ему переходить в другой клуб или же нет.

### Список источников

1. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" : Федер. закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 15.09.2023).
2. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 04.08.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/) (дата обращения: 15.09.2023).
3. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта - М.: ЮНИТИ-ДАНА. 2020. – С. 193.
4. Алексеев С. С. Государство и право. –М. - 1993. - С. 86.
5. Буянова М. О., Зайцева О. Б. Трудовое право России. - М.: Феникс, 2017. С. 143.
6. Дмитриева И.К., Куренной А.М. Трудовое право России. – М.: Юстицформ. - 2011. - С. 219.

7. Никуличенкова Е.В., Гольтяпина И.Ю. Трудовое право М.: Директ. Медиа. - 2017. - С. 89.
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. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
10. Регламент РФС: Регламент РФС по статусу и переходу (трансферу) футболистов. -М.: 2020 - Ст. 6.
11. Совершенствование системы педагогического контроля на примере футбола / С. М. Ашкинази, К. В. Климов, В. С. Куликов [и др.] // Спорт, человек, здоровье : Сборник материалов конгресса, Санкт-Петербург, 12–14 октября 2017 года / Редактор: В.А. Таймазов. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2017. – С. 139-142.

### References

1. "On physical culture and sports in the Russian Federation" : Feder. the law of 04.12.2007 N 329-FZ (latest edition). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038) / (date of request:15.09.2023).
2. "Labor Code of the Russian Federation" dated 30.12.2001 N 197-FZ (as amended on 04.08.2023) (with amendments and additions, intro. effective from 01.09.2023). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683) / (date of request:09.15.2023).
3. Alekseev S.V. Sports law of Russia. The legal foundations of physical culture and sports - М.: UNITY-DANA. 2020. – P. 193.
4. Alekseev S. S. State and law. –М. - 1993. - P. 86.
5. Buyanova M. O., Zaitseva O. B. Labor law of Russia. - М.: Phoenix, 2017. P. 143.
6. Dmitrieva I.K., Kurennoy A.M. Labor law of Russia. – М.: Justicform. - 2011. - P. 219.
7. Nikulichenkova E.V., Goltzapina I.Yu. Labor law М.: Direct. Media. - 2017. - P. 89.

8. 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 its creation 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.
9. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – P. 530-533.
10. RFU Regulations: RFU Regulations on the status and transfer (transfer) of football players. -Moscow: 2020 - Article 6.
11. Improving the system of pedagogical control on the example of football / S. M. Ashkinazi, K. V. Klimov, V. S. Kulikov [et al.] // Sport, man, health: Collection of materials of the Congress, St. Petersburg, October 12-14, 2017 / Editor: V.A. Taymazov. – St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State University, 2017. – P. 139-142.

### Информация об авторах

**Научный руководитель:** **А. А. Рооп**, канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории и методики футбола, a.roop@lesgaft.spb.ru  
**Д. Д. Исаенко**, студент, fccolomiagi@mail.ru  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 340:796.062.4

### ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

*Софья Евгеньевна Калашникова, студент, Анна Кирилловна Литвинская, студент, Анастасия Александровна Сытник, магистрант*  
**Научный руководитель:** **Наталья Александровна Рагозина**, канд. юрид. наук, доцент

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена нормативно-правовая база, регламентирующая основы обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий.

**Ключевые слова:** спортивная безопасность, спортивные мероприятия, спортивные соревнования, ответственность

## LEGAL BASIS FOR ENSURING SAFETY DURING OFFICIAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS

*Sofya Kalashnikova, student, Anna Litvinskaya, student, Anastasia Sytnik, Master's student*

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

**Abstract.** This article discusses the regulatory framework governing the basics of safety during sporting events.

**Key words:** sports safety, sports events, sports competitions, responsibility

Спортивные мероприятия могут включать в себя все, что угодно – от проведения Чемпионата мира или Олимпийских Игр до соревнований между студенческими командами. Независимо от уровня мероприятия, существуют риски, связанные с обеспечением безопасности при их проведении. Под обеспечением спортивной безопасности следует понимать совокупность деятельности государственных служащих и систему нормативно-правовых актов, регламентирующих порядок обеспечения безопасности граждан, их прав и интересов во время занятий спортом, участия в спортивно-массовых мероприятиях или посещения их как зритель [7]. Прежде чем рассмотреть правовые основы обеспечения безопасности во время проведения спортивных мероприятий, стоит классифицировать опасности, которые могут произойти (таблица 1).

Таблица 1 – Опасности, связанные с проведением физкультурных и спортивных мероприятий

Опасность	Характеристика
Место проведения	Несоответствующее местоположение, непригодность для проведения мероприятия, ожидаемое количество зрителей, потеря или повреждение оборудования, некорректная планировка, контроль толпы и т.д.
Аудитория	Давка, бесконтрольное поведение, алкогольное или наркотическое опьянение, столкновение двух соперничающих клубов болельщиков и т.д.
Технические особенности площадки	Пожароопасность, строительные опасности, проблемы с дорожным движением (для быстрого прибытия полиции или скорой помощи), плохая обеспеченность водоснабжением и т.д.

Источник: разработано самостоятельно на базе [8, 9, 10, 11, 12].

Безусловно, для охраны и защиты прав и законных интересов граждан, принимающих участие в спортивных мероприятиях, необходимо минимизировать вероятность реализации данных опасностей. Обратимся к ФЗ №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно пункту 1 статьи 20 данного закона, организаторы мероприятий вместе с собственниками места проведения и пользователями объектов спорта должны обеспечить меры общественного порядка и безопасности [5].

Каким же образом должен быть обеспечена безопасность? Согласно Постановлению Правительства №353 «Об утверждении правил обеспечения

безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» безопасность должна обеспечиваться на нескольких уровнях: инфраструктура, техническое оснащение, информационные системы контроля [2]. Инфраструктура включает в себя: помещения для работы организаторов и сотрудников федеральной службы безопасности или органов внутренних дел; помещения для хранения запрещенных предметов; автостоянка; медпункт; санузел; КПП. Под техническим оснащением и информационной системой контроля понимается наличие: информационных табло; СКУД, охраны и сигнализации, системы видеонаблюдения. Кроме того, в данном документе обозначены права и обязанности собственников, пользователей и организаторов спортивных соревнований [2].

В соответствии с пунктом 1.9 статьи 20 ФЗ №329, в случае нарушения правил обеспечения безопасности во время спортивных соревнований, собственники, пользователи и организаторы несут ответственность по статье 20.32 КоАП РФ [5, 6]. В зависимости от конкретной ситуации размер санкции может составить от 50 000 рублей до 500 000 рублей, а также возможна приостановка деятельности юридического лица [1].

Безусловно, опасность может исходить не только от действий и принятых решений организаторов или собственников объекта спорта, но и от зрителей. Права и обязанности зрителей, а также запреты, распространяемые на них, регламентирует Постановление Правительства №1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований» [3]. Зрители, которые не соблюдают данные правила, не могут быть допущены в место проведения соревнований, а также могут быть удалены или понести ответственность в соответствии со статьей 20.31 КоАП РФ в виде денежного штрафа, обязательных работ, административного запрета на посещение соревнований, административного ареста в зависимости от тяжести деяния [1].

Нельзя не упомянуть об уголовной ответственности за преступления, нарушающие общественный порядок и безопасность во время спортивных соревнований. Не смотря на развитие методов обеспечения безопасности, усиления роли уголовного законодательства, до сих пор существуют преступления, связанные с массовыми беспорядками, хулиганством, вандализмом, уголовная ответственность за которые предусмотрена статьями 212, 213, 214 УК РФ [4]. В истории российского спорта, к сожалению, имели место случаи гибели людей в давке или при массовых драках болельщиков при проведении спортивных мероприятий.

Крайне актуальным в современном мире представляется угрозы террористического акта во время проведения спортивных соревнований. Терроризм представляет собой преднамеренное проявление насилия, влекущее гибель людей с целью достижения каких-либо политических целей. К сожалению, именно крупные спортивные мероприятия привлекают международных террористов. В Уголовном кодексе РФ регламентированы преступления, связанные с террористической деятельностью в статьях 205, 205.1-205.5, 206, 207 [4].

Таким образом, опасности, которые могут повлечь угрозу жизни и здоровью участникам и зрителям спортивных мероприятий разнообразны. Минимизация реализации угроз, на наш взгляд, возможна только при тесном взаимодействии органов государственной власти и организаторов мероприятий или собственников объектов по вопросам: соблюдения всех законов и правил, регламентирующих обеспечение безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий; реализации мер обеспечения безопасности при проведении физкультурных спортивных мероприятий; совершенствовании правового механизма обеспечения безопасности физкультурных и спортивных мероприятий; совершенствовании мер предупреждения и реагирования при реализации угрозы безопасности во время проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

### Список источников

1. "Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 03.04.2023). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34661/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/) (дата обращения 30.04.2023).
2. "Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований" : Постановление Правительства РФ от 18.04.2014 N 353 (ред. от 17.05.2022). - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_161954/7c75d1d043137038b4c69b30a4fa42182bd975fa/#dst100009](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_161954/7c75d1d043137038b4c69b30a4fa42182bd975fa/#dst100009) (дата обращения 30.04.2023).
3. "Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований" : Постановление Правительства РФ от 16.12.2013 N 1156 (ред. от 25.06.2022). - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_155773/9084b9e2db33906891ff7be52b97404354769e88/#dst100009](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155773/9084b9e2db33906891ff7be52b97404354769e88/#dst100009) (дата обращения 30.04.2023).
4. "Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 03.04.2023). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/) (дата обращения 30.04.2023).
5. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)(дата обращения 30.04.2023).
6. Административная ответственность : предназначено для магистров направления подготовки 40.04.01 "Юриспруденция" / Н. А. Рагозина, Е. М. Андреева, А. Б. Новиков, М. П. Царева. – Санкт-петербург : Типография "Восстания-1", 2017. – 291 с.
7. Казаринова, Л. В. Спортивная безопасность: основные аспекты правового регулирования обеспечения безопасности прав и законных интересов лиц на спортивных объектах / Л. В. Казаринова, Я. А. Гуркин, М. И. Зорина // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1(73). – С. 18-20.

8. Кривобоков, А. Д. Субъекты спортивной индустрии в системе экономической безопасности экономики спорта / А. Д. Кривобоков // Актуальные проблемы науки и практики: Гатчинские чтения - 2020 : Сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической конференции, Гатчина, 22 мая 2020 года. Том 1. – Гатчина: Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, 2020. – С. 221-225.
9. Новиков, А. Б. Методические рекомендации по подготовке по дисциплине "Административные процедуры" : Учебное пособие для магистров / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина. – Санкт -Петербург : Издательство "Инфо-да", 2018. – 40 с.
10. Обеспечение безопасности в физкультурно-спортивной деятельности / И. М. О. Джолиев, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьюк [и др.] // Молодежь и наука. – 2021. – № 4.
11. Техническое регулирование наукоемких производств / П. А. Аркин, А. Б. Новиков, К. А. Соловейчик [и др.]. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – 162 с.
12. Фалалеев, Е. А. Охрана здоровья лиц, занимающихся спортом обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий / Е. А. Фалалеев // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2022. – № 4-1(41). – С. 138-139.

### References

1. "The Code of the Russian Federation on Administrative Offenses" dated 30.12.2001 N 195-FZ (as amended on 03.04.2023). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34661](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661) / (date of application 30.04.2023).
2. "On approval of the Rules for ensuring safety during official sports competitions" : Decree of the Government of the Russian Federation of 18.04.2014 N 353 (ed. of 17.05.2022). - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_161954/7c75d1d043137038b4c69b30a4fa42182bd975fa/#dst100009](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_161954/7c75d1d043137038b4c69b30a4fa42182bd975fa/#dst100009) (date of appeal 30.04.2023).
3. "On approval of the Rules of behavior of spectators during official sports competitions" : Decree of the Government of the Russian Federation of 16.12.2013 N 1156 (ed. of 25.06.2022). - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_155773/9084b9e2db33906891ff7be52b97404354769e88/#dst100009](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155773/9084b9e2db33906891ff7be52b97404354769e88/#dst100009) (date of appeal 30.04.2023).
4. "Criminal Code of the Russian Federation" dated 13.06.1996 N 63-FZ (as amended on 03.04.2023). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699) / (accessed 30.04.2023).

5. "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" : Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007 (latest edition). - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038) /(accessed 30.04.2023).
6. Administrative responsibility : intended for masters of the direction of training 40.04.01 "Jurisprudence" / N. A. Ragozina, E. M. Andreeva, A. B. Novikov, M. P. Tsareva. – St. Petersburg : Printing house "Vosstaniya-1", 2017. – 291 p.
7. Kazarinova, L. V. Sports safety: the main aspects of legal regulation of ensuring the safety of the rights and legitimate interests of persons at sports facilities / L. V. Kazarinova, Ya. A. Gurkin, M. I. Zorina // Physical culture and health. – 2020. – № 1(73). – P. 18-20.
8. Krivobokov, A.D. Subjects of the sports industry in the system of economic security of the economy of sports / A.D. Krivobokov // Actual problems of science and practice: Gatchina Readings - 2020 : Collection of scientific papers based on the materials of the VII International Scientific and Practical Conference, Gatchina, May 22, 2020. Volume 1. – Gatchina: State Institute of Economics, Finance, Law and Technology, 2020. – P. 221-225.
9. Novikov, A. B. Methodological recommendations for training in the discipline "Administrative procedures" : A textbook for masters / A. B. Novikov, N. A. Ragozina. – St. Petersburg : Publishing house "Info-da", 2018. – 40 p.
10. Ensuring safety in physical culture and sports activities / I. M. O. Jaliev, B. M. Saparov, L. A. Shinkaryuk [et al.] // Youth and science. – 2021. – № 4.
11. Technical regulation of high-tech industries / P. A. Arkin, A. B. Novikov, K. A. Soloveitchik [et al.]. - St. Petersburg : Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2022. – 162 p.
12. Falaleev, E. A. Health protection of persons engaged in sports ensuring the safety of participants and spectators of sports events / E. A. Falaleev // Modern school of Russia. Modernization issues. – 2022. – № 4-1(41). – P. 138-139.

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н. А. Рагозина<sup>1</sup>**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, [ragozina777@bk.ru](mailto:ragozina777@bk.ru), [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**С.Е. Калашникова<sup>1</sup>**, студент Санкт-Петербургского государственного экономического университета, [kalash\\_sofya@mail.ru](mailto:kalash_sofya@mail.ru)

**А.К. Литвинская<sup>1</sup>**, студент Санкт-Петербургского государственного экономического университета, [litvinskaya.a@yandex.ru](mailto:litvinskaya.a@yandex.ru)

**А.А. Сытник<sup>2</sup>**, магистрант

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия

УДК 34:796

## РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВЫШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ: ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

*Елена Денисовна Мельникова, студент*

*Михаил Игоревич Александров, студент*

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

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются актуальные вопросы, связанные с влиянием физической активности и спорта на здоровье нации, а также анализирует экономические и правовые механизмы государственной поддержки этой сферы. Статья представляет значимость государственной поддержки спорта и физической культуры в повышении здоровья нации, а также выявляет перспективы развития этой сферы в будущем.

**Ключевые слова:** государственная поддержка, физическая культура, спорт, здоровье, нация, экономические аспекты, правовые аспекты, спортивная инфраструктура, финансирование, эффективность затрат, регулирование, перспективы развития

## ROLE OF STATE SUPPORT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN IMPROVING NATION'S HEALTH: ECONOMIC AND LEGAL ASPECTS

*Elena Denisovna Melnikova, student, Mikhail Alexandrov, student*

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

**Abstract.** This paper examines topical issues related to the impact of physical activity and sports on the health of the nation, as well as analyzes the economic and legal mechanisms of state support of this sphere. The article presents the importance of state support of sport and physical culture in improving the health of the nation, as well as identifies the prospects for the development of this sphere in the future.

**Key words:** state support, physical education, sport, health, nation, economic aspects, legal aspects, sports infrastructure, financing, cost-effectiveness, regulation, development prospects

В современном обществе здоровый образ жизни и занятия спортом получили широкое распространение. Однако, помимо личной мотивации, для повышения уровня физической активности и развития спорта в обществе необходима государственная поддержка. Здоровье является одним из важнейших аспектов качества жизни населения [2, 7]. Физическая культура и спорт считаются одними из наиболее эффективных способов поддержания здоровья и предотвращения заболеваний. Поэтому государственная поддержка физической культуры и спорта имеет большое значение для здоровья нации [3].

Целью данной статьи является анализ роли государственной поддержки физической культуры и спорта в повышении здоровья нации на примере экономических и правовых аспектов.

В данной работе рассмотрены научные работы, посвященные вопросам государственной поддержки физической культуры и спорта, а также опыт различных стран в этой области. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации политики государственной поддержки физической культуры и спорта в целях повышения здоровья нации [5].

Одной из важнейших задач государства является поддержание здоровья нации [6]. Поэтому государственная поддержка физической культуры и спорта является одним из основных инструментов достижения этой задачи. Одним из экономических аспектов государственной поддержки физической культуры и спорта является финансирование спортивной инфраструктуры. Для развития физической культуры и спорта необходимо иметь специально оборудованные спортивные объекты. Однако, строительство и обслуживание спортивных объектов требует значительных затрат. Поэтому государство выступает в роли финансового спонсора этих мероприятий.

Еще одним экономическим аспектом является развитие спортивной индустрии. В настоящее время спортивная индустрия является одной из наиболее динамично развивающихся отраслей экономики. Она создает рабочие места и способствует развитию туризма. Поэтому государственная поддержка спортивной индустрии может стать важным инструментом повышения экономического развития страны.

В рамках анализа опыта различных стран в области государственной поддержки физической культуры и спорта можно выделить две крупные группы стран: те, которые ориентированы на высокоорганизованные и спортивно-ориентированные программы, и те, которые ставят на первое место массовое физическое воспитание населения.

К примеру, в Швеции существует крупнейшая в мире программная инфраструктура по поддержке спорта. Эта страна давно признает, что физическая активность населения — это не только здоровье, но и высокая работоспособность и увеличение продуктивности. Поэтому шведское правительство разработало стратегию на 50 лет вперед для развития физической культуры и спорта. В рамках этой стратегии были созданы современные спортивные объекты, привлечены лучшие тренеры и пропагандируется здоровый образ жизни. Большое внимание уделяется детскому и молодежному спорту.

Некоторые страны, например, Германия, Финляндия, Норвегия, также предоставляют широкие возможности для физической культуры и спорта, но с акцентом на массовых мероприятиях, в которых могут принимать участие все желающие [4].

Еще одним экономическим аспектом является оценка эффективности затрат на поддержку спортивной индустрии. Для этого необходимо проводить мониторинг и анализ затрат на спортивные мероприятия и развитие спортивной

инфраструктуры. Этот анализ поможет государству выявить неэффективные затраты и перераспределить ресурсы для более эффективного развития спорта и повышения здоровья нации.

Анализ затрат и доходов, связанных с государственной поддержкой физической культуры и спорта, позволяет оценить финансовые ресурсы, которые необходимо вложить для поддержки развития спорта и физической культуры в стране. С другой стороны, эффективность этих инвестиций может быть измерена через расчет экономических эффектов от государственной поддержки.

Например, государственная поддержка может включать в себя финансирование спортивных мероприятий и программ физической культуры, создание инфраструктуры для спорта, предоставление субсидий и налоговых льгот для спортивных организаций и предприятий. Однако, это также может потребовать значительных затрат, особенно в начальной стадии развития.

С другой стороны, государственная поддержка физической культуры и спорта может привести к экономическим выгодам. Например, развитие спорта и физической культуры может увеличить потребление спортивных товаров и услуг, а также привлечь туристов на спортивные мероприятия. Это в свою очередь может стимулировать развитие соответствующих отраслей экономики и повысить доходы.

Оценка эффективности инвестиций в различные виды спорта и программы физической культуры также является важной задачей. Некоторые виды спорта и программы могут оказаться более эффективными в повышении здоровья нации, а, следовательно, и в повышении экономической эффективности государственной поддержки.

Одним из важных аспектов государственной поддержки физической культуры и спорта является правовая регламентация этой деятельности [8].

Во многих странах существуют законы и нормативные акты, регулирующие государственную поддержку физической культуры и спорта. Они определяют права и обязанности государственных органов, физкультурно-спортивных организаций и населения в области физической культуры и спорта. Одним из примеров такого законодательства является федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", который устанавливает правовую основу для развития физической культуры и спорта в России [1].

Однако, несмотря на наличие законодательства, эффективность правовых механизмов государственной поддержки физической культуры и спорта может быть различной. Возможны проблемы с исполнением законодательства, отсутствие контроля со стороны государственных органов, неэффективность механизмов финансовой поддержки и т.д. Важно провести оценку эффективности правовых механизмов и, при необходимости, внести соответствующие изменения в законодательство.

При анализе опыта различных стран в области правовой регламентации государственной поддержки физической культуры и спорта можно выделить наиболее эффективные механизмы данной поддержки. Например, в некоторых

странах существуют налоговые льготы для компаний, инвестирующих в спорт, а в других - государство обеспечивает финансирование спортивных мероприятий на различных уровнях.

Другим важным аспектом правовой регламентации государственной поддержки физической культуры и спорта является создание условий для развития профессионального спорта. Для этого необходимо создание правовых механизмов, которые обеспечат устойчивость и развитие профессиональных спортивных клубов, а также способствуют развитию спортивных инфраструктур.

Анализ опыта различных стран показывает, что правовая регламентация государственной поддержки физической культуры и спорта может существенно различаться. Некоторые страны, такие как Китай, активно используют спорт в качестве инструмента мягкой силы и пропаганды своей культуры и идеологии. Другие страны, такие как Финляндия, сосредотачиваются на национальном здоровье и спортивной активности в качестве средства поддержки здоровья граждан.

Правовая регламентация государственной поддержки физической культуры и спорта является неотъемлемой частью общей политики здравоохранения и развития нации. Регулирование этой области должно проводиться в рамках соответствующего законодательства, которое будет учитывать многие аспекты, такие как экономика, культура, наука и международные отношения.

В результате исследования было выявлено, что государственная поддержка физической культуры и спорта играет важную роль в повышении здоровья нации. Анализ теоретических подходов и опыта различных стран показал, что такая поддержка должна быть многосторонней и включать в себя как финансовую помощь, так и правовую регламентацию.

В рамках экономических аспектов исследования были проанализированы затраты и доходы от государственной поддержки физической культуры и спорта, а также эффективность инвестиций в различные виды спорта и программы физической культуры. Полученные результаты показали, что инвестирование в развитие физической культуры и спорта может привести к значительным экономическим выгодам для государства.

Таким образом, государственная поддержка физической культуры и спорта имеет огромное значение для повышения здоровья нации. Дальнейшие исследования в этой области позволят еще более глубоко изучить механизмы и эффективность государственной поддержки и разработать новые практические рекомендации для ее улучшения.

### **Список источников**

1. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" : Федер. закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). - URL:

- [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 15.09.2023).
2. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.
  3. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
  4. 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.
  5. Самоволик, Л. С. Здоровая нация: конституционно-правовой и административно-правовой аспекты / Л. С. Самоволик, В. С. Куликов, К. А. Мануйло // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 66-72.
  6. 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.
  7. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
  8. Щербаковский, Г. З. Правовая стратегия оздоровления нации в сфере физической культуры: конституционные и административные меры регулирования / Г. З. Щербаковский, Н. А. Рагозина, Т. В. Рощупкина // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 91-100.

## References

1. "On physical culture and sports in the Russian Federation" : Feder. the law of 04.12.2007 N 329-FZ (latest edition). - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) / (date of request: 09/15/2023).

2. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
3. The legal regime for ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – P. 530-533.
4. 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 Kazpotreboyz, 2022. – P. 348-351.
5. Samovolik, L. S. Healthy nation: constitutional, legal and administrative aspects / L. S. Samovolik, V. S. Kulikov, K. A. Manuilov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 66-72.
6. 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. – Saint Petersburg: Scythia-print LLC, 2022. – P. 154-159.
7. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172
8. Shcherbakovsky, G. Z. The legal strategy of improving the nation in the field of physical culture: constitutional and administrative regulatory measures / G. Z. Shcherbakovsky, N. A. Ragozina, T. V. Roshchupkina // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 91-100.

### **Информация об авторах**

**Научный руководитель: Н. А. Рагозина**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**Мельникова Е.Д.**, студент, Aрасно04.07@gmail.com

**Александров М.И.**, студент

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия

УДК 34:796

**ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:  
ЗАЩИТА ПРАВ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ***Анастасия Андреевна Михайленко, студент, Антон Андреевич Спасский, студент**Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент*

**Аннотация.** Статья рассматривает вопросы правового регулирования спорта в учебных заведениях, особенно в контексте защиты прав и обеспечения безопасности студентов и других участников спортивных мероприятий. В процессе написания научной работы проанализированы различные правовые инструменты, которые используются для обеспечения безопасности в спортивных мероприятиях, в том числе законодательство о здоровье и безопасности на рабочем месте, а также различные правовые механизмы, связанные с ответственностью и компенсацией в случае травм и других несчастных случаев

**Ключевые слова:** правовое регулирование, спорт, учебные заведения, защита прав, безопасность, законодательство, здоровье и безопасность

**LEGAL REGULATION OF SPORT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS:  
PROTECTION OF RIGHTS AND SECURITY***Anastasiya Andreevna Mikhailenko, student Anton Andreevich Spassky, student  
Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor*

**Abstract.** This article deals with the issues of legal regulation of sports in educational institutions, especially in the context of protecting the rights and safety of students and other participants of sports events. In the process of writing the research paper we analyze various legal instruments that are used to ensure safety in sporting events, including legislation on health and safety in the workplace, as well as various legal mechanisms related to liability and compensation in case of injuries and other accidents

**Keywords:** legal regulation, sport, educational institutions, protection of rights, safety, legislation, health and safety

Физическая культура является неотъемлемой частью системы образования на протяжении многих лет. Программы физического воспитания и спорта в учебных заведениях направлены на развитие физической формы, психического благополучия и социальных навыков учащихся [5, 8]. Однако занятия спортом в учебных заведениях не лишены правовых проблем и вопросов безопасности. Необходимо понимать важность спортивного права и его применения для защиты прав учащихся и обеспечения их безопасности [7].

Цель данной статьи – проанализировать важность правового регулирования в образовательных учреждениях и подчеркнуть значение в процессе защиты прав учащихся, обеспечения их безопасности.

Вопрос правового регулирования спорта в образовательных учреждениях становится все более актуальным в современном обществе. С ростом внимания к спортивным программам в учебных заведениях возникает необходимость обеспечить защиту прав учащихся и их безопасность.

Правовые нормы в сфере физической культуры представляют собой совокупность норм и правил, регулирующие общественные отношения в сфере физической культуры и спорта. Они также выступают, как основа правового регулирования отношений, связанных с физической культурой и спортом. Настоящие нормы и правила регулируются государством в лице его органов, занимающихся обеспечением права в сфере физической культуры и спорта.

Спортивная деятельность в образовательных учреждениях регулируется различными нормативными правовыми актами, которые определяют правовые основы организации и проведения спортивных мероприятий. Правовое регулирование спорта в образовательных учреждениях – это совокупность норм и правил, которые регламентируют организацию, проведение и контроль спортивной деятельности в образовательных учреждениях [10].

Основными нормативными актами, регулирующими спортивную деятельность в образовательных учреждениях, а также определяющими правила и принципы проведения спортивных мероприятий являются:

- Конституция Российской Федерации [1];
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года [2];
- Федеральные законы, нормативные правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации.
- Федеральные законы, нормативные правовые акты Министерства Здравоохранения;
- Распоряжения и приказы Комитета по физической культуре и спорту.
- указы и распоряжения Президента Российской Федерации;
- постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации;
- законы и нормативные акты субъектов Российской Федерации;
- нормативные правовые акты органов местного самоуправления;
- общеизвестные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

Однако, несмотря на наличие нормативно-правовой базы, регулирующей проведение спортивных мероприятий и занятий по физической культуре в образовательных учреждениях, все еще существуют проблемы в применении этих положений. Одной из основных проблем является неэффективное применение этих правил. Часто учебные заведения не придерживаются этих норм, что приводит к нарушениям прав учащихся и их безопасности.

К частым случаям нарушения таких правил можно отнести следующие виды нарушений:

-Несоблюдение преподавателями должным образом техники безопасности, методики обучения, неинформирование студентов о технике безопасности в рамках учебной программы и спортивных мероприятиях;

-невыполнение преподавателями своих профессиональных обязанностей, не уделение должного внимания процессу проведения занятий и физическому состоянию учащихся;

-отсутствие у преподавателей физической культуры необходимых компетенций, подтвержденных юридически, например, отсутствие документов, подтверждающих прохождение курсов по охране труда, курсов повышения квалификации и т. д.;

-спортивный зал и помещения к нему, прилегающие (раздевалки, душевые) не соответствуют общим требованиям к помещениям для занятий спортом;

-отсутствие специального оснащения залов для занятий людей с ограниченными возможностями;

-спортивный зал находится в плохом состоянии, при котором существуют большой риск негативных последствий (пожар, травмы учащихся, аварийные ситуации и т. д.);

-отсутствие должного внимания руководства образовательного заведения за соблюдением всех норм и правил по проведению занятий по физической культуре, дополнительных занятий и спортивных мероприятий персоналом.

-устаревший спортивный инвентарь и оборудование, использование которого повышает травматизм, как учащихся, так и преподавателей;

-невозможность оказать первую доврачебную помощь, получившим травму учащимся в связи с отсутствием медицинского кабинета в спорт комплексе или нахождение его в большой отдаленности от спортивного помещения.

Вышеперечисленный перечень частых нарушений, не является полным и может дополняться, но при этом отражает общее направление совершения таковых нарушений, что в свою очередь поможет выстроить правильную стратегию по мониторингу и контролю над соблюдением всех правовых основ и безопасности учащихся.

Таким образом учащиеся имеют право на участие в спортивных мероприятиях, и эти права должны быть защищены образовательными учреждениями. Защита прав учащихся в спорте является важным аспектом правового регулирования спорта в учебных заведениях. Например, учебные заведения должны обеспечить учащимся безопасные и здоровые условия для участия в спортивных мероприятиях. Учащиеся также должны иметь доступ к спортивным помещениям, оборудованию и квалифицированным тренерам.

Активная спортивная жизнь учащихся способствует совершенствованию их физического и психического здоровья и в долгосрочной перспективе обеспечивает такие важные цели текущей стратегии о развитии физической культуры и спорта, как здоровье нации, вовлечение молодежи в занятия спортом

и т. д. [3, 4]. При этом любые виды занятий спортом должны соответствовать всем требованиям безопасности.

Меры безопасности при занятиях спортом в учебных заведениях включают использование защитного оборудования, такого как шлемы, щитки и щитки. Учебные заведения также должны предоставлять квалифицированных тренеров, которые могут руководить и оказывать поддержку во время занятий спортом. Кроме того, учебные заведения должны проводить регулярные проверки безопасности для выявления потенциальных угроз безопасности и принятия мер по их устранению, крайне важно уделять первостепенное внимание защите прав и безопасности во время занятий спортом.

Стоит также отметить важность и значимость существующей стратегии о развитии физической культуры и спорта, которая в свою очередь является отличной нормативно-правовой и справочной базой для образовательной физической и спортивной деятельности с учетом стратегических целей РФ в области физического здоровья и спорта [6, 9].

Исходя из вышесказанного, учебным заведениям следует предпринять практические шаги, для улучшения контроля над соблюдением правовой базы. По данным статистики в РФ на 2020 год, 72% всех травм студенты получают в спортивном зале, 13,7% на спортивной площадке. Такие цифры подтверждают вышеуказанную информацию о недосмотре со стороны преподавателей и недостаточном контроле над исполнением, установленных нормативов.

Одним из трагичных примеров стал несчастный случай на тренировке в СПбГЭУ в 2013 году, когда студентка первого курса с проблемами со здоровьем получила травму шеи, которая в свою очередь привела к летальному исходу. После анализа такой информации сразу возникает несколько вопросов, как такую студентку допустили к занятиям тяжелым видом спорта при наличии проблем со здоровьем, и преподаватель допустил исполнение студентами травмоопасных приемов, либо же исполнение их без подготовки.

Данный пример говорит нам о том, что даже при наличии грамотной локальной нормативной базы, которая регламентирует безопасность студентов при проведении занятий физической культурой и иные спортивные мероприятия, нет гарантии абсолютной безопасности учащихся. Основная проблема заключается в невозможности полностью контролировать весь процесс, как обучения, так и нахождения студента на территории спортивного комплекса, так и невозможность удостовериться в соблюдении всех инструкций и методик преподавательским составом.

В заключение следует отметить, что дальнейшие исследования в этой области необходимы для определения более эффективных мер по совершенствованию правового регулирования спорта в образовательных учреждениях, защиты прав учащихся и обеспечения их безопасности. Поступая таким образом, учебные заведения могут создать безопасную и здоровую среду для участия учащихся в спортивных мероприятиях и развития их физического здоровья.

## Список источников

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020). – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (дата обращения: 06.06.2023).
2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023). – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/) (дата обращения: 15.09.2023).
3. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
4. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.
5. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
6. 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.
7. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
8. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
9. Целевая установка, задачи и приоритетные направления, как основа проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации

- 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.
10. Щербаковский, Г. З. Правовая стратегия оздоровления нации в сфере физической культуры: конституционные и административные меры регулирования / Г. З. Щербаковский, Н. А. Рагозина, Т. В. Рощупкина // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 91-100.

### 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). – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399) / (date of application: 06.06.2023).
2. On the 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 24.11.2020 N 3081-r (ed. of 29.04.2023). – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118) / (date of request: 09/15/2023).
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
4. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
5. Institutional, legal, ideological and physical potential of introduction the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
6. On 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 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // Man in the world of physical culture and sports: problems

- and prospects for the development of university education in the field of physical culture 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.
7. The legal regime for ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 530-533.
  8. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnyaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
  9. 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 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.
  10. Shcherbakovsky, G. Z. The legal strategy of improving the nation in the field of physical culture: constitutional and administrative regulatory measures / G. Z. Shcherbakovsky, N. A. Ragozina, T. V. Roshchupkina // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 91-100.

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н. А. Рагозина**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, ragozina777@bk.ru, [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**Михайленко Анастасия Андреевна**, студент кафедры экономической безопасности 4-го курса факультета бизнеса, таможенного дела и экономической безопасности, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург, РФ, mihaylenko2002@mail.ru

**Спасский Антон Андреевич**, студент кафедры экономической безопасности 4-го курса факультета бизнеса, таможенного дела и экономической безопасности, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург, РФ, mihaylenko2002@mail.ru

УДК 336.765:796

## СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖ КАК СПОСОБ РАССМОТРЕНИЯ СПОРОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА

*Галина Андреевна Нуждина, студент, Мария Сергеевна Никитина, студент*  
*Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент*

**Аннотация.** В статье рассмотрен спортивный арбитраж как способ урегулирования споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений в Российской Федерации. Анализируется роль данного третейского суда в рассмотрении спортивных споров, особенности его функционирования и дальнейшие перспективы рассмотрения дел в Спортивном арбитраже.

**Ключевые слова:** спортивное право, спортивный арбитраж, спортивные споры

## SPORTS ARBITRATION AS A WAY TO RESOLVE DISPUTES IN THE FIELD OF SPORTS

*Galina Nuzhdina, Saint Petersburg State University of Economics, student, Mariya Nikitina, Saint. Petersburg State University of Economics, student*  
*Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor*

**Abstract.** The article deals with the sports arbitration as a way to settle disputes in professional sports and sports of the highest achievements in the Russian Federation. The role of this arbitration court in the consideration of sports disputes, the peculiarities of its functioning and further prospects of consideration of cases in the Sports Arbitration is analyzed.

**Keywords:** sports law, sports arbitration, sports disputes

В настоящее время спортивное право — это развивающаяся отрасль права. Однако стоит отметить, что выделение её как отдельной отрасли является дискуссионным вопросом.

Отличительной чертой спортивного права является то, что в большинстве случаев роль источников выполняют внутренние правовые акты, такие как правила спортивных организаций, регламенты и статуты международных спортивных федераций, уставы спортивных клубов.

Отношения между субъектами спортивной деятельности, следовательно, и субъектами спортивного права, сложны и многогранны, что как следствие приводит к разного рода разногласиям [4]. Необходимо понимать, что правонарушения в области спорта имеют свои особенности, которые мы рассмотрим далее.

Так, во-первых, спортивные споры представляют собой комплексный вид споров, регулируемый в совокупности различными отраслями права, например,

гражданским, трудовым, налоговым. Во-вторых, многообразие спортивных споров не позволяет выявить определенную тенденцию их разрешения. Отсутствие четкой дифференциации в данной отрасли затрудняет их законодательное регулирование. В-третьих, для спортивных казусов характерен большой круг субъектов, к которым относятся как физические лица, включая самих спортсменов, так и организации (клубы, комитеты и др.) [2]. При этом часто затрагиваются и интересы третьи лиц, а именно субъектов, напрямую со спортом не связанных - СМИ, спонсоры, производители спортивных товаров и др.

Практика спортивных споров показывает, что все споры в области спортивной деятельности можно поделить на три больших группы - коммерческие (например, нарушение выплат спортсменам), дисциплинарные (поведение спортсменов на соревнованиях, спортивных мероприятиях и др.) и квазиуголовные (допинговые споры и др.). Исходя из этого, можно заключить, что спортивные споры многогранны, они затрагивают права и интересы не только спортсменов, но и иных субъектов. Из-за большого разнообразия ситуаций, которые могут возникнуть в спорте, отсутствует единый механизм урегулирования споров, что значительно затрудняет процесс делопроизводства при их разрешении [3].

Во многих государствах для рассмотрения споров в области спорта создаются независимые от спортивных организаций спортивные третейские суды. Как правило, на рассмотрения в данные инстанции передаются споры, возникающие из спортивных правоотношений национального уровня.

В качестве нормативной базы в Российской Федерации был принят Федеральный закон "Об арбитраже (третейском разбирательстве) в Российской Федерации" от 29.12.2015 N 382-ФЗ, который регулирует отношения в области спортивных споров [6]. Данный закон регламентирует поведение сторон при рассмотрении споров, а в частности спортивных споров.

Стоит отметить, что стороны вправе по своему усмотрению договориться о процедуре арбитража, что также подтверждает высказанный нами ранее тезис об отсутствии единого механизма регулирования споров, поскольку диспозитивность норм правового акта об арбитраже позволяет сторонам выбирать поведение при разрешении спора.

На основании регламента арбитража споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений можно сделать вывод, что арбитраж по своему проведению внешне схож с гражданским судопроизводством, но имеет ряд отличительных признаков: например, стороны обязаны заплатить арбитражный сбор по каждому поданному иску. В качестве примера, указывающего на одинаковые черты арбитражного и гражданского процесса можно указать возможность использования процедуры медиации на любом из этапов арбитража, что регламентируется ст. 49 Федерального закона "Об арбитраже (третейском разбирательстве) в Российской Федерации" от 29.12.2015 N 382-ФЗ [6].

Стоит отметить, что ранее проблема отсутствия полноценного специального органа, разрешающего спортивные споры, стояла достаточно остро. Так как на территории Российской Федерации до 2019 года не существовало Спортивного арбитража в полной мере, спортсменам приходилось обращаться за защитой своих прав или в Спортивный арбитражный суд, который находится в Лозанне, Швейцария, процесс в который является достаточно дорогостоящим или в государственные суды, в которых такие вопросы как коммерческие условия трудовых договоров со спортсменами, их рекламные обязательства, а также возможные споры, связанные с допингом, не отличались конфиденциальностью. Надо сказать, что в некоторых видах спорта, таких как футбол или хоккей, например, существуют свои внутренние органы, рассматривающие споры спортсменов, в тоже время во многих других видах они отсутствуют из-за чего часть спортсменов не была защищена спортивной юрисдикцией [5].

Важно понимать, что такой орган как Спортивный арбитраж появился в нашей стране относительно недавно, а большая часть регламентов спортивных федераций написана раньше, из-за чего возникает проблема полного отсутствия в учредительных документах третейской оговорки о решении спортивных споров в данном органе. В результате субъекты спортивных споров вынуждены обращаться либо в государственные суды, которые и так перегружены количеством судебных дел, либо в Спортивный арбитражный суд, однако данная процедура является достаточно дорогостоящей, и поэтому используется сторонами значительно реже [1].

Таким образом, при всем многообразии видов спортивных разбирательств отсутствует четкая регламентация по их разрешению, что значительно затрудняет процесс делопроизводства. Также для российского права данные виды споров являются достаточно новыми и отсутствует их проработка на законодательном уровне. Данные отношения регулируются Федеральным законом "Об арбитраже (третейском разбирательстве) в Российской Федерации" от 29.12.2015 N 382-ФЗ [6]. Стоит отметить, что появление Спортивного арбитража стало большим шагом в упрощении разрешения спортивных споров в РФ и значительно облегчило спортсменам процедуру по защите нарушенных прав [7]. При обращении они платят меньшую сумму арбитражного сбора, по сравнению со Спортивным арбитражным судом, который находится в Лозанне (Швейцария), их дела стали носить конфиденциальный характер. Однако ввиду новизны данного правового института существуют определенные пробелы в праве, как например отсутствие в учредительных документах третейской оговорки, что затрудняет процесс реализации защиты прав в рамках арбитража

### **Список источников**

1. Волгина А.Н. Эффективность спортивного арбитража как органа разрешения спортивных споров / Актуальные вопросы публичного права.

- Материалы XIX Всероссийской научной конференции Студентов и молодых ученых. Том Выпуск 19. Екатеринбург 2020. – с.371-375
2. Круглов В.В. Перспективы развития спортивной медиации как института разрешения конфликтов (споров) в Российской Федерации / Актуальные проблемы российского права. 2018. N 1(86). – с. 95-102
  3. Лучников А.В. Альтернативные способы урегулирования спортивных споров: спортивный арбитраж, медиация / Право и общество. 2021. N 2(3). – с.65-67
  4. Новиков, А. Б. Оздоровление нации: философско-правовой этюд / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : Издательство "Инфо-да", 2022. – 156 с.
  5. Орешкин А.О. Спортивный арбитраж как способ рассмотрения споров в области спорта / Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2017. N 1(35). – с. 191-194.
  6. «Об арбитраже (третейском разбирательстве) в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12.2015 N 382-ФЗ (ред. от 27.12.2018). pravo.gov.ru [дата последнего обращения : 27.04.2023].
  7. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.

### References

1. 1.Volgina A.N. Effectiveness of sports arbitration as a body for the resolution of sports disputes / Actual questions of public law. Materials of XIX All-Russian scientific conference of Students and young scientists. Volume Issue 19. Ekaterinburg 2020. - с.371-375
2. Kruglov V.V. Prospects for the development of sports mediation as an institute for resolving conflicts (disputes) in the Russian Federation / Actual problems of Russian law. 2018. N 1(86). - с. 95-102
3. luchnikov A.V. Alternative ways of resolving sports disputes: sports arbitration, mediation / Law and society. 2021. N 2(3). - с.65-67
4. Novikov A. B., Ragozina N. A. A., Novikov A. B. The recovery of the nation: a philosophical and legal sketch. - Saint-Petersburg : publishing house "Info-da", 2022. - 156 с.
5. Oreshkin A.O. Sports arbitration as a method of dispute resolution in the field of sports / Bulletin of young scientists of Samara State University of Economics. 2017. N 1(35). - с. 191-194.
6. «On arbitration (arbitration proceedings) in the Russian Federation Federal» law from 29.12.2015 N 382-FZ (ed. from 27.12.2018). pravo.gov.ru [date of last reference : 27.04.2023].

7. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – pp. 530-533.

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н.А. Рагозина**, кандидат юридических наук, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры конституционного и административного права СПбГЭУ, ragozina777@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

**Г.А. Нуждина**, студент, nuzhdinaaaa@mail.ru

**М.С. Никитина**, студент, mnikitina076@gmail.com

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

УДК 342:796.032.2

### ПРАВОВОЕ РАЗРЕШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ СПОРОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

*Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Сытник Галина Владимировна, канд. психол наук, Григорьева Татьяна Александровна, студент, Литвина Арина Владимировна, студент*

**Аннотация.** Данная статья посвящена анализу и оценке антидопингового спора, произошедшем на Олимпийских играх в 2014 году в Сочи. В работе рассматриваются основные проблемы, связанные с разрешением антидопинговых споров на Олимпийских играх. Авторами проведен анализ антидопингового спора на Олимпийских играх 2014 года, рассмотрены правовые основы разрешения антидопинговых конфликтов, процедуры их разбирательства, а также изучены роли спортивных федераций и судебных органов при разрешении антидопинговых споров на Олимпийских играх.

**Ключевые слова:** олимпийские игры, антидопинговые споры, допинговый скандал, правовое разрешение, всемирное антидопинговое агентство, международный олимпийский комитет, спортивная федерация, допинг, спортивный арбитражный суд

### LEGAL RESOLUTION OF ANTI-DOPING DISPUTES AT THE OLYMPIC GAMES

*Natalia Ragozina, cand. legal. science, Associate Professor, Tatiana Grigorieva, student, Litvina Arina, student*

**Abstract.** This article analyzed and evaluates the anti-doping controversy that occurred at the 2014 Olympic Games in Sochi. The main problems associated with the resolution of anti-doping disputes at the Olympic Games are discussed in the article. The authors have analyzed the anti-doping dispute at the 2014 Olympic Games, examined the legal basis for the resolution of anti-doping conflicts, procedures for their proceedings, and also studied the role of sports federations and refereeing bodies in resolving anti-doping disputes at the Olympic Games.

**Keywords:** olympic games, anti-doping disputes, doping scandal, legal resolution, world anti-doping agency, international olympic committee, sports federation, doping, court of arbitration for sport

**Актуальность** темы заключается в том, что применение допинга спортсменами влияет на их здоровье, а также на честность и законность соревнований. При возникновении антидопинговых споров без их правового разрешения невозможно обеспечить справедливость и защиту прав спортсменов. В свою очередь, оно включает в себя несколько этапов, начиная от допинг-контроля до апелляционного процесса. Это позволяет гарантировать, что решения принимаются на основе правил и процедур, а не на основе личных предпочтений или влияния. Кроме того, правовое разрешение антидопинговых споров на Олимпийских играх помогает усилить борьбу с допингом в спорте, что является одной из главных целей Международного олимпийского комитета. Это подчёркивает важность соблюдения этических норм и принципов в спорте.

Целью работы является рассмотрение аспектов правового разрешения антидопинговых споров на примере Олимпийских игр 2014 года в Сочи.

Олимпийские игры – это значимое событие в мировой спортивной индустрии. Соревнования на Олимпиаде являются высшей точкой карьеры многих спортсменов, большинство из которых стремятся к этому событию всю свою жизнь. В связи с этим, любое нарушение правил и этики в спорте может привести к большому общественному резонансу и нанести ущерб репутации как самих спортсменов, так и организационному комитету соревнований.

Одним из подобных случаев стал допинговый скандал 2014 года на Олимпийских играх в Сочи. В результате этого пострадали не только спортсмены, которые были обвинены в применении допинга, но и спортивные организации и даже политические органы, которые были связаны с этим скандалом.

Правовые проблемы в области антидопинговых споров на Олимпийских играх имеют большое значение. Наличие эффективного правового механизма решения этих споров будет способствовать соблюдению этических принципов в спорте, что усилит доверие общественности к Олимпийским играм. В данной статье будет рассмотрен допинговый скандал 2014 года на Олимпийских играх в Сочи, а также антидопинговые меры и правила, которые были введены для предотвращения подобных случаев в будущем. Особое внимание будет уделено Всемирному антидопинговому агентству (WADA) и спортивному арбитражному суду (CAS), которые играют ключевую роль в разрешении антидопинговых споров на Олимпийских играх.

Правовые основы разрешения антидопинговых споров включают в себя строгие международные стандарты, которые предписаны Всемирным антидопинговым кодексом и регулируются Международным олимпийским комитетом (МОК) [4, 5].

Правовое разрешение антидопинговых споров основано на принципах справедливости, независимости, неприкосновенности и характеризуются сильной защитой прав спортсменов. В соответствии со стандартами спортсмен, подвергшийся снятию с соревнований из-за ложноположительной допинг-пробы (false-positive), должен иметь право на адекватное объяснение результатов теста и возможность оспорить его, включая право на вскрытие пробы Б [1, с.49-50]. Кроме того, подвергшийся дисквалификации спортсмен должен иметь право на подачу апелляции, а также на беспристрастный суд [1, с.56].

Правовая база регулирования антидопинговых споров на Олимпийских играх тщательно разработана МОК. Она основана на принципах Всемирной антидопинговой программы, а также на соответствующих международных договорах и соглашениях. Всемирный антидопинговый кодекс определяет нарушения, а также виды наказаний и санкций, включая дисквалификацию. Согласно Кодексу, за первое нарушение правил антидопинговой политики установлен четырёхлетний запрет на участие в Олимпийских играх, а за повторное нарушение - пожизненное отстранение [1, с.59-60, с.68].

Эти правила были применены в связи с допинговым скандалом 2014 года, когда ряд известных российских спортсменов были уличены в использовании допинга. Это привлекло широкое внимание к тому, как правовые основы разрешения антидопинговых споров могут быть применены на практике.

Сразу после завершения Олимпийских игр 2014 года в Сочи, Всемирное антидопинговое агентство (WADA) начало расследование скандала, связанного с использованием допинга российскими спортсменами. Как следствие, были приняты меры в отношении ряда российских спортсменов и спортивных команд: 111 атлетов, большинство из которых даже не входили в состав сборной на Олимпийских играх в Сочи, были исключены из участия в следующих международных соревнованиях, также были аннулированы результаты 43 спортсменов [6,7]. Изначально, этот спортивный скандал был сосредоточен только на лыжных гонках, но позже WADA расширила расследование на все другие виды спорта.

В результате допингового скандала, Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) была лишена права участвовать в Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро [8]. Помимо WADA, ряд других международных организаций также вынесли решение о наказании России за систематическое использование допинга в спорте. Например, Международный олимпийский комитет (МОК) отказался от присвоения олимпийской лицензии ОКР на зимние Олимпийские игры 2018 года в Пхёнчхане. Однако, российские спортсмены также были допущены к участию в Играх, но под нейтральным флагом и по личному приглашению МОК. Кроме того, ОКР получил штраф в размере 15 миллионов долларов США за нарушение антидопинговых правил [9]. Это

значительно повлияло на финансовое положение Комитета и российского спорта в целом.

Процедуры разбирательства антидопинговых споров на Олимпийских играх включают в себя ряд ключевых этапов, которые должны быть строго соблюдены, чтобы предоставить всем сторонам равные возможности защиты своих интересов и прав. В основе процедуры лежит Всемирный антидопинговый кодекс, который содержит чёткие требования и правила для допинг-контроля и разбирательства споров.

В начале процедуры подозреваемый должен быть информирован о своих правах, включая право на представление доказательств и право на присутствие своего адвоката или другого представителя. Обычно, подозреваемый имеет 21 день на подачу обращения и представление своих заявлений и доказательств, после чего проводится слушание дела [1, с.81].

Слушание проводится перед арбитражным трибуналом, который состоит из независимых экспертов в области антидопинговых правил и законов. Трибунал должен рассмотреть материалы и дела всех сторон, представленные в виде письменных документов и устных заявлений, а также дополнительных свидетельств и экспертных заключений.

После завершения слушания трибунал выносит своё решение в виде обоснованного и письменного решения. Это решение может быть обжаловано перед специализированными судами или арбитражными судами, если есть достаточные обоснования для этого [4].

В случае возникновения антидопинговых споров на Олимпийских играх, Международный олимпийский комитет совместно с квалифицированными экспертами по антидопинговым вопросам и судебных органов, ответственных за разбирательство споров, должны строго следовать процедурам, установленным по Всемирному антидопинговому кодексу. Только так можно гарантировать объективность и законность рассмотрения таких случаев.

Кроме того, применение антидопинговых процедур позволяет бороться с допингом в спорте, защищать честность и порядочность, как спортсменов, так и всего спортивного сообщества в целом. Адекватное и своевременное разрешение антидопинговых споров на Олимпийских играх гарантирует сохранение и поддержание образа Олимпийского движения как символа мира, справедливости, духовности и почитания человеческого достоинства.

В рамках Олимпийских игр на решение споров, возникших в связи с использованием допинга, влияют как международные спортивные федерации, так и судебные органы. Каждый из них имеет свои роли и компетенции, но их совместная работа позволяет разрешить споры максимально верно и справедливо.

Международные спортивные федерации играют важную роль в разрешении антидопинговых споров на Олимпийских играх. Именно они проверяют спортсменов в период предсоревновательной подготовки и в процессе соревнований на предмет наличия запрещённых веществ в организме спортсмена [1, с.100]. Обнаружение допинга в организме спортсмена является сигналом для начала процесса разрешения споров.

Компетенции судейских органов также имеют большое значение в решении споров, связанных с допингом. Например, когда обнаруживается допинг в организме спортсмена, Национальный олимпийский комитет передаёт информацию в соответствующие судейские органы, которые решают вопросы по данному спору. Решение принимается на основании мнения экспертов, представленных обеими сторонами, и проверки обстоятельств [3].

Таким образом, разрешение антидопинговых споров на Олимпийских играх зависит от совместной работы международных спортивных федераций и судейских органов. Они имеют свои роли и компетенции, но взаимодействие между ними является ключом к добросовестному и справедливому разрешению споров, связанных с допингом. Кроме того, Международный олимпийский комитет является главным регулятором антидопинговой политики.

В заключение можно сказать, что допинговый скандал в России вызвал ряд проблем во всем спортивном обществе, в отношениях между странами и увеличил внимание не только к проблемам допинга, но и к процедуре антидопингового контроля. На протяжении многих лет спортивное сообщество пытается бороться с этой проблемой, однако только правильный подход поможет достичь желаемого результата.

Международный олимпийский комитет говорит о том, что он занимается борьбой с допингом на всех уровнях. Каждый атлет должен пройти процедуру антидопингового контроля до и после соревнований, чтобы убедиться в своей чистоте. Однако даже этого может оказаться недостаточно. Некоторые спортсмены находятся в стрессовых ситуациях, их подвергают давлению от лица своих представителей и тренеров, и они могут сбиться с пути и рисковать своей карьерой и здоровьем.

Решением этой проблемы должны стать последовательность, справедливость и прозрачность. Например, важно разработать систему, в которой спортсмен заполняет антидопинговую карту на регулярной основе, которая должна быть доступна для вида контроля, нужного на соревнованиях. Также важно, чтобы антидопинговые организации проводили регулярные проверки на предмет дополнительных запрещенных препаратов.

Неправомерное использование запрещённых препаратов должно наказываться соответствующим образом. Необходимо разработать и реализовать систему контроля, которая бы обеспечивала честные и прозрачные соревнования для всех участников. Только в этом случае можно говорить о том, что в спорте побеждает спортивный дух, а не желание победы любой ценой [2].

### **Список источников**

1. Всемирный антидопинговый кодекс. Всемирное антидопинговое агентство, 2015. Пер. с англ. Анцелиович А. А., Деревоедов А. А. 161 с.
2. Новиков, А. Б. Величие и оздоровление нации: о коде русской победы // Современные тенденции развития частного права, исполнительного производства и способов юридической защиты : материалы VIII всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25

- ноября 2022 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)", 2022. – С. 136-141.
3. Пешин Н. Л. О статусе и юрисдикции Спортивного арбитражного суда в Лозанне // Журнал зарубежного законодательства и сравнительного правоведения. 2019. №5. 132 с.
  4. Рагозина Н. А. Борьба с административными правонарушениями в сфере здравоохранения, физической культуры и спорта, антидопингового контроля. – XI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 26-28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург, Россия : Материалы Конгресса / под. ред. С.И. Петрова. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС. С.555-557.
  5. Рагозина, Н. А. Правовые аспекты олимпийского движения, развития физической культуры и спорта в условиях санкционного противостояния // 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.240-245.
  6. МОК отказал 111 россиянам в участии в Олимпиаде // РБК URL: <https://www.rbc.ru/society/19/01/2018/5a624b6d9a7947c5438cf4aa> (дата обращения 24.04.2023).
  7. Число медалей сборной России на ОИ-2014 сократилось до 20 // ТАСС URL: <https://tass.ru/sport/4836898>(дата обращения 24.04.2023).
  8. Российских легкоатлетов отстранили от Олимпиады-2016 // Ведомости URL:<https://www.vedomosti.ru/business/articles/2016/06/17/645806-rossiiskih-legkoatletov> (дата обращения 24.04.2023).
  9. IOC suspends Russian NOC and creates a path for clean individual athletes to compete in PyeongChang 2018 under the Olympic Flag // International Olympic Committee URL: <https://olympics.com/ioc/news/ioc-suspends-russian-noc-and-creates-a-path-for-clean-individual-athletes-to-compete-in-pyeongchang-2018-under-the-olympic-flag> (дата обращения 24.04.2023).

### References

1. The World Anti-Doping Code. World Anti-Doping Agency, 2015. Translation from English by Antseliovich A. A., Derevoyedov A. A. 161 p.
2. Novikov A. B. Greatness and recovery of the nation: about the code of Russian victory // Modern trends of development of private law, enforcement proceedings and legal protection methods : materials of VIII All-Russian scientific-practical conference, St. Petersburg, November 25, 2022. - St. Petersburg: St. Petersburg Institute (branch) Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia)", 2022. –P.136-141.

3. Peshin N. L. Status and Jurisdiction of the Court of Arbitration for Sport in Lausanne. Zhurnalzarubezhnogozakonodatel'stvaisravnitelnogopravovedeniya = Journal of Foreign Legislation and Comparative Law, 2019, no. 5, 132 p.
4. Ragozina N. A. The fight against administrative offenses in the field of healthcare, physical culture and sports, anti-doping control. – XI International Congress “SPORT, PEOPLE, HEALTH” April 26-28, 2023, St. Petersburg, Russia : Congress Materials / ed. S. I. Petrov. – St. Petersburg. : POLYTECH-PRESS. P.555-557.
5. Ragozina, N. A. Legal aspects of Olympic movement, development of physical culture and sport in conditions of sanctioned confrontation. // Place and role of physical culture in modern world : Collection of articles and abstracts of reports of All-Russian scientific-practical conference, Saint-Petersburg, May 19-20, 2022. - Saint-Petersburg: OOO Skifia-print, 2022. – P.240-245.
6. IOC denied 111 Russians to participate in the Olympics // RBC URL: <https://www.rbc.ru/society/19/01/2018/5a624b6d9a7947c5438cf4aa>(accessed 24.04.2023).
7. Number of medals of Russian national team at the 2014 Olympics reduced to 20 // TASS URL: <https://tass.ru/sport/4836898>(accessed 24.04.2023).
8. Russian track and field athletes suspended from 2016 Olympics // Vedomosti URL: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2016/06/17/645806-rossiiskih-legkoatletov> (accessed 24.04.2023).
9. IOC suspends Russian NOC and creates a path for clean individual athletes to compete in PyeongChang 2018 under the Olympic Flag // International Olympic Committee URL: <https://olympics.com/ioc/news/ioc-suspends-russian-noc-and-creates-a-path-for-clean-individual-athletes-to-compete-in-pyeongchang-2018-under-the-olympic-flag>(accessed 24.04.2023).

### Информация об авторах

**Н. А. Рагозина**<sup>1</sup>, кандидат юридических наук, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры конституционного и административного права, ragozina777@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

**Г.В. Сытник**<sup>2,3</sup>, кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и основ военной подготовки, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела, galya2828@mail.ru, [https:// orcid.org/0000-0001-6655-0695](https://orcid.org/0000-0001-6655-0695)

**Т. А. Григорьева**<sup>1</sup>, студент, unicorn.lenin@gmail.com

**А. В. Литвина**<sup>1</sup>, студент, arina04litvina@mail.ru

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский экономический университет

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Россия

<sup>3</sup>НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 34

## ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ БУКМЕКЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ И СТРАНАХ ЕАЭС

*Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент, Андрей Андреевич Дузенко, студент, Михаил Сергеевич Семериков, студент*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу правового регулирования букмекерской деятельности в России. Рассматриваются основные законы и нормативные акты, регулирующие данную сферу, а также проблемы, связанные с их применением. Особое внимание уделено вопросам лицензирования букмекерских контор, контроля за их деятельностью, борьбы с незаконной букмекерской деятельностью и защите прав потребителей. В статье представлены примеры нарушений закона в виде подставных матчей.

**Ключевые слова:** букмекерская деятельность, законы, нормативные акты, лицензирование, контроль, незаконная деятельность, защита прав потребителей, состояние отрасли, спорт, право

## LEGAL REGULATION OF BETTING IN RUSSIA AND THE EEU COUNTRIES

*Natalya Alexandrovna Ragozina, Ph.D. legal Sci., Associate Professor, Andrey Andreevich Duzenko, student, Mikhail Sergeevich Semerikov, student*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the legal regulation of betting activities in Russia. The basic laws and regulations governing this sphere, as well as the problems associated with their application are considered. Particular attention is paid to the issues of licensing of betting offices, control over their activities, the fight against illegal betting and consumer protection. The article presents examples of violations of the law in the form of match-fixing.

**Keywords:** betting, laws, regulations, licensing, control, illegal activities, consumer protection, the state of the industry, sports, law

Наряду с развитием научно-технологического процесса, игры, такие как лотереи и розыгрыши, стали обычным делом. Из-за низкого благосостояния и высокого уровня безработицы многие люди участвовали в этих играх, чтобы попытаться счастья. Несмотря на значительные изменения в организации и проведении этих игр, российское законодательство имеет противоречивый характер из-за недостаточной законодательной работы органов государственной власти. В связи с этим в настоящее время наиболее актуальным является изучение правового регулирования лотерей в соответствии с действующим законодательством [4].

С 1 июля 2009 года игорный бизнес регулируется государством и законом. Статья 1063 Гражданского кодекса РФ в настоящее время посвящена регулированию лотерей. В соответствии с пунктом 1 настоящего положения, «Отношения между организаторами тотализаторов (общих ставок) и других

рискованных игр, а также между операторами лотереи и участниками лотереи регулируются законом и регулируются договором” [2]. Договорные отношения между инициаторами и участниками лотерей, розыгрышей и других рискованных игр регулируются и заверяются руководством по проведению лотерей, розыгрышей и игр, а также выдачей заверяющих документов, таких как чеки и квитанции.

Договорные отношения должны быть открытыми для всех кто желает участвовать в лотерее, тотализаторе или другой игре на риск. Важными критериями такого договора гражданско-правового характера являются условия проведения игры и определения выигрыша.

Определение терминов игр и ставок приведено в статье 4 Федерального закона № 244-ФЗ (в редакции от 31 июля 2020 года) “О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» [1].

Согласно статье 4 Федерального закона № 244, “Азартная игра представляет собой соглашение о выигрыше, основанное на риске, заключенное между двумя или несколькими участниками такого договора между собой или с инициатором азартной игры в соответствии с законами, установленными организатором азартной игры” [1].

В гражданском праве игры и ставки не имеют значения, пока они не приведут к имущественным последствиям и не приведут к передаче имущества или других предметов гражданского права от одного человека к другому.

Поэтому гражданское право регулирует не настоящую игру или розыгрыш, а бизнес, который зависит от того, произошло ли событие, связанное с сделкой, и должен ли один из участников сделки выплачивать прибыль другому участнику. Ставки и игры не подлежат исполнению, и из-за их «никакой социальной выгоды», отклонений от «моральных требований» и надвигающихся материальных трат только устанавливают естественное, а не «полноценное» обязательство.

Поэтому претендовать на такие обязательства из-за отсутствия публичной выгоды от ставки может быть невозможно.

Таким образом, существует особенная ситуация, когда все гражданские правоотношения имеют исковую защиту, даже если они не регулируются непосредственно гражданским законодательством, за исключением ставок и игр, которые явно исключаются из судебной защиты.

В случае, если для этих отношений будет предоставлена правовая защита, решение проблемы было бы совершенно очевидным. Если бы кредитор (победитель) обратился в суд для взыскания выигрыша, ответчик (проигравший) должен был бы сообщить о ставке. Соглашение было заключено в состоянии заблуждения (ст. 178 ГК РФ), о каком заблуждении истец знал. При этом суд был бы обязан рассмотреть вопрос о том, была ли заключена сделка, был ли согласован предмет договора (пункт 1 статьи 432 ГК РФ), поскольку каждая из сторон считала, что предмет договора (выигрыш) должен идти ей, а не другой стороне.

В случае если бы игры и пари имели искомую защиту в случае предъявления иска проигравшему, который выплатил выигрыш, суд будет обязан по тем же юридическим причинам признать сделку недействительной, не завершённой или аннулируемой и принять решение о реституции или причинении ущерба. В результате предоставления играм и пари искомой защиты, с учетом их юридических отличительных черт, они потеряют любую юридическую защиту и будут рассматриваться как недействительные или отмененные сделки. Однако, чтобы не исключать эти отношения из группы гражданско-правовых сделок, законодательство предоставило им правовую защиту в виде регламента, лишаящего иска как выигравшего (кредитора), так и проигравшего (должника) какой-либо защиты [3].

Букмекерская деятельность в странах ЕАЭС регулируется национальными законодательствами каждой из стран-членов (Россия, Беларусь, Казахстан, Армения, Киргизия). Однако, в соответствии с правилами ЕАЭС, данные законы должны быть согласованы с общими правилами регулирования букмекерской деятельности в рамках союза [8].

В Беларуси - букмекерская деятельность регулируется законом "О государственном регулировании деятельности по организации и проведению игорного бизнеса". В Казахстане - Законом "О государственном регулировании организации и проведения азартных игр и о внесении изменений и дополнений в отдельные законодательные акты Республики Казахстан по вопросам государственного регулирования организации и проведения азартных игр". Армения и Киргизия также имеют свои законы касаясь игорного бизнеса.

В целом, правовое регулирование букмекерской деятельности в странах ЕАЭС нацелено на защиту прав потребителей, борьбу с незаконными операторами и предотвращение отмывания денежных средств. Оно устанавливает правила для лицензирования букмекерских контор, определяет налоговые ставки и штрафы за нарушение законодательства. Кроме того, в некоторых странах (например, в России и Казахстане) предусмотрены ограничения на рекламу букмекерских услуг.

Договорные матчи.

Отметим, что статья 184 УК РФ не предусматривает наказания за ставки на договорные матчи. Но не стоит думать, что в этом случае можно уклониться от ответственности.

Причина в том, что правоохранительные органы могут квалифицировать подобные действия по статье 159 УК РФ (мошенничество). Запрет на проведение спортивных игр, результат которых известен заранее, действует во многих странах СНГ и постсоветском пространстве, как это предусмотрено, например, в Казахстане, наказание устанавливается в этой стране не только для организаторов, тренеров и спортсменов [7].

«Черноморец» против клуба «Чайка».

25 февраля 2022 года было вынесено решение по первому уголовному делу о договорных матчах в России. Главный тренер и шесть игроков футбольного клуба "Черноморец" признаны виновными по статье УК РФ, касающейся предварительного сговора спортсменов и тренеров с целью влияния на результат

официального спортивного соревнования.

Суд установил, что в 2019 году представители "Черноморца" за деньги согласились уступить в матче в чемпионате ПФЛ клубу "Чайка".

Встреча завершилась со счетом 3:1 в пользу "Чайки", при этом суд выявил, что игроки "Черноморца" намеренно давали возможность сопернику беспрепятственно развивать атаки на ворота и трижды поразить их. За участие в установленном матче выписаны штрафы: главному тренеру - 400 000 рублей, игрокам - от 290 до 350 000 рублей. Этот случай является первым, когда правоохранительными органами в сотрудничестве с футбольным союзом и другими ведомствами был подтвержден и доказан факт сознательной манипуляции результатом матча [6].

“Победа” и “Пюник”.

В 2004 году македонский футбольный клуб «Победа» и армянский футбольный клуб «Пюник» сыграли 2 матча в первом отборочном раунде Лиги чемпионов УЕФА 2004/2005. Первый матч состоялся в Македонии и завершился со счётом 1:3 в пользу «Пюника». Вторая игра прошла в Ереване и завершилась ничьей 1:1, в результате чего «Победа» не прошла в следующий раунд Лиги чемпионов.

При расследовании обстоятельств этих игр было установлено, что в первой игре были необычно высокие ставки, в десять раз превышающие стандартные для таких игр. На вторую игру большинство крупных букмекеров отказались принимать ставки. Эти обстоятельства породили многочисленные слухи и домыслы, и УЕФА поручил провести расследование эксперту.

В результате расследования было установлено, что матч был сфальсифицирован. В 2009 году ФК «Победа», ее президента Александра Забрканца и бывшего капитана Николая Здравески обвинили в организации договорных матчей. Контрольно-дисциплинарный орган УЕФА отстранил «Победу» от участия в турнирах УЕФА на восемь лет, а босс клуба и его бывший капитан получили бессрочный запрет на любую деятельность, связанную с футболом. Апелляционный суд УЕФА поддержал это решение [5].

В заключение мы бы хотели отметить, что правовое регулирование букмекерской деятельности является важным аспектом борьбы с договорными матчами, которые противоречат принципам честной игры и законам. В России букмекерская деятельность регулируется Федеральным законом "О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр" [1]. Лицензирование и контроль деятельностью букмекерских контор осуществляются Федеральной налоговой службой. Незаконная деятельность в этой сфере карается законом.

Правовое регулирование букмекерской деятельности является важным аспектом борьбы с договорными матчами. Такие махинации противоречат законам и принципам честной игры, поэтому необходимо ужесточение мер по их пресечению.

В России действительно существует законодательство, которое регулирует деятельность букмекеров и предусматривает ответственность за нарушения. Тем не менее, есть необходимость продолжать работу по улучшению

законодательства и контроля за его соблюдением. Кроме того, важно обратить внимание на повышение культуры игры и осведомленности игроков об опасностях договорных матчей. Это поможет сократить число случаев мошенничества и обеспечить честность игры.

### Список источников

1. О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации: Федер. закон [принят Гос. Думой 29.12.2006] Ст. N244-ФЗ.
2. Проведение лотерей, тотализаторов и иных игр государством и муниципальными образованиями или по их разрешению: Федер. закон [принят Гос. Думой 28.12.2013] Ст. 1063.
3. Ли, Е. Р. Правовое регулирование проведения лотереи по действующему законодательству / Е. Р. Ли. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 278-280.
4. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
5. Нечистая "Победа" УЕФА обвинил участника Лиги чемпионов в нечестной игре. - URL: <https://lenta.ru/articles/2009/03/26/pobeda/?ysclid=lngkopy0an571080841> (дата обращения: 09.06.2023).
6. Первое в РФ дело о договорном матче ушло в суд. - URL: <https://pravo.ru/news/233170/?ysclid=lngkm0132c598172080> (дата обращения: 09.06.2023).
7. Игра не стоит свеч. Уголовная ответственность за договорные матчи станет реальностью до конца 2012 года. - URL: <https://s-bc.ru/articles/igrane-stoit-svech-ugolovnaya-otvetstvennost-za-dogovornye-matchi-stanet-realnost-yu-do-konca-2012-goda?ysclid=lngkipnu5o985819312> (дата обращения: 09.06.2023).
8. International partnership against corruption in sports / К. А. Manuylo, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, A. A. Sytnik // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященная Дню российской науки, Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 года / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Vol. Часть 2. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – Р. 221-224.

## References

1. On state regulation of the organization and Conduct of gambling and on Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation: Feder. the law [adopted by the State Duma on 29.12.2006] Art. N244-FZ.
2. Holding lotteries, sweepstakes and other games by the state and municipalities or by their permission: Feder. the law [adopted by the State Duma on 12/28/2013] St. 1063.
3. Lee, E. R. Legal regulation of the lottery under the current legislation / E. R. Lee. — Text : direct // Young scientist. — 2020. — № 48 (338). — P. 278-280.
4. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 530-533.
5. The impure "Victory" of UEFA accused a participant in the Champions League of foul play. - URL: <https://lenta.ru/articles/2009/03/26/pobeda/?ysclid=lngkopy0an571080841> (accessed 09.06.2023).
6. The first match-fixing case in the Russian Federation went to court. - URL: <https://pravo.ru/news/233170/?ysclid=lngkm0132c598172080> (accessed 09.06.2023).
7. The game is not worth the candle. Criminal liability for match-fixing will become a reality before the end of 2012. - URL: <https://s-bc.ru/articles/igra-nejstoit-svech-ugolovnaya-otvetstvennost-za-dogovornye-matchi-stanet-real-nost-yu-do-konca-2012-goda?ysclid=lngkipnu5o985819312> (accessed 09.06.2023).
8. International partnership against corruption in sports / K. A. Manuylo, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, A. A. Sytnik // 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, dedicated to the Day Russian Science, St. Petersburg, April 18-29, 2022 / P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. Vol. Part 2. – St. Petersburg: P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2022. – P. 221-224.

## Информация об авторах

**Н.А. Рагозина**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, [ragozina777@bk.ru](mailto:ragozina777@bk.ru), [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**А.А. Дузенко**, студент, [duzenko2004@mail.ru](mailto:duzenko2004@mail.ru)

**М.С. Семериков**, студент, [semerikov\\_ms@icloud.com](mailto:semerikov_ms@icloud.com)

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия

---

**УДК 796.032****ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И МАССОВЫЙ СПОРТ В КИТАЕ**

*Степан Николаевич Степанов, студент, Сергей Максимович Ашкинази, д-р пед. наук, профессор, Галина Владимировна Сытник, канд. психол. наук, Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент*

**Аннотация.** Статья посвящена развитию олимпийского движения и массового спорта в Китае. Китай занимает лидирующее место в мире спорта и имеет большое влияние на его изменения. Именно эта страна смогла огромными темпами развить все виды спорта, за довольно короткий срок. В статье раскрывается роль международного права в этих движениях.

**Ключевые слова:** Китай, спорт, массовый спорт, олимпийские игры, олимпийское движение, международное право

**THE OLYMPIC MOVEMENT AND MASS SPORTS IN CHINA**

*Stepan Nikolaevich Stepanov, student, Sergey Maksimovich Ashkinazi, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Galina Vladimirovna Sytnik, PhD. Psychological Sciences, Natalia Aleksandrovna Ragozina, PhD. jurid. sciences, associate professor*

**Abstract.** The article focuses on the development of the Olympic movement and mass sports in China. China leads the world in sport and has a great influence on its changes. It is this country that has been able to develop all sports at a tremendous pace, in a fairly short period of time. The article reveals the role of international law in these movements.

**Keywords:** China, sport, mass sports, the Olympics, the Olympic movement, international law

Массовые виды спорта способствуют улучшению физических качеств у многих людей, помогая им сохранять здоровье и продлевать активную жизнь. Благодаря этому, они противодействуют отрицательному воздействию современных условий жизни и работы на организм человека [5].

Массовый спорт был придуман для того, чтобы содействовать крепкому здоровью, реального улучшения общей физической формы, подготовленности к соревнованиям и активного образа жизни. С этим напрямую связан ряд специфических задач, таких как улучшение работы организма человека, повышение как физического развития, так и формы тела, увеличение общей и профессиональной подготовки, изучение необходимых навыков, отдых через занятия спортом на природе и достижение определенной физической готовности [9].

Олимпийское движение является достаточно древним и представляет собой социальное движение, основанное на принципах, идеях и критериях олимпизма. Олимпийское движение развито почти во всех современных странах. Оно всегда объединяет людей и организации всех возрастов и интересов,

социального статуса, национальностей, полов и взглядов на жизнь в рамках поддержки любительского спорта и его развития [6].

Главным фактором исследования является рассмотрение Олимпийского движения и истории спорта в Китае, его развитие и приобретение массового характера, а также влияние международного права на спорт.

Китай имеет поистине древнюю культуру и историю, в которой любовь к спорту с годами стала народной традицией. Многие древние виды спорта, такие как ушу, тайцзи, стрельба из лука и многие другие имеют более чем тысячелетнюю историю.

В XIX веке в Китай пришли западные влияния, в том числе и Олимпийское движение. Однако в это время в Китае продолжалась война, и происходили массовые восстания, именно поэтому спорт и не был приоритетной сферой. Стоит отметить, что развитие массового спорта в столь большой стране зависело в основном от социального положения общества.

В 1949 образовалась Китайская Народная республика, и произошли большие изменения во всех сферах развития. Именно в это время массовый спорт и Олимпийское движение, улучшая и содействуя друг другу, начали повышать физическое состояние нации, а также её подготовленность к соревнованиям.

В период с 1949 по 1952 годы были внесены огромные изменения в массовый спорт и олимпийское движение и имели под собой цель оздоровления нации. С ростом внутренней экономики, начались и массовые успехи в спорте. Так популяризация олимпийского движения и спорта среди многочисленного народа и на огромной территории Китая, внесло название страны в списки олимпийской семьи. Таким образом, уже в 1984 году Китай выступает на Олимпийских играх как член олимпийской семьи.

К началу 90-х годов общее количество спортивных союзов стало превышать 27, и было основано 102 тысячи спортивных обществ рабочих. В 1995 была опубликована программа, содержащая огромное количество целей и задач по повышению здоровья нации и физического развития. Она заимела небывалую поддержку среди местного населения и поставила массовый спорт Китая на общемировой уровень. К 2003 году спортсмены из Китая завоевали 82 золотые медали. В это время претерпевшая многие изменения олимпийская стратегия, которая проложила отличный путь Китаю к разнообразному развитию спорта.

После объявления Пекина городом, принимающим олимпиаду в 2008 году, Китай начинает массовую подготовку. Это стало благоприятной возможностью для страны, чтобы развить массовый спорт и олимпийское движение до ещё больших высот. Именно эта олимпиада была признана одной из самых успешных в истории. Китай на это олимпиаде занял первое место, завоевав 51 золотую медаль [1].

В XIX веке Китай продолжает развивать физическую культуру нации и существует целый ряд программ реформы Правительства и Коммунистической партии по развитию физической культуры и спорта в КНР.

В таблице 1 отображены основные программы развития массовой физической культуры и спорта в Китае.

Таблица 1 - отображены основные программы развития массовой физической культуры и спорта в Китае

Наименование	Сроки реализации	Назначение
Основные положения реформы развития физической культуры и спорта в 2001-2010 гг.	2001-2010	Федеральная
Пятилетний план развития физической культуры и массового спорта	2001-2005	Федеральная
Пятилетний план развития физической культуры и массового спорта	2006-2010	Федеральная
Пятилетний план развития физической культуры и массового спорта	2011-2015	Федеральная
Пятилетний план развития физической культуры и массового спорта	2016-2020	Федеральная
«Ускорение развития китайского спорта высших достижений», программа «Олимпийские игры, завоевывающие победы»	2001-2010	Федеральная
«Ускорение развития китайского спорта высших достижений», программа «Олимпийские игры, завоевывающие победы»	2011-2020	Федеральная
«Всенародный спорт в период второго десятилетия»	2001-2010	Федеральная
«Всенародный спорт в период третьего десятилетия»	2011-2020	Федеральная

В данный момент Китай имеет 708 олимпийских медалей и находится на 6 месте среди стран олимпийской семьи [10]. В таблице 2 показано количество олимпийских медалей у Китая.

Таблица 2 - количество олимпийских медалей у Китая [10]

Медали				Σ
Летние ОИ	265	197	170	632
Зимние ОИ	22	32	22	76
По итогам всех Игр	287	229	192	708

Международное право имеет непосредственное влияние на массовый спорт в Китае. Правовая система Китая, в соответствии с международными правилами, определяет регулирование спортивных мероприятий и решает вопросы о трансферах игроков, антидопинговых проверках и других аспектах спортивной деятельности.

Один из важнейших международных документов, регулирующих массовый спорт, это Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Китай является одним из государств-участников этой Конвенции и строго соблюдает ее требования. Китай наносит твёрдый отпор международному допингу во всех его проявлениях и тщательно контролирует соблюдение своих собственных правил, чтобы обеспечить честную игру [4].

Независимо от этого, внутри страны Китая существует целый комплекс правил, регулирующих спортивную деятельность, которые влияют на массовый спорт. Они включают в себя законы, ответственности за антидопинговые нарушения, стандарты, и многое другое. Например, "Законом о Спорте КНР", "Уставом по всенародному укреплению здоровья" от 1.10.2009 г., "Национальной программой по укреплению здоровья" от 20.06.1995 г., [11] и многими другими.

Кроме того, Китай принимает активное участие в международных спортивных мероприятиях, в том числе и в Олимпийских играх. Как участник международных соревнований, он принимает участие в разработке и соблюдении международных правил, а также при подготовке и реализации программ спортивного развития [3, 7, 8]].

Важно отметить, что российско-китайское сотрудничество в области физической культуры и спорта интенсивно развивается в последние 20 лет, особенно последние 2 года, и несмотря на санкционное давление, Россия и Китай ведут конструктивный диалог о перспективе развития российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта [2].

Международное право является важным фактором, влияющим на массовый спорт в Китае. Во-первых, это связано с правилами и регламентами, которые определяют организацию спортивных мероприятий и соревнований. Китай, как страна-участница многих международных спортивных организаций, включая Международный олимпийский комитет, должен соблюдать их стандарты и требования.

### **Список источников**

1. Китайская Народная Республика в международном олимпийском движении: основные особенности и результаты Игр Олимпиад в период с 1952 по 2016 гг / М. В. Коренева, Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, Ч. Мяо // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 99.
2. Перспективы развития российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, А. А.

- Никитин, Н. А. Рагозина // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 11-13.
3. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
  4. Рагозина, Н. А. Борьба с административными правонарушениями в сфере здравоохранения, физической культуры и спорта, антидопингового контроля / Н. А. Рагозина // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 555-557.
  5. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, В. В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42-48.
  6. "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.
  7. Структура мотивации физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург: Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 19-20.
  8. Характеристика физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург: Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 17-19.
  9. 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.

10. «Китай на Олимпийских играх». – URL: <https://olympteka.ru/> (Дата обращения: 01.05.2023).
11. «Нормативно-правовая база развития физической культуры и спорта КНР». – URL: <https://studbooks.net/> (Дата обращения: 01.05.2023).

### References

1. The People's Republic of China in the international Olympic movement: the main features and results of the Olympic Games in the period from 1952 to 2016 / M. V. Koreneva, N. Yu. Melnikova, N. S. Leontieva, Ch. Miao // Physical culture, sport - science and practice. – 2017. – No. 2. – P. 99.
2. - p. 99. 2. Prospects for the development of Russian-Chinese cooperation in the field of physical culture and sports / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, A. A. Nikitin, N. A. Ragozina // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, 26-28 April 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 11-13.
3. The legal regime for ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – P. 530-533.
4. Ragozina, N. A. Fight against administrative offenses in the field of healthcare, physical culture and sports, anti-doping control / N. A. Ragozina // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 555-557.
5. Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, V. V. Kuzmin // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2022. – № 2(62). – P. 42-48.
6. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.
7. Structure of motivation of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students : Materials of the 59th St. Petersburg interuniversity scientific and practical conference on physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, 01 January – 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 19-20.

8. Characteristics of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students : Materials of the 59th St. Petersburg Interuniversity Scientific-Practical conference on physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, January 01 - 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 17-19.
9. 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.
10. "China at the Olympic Games". – URL: <https://olympteka.ru> / (Date of reference: 01.05.2023).
11. "Regulatory and legal framework for the development of physical culture and sports of the People's Republic of China". – URL: <https://studbooks.net> / (Accessed: 01.05.2023).

### Информация об авторах

**С. Н. Степанов**<sup>1</sup>, студент, [sambostepan@yandex.ru](mailto:sambostepan@yandex.ru)

**С.М. Ашкинази**<sup>2,3</sup>, д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки, профессор кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта, <https://orcid.org/0000-0003-4255-2359>

**Г.В. Сытник**<sup>2,3</sup>, кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и основ военной подготовки, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела, [galya2828@mail.ru](mailto:galya2828@mail.ru), [https:// orcid.org/0000-0001-6655-0695](https://orcid.org/0000-0001-6655-0695)

**Н. А. Рагозина**<sup>1</sup>, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры конституционного и административного права, [ragozina777@bk.ru](mailto:ragozina777@bk.ru), [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Россия

<sup>3</sup>НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 34:613.94

**ОБЩАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ:  
КОНСТИТУЦИОННЫЙ, ФЕДЕРАЛЬНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УРОВЕНЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ**

*Шахиста Утабаевна Утабаева, студент, Кристина Александровна Мануйло, магистрант, Анастасия Александровна Сытник, магистрант*  
*Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, канд. юрид. наук, доцент*

**Аннотация.** На основе имеющихся данных, правовых актов и законов, в статье формулируется понимание структуры многоуровневой государственной программы по оздоровлению народа, который воспринимается как правовой процесс. Разработка концепции здорового образа жизни формирует новые, но все еще противоречивые права, такие как медицинское право, спортивное право и др., имеющие определенно существенное влияние на правовую практику в России.

**Ключевые слова:** здоровье нации, национальные проекты, конституционная концепция; физическое воспитание, спорт

**THE GENERAL CONCEPT OF NATION BUILDING: CONSTITUTIONAL,  
FEDERAL AND REGIONAL LEVEL OF LEGISLATIVE REGULATION**  
*Shakhista Utabaevna Utabaeva, student, Kristina Alexandrovna Manuilo, master's  
student, Anastasia Alexandrovna Sytnik, master's student*  
*Scientific supervisor: Natalia Ragozina, PhD. Jurid, Associate Professor*

**Abstract.** Based on available data, legal acts and laws, the article formulates an understanding of the structure of a multi-level state programme for the improvement of people's health, which is perceived as a legal process. Concept development of wellness is shaping new but remaining controversial rights, such as medical law, sports law, etc., which have a significant impact on legal practice in Russia.

**Keywords:** health of the nation, national projects, constitutional concept, physical education, sport

В современном обществе здоровье является одной из важнейших ценностей. Забота о нем становится не только индивидуальной ответственностью человека, но и обязанностью государства. На уровне международного права идеи здоровой и счастливой человеческой цивилизации закреплены в таких нормативно-правовых актах, как Устав ООН [2, 6].

В России вопросы оздоровления нации принимают особое значение, так как уровень здоровья населения страны не всегда соответствует требованиям современного мира.

Первостепенной причиной создания такого масштабного проекта послужило стремление уничтожить отрицательные последствия распада СССР, что в свою очередь, отразилось на всех сферах жизни, не исключая физическую

культуру. Снижение уровня физической активности и наблюдения за своим здоровьем у людей в первую очередь связано с падением уровня жизни (экономический, политический упадок страны): в такие моменты человек может думать лишь о своей первичной потребности - выживании.

Актуальность данной повестки остается неоспоримой и очевидной, поскольку анализ регулирования концепции на всех ее уровнях может стать одним из условий для ее дальнейшего развития.

Реализация национальных проектов ориентирована на достижение определенных целей в конкретный период времени. В 2019 году стартовал проект "Спорт - норма жизни", находящийся внутри проекта "Демография". Основными направлениями проекта для осуществления своей деятельности являются: строительство спортивно-массовых учреждений, подготовка профессиональных кадров и социальная пропаганда, ВФСК ГТО, проведение крупных массовых мероприятий, таких как "Лыжня России", "Кросс нации" и т.д. И все это для достижения цифры 70% физически активного населения [3, 5 10].

В настоящее время существуют несколько составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ): качество здоровья, простые физические нагрузки, систематические занятия физическими упражнениями, соблюдение правил гигиены, мотивация к занятиям спортом или иными физическими упражнениями и др.

Правовое понятие ЗОЖ очень широко и определяется в большей степени единством физического и духовного развития. Однако есть факторы, которые должны подвергнуться исключению – вредные и опасные привычки, пагубные для здоровья действия [4].

По данным исследований, проведенных Всероссийским образовательным порталом молодежного движения за ЗОЖ, на около 1,6% увеличилось число образовательных программ, доля вакцинирующихся школьников увеличилась на 1,5%, также наметился рост числа обучающихся, ни разу не болевших в течении учебного года на 0,8%. в 2020-2021 годах от 50% до 100% здоровых учащихся показали 205 образовательных организаций [12]

Осуществление этих глобальных задач сквозь призму ЗОЖ и СОЖ (счастливый образ жизни), как основу для социально-правового фундамента концепции оздоровления нации, проливает свет на тесную взаимосвязь медицины, спорта и оздоровительного туризма. Это может свидетельствовать о многогранности вопроса концепции, которая не ограничивается лишь физической активностью в пределах понятия спорта. Например, на федеральном уровне существует программа "Здоровье", которая включает в себя мероприятия по профилактике заболеваний и укреплению иммунитета. Конституция РФ гарантирует право каждого человека на здоровый окружающий мир, а Федеральный закон "Об охране здоровья граждан" определяет основы государственной политики в этой области [12].

Также Федеральный бюджет выделяет средства на реализацию программы "Здоровье", а региональные бюджеты могут направлять дополнительные средства на проведение спортивных и других мероприятий [1, 11] (табл. 1).

Таблица 1 расходы федерального бюджета в 2021-2024 годах на реализацию национального проекта (млрд руб) [11]

2021	643,7
2022	753,6
2023	882,6
2024	957,8

На конституционном уровне проводится анализ существующих нормативно-правовых актов, которые регулируют охрану здоровья граждан. На основе этого анализа можно выявить проблемные моменты и разработать поправки к Конституции, направленные на улучшение системы охраны здоровья населения.

На федеральном уровне исследуются темы, связанные с заболеваемостью и причинами сезонных эпидемий, даже в определенных регионах, и способов противодействия им. Результаты таких исследований помогут определить приоритетные направления работы правительства в области охраны здоровья.

На региональном уровне необходимо ежегодно проводить исследования по заболеваемости в каждом конкретном регионе. Это позволит определить причины заболеваний и разработать меры по их предотвращению [7, 9].

По результатам проведенного анализа действующего в настоящее время закона о спорте, других нормативных актов, национальных проектов, а также стратегии реализации был сделан вывод, что структура нуждается в модификации разностороннего характера: более конкретизированные и расширенные формулировки статей, пунктов и подпунктов, повышение осведомленности о реальной ситуации на разных уровнях государственного контроля [8]. Есть конкретные меры по решению вопроса в практическом плане, но не закрепленных в правовом поле.

### Список источников

1. Данилова, Е. Е. Финансирование национальных проектов физической культуры и спорта в Российской Федерации / Е. Е. Данилова, А. П. Диянов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 5-13.
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. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.

4. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
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. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
7. Рагозина, Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народа / Н. А. Рагозина // Спорт: экономика, право, управление. – 2022 – № 1 – 31-33 с.
8. "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.
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.
10. 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.
11. Бюджет для граждан : к Федеральному закону о федеральном бюджете на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов / М.: Министерство Финансов РФ, 2021 - 7с.

12. Аналитическая записка о результатах мониторинга внедрения комплексной системы мероприятий по организации процесса обучения и воспитания детей и молодежи, обеспечивающей внедрение ценностных ориентаций ЗОЖ за счет расширения социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств, повышающим устойчивость к негативным влияниям среды. - URL: [https://za-zoj.ru/storage/docs/analytic\\_note3.pdf?ysclid=lngos6yvi1574134084](https://za-zoj.ru/storage/docs/analytic_note3.pdf?ysclid=lngos6yvi1574134084) (дата обращения: 07.06.2023).

### References

1. Danilova, E. E. Financing of national projects of physical culture and sports in the Russian Federation / E. E. Danilova, A. P. Diyanov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 5-13.
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 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. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
4. Kirzhaeva, M. V. To the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
5. 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 and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture 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. – pp. 53-69.
6. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 530-533.
7. 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 – 31-33 p . 8. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.

8. "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.] // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 1. – P. 102.
9. Sytnik, G. V. On the issue of the psychological health of athletes within the framework of national projects for the improvement of 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.
10. 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.
11. Budget for citizens : to the Federal Law on the Federal Budget for 2022 and for the planning period of 2023 and 2024 / Moscow: Ministry of Finance of the Russian Federation, 2021 - 7с.
12. Analytical note on the results of monitoring the implementation of a comprehensive system of measures to organize the process of education and upbringing of children and youth, ensuring the introduction of value orientations of healthy lifestyle due to the expansion of social competencies, the formation of personal properties and qualities that increase resistance to negative environmental influences. - URL: [https://zazoj.ru/storage/docs/analytic\\_note3.pdf?ysclid=lngos6yvi1574134084](https://zazoj.ru/storage/docs/analytic_note3.pdf?ysclid=lngos6yvi1574134084) (accessed: 06/07/2023).

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н. А. Рагозина<sup>1</sup>**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, мастер спорта России по пауэрлифтингу, [ragozina777@bk.ru](mailto:ragozina777@bk.ru), [http:// orcid.org/0000-0002-1257-5288](http://orcid.org/0000-0002-1257-5288)

**Ш. У. Утабаева<sup>1</sup>**, студент, [utabaevashakhista@gmail.com](mailto:utabaevashakhista@gmail.com)

**К.А. Мануйло<sup>2,3</sup>**, магистрант

**А.А. Сытник<sup>4</sup>**, магистрант

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), Москва, Россия

<sup>3</sup>НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

<sup>4</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия

---

## Раздел IV

### ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ МОДЕЛЕЙ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

УДК 796.011.1:340

#### РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ ЕЕ ПОДДЕРЖАНИЯ

*Арина Андреевна Беляева, студент, Никита Борисович Савельев, студент,  
Анастасия Александровна Сытник, магистрант*

*Научный руководитель: Наталья Александровна Рагозина, кандидат  
юридических наук*

**Аннотация.** Статья отражает важность ведения здорового образа жизни для студентов и молодого поколения в целом. Ряд проблем, приведенных в статье, помогает разобраться в том, что может останавливать молодежь и раскрывает всю сущность вытекающих проблем, о которых многие не догадываются. Данная статья раскрывает явные положительные последствия рационального подхода к здоровью на различные сферы жизни человека.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, студенты, физическая культура, поддержание здорового образа жизни

#### THE ROLE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE RUSSIAN FEDERATION: PROBLEMS OF MAINTAINING IT

*Arina Belyaeva, student, Nikita Savelyev, student, Anastasia Sytnik, Master's  
student*

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

**Abstract.** The article reflects the importance of maintaining a healthy lifestyle for students and the younger generation as a whole. A number of problems in the article helps to understand what can stop young people and reveals the essence of the resulting problems, which many people do not realize. This article reveals the clear positive effects of a rational approach to health on various areas of human life.

**Keywords:** health, sports, students, physical education, maintaining a healthy lifestyle

Здоровье - это одно из самых важных составляющих жизнедеятельности для человека. Оно влияет на нашу жизнь, как на физическом, так и на психологическом уровне. Особенно важно сохранять здоровье в молодости, когда оно еще находится на пике своей формы. В России, как и во всем мире, здоровый образ жизни становится все более актуальным, и это особенно важно для студентов. Для большинства людей здоровый образ жизни ассоциируется со спортом или физической культурой, что в соответствии с ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации» является сферой социально-культурной деятельности как совокупности видов спорта, сложившейся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним и частью культуры, представляющей 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 соответственно [1].

Студенческую жизнь в России обычно связывают с позитивными эмоциями, новыми знакомствами и увлекательными мероприятиями. Однако, существует опасность, что такой образ жизни может привести к нездоровым привычкам и неважному поведению, что негативно скажется на общем состоянии здоровья человека. Студенты могут столкнуться с проблемами, которые будут мешать вести здоровый образ жизни.

Целью данной статьи является выявление проблем, с которыми сталкиваются студенты в РФ в поддержании здорового образа жизни.

Значимость данной темы заключается в том, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью успешной студенческой жизни. Он помогает студентам не только сохранить здоровье, но и улучшить успеваемость, повысить настроение и получать более яркие эмоции. Образ жизни человека занимает большую часть среди различных факторов, влияющих на здоровье. Поэтому, понимание проблем и мер по поддержанию здоровья студентов — это необходимость, как и для тех, кто заботится о своих детях, родственниках и друзьях, так и для общества в целом.

Студенческая жизнь — это время самостоятельности и принятия своих собственных решений. Это также период жизни, когда молодые люди начинают формировать свои привычки и образ жизни. Однако, согласно исследованиям, в России студенты не всегда заботятся о своем здоровье.

Статистические данные, полученные при опросе студентов Санкт-Петербургского государственного экономического университета, показывают, что только 15% студентов регулярно занимаются спортом, а более 40% из них не следят за своим питанием. Более того, около 60% студентов жалуются на недостаток сна, а также на стресс и усталость, связанные с учебой.

Одной из главных проблем, мешающих поддержанию здорового образа жизни студентов, является неправильное питание. Многие студенты, вместо того чтобы приготовить полезную пищу, предпочитают быстрые перекусы или готовую еду, которая содержит много жиров и калорий.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются студенты в РФ, — это недостаток физической активности. Они проводят много времени за столом или перед компьютером, а не занимаются спортом или физическими упражнениями. Это может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и другие [5].

Недосыпание и стресс — это еще две проблемы, которые негативно влияют на здоровый образ жизни студентов. Студенты часто не получают достаточного количества сна, из-за большого количества учебных занятий и домашних заданий. Это может привести к ухудшению здоровья и привести к негативным последствиям для физического и психического здоровья [2, 4].

Последствия нездорового образа жизни студентов могут быть очень серьезными. Они могут привести к различным физическим проблемам, таким как ожирение, диабет, повышенный уровень холестерина, нарушения сна и др. Эти проблемы могут стать серьезными препятствиями для достижения успеха в учебе, работе и личной жизни [9].

Кроме того, нездоровый образ жизни может привести к психологическим проблемам, таким как депрессия, тревожность и ухудшение настроения. Это может привести к социальной изоляции, снижению самооценки и даже к суицидальным мыслям.

Еще одним серьезным последствием нездорового образа жизни студентов является ухудшение успеваемости. Недостаток сна, стресс и плохое питание могут снижать концентрацию и ухудшать память. Это может привести к понижению успеваемости и отставанию от своих сверстников. Именно поэтому очень важно поддерживать здоровый образ жизни студентов, что поможет им чувствовать себя лучше, улучшить качество жизни и достигать больших успехов в учебе и карьере.

Для поддержания здорового образа жизни студентов в РФ необходимо принимать меры. В настоящее время пути оздоровления не только молодого поколения, но и страны в целом обсуждаются все чаще, а концепция здорового образа жизни поможет обеспечить и национальную безопасность [6, 7]. Именно поэтому важно прививать молодым людям рациональный подход к своему здоровью. Одним из наиболее эффективных способов является внедрение образовательных программ, которые помогут студентам узнать о важности здорового образа жизни и научат их правильному питанию, физическим упражнениям и стратегиям снижения стресса. Такие программы могут проводиться как в рамках университетов, так и вне их, например, в форме семинаров и тренингов. В некоторых высших учебных заведениях выделяют образовательные компетенции или спорт-проекты в рамках вузов, которые помогают распространять культуру спорта и пропагандировать ЗОЖ [8]. Примером чего может стать ЗОЖ-проект #UNECONCHALLENGE Санкт-Петербургского государственного экономического университета, где студенты делились своей спортивной активностью, за что были поощрены. Данный проект показал заинтересованность и равнодушие студентов, которые в общей сумме преодолели 2074 км [10].

Еще одним способом поддержания здорового образа жизни студентов является проведение спортивных мероприятий и создание спортивных клубов. Это может включать в себя участие в спортивных соревнованиях, занятия в фитнес-клубах, организацию спортивных мероприятий на свежем воздухе и т.д. Такие меры помогут студентам поддерживать физическую форму и укреплять

здоровье [5]. Так в СПбГЭУ был открыт студенческий спортивный клуб «Империал» в рамках форума Первичной профсоюзной организации чья основная задача – развитие и укрепление, а также пропаганда здорового образа жизни и спорта среди студентов [3].

Здоровое питание - также один из важных аспектов здорового образа жизни. Университеты могут предоставлять студентам здоровые блюда в столовых, а также организовывать курсы кулинарии, где

студенты могут научиться готовить здоровую пищу самостоятельно. В пример можно привести Высшую школу кулинарного мастерства Санкт-Петербургского государственного экономического университета, которая является структурным подразделением кафедры гостиничного и ресторанного бизнеса факультета сервиса туризма и гостеприимства.

Снижение уровня стресса - еще один важный аспект поддержания здорового образа жизни студентов. Университеты могут организовывать мероприятия, направленные на снижение уровня стресса, такие как медитационные практики, йога, массаж и другие методы релаксации. Такие меры помогут студентам справляться со стрессом и улучшать свою психологическую устойчивость.

Наконец, вовлечение студентов в социальные проекты может стать дополнительным стимулом для поддержания здорового образа жизни. Работа над социальными проектами может способствовать укреплению психологической устойчивости, повышению уровня самооценки и улучшению качества жизни.

В развитых странах вопрос здорового образа жизни является одним из наиболее актуальных в образовательной среде. Однако, в России ситуация остается сложной. Хотя многие студенты знают о важности здорового образа жизни, но им часто не хватает мотивации и ресурсов, чтобы ее поддерживать.

Одной из основных проблем, которые мешают студентам поддерживать здоровый образ жизни, является нехватка финансирования. Однако, даже при наличии достаточных финансовых ресурсов, не всегда удается найти квалифицированных специалистов, способных помочь студентам в поддержании здорового образа жизни [3].

Кроме того, сопротивление со стороны студентов также является проблемой, которая препятствует успешной реализации мер по поддержанию здоровья. Многие студенты предпочитают проводить время в социальных сетях и играть в видеоигры вместо того, чтобы заниматься спортом или питаться здоровой едой.

Низкая осведомленность студентов о мерах поддержания здоровья также является серьезной проблемой. Многие студенты не знают о том, какие меры должны приниматься для поддержания здоровья, или не понимают, какие проблемы могут возникнуть, если они не будут следить за своим здоровьем.

В целом, для успешной реализации мер по поддержанию здорового образа жизни студентов в РФ, необходимо уделить внимание устранению этих препятствий. Нужно увеличить финансирование и привлечь квалифицированных специалистов, проводить больше мероприятий и образовательных программ, и

более широко информировать студентов о важности поддержания здорового образа жизни.

Для эффективного поддержания здорового образа жизни студентов в России необходимо учитывать статистические данные, которые свидетельствуют о серьезности проблемы. Например, согласно исследованию, проведенному Росстатом в 2019 году, только 23,5% студентов регулярно занимаются спортом, в то время как количество студентов, злоупотребляющих алкоголем, достигает 50%. Кроме того, по данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, около 80% студентов испытывают стресс, а около 60% страдают от недостатка сна. В свете этих данных, необходимо разработать целенаправленные меры по поддержанию здоровья студентов, чтобы снизить риск возникновения физических и психологических проблем.

Выводы из данной статьи подтверждают важность здорового образа жизни для студентов, так как он является основой для успешной учебы и будущей профессиональной карьеры. Однако, проблемы в поддержании здорового образа жизни у студентов в России существуют и требуют решения. Необходимо устранять препятствия, такие как нехватка финансирования и квалифицированных специалистов, сопротивление со стороны студентов и низкую осведомленность о мерах по поддержанию здоровья. Важно также интегрировать меры по поддержанию здоровья в учебный процесс, чтобы студенты могли легче принимать участие в них и находить поддержку со стороны преподавателей и администрации вузов. Реализация этих рекомендаций поможет создать условия для здоровой и успешной учебы студентов в России.

### Список источников

1. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023).
2. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
4. Монгуш, Н. Н. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека / Н. Н. Монгуш, Н. А. Рагозина // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 30-38.
5. 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.
6. 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.
  7. Рагозина, Н. А. Анализ стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года / Н. А. Рагозина, Н. И. Орлов // 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. 209-215.
  8. Рагозина, Н. А. Программа развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / Н. А. Рагозина, Е. Д. Сагитова, А. Б. Солоненко // 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. 260-266.
  9. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
  10. Газета Экономист <https://unecon.ru/wp-content/uploads/2022/11/06-160.pdf>

### References

1. "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" : Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007 (as amended on 28.02.2023).
2. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
3. Kirzhaeva, M. V. On the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
4. Mongush, N. N. The influence of physical culture and sports on human health / N. N. Mongush, N. A. Ragozina // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 30-38.

5. Obvintsev, A. A. Influence of means and methods of physical culture on educational and professional activity 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. – pp. 58-69.
6. On 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 / S. E. Bakulev, V. A. Taymazov, S. M. Ashkinazi [et al.] // Man in the world of physical culture and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture 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.
7. Ragozina, N. A. Analysis of the strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention and control of non-communicable diseases for the period up to 2025 / N. A. Ragozina, N. I. Orlov // 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. 209-215.
8. Ragozina, N. A. Program for the development of physical culture and sports in St. Petersburg / N. A. Ragozina, E. D. Sagitova, A. B. Solonenko // 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. 260-266.
9. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
10. The Economist newspaper <https://unecon.ru/wp-content/uploads/2022/11/06-160.pdf>

### Информация об авторах

**Научный руководитель: Н.А. Рагозина**, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, доцент кафедры межкультурной коммуникации и общегуманитарные науки, доцент кафедры конституционного и административного права, [ragozina777@bk.ru](mailto:ragozina777@bk.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

**А. А. Беляева**, студент [aribel14@yandex.ru](mailto:aribel14@yandex.ru) , <https://orcid.org/0009-0002-0582-4984>

**Н.Б. Савельев**, студент, [n89213600598@yandex.ru](mailto:n89213600598@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0000-6645-4011>

**А.А. Сытник<sup>2</sup>**, магистрант

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия

УДК 371.72

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

*Илья Владимирович Головачёв, студент*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Приобщение к здоровому образу жизни следует начинать с формирования мотивации здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, мотивация, пропаганда, здоровьесберегающие технологии, модуль

## FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

*Ilya Vladimirovich Golovachev, student*

**Abstract.** The article is devoted to the problem of formation of motivation for a healthy lifestyle among young people. The culture of a healthy lifestyle acts as one of the main components of a person's general culture. Introduction to a healthy lifestyle should begin with the formation of health motivation.

**Keywords:** Healthy lifestyle, motivation, propaganda, health-saving technologies, module.

Здоровье молодежи, один из главнейших приоритетов национальной политики Российской Федерации [6]. Исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей, подростков и молодежи. Проблема укрепления здоровья молодого поколения является одной из наиболее актуальных в современной России [1, 10].

Понятие «здоровье» с давних пор трактовалось многими учеными по-разному, в толковом словаре В.И. Даля здоровье рассматривается как состояние животного тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1968 году приняла следующую формулировку: «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов». С понятием здоровья тесно связано значимое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Формирование мотивации к здоровому образу жизни возможно только через осмысление значимости здоровья. Потребность в сохранении и укреплении здоровья продуцирует убежденность в необходимости здоровой жизнедеятельности, активность проявлений в различных сферах жизни с позиции ценности здоровья [8].

Мотивированная деятельность человека является наиболее эффективной. Осознанная мотивация здорового образа жизни способствует деятельности, направленной на развитие и сохранении нравственного, психического и физического здоровья человека [9].

Мотивация здорового образа жизни формируется на базе возрастного и деятельностного направлений. Возрастное направление включает в себя воспитание мотивации здоровья с раннего детства, с учетом психофизиологических особенностей ребенка.

Научные исследования доказали, что здоровье человека в процентном отношении зависит от следующих факторов:

- 20% – наследственность;
- 20% – природное окружение;
- 7-10% – уровень здравоохранения;
- 50% – образ жизни конкретного человека [5].

Поэтому, необходимо деятельностное направление, которое направлено на оздоровительную деятельность по отношению к себе, формированию новых качеств путем систематических разнонаправленных упражнений. Опыт оздоровительной деятельности создает соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье.

Для современных студентов характерны: дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Распространённость вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Стало очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной активности, которая предусматривает обращение к его личности, проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет проявляться постоянно [3, 7].

Поведение старшего поколения играет немало важную роль в развитии здорового образа жизни у современных студентов. Имитируя стили поведения родителей, родственников и других взрослых людей, молодой человек может приобрести негативные привычки и установки относительно вопросов здоровья.

Особое место в вопросе мотивации здорового образа жизни играют средства массовой информации. Пропаганда в средствах массовой информации через рекламу, демонстрация нездорового образа жизни в фильмах, телепередачах, музыки, в текстах песен, расцениваются студентами как престижные атрибуты жизни, нормы поведения. Опасность заключается в том, что стереотип поведения, демонстрируемые в средствах массовой информации, формирует у молодого человека ориентацию на потребление, и получение удовольствия без значительных волевых и энергетических затрат, формирует у молодого поколения не здоровые привычки.

Для этого необходимы социальные проекты, которые будут реализовываться следующими средствами:

- пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации,
- проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры;
- социальной защиты населения;
- развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации);
- создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности.

Проекты, направленные на формирование мотивации к здоровому образу жизни студентов можно разделить на блоки:

1. Физкультурный блок: ходьба, оздоровительный бег, фитнес, то есть организация оптимального двигательного режима, укрепление здоровья обучающихся и педагогов, и профилактика профессиональных заболеваний.

2. Образовательный блок: реализация направления осуществляется благодаря внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Здоровье формирующие образовательные технологии включают в себя психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на формирование культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

3. Медико-социальный блок: сбор и анализ информации о состоянии здоровья студентов, а также оптимальной нагрузки по общепрофессиональным дисциплинам.

Факторы учебного процесса, влияющие на состояние здоровья студентов и степень их значимости в современных условиях.

4. Семейный блок: влияние семьи на отказ (или прекращение демонстрации) от не здоровых привычек, отношение в семье к вредным привычкам.

Мотивация к здоровому образу жизни у студентов является первоочередной задачей для формирования устойчивой личностной позиции, отношении к нравственным, моральным и духовным ценностям, ориентация на здоровый образ жизни являются основополагающими в полноценном развитии молодого поколения [2].

Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов – проблема многогранная, зависящая от множества условий, требующая разнонаправленных усилий. Таким образом, для реализации вопроса развития мотивации к здоровому образу жизни у молодежи необходимо комплексное воздействие на личность студента, осуществляемое посредством социального, семейного и образовательного направлений. У студентов развитие положительной учебной мотивации является важным условием их личностного развития и эффективной, качественной профессиональной подготовки [4].

## Список источников

1. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.
2. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
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. 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. Самоволик, Л. С. Здоровая нация: конституционно-правовой и административно-правовой аспекты / Л. С. Самоволик, В. С. Куликов, К. А. Мануйло // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 66-72.
7. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
8. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179. 1
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. 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.

## References

1. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
2. Institutional, legal, ideological and physical potential of introduction the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
3. Kirzhaeva, M. V. On the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle life among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
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. Fedjuk, V. P. Sorokin, G. V. Sytnik [et al.] // Extreme human activity. – 2022. – № 2(64). – P. 54-61.
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 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.
6. Samovolik, L. S. Healthy nation: constitutional-legal and administrative-legal aspects / L. S. Samovolik, V. S. Kulikov, K. A. Manuilo // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 66-72.
7. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
8. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.
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.
10. 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 / National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2020. – P. 26-32.

### Информация об авторах

**И. В. Головачёв**, студент

Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

УДК 378.17

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Светлана Александровна Григан, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** Данная научная статья посвящена изучению значения физической культуры и спорта для студентов. Авторы обосновывают актуальность исследования, указывая на важность здорового образа жизни в современном обществе и негативные последствия сидячего образа жизни. В статье рассматриваются основные причины низкой физической активности поколения Z, такие как привязанность к гаджетам и компьютерным играм, а также недостаточное количество времени, выделяемого на физические упражнения. Авторы подробно исследуют позитивные эффекты, которые получаются от занятий спортом и физической культурой, такие как укрепление здоровья, улучшение физической формы и настроения, повышение самооценки и самодисциплины. В статье также представлены результаты опросов и исследований, проведенных среди поколения Z, которые подтверждают значимость физической активности для молодежи.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, современные технологии

### INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH AND DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S PERSONALITY

*Svetlana Grigan, PhD, Associate Professor*

**Abstract.** This scientific article is devoted to the study of the importance of physical culture and sports for generation students. The authors substantiate the relevance of the study, pointing out the importance of a healthy lifestyle in modern

society and the negative consequences of a sedentary lifestyle. The article discusses the main reasons for the low physical activity of Generation Z, such as attachment to gadgets and computer games, as well as insufficient time allocated for physical exercises. The authors explore in detail the positive effects that are obtained from sports and physical education, such as improving health, improving physical fitness and mood, increasing self-esteem and self-discipline. The article also presents the results of surveys and studies conducted among generation Z, which confirm the importance of physical activity for young people.

**Keywords:** sports, physical culture, healthy lifestyle, modern technologies

Актуальность исследования. В нашем прогрессивном мире всё больше сфер жизни человека охватываются современными технологиями. Люди всех возрастов охвачены интернетом, он пробрался в жизнь каждого среднестатистического человека. Люди проводят в телефонах, компьютерах и прочих устройствах значительную часть своего дня. Однако, больше всего в интернет-жизнь вовлечены молодые люди примерно от 16 до 27 лет, так называемое поколение Z. Не секрет, что, проводя много времени в сети человеческое здоровье очень страдает, портится зрение, осанка, страдают суставы от малоподвижного образа жизни, список можно продолжать бесконечно. Физическая культура однозначно помогает, если не справиться с этими недугами, то значительно замедлить их действие. Однако, заинтересовано ли поколение Z в физической культуре так, как это было раньше [1-3]. Можно увидеть, что мода на спорт спадает, люди становятся ленивее, особенно в после ковидных условиях, когда население привыкло сидеть дома, особенно школьники и студенты, чье обучение было массово переведено на дистанционное.

Цель выявления значения физической культуры и спорта для современных студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности студента.
2. Проанализировать результаты опроса студентов.

Результаты и методы исследования. Главным методом исследования является эксперимент, который был проведён в форме опроса молодых людей касательно их заинтересованности в спорте. Опрос позволит выявить уровень заинтересованности, а также сделать выводы о факторах, препятствующих занятию спортом среди молодёжи.

Эксперимент направлен на изучение отношений молодых людей с физической культурой. В опросе были заданы следующие вопросы:

1. Как часто вы занимаетесь физической культурой?
2. В какой форме вы занимаетесь физической культурой (самостоятельно, фитнес зал, индивидуальный тренер, проф. спорт).
3. Изменилась ли частота ваших занятий с наступлением карантина?
4. Что мотивирует вас заниматься спортом?

5. Как вы думаете, какие барьеры препятствуют молодым людям заниматься спортом?

В ходе эксперимента было опрошено 200 человек, студентов различных вузов города Санкт-Петербурга.

Обсуждение результатов исследования.

Из результатов опроса можно сделать вывод, что большинство опрошиваемых 40% занимаются физической культурой ежедневно, еще 22% опрошиваемых занимаются 2-3 раза в неделю, 28% человек реже 1 раза в неделю, а только 10% опрошиваемых не занимаются физической культурой вообще. Так, более половины опрошиваемых занимаются физической культурой ежедневно или 2–3 раза в неделю, это говорит о том, что физическая активность является важной частью их жизни. В то же время, 10% опрошиваемых не занимаются физической культурой вообще, что может указывать на низкий уровень физической активности у некоторых молодых людей.

На вопрос, в какой форме вы занимаетесь физической культурой, можно сделать вывод, что 50% опрошиваемых занимаются физической культурой самостоятельно. Также, 20% опрошиваемых занимаются в фитнес залах, 20% занимаются с индивидуальным тренером, а всего 10% занимаются профессиональным спортом. Эти данные могут быть полезными для спортивных клубов и тренеров при разработке программ тренировок, ориентированных на определенную форму занятий физической культурой.

На вопрос, «изменилась ли частота ваших занятий с наступлением карантина?» можно сделать вывод, что большинство опрошиваемых 38% уменьшили частоту занятий спортом с наступлением карантина. Только 12% опрошиваемых заявили, что частота их занятий увеличилась, а 50% человек отметили, что частота занятий осталась прежней. Эти данные могут быть полезными для понимания того, как карантинные меры могут влиять на физическую активность людей и какие меры необходимо предпринимать, чтобы поддерживать людей в здоровом и активном образе жизни, несмотря на эти ограничения.

Ниже представлена таблица 1 с результатами опроса на вопрос "Что мотивирует вас заниматься спортом?"

Таблица 1 - Что мотивирует вас заниматься спортом

Фактор мотивации	Количество опрошиваемых
Улучшение здоровья	40
Контроль веса	18
Улучшение физической формы	10
Развитие спортивных навыков	8
Социальная составляющая	24

Из данных в таблице 1 можно сделать вывод, что основным фактором мотивации для занятий спортом является улучшение здоровья, который был назван 40% опрошиваемыми. Контроль веса также является важным фактором

мотивации и был назван 18%. Улучшение физической формы и развитие спортивных навыков были названы соответственно 10% и 8% раз. Наконец, всего 2 опрошиваемых назвали социальную составляющую как фактор мотивации для занятий спортом. Эти данные могут быть полезными для спортивных клубов и тренеров при разработке программ тренировок и мотивационных мероприятий, которые бы учитывали основные факторы мотивации для занятий спортом.

Таблица 2 - Какие «барьеры» препятствуют молодым людям заниматься спортом

Барьеры занятий спортом	Количество опрошиваемых
Недостаток времени	28
Высокая стоимость тренировок	12
Нет мотивации	8
Недостаток информации	10
Нет подходящих спортивных сооружений	10
Отсутствие компании	8
Занятость работой	24

Из таблицы 2 можно сделать вывод, что основным «барьером» для занятий спортом является недостаток времени, который был назван 28 раз опрошиваемыми. Высокая стоимость тренировок также является значимым барьером, который был назван 12 раз. Нет мотивации было названо 8 раз, а недостаток информации - 10 раз. Отсутствие подходящих спортивных сооружений и компании также были названы несколькими опрошиваемыми. Работа и физические ограничения были названы несколькими опрошиваемыми как «барьеры» занятий спортом. Эти данные могут быть полезными для спортивных клубов и тренеров при разработке программ тренировок и мотивационных мероприятий, которые бы учитывали основные барьеры занятий спортом для молодых людей.

Выводы. Данная научная статья рассматривает важность занятий физической культурой и спортом для молодого поколения - студентов. Исследование показало, что большинство молодых людей понимают важность здорового образа жизни и занимаются физическими упражнениями хотя бы несколько раз в неделю. Также они признают, что занятия спортом помогают им контролировать свое физическое и психическое состояние, улучшают настроение и повышают продуктивность в повседневной жизни.

Большинство опрошиваемых участвуют в спортивных мероприятиях, предпочитая самостоятельные занятия, походы в фитнес-центры и работу с индивидуальным тренером. Они также назвали ряд факторов, мотивирующих их на занятия спортом, такие как здоровье, форма тела, личная мотивация и желание стать лучшим в своей дисциплине.

С другой стороны, опрошиваемые также высказались о трудностях и препятствиях, которые могут мешать заниматься спортом. Основными барьерами были недостаток времени, высокая стоимость тренировок, недостаток

мотивации и информации, а также недостаток подходящих спортивных сооружений.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов. При этом, необходимо учитывать трудности и препятствия, с которыми молодые люди сталкиваются в процессе занятий спортом. Однако, при правильном подходе и мотивации, занятия физическими упражнениями и спортом могут стать полезной и приятной частью повседневной жизни молодых людей, помогая им сохранять здоровье, форму и хорошее настроение.

### Список источников

1. Раупов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва : Просвещение, 2022. 217 с.
2. Григан С.А. Влияние физической культуры и спорта на формирование всесторонне развитой личности Физическая культура и здоровье молодежи: XVIII Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург: СПбГУП, 2022. С.81-83.
3. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. Raupov, E.N. Psychology of physical education and sport: textbook. Moscow: Education, 2022. 217 p.
2. Grigan S.A. Influence of physical culture and sports on the formation of a comprehensively developed personality Physical culture and youth health: XVIII All-Russian scientific and practical conference. St. Petersburg: SPbGUP, 2022. P.81-83.
3. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**С.А. Григан**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», svetlana-grigan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7033-7835>

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург, Россия

УДК 159.9.072.432

## ВНЕШНОСТЬ И МУЖЕСТВЕННОСТЬ (ОПРОС СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА)

*Ирина Николаевна Димура, кандидат педагогических наук, доцент*

**Аннотация.** Представлено критическое исследование взаимосвязи между мужественностью, спортом и здоровьем на основе результатов опроса студентов младших курсов спортивного вуза. Рассматривается связь между внешностью и восприятием собственного тела студентов 1-2 курса. Проведённый анализ позволил выявить следующие тенденции: оболочка мужественности как репрезентации скрывает противоречия и несогласованности; большинство юношей исполняют по отношению к собственному телу функцию контроля; тело для них имеет инструментальную ценность; внешность выступает составляющей телесного капитала, наряду со здоровьем и физической силой. Представленные результаты свидетельствуют о необходимости учета отношения к телу в профилактических и терапевтических усилиях по снижению распространенности отклонений пищевого поведения в спорте.

**Ключевые слова:** внешность, мужественность, отношение к телу, образ тела, студенты 1-2 курса, спортивный вуз

## APPEARANCE AND MASCULINITY (SURVEY OF STUDENTS OF A SPORTS UNIVERSITY)

*Irina N. Dimura, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**Abstract.** A critical study of the relationship between masculinity, sports and health is presented based on the results of a survey of junior students of a sports university. The connection between appearance and perception of own body of students of 1-2 courses is considered. The analysis revealed the following trends: the shell of masculinity as a representation hides contradictions and inconsistencies; most young men perform a control function in relation to their own body; the body has an instrumental value for them; appearance is a component of bodily capital, along with health and physical strength. The presented results indicate the need to take into account the attitude to the body in preventive and therapeutic efforts to reduce the prevalence of eating disorders in sports.

**Keywords:** appearance, masculinity, attitude to the body, body image, 1-2 year students, sports university.

**Актуальность.** В литературе сведения о мужественности, спорте, здоровье, внешности представлены крайне противоречиво. Предполагается, что связь мужчин со спортом и конкурентоспособностью может быть использована в инициативах по укреплению здоровья. Напротив, работы в социологической и феминистской литературе озабочены отношениями между мужчинами,

маскулинностью и спортом, особенно в ракурсе агрессии, женоненавистничества и отсутствием должной гендерной толерантности.

Цель данного исследования - выяснить особенности отношения к телу юношей-студентов спортивного вуза.

Материалы и методы исследования включали в себя анализ литературных источников (PubMed, Cyberleninka, из более чем 120 статей, определенных в ходе первоначального поиска, 12 статей соответствовали критериям включения) и данные опроса, проведенного в январе-апреле 2023 года ( $n = 293$ ) студентов первого-второго курса спортивного вуза (девушек 37,8%, юношей 62,11%). Средний возраст  $20,6 \pm 0,6$  лет. Мы сравниваем полученные данные с результатами нашего исследования 2015 года [7]. Анкетный опрос выяснял отношения студентов к собственному телу, его когнитивные, эмоциональные и мотивационные компоненты, а также роль внешности в формировании идентичности. Он вызвал интерес у участников, продемонстрировавших высокую активность в открытых вопросах и добавлениях после них, в частности, акцентно мнение о том, что опрос «заставляет задуматься», позволяет «увидеть себя с иной стороны».

Опрос осуществлялся в сети интернет с помощью Google Forms, включал пять информационных блоков, направленных на анализ телесной сферы студентов-спортсменов, проявления их телесности, специфику отношений к собственному телу через практики и техники работы с ним. Данные представлены в процентном отношении, доле опрошенных, ответивших положительно на вопросы анкеты

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивное учреждение представляет мужскую цитадель, место, где строятся и сохраняются иерархии гендера. Мужественность, по мнению наших респондентов, – это социальное качество, статус (50,79% – доля опрошенных юношей), поведенческая категория, связанная с преодолением (32,56%), проявляющаяся в экстремальных ситуациях (26,47%). Это интенсивностный параметр (25%), ориентированный на успех (22,22%) (риторика «победителя» — характерная черта мачистского стиля). Также это репрезентация, социальный дисплей, перфоманс (17,94%), проявляющаяся в ответственности (17,46%) и признании ошибок (16%). Это качество характера и поведения (32,56%), определенный статус в обществе. Одновременно это этическая принадлежность, связываемая с моралью и нравственностью (достоинством). Если для 17,94% опрошенных юношей мужественность – это репрезентация, социальный дисплей, перфоманс, то понятна значимая роль внешности. Под внешним видом всегда есть сущность, что-то скрывается, искажается или отрицается. Оболочка мужественности скрывает противоречия и несогласованности. Каждый четвертый из опрошенных студентов младших курсов испытывают сомнения в собственной мужественности. Это вызывает удивление, поскольку спорт обычно воплощает представления о мужественности, тем самым ее стимулирует.

Понимание своего тела не как крепости, а как «представления» расширяет возможности индивидуального творчества, изменения, инновации, нарушения

привычных границ и рамок. Раньше потребность демонстрировать себя другим считалось исключительно женской чертой. У мужчин это выглядело проявлением эксгибиционизма, а внимание к собственному Я подпадало под категорию нарциссизма. Но «субъектности» здесь ничуть не меньше, чем в традиционной маскулинности, это другая, более подвижная субъективность.

В литературе мужские тела рассматривают как материальные, так и репрезентативные. Эти два способа постоянно взаимодействуют друг с другом и с мужскими представлениями о здоровье, влияя на практику охраны здоровья и более широкие социальные отношения, которые детерминируют здоровье и благополучие [5].

Почти половина (49.4%) опрошенных нами юношей не испытывают беспокойства по поводу своего внешнего вида. При этом данный показатель ниже среди девушек и значительно выше среди парней.

68,18% респондентов юношей исполняют по отношению к собственному телу функцию контроля. Тело для них имеет инструментальную ценность: оно должно быть сильным, красивым, здоровым, ловким приспособлением для достижения целей. Не осознавая свое тело, его состояние и потребности, человек исключительно рационально решает, как нужно о нем заботиться. Он исходит из сделанных ранее выборов. Тело — рабочий инструмент у четверти опрошенных в 2015 году и для 44,44% в 2023 году. Представляется, что в этой тенденции сыграли роль образовательные технологии. Объект ценен, поскольку соответствует цели. 38,46% ото всех опрошенных высказывают такое суждение. При объектном отношении человек как бы смотрит на себя глазами Другого, а тело выступает как объект оценивания: «хорошее — плохое, красивое — некрасивое, устраивает — не устраивает, привлекательное — непривлекательное» и т. п. При таком отношении теряется способность чувствовать единство телесной и духовной тканей, дефектными становятся некоторые формы взаимодействия с ним.

В качестве телесного капитала о внешности говорят 47,72% опрошенных, манерах поведения 38,88% и стиле 34,69%, одежде причёске 25,86%, телесных атрибутах статуса — 23,07%. Понятно, что внешнее оформление личности становится все более важным, однако идентичность через image management мешает подлинным идентификациям личности. 65,38% юношей (70,68% девушек) уверены в том, что мужчина должен быть сексуально привлекательным (55.5% в 2015 г.). Хотелось бы объяснить это влиянием возраста и нарциссически-эксгибиционистскими трендами этого поколения, но данные стабильны, с некоторым усилением в последние годы.

По сравнению с прошлым исследованием, внешность 47,72% vs 25,9% чаще называется в качестве составляющей телесного капитала. Младшая выборка более заинтересована своей внешностью, манерами, стилем, чем старшая по возрасту, что в большей степени соответствует модели «удовольствия и участия». Концепция «видимости мужественности», с одной стороны, позволяет говорить о мужественности как о показательном, обозреваемом, инсценированном явлении, предполагающем определенного

зрителя, с другой, акцентирует иллюзорный, фантазматический, символический характер мужественности: с суждением «мужчина должен всегда хорошо выглядеть» согласны 55,5% опрошенных (2015 г.) vs 73,07% (2022 г.). Интересно, что молодые спортсмены больше заинтересованы во внешней привлекательности, чем опрошенные ранее артисты балета. Данные возросли почти на 20%, а если учесть ответ «иногда», то до 92,23%.

Сравним полученные данные с исследованием Ваньке А. В. [6], где компонентами телесного капитала офисных служащих являются внешность, здоровье, телесные атрибуты статуса, одежда, прическа, манеры поведения, стиль и знание бизнес культуры. Он в большей степени представлен у юношей – студентов спортивного вуза, чем телесный капитал рабочих, состоящий из физической силы, здоровья, профессиональных навыков, умений и сноровки. К сожалению, о наличии индивидуальных практик тела свидетельствуют уверенно только 23,21% юношей опрошенной группы, у девушек эта доля выше (28,33%), но они в целом менее регулярно и систематически занимаются спортом и физической культурой (48,14% девушек vs 76,66% юношей). Хотя их требования к себе выше. Но зато и доля тех, кто не имеет индивидуальных практик тела меньше у юношей, чем у девушек.

62% опрошенных принимают свое тело таким, как оно есть. Подавляющее большинство респондентов испытывают радость (70,9%), когда смотрят на себя в зеркале, как в общей выборке, так и по группам девушки\парни. Недовольство своим отражением испытывают 9,5% студентов.

Проблемы с лишним весом у себя констатируют 59,09% девушек и 47,72% юношей, девушки обычно строже к себе в этом отношении. Контроль веса, социальное взаимодействие и удовольствие – распространенные причины участия в спорте и физической активности. Обеспокоенность по поводу поддержания стройной формы тела мотивирует участие в физической активности молодых девушек. Барьерами для участия в занятиях физической активностью служат проблемы с самоидентификацией (необходимость продемонстрировать другим неподходящее тело, недостаток уверенности и компетентности в основных навыках или чрезмерно маскулинный вид) [1].

Только 17,1% респондентов всегда довольны собственным телом. Участники в целом сообщили о самопредставлениях своего тела, которые соответствовали их реальности как спортсменов. Но идеалы тела оказались более требовательными в аспекте низкого содержания жира и мускулатуры, в связи с функциональностью их тел и физическими требованиями их спортивной деятельности. Наши результаты подтверждают защитную роль позитивного образа тела в спортивных контекстах [3].

93% опрошенных готовы улучшать свое тело при помощи спорта, 74,1% при помощи ЗОЖ, 43,7% надеются на помощь психологии (насколько оправданы их ожидания?), 6,3% предполагают косметические операции. Та же тенденция среди используемых средств укрепления здоровья: 87,3% респондентов улучшают свое тело при помощи спорта, 84,8% предпочитают отдых (странное средство укрепления здоровья, откуда такая усталость?), 60,8% при помощи

ЗОЖ, режим дня и общение с близкими (по 58,9%) помогают; 43,7% полагаются на помощь психологии.

Воспитание является главным средством профилактики негативных социальных явлений 86,1%, психология 75,9%, половина общение с близкими. Варианты «спорт» и «общение с близкими» разделили поровну остальную часть ответов у парней. Среди девушек же второй по популярности ответ – психология (22%). Также девушки отмечают важность режима дня (7%).

Возражения и ответы исследования показывают, что приверженность традиционной и доминирующей мужественности может нанести ущерб психическому здоровью [2]. В частности, тревога может быть результатом несоответствия между идеализированным и пережитым опытом. Новые исследования показывают, что соблюдение духовных убеждений может защитить от такого беспокойства. При работе с мужчинами и их психическим здоровьем может быть важно учитывать соответствие между их поведением и системами убеждений, поскольку духовность защищала от тревоги только там, где эти убеждения соответствовали мужской уверенности в себе и контролю. Похоже, что потенциальная польза духовности в снижении мужской тревожности зависит от того, что мужчина более открыт для внешней поддержки и имеет меньшую потребность в контроле [2].

Ограничения. Здоровая маскулинность может выиграть от учета других факторов, помимо доминирующей маскулинности [4]. Заимствуя концепцию мозаичной мужественности, можно утверждать, что молодые мужчины не рассматривают доминирующую мужественность как желанный идеал. Они создают для себя другие образцы, используя элементы доминирующей мужественности, которые они ценят и которых могут достичь.

Выводы:

1. Молодые мужчины с затруднением говорят о своей телесности, воспринимая ее фрагментарно в соответствии с потребительскими ценностями.

2. Образ тела опрошенных юношей описывается через инструментальные функции, которые необходимо контролировать, постоянно прибегая к оценкам. При объектном отношении к телу утрачивается способность к диалогу, а значит, и к оптимальному взаимодействию с ним.

3. Понимание своего тела как «представления» расширяет возможности индивидуального творчества, изменения, инновации, нарушения привычных границ и рамок. Это более подвижная субъективность.

4. Молодые мужчины не рассматривают доминирующую мужественность как желанный идеал. Они создают для себя другие образцы, используя элементы доминирующей мужественности, которые они ценят и которых могут достичь.

5. Отношение к телу следует учитывать в профилактических и терапевтических усилиях по снижению распространенности отклонений пищевого поведения в спорте [3].

## Список источников

1. Allender S., Cowburn G., Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res.* 2006;21(6):826-835. doi:10.1093/her/cyl063
2. Boxer A., Gill P.R. Predicting Anxiety from the Complex Interaction Between Masculinity and Spiritual Beliefs. *Am J Mens Health.* 2021;15(5):15579883211049021. doi:10.1177/15579883211049021
3. Godoy-Izquierdo D., Díaz I. Inhabiting the Body(ies) in Female Soccer Players: The Protective Role of Positive Body Image. *Front Psychol.* 2021;12:718836. Published 2021 Sep 24. doi:10.3389/fpsyg.2021.718836
4. Griffith D.M. "Healthy masculinities are mosaics": Commentary on Di Bianca and Mahalik (2022). *Am Psychol.* 2022;77(3):333-335. doi:10.1037/amp0000974
5. Robertson S. "I've been like a coiled spring this last week": embodied masculinity and health. *Sociol Health Illn.* 2006;28(4):433-456. doi:10.1111/j.1467-9566.2006.00500.x
6. Ваньке А.В. Семантика маскулинной телесности в пространстве социальных различий: Дисс. ... канд. соц. наук: 22.00.01. М., 2013. — 227 с.
7. Димура И.Н. Мужская телесность глазами мужчин // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. 2015. №4 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzhskaya-telesnost-glazami-muzhchin> (дата обращения: 23.03.2023).

## Информация об авторах

**И.Н. Димура**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни, [dimoora@mail.ru](mailto:dimoora@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6975-6832>  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 796.323

## ВЛИЯНИЕ ТЕНДЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЕЖНУЮ СРЕДУ

*Иван Сергеевич Доронин, студент*

**Аннотация.** В данной исследовательской работе определены тенденции развития здорового образа жизни в современном мире, а также степень интеграции этих течений в жизни современной молодежи. Молодежная среда во многом подвержена влиянию моделей поведения, мотивации и моде, что не может не отражаться на жизни и поведении каждого современного молодого человека. Возраст от 14 до 30 лет — это возраст, в котором формируется личность, ценности, убеждения, роль здорового образа жизни и правильных привычек.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ЗОЖ, правильное питание, спорт, молодежь, молодежная среда, здоровье, сон, тренировки, тренажерный зал

## IMPACT OF HEALTHY LIFESTYLE TRENDS ON THE MODERN YOUTH ENVIRONMENT

**Ivan Sergeevich Doronin**, student

**Abstract.** This research identifies trends in the development of a healthy lifestyle in the modern world, as well as the degree of integration of these trends in the life of modern youth. The youth environment is strongly influenced by behavioural patterns, motivation and fashion, which can affect the lives and behaviour of every single modern young person. The age between 14 and 30 is the age at which a person, values and beliefs are formed, and the role of a healthy lifestyle and healthy habits is very important.

**Keywords:** healthy lifestyle, HLS, healthy diet, sports, youth, youth environment, health, sleep, workouts, gym

Актуальность. ЗОЖ, или здоровый образ жизни, очень незаметно для многих людей трансформировался в целую индустрию фитнеса, бодибилдинга, различных диет и спортивных добавок, при этом, подобный образ жизни вызывает сильный интерес, в особенности, со стороны молодых людей, которые стремятся быть современными и следовать трендам. Реклама в социальных сетях, на телевидении, на различных интернет-ресурсах, демонстрирующая тренажерные залы, накаченные тела, с гипертрофированными мышцами — все это представление ЗОЖ в глазах человека, не сильно разбирающегося в том, как правильно вести этот самый ЗОЖ, как ему следовать. В современном потоке информации очень сложно вычленить главное и разобраться в том, что ЗОЖ — это не инструкция к тому, как стать эталоном красоты или стать атлетом с минимальным процентом жира в организме.

Здоровый образ жизни — это прежде всего, физиологическая, биологическая и духовная целостность и нормальность во всех аспектах жизни человека; это благополучие и гармония со своим телом и разумом [1]. Здоровье – главная ценность в жизни и будет оставаться таковой во все времена.

Цель работы - определение возможных проблем из-за влияния новых моделей ведения здорового образа жизни на молодежную среду, а также выявление правильных подходов к ведению сбалансированного здорового образа жизни в современном мире.

Значение занятий спортом. Физическая активность, несомненно, один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Разбираясь, сколько процентов людей занимаются спортом, необходимо обратиться к статистике ЕМИСС. Общий показатель в России по итогам октября 2022 года составляет 51%. Кроме того, статистику спортсменов в России пополняет детское население: 24,3 миллиона детей систематически занимаются физической

культурой, более трех миллионов ходят в спортивные школы на профессиональные занятия. Спорт – очень актуален и занимает важную часть в жизни современной молодежи. Но, к сожалению, очень многие молодые люди хотят добиться быстрого результата, получить накаченное тело, с минимальным процентом жировой прослойки, тем самым нанося огромный урон своему здоровью. Происходит это под влиянием массовой культуры, социальных сетей, рекомендаций различных интернет-коучей, блогеров, звезд и т. д.

Естественно, молодые люди начинают тренироваться активнее, не жалея себя, и, не уделяя достаточно времени на восстановление после тренировок, повреждая связки, травмируя мышцы, не получая при этом желанного результата. Ни о каком здоровом образе жизни в данном случае речи быть не может. Но есть и своего рода «катализаторы», ускоряющие получение того самого заветного телосложения в кратчайшие сроки, по заявлениям производителей этих самых «катализаторов». Речь идет о спортивном питании, о целой индустрии спортивного питания. Это огромный бизнес, с колоссальным рекламным бюджетом. Спортивное питание и всевозможные добавки очень популярны, но большинство молодых людей, особенно неопытных используют их неправильно или используют достаточно дешевые виды продукта. Протеин, креатин, ВСАА, спортивные коктейли сегодня на слуху у всех, кто занимается спортом. Проблема в том, что при неправильном использовании они принесут лишь вред и никакой пользы для организма, из-за содержания в том же протеине огромного количества углеводов, в частности сахара, несмотря на высокое содержание белка и (или) сопутствующих аминокислот. В совокупности с неправильным питанием (см. далее), избыточным потреблением всевозможных добавок, состоянием перетренированности, несбалансированным распределением последовательности упражнений, все эти процессы приводят к печальным последствиям для молодого организма.

Питание и диеты. Правильное питание тесно связано с ЗОЖ, многие люди при упоминании здоровья, в первую очередь думают о правильном питании. Однако, самое главное, что должно быть в питании — это баланс калорий, белков, жиров и углеводов. Питание, как и спортивные нагрузки – индивидуально для каждого человека. Рацион для человека, весом 50кг. и человека, весом 80кг. будет кардинально отличаться, как по нутриентам, так и по общей калорийности рациона. Лучше всего подобрать рацион питания поможет специалист – диетолог-нутрициолог, также эндокринолог может помочь составить рацион, особенно если молодой человек, например, подросток, имеет гормональный дисбаланс в организме.

Как бы там ни было, окружающая среда, в особенности мода очень сильно влияет на пищевую индустрию. Появляются новые самые разнообразные диеты (кетогенная, палеотическая, диета-карнивор, вегетарианская, веганская и т. д.). В большинстве подобных типов питания очень сильно сдвигается баланс нутриентов, в сторону какого-либо одного. Как например, в кетогенной диете преобладает жир, умеренное кол-во белка и минимальное кол-во углеводов, около 25 г. в сутки.

Проблема, связанная с подобными диетами в том, что молодой организм, в особенности организм подростка, в большей степени, чем организм взрослого, подвержен изменениям, как на гормональном уровне, так и метаболическим изменениям. Интернет, массовая культура и окружающая среда постоянно диктуют новые стили питания, для «поддержания» здоровья и долголетия. Но, к сожалению, зачастую открытие подобных диет, которые моментально приведут к улучшению жизни, лоббируются различными организациями, сми, активистами и т. д. Исследования, проведенные в самые разные периоды истории человечества, приводили к разным результатам, и, как показало время, многие результаты и данные были ошибочны и ошибочными остаются. Ярчайший пример- пищевая пирамида США (1992 год), в которой рекомендации диетологов сводились к тому, что жир должен занимать самую малую часть рациона или должен быть исключен совсем. Продукты же с высоким содержанием углеводов (хлеб, макароны, выпечка, глюкозно-фруктозный сироп, фрукты и овощи, крупы) должны составлять основу рациона. Как результат, процент ожирения и заболеваний сердечно-сосудистой системы вырос втрое, а метаболический синдром стал обычным явлением.

Мода и диеты, рационы питания с низким содержанием жира, сахара, отказ от глютена и молочных продуктов — все это тренды, течения, которые актуальны в определенный момент, но через несколько лет теряют свою актуальность, на их месте появляются новые тренды и стили питания, однако здоровье обновляется не так просто. Неправильные и несбалансированные диеты приводят к расстройствам пищевого поведения (как следствие, заболевания по типу анорексии или ожирения (при компульсивном переедании)), нехватке витаминов и минералов, выпадению волос, акне, истощению, эмоциональным проблемам, гормональным расстройствам, таким, как понижение тестостерона у мужчин на вегетарианской диете и т.д.

Результаты и их обобщение. Здоровый образ жизни — это не средство стать стройным, красивым, подтянутым и т. д. Это, как следует из названия, именно образ жизни. И спорт, и питание — это то, чем человек занимается на протяжении всей своей жизни. Очень важно научиться сохранять здоровье с молодых лет, именно поэтому важно ликвидировать неграмотность в вопросах здоровья в молодежной среде [2-5].

Есть несколько простых шагов, которые могут помочь разобраться молодому человеку в огромном потоке информации, касательно ЗОЖ, питания, тренировок, тренажерных залов и т. д.

Выводы. Занятия спортом:

- 1) Тренировки должны быть циклически построены, разминка должна стоять в самом начале тренировки. Подходы во время упражнений нужно выполнять последовательно, с обязательными перерывами между ними.
- 2) В недельном цикле важна вариативность занятий (лучше силовые тренировки проводить через день, чередуя с днями отдыха).
- 3) Занятия должны быть длительными, а самое главное, регулярными на протяжении месяцев или целых лет.

- 4) Тренировки должны вызывать глобальное (когда работают 2/3 объема мышц тела) утомление — это способ общей функциональной подготовки занимающегося, так тренируется выносливость.
- 5) Занятия в тренажерном зале на начальных этапах обязательно проводить с тренером.
- 6) План тренировок подбирается индивидуально, так же, как и в случае с рационом питания, кардиотренировки не принесут должной пользы для человека с недостаточной массой тела, а силовые, наоборот, окажут должное влияние на набор мышечной массы, при их правильном проведении.

#### Питание:

- 1) Перед составлением рациона, необходима консультация специалиста.
- 2) В рационе важен баланс КБЖУ.
- 3) Прием добавок, которые сложно получить из пищи (витамин D, Omega-3, цинк, калий и т. д.) опционален, если не назначен врачом.
- 4) Достаточное потребление жидкости- обязательно, объем рассчитывается, исходя из начального веса и уровня физических нагрузок.
- 5) Ограничение простых углеводов, в частности сахара и продуктов с высоким содержанием фруктозы- обязательно.
- 6) Полное исключение из рациона транс-жиров (маргарин и продукты, содержащие маргарин- выпечка, конфеты и т. д.)
- 7) Питание должно быть комфортным, питаться можно дробно или один-два раза в день (для диабетиков и людей с инсулин резистентностью), индивидуально для каждого человека.
- 8) Не прибегать к спортивному питанию, до тех пор, пока не будет баланса в повседневном рационе.

#### 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. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20–30.
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. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
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. 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. Kirzhaeva, M. V. On the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle life among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
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 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.
4. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
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 авторе

**И. С. Доронин**, студент, [vanyusha.doronin.2003@mail.ru](mailto:vanyusha.doronin.2003@mail.ru)  
Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

---

**УДК 316.628.5****ВЫСТРАИВАНИЕ СТРУКТУРЫ ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ***Николай Николаевич Карпов, ст. преподаватель*

**Аннотация.** Спорт в жизни человека всегда играл большую роль. Занятия физической культурой не только укрепляет здоровье и служит для тренировки разных групп мышц, но и развивают работу полушарий головного мозга. В статье мы рассмотрим основные тенденции развития мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, направленные на развитие личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, развитие

**BUILDING A STRUCTURE TO MOTIVATE STUDENTS***Nikolai Karpov, teacher*

**Abstract.** Sport has always played a big role in human life. Engagement in physical education not only strengthens health and serves to train different muscle groups, but also develops the work of the cerebral hemispheres. In this article we will consider the main trends in the development of students' motivation to engage in physical culture and sports, aimed at the development of personality.

**Key words:** physical culture, healthy lifestyle, motivation, development

В настоящее время на тему влияния активной спортивной деятельности на жизнь и работоспособность человека накопились огромные фактические материалы (включая научные работы и статьи), полученные при изучении умственной деятельности людей. Занятия физической культурой в течение рабочего дня, разминка и утренняя гимнастика, после пробуждения и, конечно же закаливание, побуждают человека стремиться и добиваться новых свершений, побед. Этот внутренний порыв, который пробуждается у нас во время выхода из своей зоны комфорта заложен в нас генетически, что подтверждается множеством примеров выдающихся людей, которые ведут активную спортивную жизнь. Сюда входят люди как те, кто свел свою жизнь со спортом, так и научные работники, и политики, чей род деятельности совсем не связан со спортом.

Благодаря вышесказанному, у людей повысилось понимание значимости физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, благодаря этому сформировались новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры.

С развитием вычислительной техники и информационно-телекоммуникационной сети интернет, скоротечность жизни и её смысл меняется, причем до такой степени, что люди, а в особенности молодое поколение стали заикливать свое внимание на совершенно бесцельные вещи, тратят свое и так ограниченное время. Попутно приобретая, в погоне за

стремлением получения некоторого приоритета среди своих ровесников, привычки и аморальные качества, которые пагубно влияют не только на само здоровье человека, а тем более на здоровье человека, находящегося в периоде активного роста и развития, но и плохое отношение к патриотизму. Данная проблема должна волновать не только родителей молодых студентов, но и государство, как основного распространителя правильного вектора развития молодежи. Потому что никто кроме родителей и социальных институтов, закладываемых государством, не сможет понятно и четко объяснить подрастающей личности всю необходимость в морали, нравственных качеств и патриотизме.

Одной из самых прекрасных возможностей раскрытия всего накопившегося опыта, переживаемого нашей Родиной, является спортивный клуб, основанный в учебном заведении. Важность и особенность данного социального института проявляется в том, что при совмещении спортивных занятий, при которых обучающийся развивает свои физические кондиции, немаловажную роль играет и обучающий процесс. В данном этапе занятия необходимо уделять внимания истории самой физической культуры, приводит примеры яркие примеры выдающихся деятелей России, благодаря которым появились новые свершения в области физического воспитания и спорта во всем мире [3]. Благодаря данному методу обучения, студенты смогут проникнуться всей полнотой важности Российских спортсменов на мировой арене спорта и уже будут находить в себе силы на очередных соревнованиях не только ради того, чтобы выиграть и удовлетворить свои стремления, но и надежда на то, что рано или поздно они смогут проявить себя в качестве лица своей страны, за которую они будут выступать.

Сейчас спортом должны заниматься все, созданы и развиваются все возможные условия, абсолютно для каждого человека. Для детей, взрослых, пожилых людей, для инвалидов, для больных людей. Не обязательно заниматься профессиональным спортом, достаточно просто прогулок по лесу, лёгкой разминки, занятия йогой. Дело в том, что при занятии спортом у нас в организме вырабатываются жизненно необходимы гормоны, такие как серотонин – биогенный амин, один из основных нейромедиаторов в центральной нервной системе, контролирующей аппетит, сон, настроение и эмоции человека. Физиологические функции серотонина чрезвычайно многообразны. При снижении серотонина повышается чувствительность болевой системы организма, то есть даже самое слабое раздражение отзывается сильной болью. Серотонин облегчает двигательную активность, участвует в регуляции сосудистого тонуса. Наряду с дофамином этот нейромедиатор участвует в механизмах гипоталамической регуляции гормональной функции гипофиза [4, с. 225].

Дофамин - это нейромедиатор, то что подобно гормонам переносит информацию или сообщения по нервной системе, в то время как гормоны переносят сообщения по кровотоку и действие этого медиатора вызывает чувство удовольствия, т.е он отвечает за удовольствие [2, с. 297] и многие другие,

именно они заставляют наш организм и наш мозг активно работать, переваривает информацию, способствуют здоровому сну, а он не мало важен в процессе учебной деятельности. У нас повышается настроение. А в хорошем настроении мы расслаблены, можем спокойно размышлять, и никакая паника не будет нам мешать и влиять на нашу работоспособность [1, с. 178].

Возьмём в пример время сессии у студентов. Порой очень тяжело собраться с мыслями, думаешь почему же не получается выучить все билеты к экзамену или почему так сложно получить зачёт у этого преподавателя. В этот момент нам кажется, что всё кричит нам о том, что пора сдать. И в этот момент многие начинают ставить на себе крест, закрываются от общества и начинают много думать, появляется ещё много «вымышленных» проблем. И желание заниматься спортом становится всё ниже и ниже.

Организация исследования. В данной ситуации, в первую очередь, мы продумываем наш план, как же мы будем мотивировать студентов.

- 1) Для начала мы изучим весь материал, используя разные источники (мы должны хорошо разбираться в теме и цепляться за такие мелочи, о которых студент может даже не догадываться);
- 2) Придумывают идеи для мотивации, придумать то, чем можно завлечь студентов, а позже их заинтересовать, чтобы в дальнейшем они хотели этим заниматься;
- 3) Нам нужно найти целевую аудиторию, потенциальных активистов в этой сфере деятельности;
- 4) Разработав и хорошо продумав план наших действий, можно приступать к выполнению задачи;

Одно из направлений, актуальное для многих это оздоровительная физкультура.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма.

Студентам был дан выбор разных секций в качестве обязательного предмета (физкультуры), направлений было множество: футбол, волейбол, танцы, плавание, спортивное ориентирование и так далее

Но 70% студентов выбрали именно оздоровительную физкультуру. Много студентов попадают в эту группу по рекомендации врачей, из-за своего здоровья. Некоторые, кто попадают в эту группу людей даже не подозревают о том, насколько разносторонний это вид спорта. Сюда входят и йога, скандинавская ходьба, фитбол и многое - многое другое. Именно этим он и примечательный, что для этого направления не нужно затрачивать много энергии, много времени, сил, а это простое расслабление для тела и время для разгрузки мозга.

Все вышесказанное, уже могло повлиять на некоторых студентов и замотивировать их для занятий спортом. Но для некоторых этого недостаточно. Таких людей можно мотивировать неким соревнованием. Устроить им борьбу

основанной не только на интересе, но и борьбу за какой-то приз, будь то грамота или медалька. Студенты будут получать удовольствие от такого времяпрепровождения и будут хотеть не только посещать подобные мероприятия, но и заниматься этим видом спорта.

Однако, спорт может и негативно повлиять на человека, по мнению Канадского врача, патолога и эндокринолога Ганса Селье, который всех учил: что если у нашего организма, у нашей психики есть достаточное количество ресурсов, если нас поддерживают, мы меньше боеем, то конечно физическая нагрузка делает нас сильнее, она закаляет и это классический «полезный» стресс, а вот если мы пребываем в плохом состоянии, если после болезни не набрали сил, если в семье есть проблемы или на работе какие-то трудности, трудности с учёбой, то пойти заниматься спортом, не всегда конструктивно, в данных ситуациях физическая нагрузка может наоборот истощить организм. Но всё-таки двигательная активность делает нас более счастливыми [5, с. 97].

Идеи для мотивации есть, осталось найти аудиторию. Есть множество вариантов агитаций для студентов, можно воспользоваться любой или же сразу всеми, но лучше всего сделать привлечение через людей, которые уже активно занимаются оздоровительной физкультурой, сделать так, чтобы они привлекали внимание студентов.

Подводя итог, мы можем сказать, что мы выстроили подробный план действий, структуру, по которой можно мотивировать студентов в спортивную жизнь и придавать им новые возможности в самосовершенствовании.

### Список источников

1. Бройнинг, Лоретта Грациано / Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин / Лоретта Грациано Бройнинг ; пер. с англ. М. Попова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 320 с.
2. Дениэл Либерман / Дофамин: самый нужный гормон. Как молекула управляет человеком / под ред. Никиты Жукова. — Москва : Издательство «АСТ», 2019. — 304 с.
3. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
4. Кодиров, А. Н. Физиологическая роль серотонина / А. Н. Кодиров // Re-Health Journal. – 2021. – № 2(10). – С. 225-231.
5. Ханнес, Л. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя; Изд: М.: РЭНАР и ЦК общества красного креста России. – 1992. – 160 с.

---

## References

1. Breuning, Loretta Graziano / Hormones of happiness. How to train the brain to produce serotonin, dopamine, endorphin and oxytocin / Loretta Graziano Breuning ; translated from the English by M. Popov. — M. : Mann, Ivanov and Ferber, 2016. — 320 p.
2. Daniel Lieberman / Dopamine: the most necessary hormone. How a molecule controls a person / ed . Nikita Zhukov. — Moscow : AST Publishing House, 2019. — 304 p.
3. Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – pp. 1-11.
4. Kodirov, A. N. Physiological role of serotonin / A. N. Kodirov // Re-Health Journal. – 2021. – № 2(10). – Pp. 225-231.
5. Hannes, L. System of psychophysical self-regulation. When stress does not bring grief; Ed.: M.: RENAR and the Central Committee of the Russian Red Cross Society. - 1992. – 160 p.

### Информация об авторе

**Н. Н. Карпов**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, <https://orcid.org/0009-0002-9184-1675>  
Уральский государственный юридический университет имени В.Ф. Яковлева,  
Екатеринбург, Россия

УДК 796:799

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «УМНОЙ» СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Нина Владимировна Карягина, канд. пед. наук, доцент, Наталья Сергеевна Коломийцева, канд. пед. наук, Юлия Александровна Иоакимиди, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** В статье рассмотрены преимущества и достоинства использования инновационной спортивной площадки для привлечения подрастающего поколения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, приобщения к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** инновационная спортивная площадка, тренажерные устройства, спортивные комплексы, самостоятельные занятия физической культурой, здоровый образ жизни

---

## THE USE OF A "SMART" SPORTS GROUND IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL-AGE CHILDREN

*Nina Vladimirovna Karyagina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Natalia Sergeevna Kolomiytseva, Candidate of Pedagogical Sciences, Yulia Alexandrovna Ioakimidi, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**Abstract.** The article discusses the advantages and advantages of using an innovative sports ground to attract the younger generation to independent physical education and sports, to introduce a healthy lifestyle.

**Keywords:** innovative sports ground, exercise equipment, sports complexes, independent physical education, healthy lifestyle

Во многих регионах России в целях оздоровления нации, приобщения взрослых и молодежи к занятиям физической культурой и спортом ведется многочисленное строительство спортивных объектов разного масштаба и назначения. Особое внимание уделяется развитию массового спорта и его детско-юношескому направлению [1].

В системе физкультурно-спортивных сооружений городов и сельских населенных мест наибольшее распространение получили спортивные комплексы школ. Состав школьных комплексов традиционен: обязательно - набор открытых плоскостных сооружений (в разных сочетаниях игровые площадки, школьное спортивное ядро, гимнастический городок), школьный спортивный зал, а в крупных школах - два, иногда один бассейн. На пришкольных территориях, в шаговой доступности размещаются многофункциональные уличные тренажеры, которые могут стать одним из вариантов для привлечения подрастающего поколения к самостоятельным занятиям спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Сегодня одним из основных направлений в сфере развития физической культуры и спорта в республике Адыгея является развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства, расширение количества спортивных сооружений в рамках стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [5-7].

Благодаря нацпроекту «Демография» [4] и федеральному проекту «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)» в Адыгее ведется строительство новых современных спортивных объектов для занятий физкультурой и спортом, приобщения к здоровому образу жизни жителей республики. В городе Майкопе на пришкольной территории гимназии № 22 введен в эксплуатацию новый современный спортивный объект - «умная» спортивная площадка для занятий спортом с бесплатным доступом к интернету, чтобы каждый посетитель мог выстроить индивидуальную тренировку и следить за правильностью выполнения упражнений. Площадка имеет безопасное покрытие, разделена на зоны и оснащена необходимым оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой, футболом, волейболом, баскетболом и воркаутом. На тренажерных

комплексах размещены специальные QR-коды, так как все тренажёры подключены к интернету. У каждого спортивного снаряда имеется табличка с QR-кодом. Направив на них смартфон, можно перейти на сайт с видео уроками, где представлены рекомендации, советы по технике безопасности и выполнению упражнений, подобрать индивидуальную программу занятий от виртуального тренера.

Инновационная спортивная площадка предназначена для обеспечения возможности людей разного уровня физической подготовки и возраста вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физкультурой и спортом, получения доступа к развитой спортивной инфраструктуре.

В гимназии «умная» спортивная площадка используется для проведения уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий, секционных занятий по видам спорта, соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Использование универсального спортивного комплекса в разнообразных формах физического воспитания (гимнастика до уроков, подвижные игры на переменах, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.) позволяет обеспечивать тренирующее воздействие на организм детей при соблюдении определенных параметров физических нагрузок. Благодаря широкому выбору вариантов занятий на «умной» спортивной площадке обеспечивается разнообразная физическая нагрузка, развиваются двигательные качества: выносливость, сила, ловкость. В атмосфере новизны применения тренажерных устройств у учащихся формируется интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Следует отметить, что у подростков особой популярностью пользуется инвентарь для воркаута, где они охотно демонстрируют свою силу и ловкость. Универсальные спортивные комплексы (брусья, рукоходы, турники, разновысотные перекладины, скамьи, оборудованные упорами для тренировки пресса) идеально подходят для индивидуальных и групповых занятий детей на открытом воздухе. С помощью тренажеров развиваются и укрепляются различные группы мышц (рук, ног, бедер, спины, живота и др.), увеличивается эластичность соединительных тканей, что необходимо для полноценного физического развития детей. Благодаря широкому выбору вариантов выполнения упражнений обеспечивается разнообразная физическая нагрузка, развиваются двигательные качества: выносливость, сила, ловкость.

В атмосфере новизны применения инновационного спортивного оборудования у детей формируется интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом [2]. Вместе с тем осуществляется самостоятельный выбор времени и продолжительности занятий, формы его организации, подбор упражнений, дозировка физической нагрузки. Широкий выбор вариантов выполнения упражнений (подтягивание, выходы на две руки на перекладине, отжимания на брусьях, флажок, передний вис и др.) позволяют на основе обучающих видеоматериалов построить индивидуальную программу тренировки с применением упражнений силовой направленности для рук и ног, брюшного пресса.

Следует отметить, что в течение 2021-2022 учебного года отмечается положительная динамика изменения показателей физической подготовленности юношей X-XI классов, самостоятельно занимающихся воркаутом. Улучшение результатов, прежде всего, связано с внедрением в практику физического воспитания современного инновационного спортивного оборудования, которое вызывает у школьников интерес и желание к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на воздухе, обеспечивает дифференцированный подход к учащимся, конкретному возрасту и уровню подготовленности. Правильно подобранная нагрузка в занятии способствует успешному развитию у юношей двигательных качеств и росту результатов в контрольных испытаниях.

Выше изложенное свидетельствует о том, что новое поколение уникальных спортивных сооружений является необходимым для привлечения подрастающего поколения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, приобщения к здоровому образу жизни [3].

### Список источников

1. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.
2. Карягина Н.В., Иоакимиди Ю.А. Спортивные тренажеры в физическом воспитании школьников // LV Международные чтения (памяти А.А. Ухтомского): Сборник статей Международной научно-практической конференции (16 сентября 2019 г., г. Москва). – М: ЕФИР, 2019. – С.56-58.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
4. Национальный проект «Демография» // Минтруд России. - URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography>. (дата обращения: 20.05.2023).
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. Опыт разработки приоритетных 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.] // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни : сборник научных статей Всероссийской научно-

- практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2019. – С. 11-20.
7. 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.

### References

1. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
2. Karyagina N.V., Joakimidi Yu.A. Sports simulators in physical education of schoolchildren // LV International readings (in memory of A.A. Ukhtomsky): Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (September 16, 2019, Moscow). – Moscow: EFIR, 2019. – P.56-58.
3. National project "Demography" // Ministry of Labor of Russia. - URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography>. (date of application: 05.0.2023)
4. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – pp. 20-30. 4. National project "Demography" // Ministry of Labor of Russia. - URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography>. (accessed: 05.05.2023).
5. 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 and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture Ministry of Sports of the Russian Federation, P. F. Lesgaf National State University of Physical Culture, Sports and Health; Petrovsky Academy of Sciences and Arts. – St. Petersburg : Polytech-Press, 2019. – P. 53-69.
6. Experience in developing priority 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.] // Human resource management in the field of physical culture, sports and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International participation, St. Petersburg, May 23-25, 2019 / P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. – P. 11-20.
7. 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.

#### Информация об авторах

**Н.В. Карягина**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры и дзюдо, nin.silkina2012@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-7565-863X>

**Н.С. Коломийцева**, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой теоретических основ физического воспитания института физической культуры и дзюдо, nin.silkina2012@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1554-3104>

**Ю.А. Иоакимиди**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры и дзюдо, nin.silkina2012@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5291-965158>  
Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия

УДК 796:572.512.3

#### СОСТАВ ТЕЛА И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ БОКСЕРОВ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ О СПОСОБАХ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

*Ирина Витальевна Кобелькова*, канд. мед. наук, *Ярослав Леонидович Шубин*, главный врач, *Коростелева Маргарита Михайловна*, канд. мед. наук

**Аннотация.** Изучены фактическое питание и состав тела боксеров-юниоров Республики Бурятия (n=10, 14,3±1,6 года). Выявлены региональные особенности физического развития, несбалансированность распределения основных нутриентов в структуре энергетической ценности рациона, несоответствие энергопотребления и энерготрат. Низкая информированность о методах снижения массы тела свидетельствует о необходимости внедрения образовательных программ.

**Ключевые слова:** боксеры, питание, снижение массы тела, образовательные программы

## **BODY COMPOSITION AND AWARENESS OF BOXERS OF THE YOUTH TEAM REPUBLIC OF BURYATIA ABOUT WAYS OF BODY WEIGHT REDUCTION**

*Irina Vitalievna Kobelkova, Ph.D., Yaroslav Leonidovich Shubin, chief medical officer, Margarita Mikhailovna Korosteleva, Ph.D.*

**Annotation.** The actual nutrition and body composition of junior boxers from the Republic of Buryatia ( $n=10$ ,  $14.3\pm 1.6$  years) were studied. The regional features of physical development, the imbalance in the distribution of the main nutrients in the structure of the energy value of the diet, the discrepancy between energy consumption and energy expenditure were revealed. Low awareness of weight loss methods indicates the need to introduce educational programs.

**Keywords:** boxers, nutrition, weight loss, educational programs

**Актуальность.** Многие спортсмены прибегают к быстрой потере веса (RWL) в попытке получить преимущество, соревнуясь с более легкими соперниками [2-4]. Распространенность таких нефизиологичных агрессивных практик очень высока в большинстве боевых искусств, однако эти методы могут негативно сказаться на состоянии здоровья и профессиональной работоспособности, особенно на фоне незавершенных процессов роста и развития.

**Цель:** изучить состав тела, фактическое питание и осведомленность боксеров молодежной сборной Республики Бурятия о способах снижения массы тела.

**Материалы и методы:** юношеская сборная команда Республики Бурятия по боксу ( $n=10$ , возраст -  $14,3\pm 1,6$  года) в спортивно-оздоровительном лагере «Энхалук» (Кабанский р-н, пос. Новый Энхалук). Антропометрические измерения проводились по стандартной методике. Длину тела определяли с помощью медицинского ростомера Tanita HR-001 (Tanita, Япония) с точностью до 1 мм; массы тела с точностью до 0,1 кг - с помощью весов, встроенных в анализатор состава тела, объем талии и бедер - с помощью прорезиненной сантиметровой ленты. Измерения биоимпеданса проводились сразу после антропометрического обследования утром натощак перед тренировкой с использованием анализатора состава тела ACCUNIQ BC380 (Корея).

Фактическое питание спортсменов изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГНИИ питания РАМН, 2004 г., программа зарегистрирована Российским агентством по патентам и товарным знакам от 09.02.2004 № 2004610397). Протокол исследования одобрен Этическим комитетом ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии» (№ 11 от 15 декабря 2021 г. в рамках реализации ФНИ №

ФГМФ-2022-0004). Статистическую обработку данных проводили с помощью IBM SPSS v. 20.0 для Windows (IBM, США).

Результаты: анализ средних антропометрических показателей боксеров-юниоров Бурятии (длина тела -  $168,3 \pm 5,1$  см, масса тела (МТ) -  $55,2 \pm 7,0$  кг и ИМТ -  $19,5 \pm 1,2$  кг/м<sup>2</sup>). Выявлено, что они соответствовали стандартам физического развития юношей этого возраста в Центральном федеральном округе (Москва и Московская область) и были несколько выше среднего уровня для юношей Дальневосточного федерального округа (Приморский край) [1]. Количество мышечной и жировой массы, общее содержание воды в теле составили в среднем  $27,5 \pm 3,8$  кг,  $7,6 \pm 5,0$  кг и  $35,5 \pm 4,8$  кг, соответственно. Доля жировой массы тела (ЖМТ) на уровне 13,5% у одного из обследованных спортсменов свидетельствует о возможности при необходимости коррекции компонентного состава тела за счет снижения содержания ЖМТ и увеличения мышечного компонента, для обеспечения повышенных функциональных возможностей и гармоничного роста, и развития.

При изучении фактического питания боксеров выявлена пониженная энергетическая ценность  $2310 \pm 278$  ккал/сут рациона по отношению к методическим рекомендациям МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» преимущественно за счет низкого содержания белков и углеводов при высоком потреблении жиров ( $70 \pm 12$  г/сут.,  $252 \pm 35$  г/сут.,  $113 \pm 23$  г/сут, соответственно).

Обсуждение. Структура энергетической ценности (ЭЦ) рациона также не была оптимальной: содержание жира составляло 44% от ЭЦ, что значительно превышало верхний рекомендуемый уровень 30%, доля белка находилась на нижнем уровне нормы – 12%.

Вклад углеводов в калорийность рациона был низким и составил 44%, при этом содержание пищевых волокон было крайне низким – 6,4 г/сут. Один из обследованных спортсменов потреблял более 10% добавленного сахара от ЭЦ рациона. Высокое потребление моно- и дисахаров, добавленного сахара может привести к резким колебаниям уровня глюкозы в крови, что негативно сказывается на показателях адаптационного потенциала, особенно на фоне относительной гипогликемии, характерной для детей и подростков.

При расчете удельного потребления основных пищевых веществ выявленные при оценке абсолютных показателей тенденции изменились. Удельное потребление белков оказалось достаточным ( $1,3 \pm 0,3$  г/кг МТ), жиров ( $2,0 \pm 0,8$  г/кг МТ) – повышенным, а углеводов – осталось крайне низким ( $4,4 \pm 2$  г/кг МТ), соответственно.

Несмотря на хорошо описанные в научной литературе неблагоприятные последствия RWL для здоровья и работоспособности, распространенность таких не физиологичных агрессивных процедур очень высока в большинстве боевых искусств, таких как борьба, дзюдо, джиу-джитсу, карате, тхэквондо и бокс. Многие спортсмены снижают массу тела на несколько дней, ограничивая потребление жидкости и пищи в сочетании с чрезмерным ее выделением с потом. Следует помнить, что такие методы могут негативно сказаться на состоянии

здоровья, особенно на фоне незавершенных процессов роста и развития. В возрасте 14-18 лет происходят важнейшие процессы роста и развития организма, начинается период полового созревания, что связано со значительным изменением гормонального статуса организма. Происходит пубертатный скачок роста, у девочек этот процесс происходит на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. Со стороны костной системы наиболее выражен рост трубчатых костей конечностей, позвонков, увеличение плотности костной ткани. Увеличение длины тела обычно несколько отстает от роста нижних конечностей. В этом возрасте увеличивается мышечная масса (толщина и длина мышечных волокон скелетных мышц и др.). Значительное развитие приобретают двигательные качества - укорачивается время двигательной реакции, укорачивается сила мышечного сокращения, увеличивается общее содержание миоглобина в скелетных мышцах до 10,5 г (в возрасте 16-17 лет) [5]. В связи с этим в этот период нежелательно ограничивать калорийность рациона и потребление основных пищевых веществ, прежде всего белков животного происхождения.

Анкетирование по уровню информированности о принципах здорового образа жизни, вопросах контроля массы тела, приема специализированных продуктов питания показало, что даже при таких антропометрических показателях 2 боксера из 10 планировали снижение массы тела. Ни один из спортсменов не принимал СПП в течение последнего месяца. В качестве основных причин приема СПП опрошенные спортсмены назвали увеличение мышечной массы - 50%, увеличение работоспособности - 40%, уменьшение жировой массы тела - 30%, при этом только 40% изучают информацию, указанную на этикетке.

Организация рационального питания юных спортсменов предполагает наличие определенного режима, включающего распределение приемов пищи в течение дня, частоту приемов пищи, которая должна строго соответствовать характеру и графику тренировочного процесса. С целью оптимизации питания юным спортсменам рекомендуется 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи 2,5-3,5 часа. Коррекция рациона должна включать увеличение количества мяса, творога, рыбы, специализированных высокобелковых и белково-углеводных продуктов. Рекомендуется увеличить в рационе количество и частоту порций продуктов и блюд, являющихся источниками сложных углеводов: хлеб грубого помола, корнеплоды, бобовые, каши и крупяные гарниры, в качестве специализированных целесообразно использовать злаково-протеиновые батончики.

Выводы. Методы RWL влекут за собой разнообразные негативные последствия: от снижения работоспособности до высокого риска летального исхода. Необходим целостный подход к управлению весом: использование безопасных стратегий снижения веса и реализация обучающих программ по рекомендуемым процедурам «весовых гонок» для спортсменов и тренеров. Представляется актуальным проведение образовательных программ для юниоров, направленных на формирование научно обоснованных представлений об оптимальном питании и способах коррекции массы тела для поддержания высокого адаптационного потенциала.

## Список источников

1. Оценка физического развития детей и подростков Российской Федерации: региональные шкалы регрессии массы тела по длине тела: Учебное пособие: В 3 ч. / О.Ю. Милушкина, Н.А. Скоблина, В.И. Попов и др. Самара, 2022, ч. 1, 219 с.
2. Zubac D, Karnincic H, Sekulic D. Rapid Weight Loss Is Not Associated With Competitive Success in Elite Youth Olympic-Style Boxers in Europe. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018 Aug 1;13(7):860-866.
3. Reale R, Slater G, Burke LM. Weight Management Practices of Australian Olympic Combat Sport Athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018 Apr 1;13(4):459-466.
4. Amatori S, Barley OR, Gobbi E, Vergoni D, Carraro A, Baldari C, Guidetti L, Rocchi MBL, Perroni F, Sisti D. Factors Influencing Weight Loss Practices in Italian Boxers: A Cluster Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Nov 24;17(23):8727.

## References

1. Assessment of the physical development of children and adolescents of the Russian Federation: regional scales of regression of body weight by body length: Textbook: 3 hours / O.Yu. Milushkina, N.A. Skoblina, V.I. Popov, etc. Samara, 2022, part 1, 219 p.
2. Zubac D, Karnincic H, Sekulic D. Rapid Weight Loss Is Not Associated With Competitive Success in Elite Youth Olympic-Style Boxers in Europe. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018 Aug 1;13(7):860-866.
3. Reale R, Slater G, Burke LM. Weight Management Practices of Australian Olympic Combat Sport Athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018 Apr 1;13(4):459-466.
4. Amatori S, Barley OR, Gobbi E, Vergoni D, Carraro A, Baldari C, Guidetti L, Rocchi MBL, Perroni F, Sisti D. Factors Influencing Weight Loss Practices in Italian Boxers: A Cluster Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Nov 24;17(23):8727.

## Информация об авторах

**И.В. Кобелькова<sup>1</sup>**, кандидат медицинских наук, [kobelkova@ion.ru](mailto:kobelkova@ion.ru),  
<https://orcid.org/0000-0002-1237-5147>

**Я.Л. Шубин<sup>1,2</sup>**, главный врач

**М.М. Коростелева<sup>1</sup>**, кандидат медицинских наук, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, <https://orcid.org/0000-0002-2279-648X>, [korostel@bk.ru](mailto:korostel@bk.ru)  
России

<sup>1</sup>ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», Москва, Россия

<sup>2</sup>Республиканский врачебно-физкультурный диспансер Министерства здравоохранения Республики Бурятия, Республика Бурятия, Улан-Уде, Россия

УДК 37.017:613.94:796

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Анна Михайловна Кошман, студент*

**Аннотация.** В статье приведены и описаны результаты диагностики уровня сформированности знаний и представлений у подростков о здоровом образе жизни, раскрыты психодиагностические методики, направленные на уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, выявления гармоничности образа жизни и ценностных ориентаций.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, формирование, подростки, проблема, мотивация, диагностика, культурная норма, ценностная ориентация

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF ADOLESCENTS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

*Hanna Koshman, student*

**Abstract.** The article presents and describes the results of diagnosing the level of formation of knowledge and ideas in adolescents about a healthy lifestyle, disclosed psychodiagnostic methods aimed at the level of schoolchildren's knowledge of cultural norms in the field of health, identifying the harmony of lifestyle and value orientations of adolescents

**Keywords:** healthy lifestyle, formation, teenagers, problem, motivation, diagnostics, cultural norm, value orientation

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) способствует восстановлению, сохранению и улучшению здоровья подрастающего поколения, поэтому формирование здорового образа жизни у подростков является важнейшей социальной задачей государственного значения и масштаба в Республике Беларусь [3, 4, 5, с. 52]. Формирование ценностно-мотивационных установок, знаний, умений и навыков сохранения здоровья, укрепление здоровых привычек в подростковый период и осуществление мер, направленных на то, чтобы надежно защитить молодых людей от рисков для здоровья, имеет большое значение для предотвращения проблем со здоровьем в течение взрослого периода, а также для будущего развития и процветания страны [1, 6]. Школа является образовательно-воспитательной средой, которая должна не только поддерживать здоровье учащихся, но и создавать условия для его развития, поскольку именно в школе в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение к здоровому образу жизни [2].

Цель исследования заключалась в проведении диагностики по выявлению сформированности у подростков знаний и представлений о здоровом образе жизни. Исследование осуществлялось на базе ГУО «Средняя школа № 29 г.

Гомеля». Выборочную совокупность составили 54 учащихся 8-х классов, из них 26 учащихся 8 «А» класса составили контрольную группу (КГ), 28 учащихся 8 «Б» класса составили экспериментальную группу (ЭГ).

Диагностика сформированности знаний и представлений у подростков о здоровом образе жизни осуществлялась с помощью следующих психодиагностических методик: «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша); «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша); «Ценностные ориентации» (М. Рокича);

Рассмотрим результаты каждой из этих диагностических методик.

1. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша). Назначение: изучение уровня владения подростками культурными нормами в сфере здоровья. В процессе количественной обработки данных были получены следующие результаты, отражающие уровень владения подростками культурными нормами в сфере здоровья из контрольной и экспериментальной группы, которые представлены на рисунке 1.

### Уровень владения культурными нормами в сфере здоровья

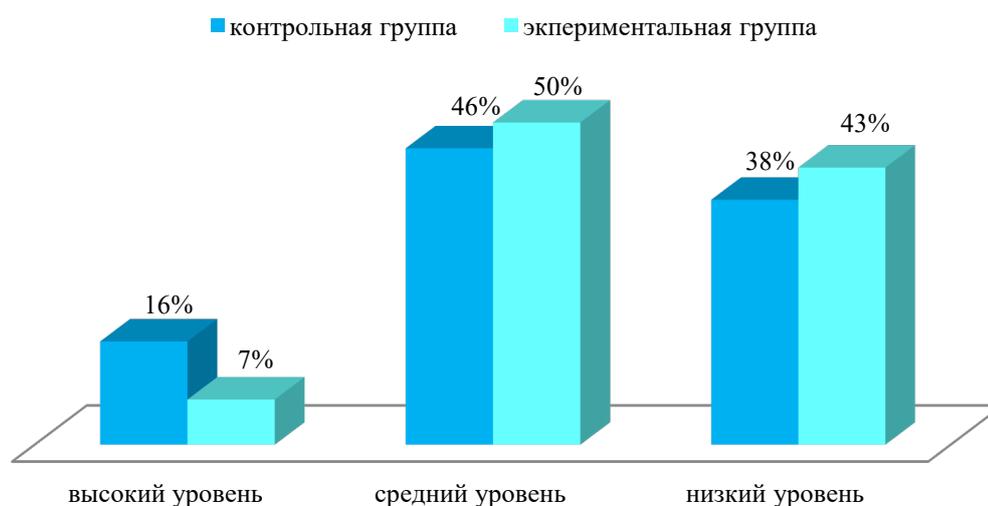


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня владения культурными нормами в сфере здоровья у подростков КГ и ЭГ (по методике Н.С. Гаркуша)

Анализ данных, представленных на рисунке 1, показал, что преобладающим уровнем знаний о здоровье и здоровом образе жизни у подростков из контрольной и экспериментальной группы является средний уровень. У 46 % подростков из контрольной группы и 50 % подростков из экспериментальной группы знания о здоровье и здоровом образе жизни не являются убеждениями. У подростков отмечается эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровьесберегания. Высокий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни выявлен у 16 % подростков из

контрольной группы и 7 % подростков из экспериментальной группы. Данная часть подростков воплощает в себе идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья. Ведут здоровый образ жизни, а именно соблюдают режим дня, режим питания, стараются употреблять витаминизированную пищу, заниматься спортом, не имеют вредных привычек, на уроках физической культуры занимаются с полной отдачей. Занимаются в школьной спортивной секции, чтением научной литературы по сохранению своего здоровья, просмотром роликов и передач на тему здоровья. У 38 % подростков из контрольной группы и 43 % подростков из экспериментальной группы выявлен низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. У них отсутствуют элементарные знания о здоровье и здоровом образе жизни, не развита мотивация к заботе о собственном здоровье. Выполняют элементарные правила гигиены, однако не осуществляют оздоровительные процедуры. Не интересуются проблемами здорового образа жизни, в их интересы не входят занятия в спортивных секциях, чтение научной литературы и просмотр роликов по вопросам сохранения и поддержания своего здоровья.

2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша). Назначение: выявить уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Методика представлена 8 вопросами с вариантами ответа. Обработка результатов осуществляется с помощью ключа, далее на основании общего балла делается вывод об уровне понимания ценности и значимости здоровья, ведении здорового образа жизни.

В процессе количественной обработки данных были получены следующие результаты, отражающие уровень понимания ценности и значимости здоровья, здорового образа жизни у подростков из контрольной и экспериментальной группы, которые представлены на рисунке 2.

Анализ данных, представленных на рисунке 2, показал, что преобладающим уровнем понимания ценности и значимости знаний о здоровье и здоровом образе жизни у подростков из контрольной и экспериментальной группы является средний уровень. У 38 % подростков из контрольной группы и 46 % подростков из экспериментальной группы понимание ценности и значимости знаний о здоровье и здоровом образе жизни находится на среднем уровне, то свидетельствует о частичном понимании подростками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическом овладении практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

## Уровень понимания ценности и значимости здоровья и здорового образа жизни

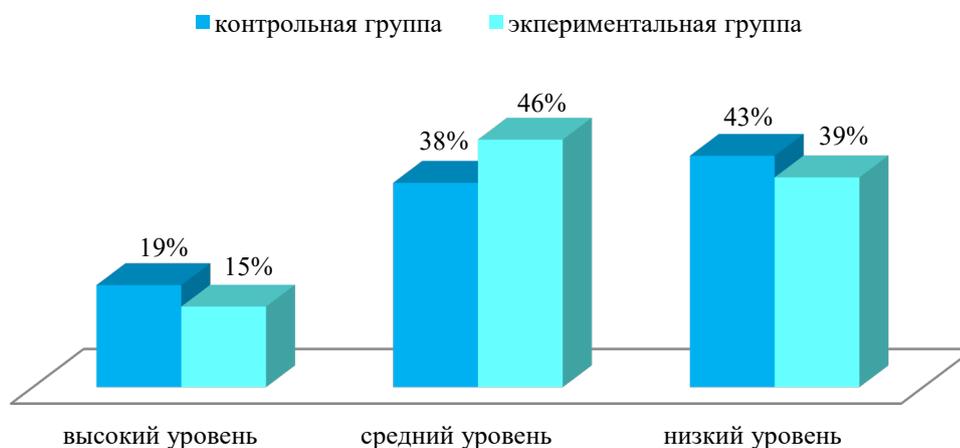


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня понимания ценности и значимости здоровья и здорового образа жизни у подростков КГ и ЭГ (по методике Н.С. Гаркуша)

Высокий уровень понимания ценности и значимости знаний о здоровье и здоровом образе жизни выявлен у 19 % подростков из контрольной группы и 15 % подростков из экспериментальной группы. У них сформировано осознанное отношение к собственному здоровью; ведению здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. У 43 % подростков из контрольной группы и 39 % подростков из экспериментальной группы выявлен низкий уровень понимания ценности и значимости знаний о здоровье и здоровом образе жизни. У них отсутствует понимание ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

3. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокича). Назначение: изучение иерархии ценностных ориентаций подростков. Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей. В рамках нашего исследования интерес представляет значимость ценности здоровья. Результаты исследования значимости ценности здоровья у подростков из контрольной и экспериментальной группы представлены на рисунке 3.

Анализ данных, представленных на рисунке 3, показал, что у 31 % подростков из контрольной группы и 29 % из экспериментальной группы отмечается высокая значимость ценности здоровья (физического и психического). Значимость ценности здоровья свидетельствует о развитых

убеждениях в том, что здоровье (физическое и психическое) является целью индивидуального существования, т.е. к ней нужно стремиться.

## Значимость ценности здоровья (физического и психического)

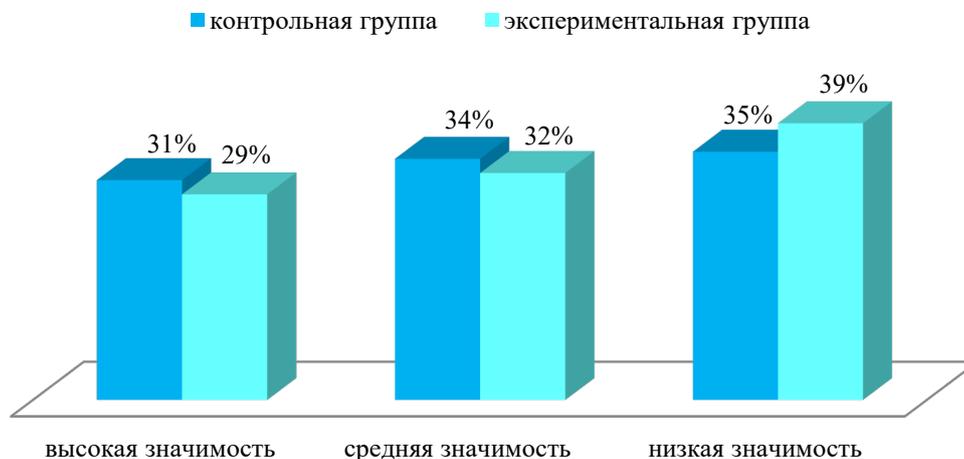


Рисунок 3 – Результаты исследования значимости ценности здоровья у подростков из КГ и ЭГ (по методике М. Рокича)

Ориентация подростков на здоровье свидетельствует об осознании и понимании подростками важности психического и физического состояния организма, их направленности на приобретение жизненно необходимых физических качеств, развитие ловкости и т.д. У 34 % подростков из контрольной группы и 32 % из экспериментальной группы отмечается средняя значимость ценности здоровья (физического и психического). У 35 % подростков из контрольной группы и 39% из экспериментальной группы отмечается низкая значимость ценности здоровья (физического и психического). Данная часть подростков не ориентируется на здоровье, что свидетельствует об непонимании важности психического и физического состояния организма для жизнедеятельности.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало, что у подростков сформировано неполное представление о здоровье, здоровом образе жизни, а также недостаточно сформирована ценность здоровья и важность здорового образа жизни и недостаточная готовность вести здоровый образ жизни. Полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения знаний подростков в вопросах здоровья и здорового образа жизни, развития ценности и значимости знаний о здоровье и здоровом образе жизни, а также формирование готовности к ведению здорового образа жизни.

### Список источников

1. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных

- учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
2. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
  3. Структура мотивации физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург: Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 19-20.
  4. 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.
  5. Фурманов А. Г. Формирование здорового образа жизни. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. 201 с.
  6. Характеристика физкультурной активности студентов вузов Республики Беларусь и Китая / С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, В. А. Соколов, Ю. Ц. Лю // Физическая культура студентов : Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург: Издательство "Олимп-СПб", 2010. – С. 17-19.

### References

1. Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
2. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
3. Structure of motivation of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students : Materials of the 59th St. Petersburg interuniversity scientific and practical conference on physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, 01 January – 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 19-20.

2. 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. Accusantsev // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 2. – P. 40-42.
2. Furmanov A. G. Formation of a healthy lifestyle. – Mozyr: I.P. Shamyakin Moscow State Pedagogical University, 2012. 201 p.
3. Characteristics of physical activity of students of universities of the Republic of Belarus and China / S. M. Ashkinazi, L. V. Marishchuk, V. A. Sokolov, Yu. Ts. Liu // Physical culture of students : Materials of the 59th St. Petersburg interuniversity scientific and Practical conference on physical education of students of higher educational institutions of Russia, St. Petersburg, January 01 – 31, 2010. – St. Petersburg: Olymp-SPb Publishing House, 2010. – P. 17-19.

### Информация об авторах

**А. М. Кошман**, студент, anyakoshman@bk.ru

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь

УДК 37.017:613.94:796

### ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ МОДЕЛЕЙ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Елена Николаевна Лобанова, старший преподаватель, Дарья Александровна Долгова, студент*

**Аннотация.** В научной статье рассматриваются актуальные проблемы молодёжной среды по ведению здорового образа жизни, а именно введение лекционных занятий и понятий о своём здоровье.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, университет

### FORMATION OF MODELS AND MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

*Lobanova Elena Nikolaevna, senior lecturer, Darya Alexandrovna Dolgova, student*

**Abstract.** The scientific article discusses the current problems of the youth environment in maintaining a healthy lifestyle, namely the introduction of lectures and concepts about their health.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, students, university

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на образование общества, имеющего крепкое здоровье, совершенные физические данные и активность [8].

Взаимодействие, основой которого является ЗОЖ, а также физическое образование, создает возможность всестороннего роста личности в нижеперечисленных областях [2]. Стоит учитывать, что формирование личности посредством этих средств специфичный процесс, который нельзя заменить другими методами.

1. Моральное воспитание. Во время спортивных тренировок человек испытывает повышенные физические нагрузки. Они играют огромную роль в обеспечении получения человеком таких характеристик, как сила воли, дисциплинированность, решительность, выдержка, самообладание, смелость, уверенность [5]. Соревнования в спортивной среде раскрывают многие моральные качества, например, уважение, честность.

2. Умственное. Регулярные занятия спортом повышают умственную работоспособность. В период активной умственной работы необходимо проведение регулярных спортивных занятий. Однако подбирать систему упражнений требуется в соответствии с индивидуальными особенностями человека и его уровнем здоровья.

3. Эстетическое. Средствами физических упражнений тело человека гармонично развивается не только с визуальной стороны, но и с внутренней, заключающейся в приобретении утонченных выразительных движений, энергичной активности. После тренировки человек испытывает эстетическое удовольствие, созданное собственными силами. Этот факт повышает значимость здорового образа жизни, заставляя человека соблюдать все его элементы с целью достижения максимального результата;

4. Трудовое. Физическое воспитание наделяет человека качествами, которые подготавливают его организм к выполнению полезного обществу труда или работы. Этот тип развивает целенаправленность, трудолюбие, сознательную ответственность за свой труд.

Но как начать знакомство студентов сданной дисциплиной?

Здоровье - один из важных составляющих человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия [3].

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни [4].

Надо самому быть здоровым везде и всегда.

«Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя купить или приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять». - Мы считаем, что такие слова должны звучать на вступительных лекциях по физической культуре в университетах, ведь именно вдали от дома большинство ребят стремятся

попробовать всё то, что когда-то им запрещали дома. В таком порыве студенты забывают о своём здоровье, как о физическом, так и о психологическом [7].

Пройдемся по составляющим аспектам физического здоровья.

ЗОЖ студента включает в себя: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Разберем подробнее режим труда и отдыха. Рациональный режим работы и отдыха – необходимый элемент здоровья каждого человека. При правильном, строго соблюдении режима организм вырабатывает четкий, необходимый режим функционирования, создающий оптимальное условие для рабочего и отдыха, а также способствует этому. Залог успеха – в планировании своего времени [1].

Студент, который регулярно в течении 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течении этого часа ничто не должно отвлекать. Поэтому студент получает для себя время - может быть, самое главное для человека, личное. Построение учебной программы гораздо проще, поскольку она редактируется в уже составленной программе. Для вечерних занятий надо выбирать спокойное место – нешумное помещение, чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Организуй такие условия и в комнате общежития. Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1, 5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Рекомендуются, чтобы характер отдыха значительно отличался от характера работы человека. Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. За работой советуют делать перерывы по 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (проветрить комнату, провести разминку или лёгкую гимнастику, пройтись по коридору, не мешая работать другим). Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно проводить отдых вне помещения - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Также рекомендуем искоренить вредные привычки, такие как: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Ещё одним аспектом ЗОЖ является здоровое питание или ПП. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если человек получает больше энергии, т.е. еды, чем тратит, то вскоре это приведёт к полноте. Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.

Организм расходует энергию не только во время физической деятельности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной молодёжи.

Мы считаем, что эта статья объяснит студентам как правильно и необходимо относиться к своему здоровью. На данный момент многие ошибочно думают, что здоровый образ жизни – это, исключительно физические нагрузки и отказ от вредных привычек. Предоставленный материал раскрывает все аспекты ведения здорового образа жизни, не утруждая себя физическими нагрузками.

Можно быть здоровым соблюдая личную гигиену, правильное питание и распорядок дня.

Так же важно не переусердствовать с физической нагрузкой и правильно сбалансировать свои занятия, для этого можно обратиться к опытным людям.

Физическая культура в университете направлена на поддержание и улучшение вашего физического состояния. Эти занятия помогут вам не только развить мускулатуру, но и сбалансировать дневные нагрузки [6].

Сенека писал: «Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такую; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться».

### Список источников

1. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
2. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
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. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.
6. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
7. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
8. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

## References

1. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
2. Institutional, legal, ideological and physical potential of the introduction of the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
3. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
4. The GTO complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of formation motivation to a healthy lifestyle of high school students / N. S. Fedyuk, V. P. Sorokin, G. V. Sytnik [et al.] // Extreme human activity. – 2022. – № 2(64). – Pp. 54-61. 5. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Moscow : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
5. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Moscow : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
6. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
7. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
8. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

## Информация об авторах

**Е.Н. Лобанова**, старший преподаватель физической культуры, мастер спорта по гандболу

**Д.А. Долгова**, студент

Донской Государственный Технический Университет,  
Ростов-на-Дону, Россия

УДК 37.017:613.94:796

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

*Никита Сергеевич Лугинин, студент, Даниил Дмитриевич Бурушкин, студент, Савелий Сергеевич Гончаров, студент*

**Аннотация.** В статье представлен обзор научных исследований последнего десятилетия по вопросу формирования основ здорового образа жизни студенческой молодежи. Показано, что сегодня в контексте государственной политики, ориентированной на заботу о здоровье нации, обозначилась проблема поиска эффективных технологий, новых форм, методов и средств, обеспечивающих укрепление здоровья граждан страны. В связи с этим в статье проанализирована практика организации физкультурно-оздоровительной работы Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ; представлены результаты анкетирования студентов педагогического вуза, на основании которых авторы предлагают современные формы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, педагогический вуз, физкультурно-оздоровительные практики, опыт работы

## HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS PRACTICES OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY: FROM WORK EXPERIENCE

*Nikita Sergeevich Luginin, student, Daniil Dmitrievich Burushkin, student, Savely Sergeevich Goncharov, student*

**Abstract.** The article presents an overview of scientific research of the last decade on the topic of forming the foundations of a healthy lifestyle of students. It is shown that today, in the context of state policy focused on taking care of the health of the nation, the problem of finding effective technologies, new forms, methods and means to ensure the health of citizens of the country has emerged. In this regard, the article analyzes the practice of organizing physical culture and recreation work of the Lesosibirsk Pedagogical Institute, a branch of SFU; the results of a survey of students of a pedagogical university are presented, on the basis of which the authors propose modern forms of preserving and strengthening the health of students.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, pedagogical university, physical culture and wellness practices, work experience

Актуальность исследования обусловлена возросшей потребностью в оздоровлении граждан нашей страны. На государственном уровне в этом направлении в последнее время сделаны значительные шаги: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007); ВФСК

«Готов к труду и обороне» (2014), Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта» (2021) и др.

Многочисленные исследования ученых свидетельствуют о том, что формирование основ здорового образа жизни придает большое значение на этапе профессиональной подготовки. Высшие учебные заведения разного профиля ведут системную работу по популяризации здорового образа жизни, что нашло отражение в работах Г.В. Акименко, Д.С. Алюшина, К.В. Бутусов, Н.П. Ванчакова, Т.А. Дроздова, Е.Д. Кондрашова, Л.В. Лонская, Т.А. Мартиросова, Т.В. Малютина, Н.Е. Томов, О.В. Шмакова, Ю.В. Эмануэль, Т.В. Ямщикова, М.Г. Янова и др. (медицинские вузы); С.В. Кочергин, Г.Е. Сякина, Е.А. Цыбульская и др. (технические вузы); Ю.В. Андрищенко Т.Б. Будаева, Г.С.К. Гашимова, Н.П. Герасимов, Ю.В. Кудинова, И.Н. Киселева, Н.В. Кузнецова, И.А. Маланов, Ю.А. Федулова, А.А. Шайдуллин, (педагогические вузы); О.А. Абрамова, Н.Б. Дрожжина, И.В. Пуковская (аграрные вузы); Э.С. Абдулаева, В. Лигута, А. Лигута, М.Х. Яшадов и др. (юридические вузы). Исследователи отмечают, что формирование здорового образа жизни среди молодёжи – важное направление образовательной системы, поэтому необходимо способствовать формированию здорового образа жизни с применением различных средств физической культуры и спорта [1].

В своих исследованиях ученые предлагают широкий спектр средств, форм, методов, технологий формирования ЗОЖ среди студенчества:

- здоровьесберегающие технологии (К.М. Векилян, А.Н. Горлов, А.Л. Григорян, О.М. Ларин, А.В. Мартиросян, С.В. Оганесян, А.М. Салаватова, Н.К. Смирнов, Н.В. Хорошилов и др.), направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью [6];

- образовательная среда вуза (Ф.А. Аутлева, Л.К. Бзегежеваи, В.А. Даниленкова, И.Ю. Кокаева, Т.В. Капшукова, А.В. Капцов, Е.И. Колесникова, А.В. Орлов, Е.В. Огрызко, К.Г. Султанова, др.); Ключевая роль в решении задачи по формированию безопасного образа жизни у обучающихся принадлежит системе образования и образовательной среде [3];

- двигательная активность (О.В. Алехина, Е.Г. Волкова, Э.А. Глазков, И.В. Григорьева, А.С. Колодкин, А.А. Ляшенко, А.С. Львов, Н.К. Постников А.И. Четвергова, В.И. Шейко, и др.) как это один из важных компонентов здорового образа жизни, которая помогает поддерживать здоровья человека и физическую форму, способствует повышению умственной работоспособности и укреплению иммунитета [7];

- система питания, которая по свидетельству ученых (Т.Е. Джулай, И.Е. Константинова, А.Д. Карпова, А.Н. Неведомский, Э.М. Рахматулина, В.А. Решетникова, Д.А. Храмцов, О.М. Шепелева, и др.) вместе с физической активностью относится к элементам повседневного поведения, формирующим здоровье человека [8].

Большое значение исследователи придают мотивации студентов на здоровый образ жизни (Е.Г. Богослова, В.А. Веретенников, В. А. Гружевский,

И.Э. Мендот, Эм.Э. Мендот, Эл.Э. Мендот, Л.А. Шинкарюк и др.) авторы утверждают, что важным элементом формирования физической культуры студентов становится мотивационная сфера личности, диагноз ее теоретических и практических знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и ее разновидности [2].

Цель статьи – охарактеризовать опыт Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета по формированию здорового образа жизни у студентов и использованию физкультурно-оздоровительных практик в вузе.

Организация исследования. Для выяснения отношения студентов педагогического вуза к здоровому образу жизни, был проведен анкетный опрос (выборка составила 127 студентов ЛПИ – филиала СФУ очной и заочной форм обучения). Участники анкетирования отвечали на вопросы (открытой и закрытой формы) анонимной анкеты в гугл-форме. Анализ результатов анкетирования показывает, что подавляющее большинство студентов (83%) знают о положительном влиянии физических упражнений на физическую и умственную работоспособность. Все респонденты считают необходимой составляющей здорового образа жизни соблюдение личной гигиены. Что касается питания и режима дня, то здесь ответы не так оптимистичны. Студенты знают о важности правильного питания, но соблюдают режим питания только 28 %, остальные респонденты ответили следующим образом: «на правильное питание уходит много времени», «много надо готовить самому (самой), на это нет времени», «много работаю», «много вкусной еды, от которой не могу отказаться». К закаливающим процедурам, как средству здорового образа жизни студенты отнесли обливание, баню. Этими средствами закаливания пользуются 56% респондентов. Отрадно, что большинство студенческой молодежи (86%) отрицательно относятся к употреблению алкоголя. Ответы студентов свидетельствуют о том, что молодые люди ориентированы на здоровый образ жизни.

Обсуждение результатов исследования. В связи с выше изложенным мы предлагаем опыт организации физкультурно-спортивной работы в ЛПИ – филиале СФУ и приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. К физкультурно-оздоровительным практикам в институте относят, в первую очередь, комплекс мероприятий, спортивной направленности:

- спортивные состязания институтского уровня (осенний кросс, посвященного памяти В.Б. Проневича; соревнования по общей физической подготовке среди студентов первых-вторых курсов, турнир по волейболу посвященного памяти В.И. Дудина; первенство института по лыжным гонкам среди студентов, посвященного памяти В.С. Жданова и Е.А. Степочкина.

- городские спортивные состязания (участие в спортивном пробеге, посвященном «Всероссийскому дню бега – кроссу наций»; фестиваль физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций г. Лесосибирска; спартакиада

среди допризывной молодежи; эстафета «Памяти павших», посвященной Дню Победы и участникам парада Победы П.Я. Гриб и И.И. Семенова).

Особую роль в организации оздоровительной работы со студентами играют воспитательные мероприятия, физкультурной направленности. Например, туристический поход. Это традиционное осеннее мероприятие, которое проводится в институте более тридцати лет. Помимо воспитательных целей (сплочение студенческого коллектива, знакомство с традициями вуза) мероприятие носит физкультурно-оздоровительный характер. В ходе похода проходят соревнования и спортивные игры, организуется смотр походного стола «Здоровый обед на свежем воздухе».

Новой физкультурно-оздоровительной практикой с 2022 года в ЛПИ – филиале СФУ выступает спортивный коворкинг «Сибирское здоровье» [5]. Создание особой атмосферы – одно из главных достоинств этой событийной формы. Как правило, коворкинг состоит из нескольких локаций, которые меняются в зависимости от места проведения, количества участников, времени года: локация «Не ленись – зарядись!» и «Космическая» зарядка «Пять минут – полет нормальный» (организация на переменах в фойе института, спортивном зале или на свежем воздухе зарядок); локация «Золотой кубок» отвечает за организацию мини-турниров по настольному теннису, шашкам, шахматам (профессиональные спортсмены показывают мастер-классы); локация «Как стать чемпионом?!» (студенты ЛПИ – филиала СФУ, имеющие спортивные разряды, значки ГТО, звания чемпионов мира и России, звание «мастер спорта» рассказывают о личных достижениях и возможностях добиваться высоких побед в разных видах спорта).

Важную роль в формировании основ здорового образа жизни играет Неделя здорового образа жизни. В рамках Недели организуются различные блоки мероприятий.

Мероприятия первого блока – это мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности:

- «Зарядка с чемпионом»: зарядку проводят студенты-победители и призеры международных и всероссийских спортивных состязаний;

- «Здоровые глазки»: преподаватель дисциплины «Основы медицинских знаний» показывает студентам как правильно делать ежедневную зарядку для глаз с целью снять напряжение от многочасовой работы с гаджетами;

- Челлендж «Сибирская спортивная минутка»: студенты обмениваются видеосюжетами мини-зарядок.

Второй блок мероприятий представлен познавательными мероприятиями по вопросам здорового образа жизни:

- Викторина «Мы за ЗОЖ!»: на переменах в фойе института проводится викторина, ответы на вопросы которой демонстрируют знания студентов по вопросам здорового образа жизни; призы за правильный ответ – овощи (морковь, головка чеснока, луковица и др.) и фрукты (яблоки, апельсины, мандарины, груши и др.);

- Блиц-опрос «Полезная отгадай-ка»: вопросы на тему здорового образа жизни;

- Здоровая переменка «Народная мудрость»: участникам предлагается продолжить пословицы и поговорки о здоровье и назвать свои полезные привычки.

Третий блок представлен встречами с медицинскими работниками. В ходе этих встреч врачи рассказывают о важности физкультурных занятий, соблюдении правильного питания, необходимости о включении в ежедневный рацион достаточного количества овощей и фруктов.

Выводы. Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа и спортивно-массовые мероприятия помогают студентам организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Особая организация физкультурно-спортивного пространства в вузе мотивирует на занятие физкультурой и спортом, пропагандирует здоровый образ жизни [4].

### Список источников

1. Андриющенко Ю.В., Урванцева М.В. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни // Журнал научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 6 С. 51-55.
2. Гружевский В. А Формирование личностно-ориентированной мотивации у студентов к физической культуре // Крымский научный вестник 2018. № 1(18). С. 31-39.
3. Кокаева И.Ю., Потенциал образовательной среды вуза в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69-2. С. 93-96.
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. Мамаева С.В., Лобанова О.Б., Веккессер М.В., Бурушкин Д.Д. Спортивный коворкинг, как форма создания здоровьесберегающей среды // Перспективы науки. 2022. №12. С. 152-154
6. Салаватова А.М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза // AlmaMater (Вестник высшей школы). 2020. № 8. С. 50-54
7. Четвергова А.И., Ляшенко А.А. Двигательная активность обучающихся в вузе как компонент здорового образа жизни // Интернаука. 2020. № 11-1 (140). С. 24-26
8. Шепелева О.М. Некоторые аспекты оценки питания студента вуза, как важный элемент здорового образа жизни // Региональный вестник. 2019. № 24 (39). С. 12-13.

---

## References

1. Andryushchenko Yu.V., Urvantseva M.V. Borisova M.V., Musokhranov A.Yu. The attitude of university students to the formation of a healthy lifestyle// Journal scientific review. Pedagogical sciences. 2021. No. 6 P. 51-55.
2. Gruzhevsky V. A. Formation of personality-oriented motivation among students for physical culture // Crimean Scientific Bulletin 2018. No. 1(18). pp. 31-39.
3. Kokaeva I.Yu., The potential of the educational environment of the university in the formation of a healthy and safe lifestyle culture // Problems of modern pedagogical education. 2020. No. 69-2. P. 93-96.
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. Mamaeva S.V., Lobanova O.B., Vekkesser M.V., Burushkin D.D. Sports coworking as a form of creating a health-saving environment // Prospects of science. 2022. No.12. P. 152-154
6. Salavatova A.M. Health-saving technologies in the organization of a healthy lifestyle of university students // AlmaMater (Bulletin of the higher school). 2020. No. 8. P. 50-54.
7. Chetvergova A.I., Lyashenko A.A. Motor activity of students at the university as a component of a healthy lifestyle // Internauka. 2020. No. 11-1 (140). P. 24-26
8. Shepeleva O.M. Some aspects of assessing the nutrition of a university student as an important element of a healthy lifestyle // Regional Bulletin. 2019. No. 24 (39). P. 12-13.

## Информация об авторах

**Н. С. Лугинин**, студент, [lyginin1999@gmail.com](mailto:lyginin1999@gmail.com)

**Д. Д. Бурушкин**, студент

**С. С. Гончаров**, студент

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский  
Федеральный университет», Лесосибирск, Россия

УДК 796.035

## АКТИВИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В РАЙОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

*Лена Григорьевна Пащенко, канд.пед.наук, доцент, Филипп Рустемович Якушев, магистрант*

**Аннотация.** Для вовлечения в массовые формы физкультурно-спортивного досуга сельского населения Ямало-Ненецкого автономного округа был разработан Фестиваль «КедрФест», включающий соревнования по национальным видам спорта, спортивному туризму. Увеличение числа участников фестиваля «КедрФест2022» позволяет говорить о его эффективности.

**Ключевые слова:** досуг, фестиваль, сельская местность, «КедрФест»

## ACTIVATION OF SPORTS AND LEISURE ACTIVITIES OF YOUTH LIVING IN THE FAR NORTH

*Lena Pashchenko, PhD, Philip Yakushev, student*

**Abstract.** To involve the rural population of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug in mass forms of physical culture and sports leisure, the KedrFest Festival was developed, which includes competitions in national sports and sports tourism. The increase in the number of participants in the KedrFest2022 festival allows us to talk about its effectiveness.

**Keywords:** leisure, festival, countryside, "KedrFest"

Актуальность исследования. Целью политики в сфере физической культуры и спорта, реализуемой в Российской Федерации, является повышение уровня удовлетворенности социальных и духовных потребностей населения страны [11]. Важным содержательным дополнением этого значимого направления работы в Ямало-Ненецком автономном округе является создание условий для сохранения и популяризации культурного наследия, как важнейшего компонента исторического и культурного достояния Ямала. О важности вовлечения населения, проживающего в неблагоприятных климатогеографических условиях, в занятия физической культурой и массовым спортом констатируют результаты трудов ученых, проводивших научные исследования на территории севера [2, 4, 7, 10]. Особую значимость использования физкультурно-спортивных мероприятий в процессе жизнедеятельности имеет для молодежи, содействуя не только повышению физической подготовленности, расширению функциональных показателей, но и подготовке к решению профессионально-значимых задач [8, 9]. Реализация регионального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» в период с 2019 по 2024 год

предусматривает создание для всех категорий и групп населения условий для занятия физической культурой и спортом, массовым спортом. Планируемыми показателями реализации проекта является увеличение значения «Доля населения Ямало-Ненецкого автономного округа, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения автономного округа в возрасте от 3 до 79 лет» с 43,4 % в 2017 году до 55 % в 2024 году и до 57% в 2030 году. По итогам 2021 года основной целевой показатель реализации проекта составил 52,4% [5]. Важным видится поиск эффективных путей вовлечения в массовые формы физкультурно-спортивного досуга сельского населения, проживающего в районах Крайнего севера (Ямало-Ненецкий и Ханты-Мансийский автономные округа) с учетом климатических и национально-региональных особенностей.

Цель исследования: 1) изучить показатели вовлеченности населения Ямало-Ненецкого автономного округа в занятия физической культурой и спортом; 2) разработать массовое досуговое мероприятие «КедрФест» для жителей сельской местности и оценить его эффективность.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в период с 2021 по 2022 год на территории Шурышкарского района Ямало-Ненецкого автономного округа. Для решения поставленных задач использовались методы: анализ программно-нормативных документов, проектирование, анкетирование. Анализу подвергся документ, утвержденный Законодательным собранием Ямало-Ненецкого автономного округа «Стратегия социально экономического развития Ямало-Ненецкого автономного округа до 2035 года». Проектирование применялось для разработки досугового мероприятия «КедрФест2022» для жителей Шурышкарского района на площадке деревни Новый Киеват. Анкетирование применялось для изучения отношения молодежи к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности [6].

Результаты исследования. Анализ данных, представленных в стратегии социально экономического развития Ямало-Ненецкого автономного округа до 2035 года, в части развития физической культуры и спорта, показал, что в автономном округе на базе 744 учреждений, предприятий и организаций проводится физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. Систематически занимаются физической культурой в секциях и группах по видам спорта, спортивных клубах, в группах общефизической подготовки и группах оздоровительной направленности 220432 человек (43,4% населения автономного округа), в сельской местности – 34 тысячи человек (41,8% сельского населения). Изучение вопроса о доступности спортивной инфраструктуры для жителей поселений показало, что в сельской местности расположено 270 единиц спортивных сооружений, а также объекты городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленные для занятий физической культурой и спортом [5].

Шурышкарский район Ямало-Ненецкого автономного округа отличается территориальной удаленностью, не имеет автомобильных дорог круглогодичного действия. Население района занято в агропромышленной

сфере, здесь проживают оленеводческие династии. Нами было проведено анкетирование о степени удовлетворенности молодых жителей района организацией и содержанием их досуга. В анкетировании приняли участие 60 юношей и девушек в возрасте 16-22 лет. Все опрошенные отмечают отсутствие мест для проведения интересного досуга, отсутствие профильных кружков и секций, отсутствие возможностей для самореализации. Данный факт еще в большей степени актуализировал важность разработки и внедрения физкультурно-спортивных досуговых мероприятий для современной молодежи.

С целью организации содержательного досуга, приобщения населения района к традиционным ремеслам, а также развития познавательного туризма была разработана программа фестиваля «КедрФест», включающего спортивно-командный турнир «Сентябрины». Выбор формы досуга был обусловлен некоторыми рядом объективных и субъективных факторов. Во-первых, в основе подобранных мероприятий для физкультурно-спортивного досуга лежат потребности, от которых зависит выбор досуга. Во-вторых, та или иная сфера деятельности, реализуемая во время досуга может требовать определенных материальных и финансовых затрат, что не совсем подходит для жителей сельской местности. В-третьих, на выбор типа, вида и формы досуга непосредственно влияет социокультурная среда проживания [1, 3].

При разработке досугового мероприятия важным являлось проведение подготовительной работы. Так, необходимо было определить досуговые интересы потенциальных участников мероприятия, определить цели и задачи досугового мероприятия, разработать план и подготовить мероприятие, распространить информацию о его проведении, подключить средства массовой информации для осуществления популяризации досугового события, организовать пункты питания участников массового мероприятия. Мероприятие «КедрФест2022» состоялось в августе 2022 года при поддержке фонда президентских грантов и собрало более 200 жителей Шурышкарского района на площадке деревни Новый Киеват. Мероприятие включало в себя проведение спортивной командной игры «Сентябрины». Были организованы площадки по национальным видам спорта, локации по спортивному туризму, где каждый участник мероприятия мог проявить себя как в командных физкультурно-спортивных видах, так и в индивидуальных.

Подобное мероприятие проводилось до пандемии в 2019 году, участниками которого стали 100 человек из числа жителей Шурышкарского района. Проведенный опрос участников мероприятия получил оценку эмоционального, познавательного, деятельностного и поступочного компонентов отношения к участию в соревновательной деятельности. Высокие значения эмоционального компонента отношения к участию в данном мероприятии позволили дать оценку психологическому состоянию, связанному с осуществлением состязательной деятельности. Проявление положительных эмоций говорит о полученной удовлетворенности от участия в данном мероприятии. Познавательный компонент, позволяющий определить, насколько человека интересуют знания, связанные с организацией и содержанием состязательной деятельности, показал,

что не все опрошенные в полной мере рассматривают подобранные виды активности с целью расширения собственного кругозора. Значение деятельностного компонента позволило дать характеристику активности участия индивида в физкультурно-спортивных мероприятиях, а поступочного – его стремление своими поступками повлиять на отношение окружающих, в первую очередь родных и близких, к участию в мероприятиях, предусмотренных программой мероприятия. По результатам проведенного исследования были внесены коррективы при организации мероприятия «КедрФест2022», усилив акцент на проведение мастер-классов, разнообразив физкультурно-спортивные виды активности, подготовив информационные стенды и другое.

Для привлечения населения, в первую очередь – молодежи, к мероприятиям фестиваля, использовалась информационная поддержка от лидеров общественных мнений и средств массовой информации (охват составил 25583 пользователя, что в три раза больше, в сравнении с информационным охватом на «КедрФест2019»). Так же, потенциальные участники мероприятия были проинформированы о подготовленных призах за участие в главном событии фестиваля «Сентябрины».

Программой «КедрФест2022» были предусмотрены конкурсы для мастеров традиционных ремесел, конкурсы для всех желающих на самую крупную кедровую шишку, конкурсы-дегустации блюд и напитков, изготовленных из местных лесных продуктов. Помимо этого, были организованы мастерские по изготовлению и ремонту кедровой лодки-калданки, плетению посуды из кедрового корня, работе с глиной и берестой, ковке и литью металлических изделий. Все это содействовало увеличению количества жителей и гостей Шурышкарского района, принявших участие в мероприятиях «КедрФест2022».

Сравнительный анализ числа участников фестиваля «КедрФест2019» и «КедрФест2022» показал возросшую популярность к его проведению. В 2022 году мероприятие посетило более 200 человек, что в два раза больше, по сравнению с количеством участников фестиваля 2019 года. В главном физкультурно-спортивном мероприятии «Сентябрины» «КедрФеста2022», приняло участие 70 человек из числа молодежи Шурышкарского района, что в три раза больше, по сравнению с «КедрФестом2019» (22 человека).

Выводы. Проведенное исследование показало востребованность досуговых мероприятий, в том числе физкультурно-спортивных, организованных в сельской местности региона, отличающегося суровыми климатическими условиями. При организации таких мероприятий должны учитываться эмоциональная составляющая, наличие познавательного компонента, расширяющего кругозор о самобытности культуры и традиций северных народов, включение соревновательных мероприятий индивидуальной и командной направленности, возможность совместного участия членов семьи. Увеличение числа участников фестиваля «КедрФест2022» позволяет говорить о его эффективности и может быть рекомендовано для реализации в других поселениях Ямало-Ненецкого и Ханты-Мансийского автономных округов.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда и  
Правительства ХМАО-Югры № 22-28-20241, <https://rscf.ru/project/22-28-20241/>

### Список источников

1. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Николаев А.Ю., Хорькова А.С. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 44-46.
2. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Мальков М.Н. Реальность и превратности оптимизации физической активности и сидячего поведения пожилых в Югре // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 3. С. 72-81.
3. Манжелей И.В., Иванова С.В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 61-65.
4. Николаев А.Ю., Логинов С.И. Уровень и структура двигательной активности человека на Югорском севере (по данным опросника IPAQ) // Теория и практика физической культуры. 2016. №7. С. 86-88.
5. О Стратегии социально-экономического развития Ямало-Ненецкого автономного округа до 2035 года. URL: <https://docs.cntd.ru/document/574785875>
6. Пащенко Л.Г. Диагностический инструментарий оценки субъективного отношения студентов к состязательной деятельности в процессе физической активности // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 446. С. 183-190.
7. Пащенко Л.Г. Потенциальная готовность работников нефтегазодобывающей отрасли к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 1. С. 89-95. DOI 10.14529/hsm220113.
8. Пешкова Н.В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 89-91.
9. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Кизаев О.Н., Гергега Н.Н. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 8-9.
10. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность работающей молодежи по результатам выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №12 (154). С. 296-300.
11. 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.

### References

- a. Davydova S.A., Pashchenko L.G., Nikolaev A.Yu., Khorkova A.S. Assessment of youth involvement in physical recreation in an urban environment // Theory and practice of physical culture. 2022. No. 7. pp. 44-46.
- b. Loginov S.I., Nikolaev A.Yu., Malkov M.N. Reality and vicissitudes of optimizing physical activity and sedentary behavior of the elderly in Ugra // Science and Sport: modern trends. 2020. Vol. 8. No. 3. pp. 72-81.
2. Manzheley I.V., Ivanova S.V. Environmental approach in the organization of physical culture and sports work with the population // Theory and practice of physical culture. 2014. No. 12. pp. 61-65.
3. Nikolaev A.Yu., Loginov S.I. The level and structure of human motor activity in the Yugra north (according to the IPAQ questionnaire) // Theory and practice of physical culture. 2016. No. 7. pp. 86-88.
4. On the Strategy of socio-economic development of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug until 2035. URL: <https://docs.cntd.ru/document/574785875>
6. Paschenko L.G. Diagnostic tools for assessing the subjective attitude of students to competitive activity in the process of physical activity // Bulletin of Tomsk State University. 2019. No. 446. pp. 183-190.
5. Paschenko L.G. Diagnostic tools for assessing the subjective attitude of students to competitive activity in the process of physical activity // Bulletin of Tomsk State University. 2019. No. 446. pp. 183-190.
6. Pashchenko L.G. Potential readiness of oil and gas industry workers to participate in physical culture and sports events // Man. Sport. Medicine. 2022. Vol. 22, No. 1. pp. 89-95. DOI 10.14529/hsm220113.
7. Peshkova N.V. Behavioral strategy in relation to health in girls engaged in various types of motor activity as part of the sportization of physical education // Theory and practice of physical culture. 2015. No. 9. pp. 89-91.
8. Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Kizaev O.N., Gerega N.N. The content of weekly motor activity of student youth and its introspection // Physical culture: upbringing, education, training. 2016. No. 4. pp. 8-9.
9. Fursov A.V., Sinyavsky N.I., Vlasov V.V. Physical fitness of working youth according to the results of fulfilling the standards of the VI stage of the TRP complex // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2017. No.12 (154). pp. 296-300.

10. 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. – PP. 26-32.

### **Информация об авторах**

**Л.Г. Пащенко**, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартковского государственного университета, [lenanv2008@yandex.ru](mailto:lenanv2008@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7302-3081>

**Ф.Р. Якушев**, магистрант кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартковского государственного университета, [filipp-yakushev@mail.ru](mailto:filipp-yakushev@mail.ru)

**УДК 37.017:613.94:796**

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ**

*Мария Владимировна Поляничко, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** По данным официальной статистики за время обучения в школе с первого по восьмой класс число здоровых детей снижается в три - четыре раза, а к концу обучения около восьмидесяти процентов выпускников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья [5]. Это объясняется не только социально-экономическими проблемами, а, скорее, безграмотностью молодежи в вопросах программы «Здорового образа жизни», отсутствием правильной мотивации, направленной на гармоничное развитие личности и, как следствие, неправильной организацией досуга [3, 8]. Современный мир, с его бесконечной гонкой стремительно развивающихся технологий, информационной лавиной СМИ, всегда доступным виртуальным пространством мировой сети Интернет и всё возрастающими запросами общества требует от человека огромных резервов времени, энергии и сил - как физических, так и психо - эмоциональных, непрерывного интеллектуального развития, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и готовности соответствовать всем этим высоким требованиям. Так какую роль занимает спорт в жизни современного общества, а особенно - среди молодежи? Что для

них спорт - абстрактное понятие, несовместимое с действительностью из-за нехватки сил, времени и денег, форма проведения свободного времени и общения или жизненная необходимость?

Исследование отвечает на вопросы почему в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суицидам, депрессиям, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, спорт для всех, мотивация, проблемы современного общества, саморазвитие, Олимпийское движение, здоровье, физическое и духовное развитие личности

### **CORRELATION OF SPORT, HEALTHY LIFESTYLE AND SENSE OF PATRIOTISM IN YOUTH**

*Maria Vladimirovna Polyanichko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**Abstract.** According to official statistics, during the first to eighth grade of school, the number of healthy children decreases by 3-4 times, and by the end of the school educational program, about 80% of graduates have some deviations in their health status [5]. The number of smokers, alcohol users and drug-addicts is constantly increasing. This is due not only to social and economic problems, but rather to the illiteracy of youth in the issues of the "Healthy Lifestyle" program, the lack of proper motivation aimed at harmonious development of the individual and, as a result, by improper organization of leisure [3, 8]. The modern world, with its endless race of rapidly developing technologies, the information avalanche of the media, vast virtual Internet space and the ever increasing demands of society, requires enormous reserves of time, energy and strength from every individual. Strength both physical and psycho-emotional, incessant intellectual development, stress resistance, emotional stability and readiness to meet all these high requirements. So what role does sport play in the life of modern society, and especially among young people? What is sport for them - an abstract concept, incompatible with reality due to lack of energy, time and money, a form of spending free time and communication or a vital necessity?

The study answers questions why in a society that chooses physical education and sports to be a part of their life, will be no room for suicides, depression, women's reproductive health decrease and extinction.

**Key words:** Sport of higher achievements, sport for all, motivation, problems of modern society, self-development, Olympic movement, health, physical and spiritual development, health problems, healthy life style, illness, stress resistance

**Введение.** «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет» - так любят отшучиваться современные молодые люди, слыша призывы регулярно заниматься физической культурой и спортом и отказаться от вредных привычек. Массовые спортивные мероприятия, спартакиады, соревнования, марафоны и другие всеобщие спортивные мероприятия, которые всю жизнь сопровождали в

школе, институте и даже на работе наших родителей и считались престижными, ушли в прошлое [7]. Самыми рейтинговыми передачами телевидения стали - если не откровенно поощряющие, то - открыто пропагандирующие насилие и беспорядочные половые связи, «отдых» в прокуренных клубах, однополую любовь, употребление алкоголя и дорогих наркотиков как показатель избранности к привилегированной группе и полноценной, насыщенной жизни. Все эти популярные и транслируемые на всю страну продукты медиа несут сугубо развлекательный характер и устаревают, не успев появиться, формируя у потребителя жажду получать новые и всё более изощренные формы искаженной действительности, но по содержанию - все одинаковы и не несут никакой здоровой идеи, общих идеалов, впитывая которые, зритель захотел бы не только получать очередную порцию «хлеба и зрелищ» - с каждым новым часом, проведенным у экрана, чувствуя себя еще более уставшим, чем перед просмотром, - а получил бы мотивацию и вдохновляющий пример на что-то созидательное. Заняться собой - развивая свою личность духовно и физически, и - как следствие - улучшая своим примером и поведением действительность вокруг себя. Эффект кругов по воде [6]. Мы все в ответе не только за свою жизнь, но и за окружающих, кого - либо соблазняем и провоцируем на худшее, либо - вдохновляем своими идеалами, стремлениями, верой в хорошее, а главное - конкретными действиями. Ведь отсутствие внешней цензуры - а в современном обществе часто употребляют выражение «свобода личности», забывая добавлять к нему ключевое понятие «личная ответственность» - приводит к отсутствию цензуры внутренней. Буквально несколько десятков лет назад, детей - будущее нации - воспитывали с четкой установкой «что такое хорошо, что такое плохо». И пусть в наши дни строки этого детского стихотворения кажутся наивными и несовместимыми с сумасшедшим ритмом современного мира, где главенствуют торгово - рыночные отношения и сумасшедший ритм жизни с лозунгом: «Успех? Это значит Успеть», они давали столь необходимую, отсутствующую сегодня у многих закладку характера и жизненную установку, определяющую всю дальнейшую судьбу человека: существуют вещи дороже денег.

Целью и задачей исследования было выявить, как такая ситуация сказывается на молодежи, которая всегда находится в поиске жизненных ориентиров и примера для подражания. На студентах разных вузов, которые, в силу загруженности учебной и других обязательств не могли регулярно заниматься физической культурой и спортом, и студентах «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», большинство из которых - профессиональные спортсмены (мастера спорта, тренера, чемпионы мира, Европы, Олимпийские чемпионы, члены национальной сборной и т.д.), не представляющие своей жизни без регулярных физических нагрузок и спорта. Последние, вопреки ложному стереотипу об узости интересов спортсменов, ввиду их нацеленности на спортивные достижения, демонстрируют высокий уровень эрудиции и знаний,

так как регулярные занятия спортом приучают к железной самодисциплине, силе воли, стойкости и упорной, длительной работе на результат. Все эти качества, формирующиеся у молодых людей благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, служат для становления сильной, разносторонней, волевой личности, которая с малых лет знакома с чувством личной ответственности. За себя, людей, которые на тебя полагаются и ждут результатов, семью, а, в конечном итоге, и страну [2].

Понятие «система ценностей» считается формирующим, когда мы говорим о личности. Правда в том, что эта система есть у всех - пусть даже не всегда четко сформулированная, неосознанная, но она всегда проявляется в поступках, в отношении человека к жизни и к окружающим [10]. Всемирно известный писатель и успешный сценарист Стивен Кинг смог уложить всю суть разного видения мира и отражения его человеком в одно предложение своей книги «Сердца в Атлантиде»: «Два человека смотрели сквозь прутья тюремной решетки: один видел грязь, а другой — звезды.» Противопоставление двух систем ценностей - ложной и правильной. Человек - это не внешние обстоятельства, а сила духа и его внутреннее к ним отношение. Но произошла так называемая «бархатная революция» подмены понятий в сознании. Отчаявшиеся врачи - гинекологи, обеспокоенные ростом числа аборт в стране, особенно среди подростков, и, как следствие, снижением репродуктивного здоровья женщин, в качестве превентивной меры ввели в оборот понятие «безопасный секс». «Безопасный» - нейтральный, успокаивающий термин, за которым стоит слово «безответственный», формирующий из несовершеннолетнего гражданина идеального потребителя - никаких обязательств и обязанностей, только гонка за личным удовольствием. Разрушительные последствия этого девиантного поведения, выливающегося в конкретные поступки, все мы можем видеть в неумолимых ежегодных цифрах статистических исследований. Рост аборт, разводов, как следствие – всё больше детей, растущих в неполноценных семьях, рост материнской и детской смертности, снижение здоровья нации в целом. Вот и получается парадокс: почему же, зная о вреде организму и негативных последствиях девиантного поведения, молодые люди всё равно осознанно выбирают ущерб своему здоровью вместо перспективного будущего? Одной из причин является общение с друзьями и новые знакомства. Еще в древние века Аристотель назвал человека «социальным животным», которому для внутреннего равновесия необходимо общение. Раньше спорт для молодежи мог служить как стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, так и средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью показать себя, завести знакомства в здоровой среде. Сейчас эти средства оздоровления и развития личности заменены на способствующие деградации и разрушению привычки, которые выдаются и преподносятся как нормы современной действительности: «отдых» в прокуренных ночных клубах, замена живого общения на виртуальное,

пропаганда беспорядочных половых отношений и толерантности к однополым связям, вредные привычки. Никому не хочется считаться «белой вороной», а дурной пример, как известно, заразителен [4]. Юные умы ищут авторитеты, примеры для подражания, поэтому как никогда важно создать в обществе здоровую среду, направленную на воспитание гармонично развитой, здоровой личности, которая выберет своей нормой жизни самосовершенствование, спорт и любовь к Родине, проявляющуюся в конкретных поступках [2].

Ведь никто не будет отрицать, что систематические занятия физкультурой и спортом положительно влияют на повышение работоспособности - как физической, так и умственной, что они являются превентивной мерой от многих заболеваний, а также помогают справиться не только с кризисными ситуациями, но непосредственно формируют здоровый образ жизни и гармонично развитую личность [1, 9], но не у многих хватает сил и желания перейти от слов к делу, не просто захотеть изменить свою жизнь в лучшую сторону, но систематично работать на результат. Выбрать не то, что легче, привычнее и проще, а предпринять реальные шаги для того, чтобы в повседневной жизни всегда находилось место для рациональной организации своего бюджета и времени, внутренней дисциплины, собранности, быстроты оценки ситуации, способности спокойно пережить неудачу - и даже поражение, умения достигать поставленных целей, шаг за шагом делая свою собственную жизнь лучше.

Результаты исследования и их обсуждение. В стенах старейшего вуза по физической культуре – Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта непрерывно ведется научно - исследовательская работа. Только 10 декабря 2021 года прошел X Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье», посвященный 125 - летию со дня основания вуза. Каждую весну в нем проходит Открытая межвузовская конференция молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», где заслушиваются и обсуждаются доклады на тему роли физической культуры и спорта в современном мире и их влиянии на общество. Действующий Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и принятая «Национальная доктрина образования» рассматривают занятия физической культурой и спортом как одно из средств эффективного решения социально-экономических задач общества, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой умственной и физической работоспособности молодежи, воспитания патриотизма, подготовки молодежи к защите Родины.

Выводы. Физическая культура и спорт - хотим мы того или нет - формирует жизнь каждого человека, своим наличием или отсутствием.

Поэтому в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суицидам, депрессиям, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию.

## Список источников

1. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
2. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
4. Никонова, А. В. Заинтересованность молодежи в спорте / А. В. Никонова, Л. Ш. Шаймарданова // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3, № 55. – С. 343-349.
5. Поляничко, М. В. Анализ законодательной базы дополнительного урока физической культуры / М. В. Поляничко // Межвузовская научно-практическая конференция, посвященная 170-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта : тезисы докладов, Санкт-Петербург, 20 сентября 2007 года / Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 50-51.
6. Роль спорта в жизни современной молодежи / К. К. Закирьянов, А. Н. Яковлюк, М. В. Поляничко, Е. С. Дмитриева // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 1(47). – С. 29-34.
7. Савина Л. Н. “К вопросу о состоянии здоровья современных российских школьников”// Известия Пензенского ГПУ им. В.Г. Белинского, № 14 (18) 2009.
8. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
9. Талибов, А. Х. Показатели неадаптивного ремоделирования миокарда левого желудочка у спортсменов различных видов спорта / А. Х. Талибов, М. В. Поляничко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3(145). – С. 209-213.
10. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

## References

1. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – Pp. 332-336.
2. Institutional, legal, ideological and physical potential of the introduction of the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – pp. 1-11.
3. Kirzhaeva, M. V. On the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – pp. 20-30.
4. Nikonova, A.V. The interest of youth in sports / A.V. Nikonova, L. Sh. Shaimardanova // NovaInfo.Ru . – 2016. – Vol. 3, No. 55. – pp. 343-349.
5. Polyanichko, M. V. Analysis of the legislative base of an additional lesson of physical culture / M. V. Polyanichko // Intercollegiate scientific and practical conference dedicated to the 170th anniversary of the birth of P. F. Lesgaft : abstracts, St. Petersburg, September 20, 2007 / St. Petersburg State University of Physical Culture named after P. F. Lesgaft. – St. Petersburg, 2007. – pp. 50-51.
6. The role of sports in the life of modern youth / K. K. Zakiryanov, A. N. Yakovlyuk, M. V. Polyanichko, E. S. Dmitrieva // Theory and methodology of physical culture. – 2017. – № 1(47). – Pp. 29-34.
7. Savina L. N. “On the issue of the state of health of modern Russian schoolchildren”/ News of Penza GPU named after V.G. Belinsky, № 14 (18) 2009.
8. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – pp. 72-79.
9. Talibov, A. H. Indicators of maladaptive remodeling of the left ventricular myocardium in athletes of various sports / A. H. Talibov, M. V. Polyanichko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 3(145). – Pp. 209-213.
10. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – pp. 172-179.

## Информация об авторах

**М.В. Поляничко**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков, marianiks777@gmail.com

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

---

**УДК 378.172:796.814****АПРОБАЦИЯ СПОРТИВНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА  
ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ САМБО, НАПРАВЛЕННОЙ НА КОМПЛЕКСНОЕ  
РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НИ ТГУ***Виктория Сергеевна Пыжик, магистрант, Игорь Александрович Филенко,  
канд. психол. наук*

**Аннотация.** Аргументируется необходимость развития современных технологий, направленных на формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Эмпирическое исследование продемонстрировало развитие физических и психологических качеств студентов в процессе апробации технологии укрепления здоровья на основе занятий самбо.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, спорт, здоровье, оздоровительные технологии, самбо, инновации

**APPROBATION OF SPORTS AND HEALTH TECHNOLOGY ON THE  
BASIS OF SAMBO CLASSES AIMED AT INTEGRATED DEVELOPMENT  
OF THE HEALTH OF TSU STUDENTS***Viktoriiia Pyzhik, student, Igor Filenko, PhD*

**Abstract.** The need for the development of modern technologies aimed at the formation of a healthy lifestyle of student youth is argued. An empirical study has demonstrated the development of the physical and psychological qualities of students in the process of testing health promotion technology based on sambo classes.

**Keywords:** student youth, sports, health, health technologies, sambo, innovations

**Введение.** Здоровье человека всегда выступало социально значимым элементом, определяющим результативность его текущей деятельности, учебные и профессиональные достижения, уровень субъективного благополучия, а также является основой позитивного развития социальных групп и общества в целом [6]. В настоящее время отмечается снижение здоровья учащейся молодежи, что связано с влиянием факторов различной природы, ухудшающих ее физическое и психологическое здоровье [2, 7, 8].

**Актуальность исследования.** Одной из приоритетных задач социально-экономического развития России является сохранение и укрепление здоровья молодежи [5]. Так как студенческий возраст является периодом оптимального развития многих психофизиологических функций, а также системы ценностей личности, осуществления ее самоопределения путем выбора стратегий и механизмов проживания собственной жизни, – формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является важнейшей основополагающей задачей на пути социального воспитания молодого поколения [1, 2]. В обретении здорового образа жизни особую роль на протяжении всех студенческих лет обучения в

вузах играют программы, реализующие поддержку и укрепление здоровья [1, 2]. Анализ научной литературы показал, что при всем многообразии практик, направленных на вовлечение молодежи в оздоровительную деятельность и на укрепление ее здоровья, данная проблема является недостаточно разработанной [1]. Существует недостаток эмпирических исследований, изучающих прикладные аспекты социальных технологий вовлечения молодежи в оздоровительные практики, а также соответствующих эффективных кейсов, направленных на укрепление здоровья. Также указывается на необходимость оценивания качества здоровьесберегающих технологий, включающего мониторинг состояния здоровья студентов в процессе освоения оздоровительных программ [1]. В большинстве работ упор делается на формирование отдельных структурных компонентов здоровья – физических качеств, психологических или социальных. Мы предлагаем изучить и апробировать технологию комплексного развития здоровья, где будут задействованы все компоненты.

Целью нашей работы является создание и апробация социальной технологии оздоровления молодежи, ориентированной на комплексное развитие здоровья на основе занятий самбо. Борьба самбо может использоваться как социальная технология оздоровления молодежи, поскольку позволяет успешно решать весь комплекс задач по физическому развитию и психологической подготовленности студентов.

Организация исследования. Нами было принято решение открыть секцию самбо спортивно-оздоровительного этапа на базе спортивного клуба НИ ТГУ, в которой может заниматься каждый желающий студент. На данный момент тренировки по самбо посещают 35 человек. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо. Основные задачи подготовки: укрепление психологического и физического здоровья; подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты; формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни; воспитание моральных и волевых качеств. Текущее исследование проводилось на базе спортивного клуба НИ ТГУ, который ежегодно проводит и организывает свыше 1000 мероприятий университетского и городского уровня. В университете сформированы и плодотворно работают семь спортивных объединений и спортивные секции по 30 видам спорта. Таким образом, выбранная база позволяет в полном объеме осуществить поставленные задачи нашего исследования.

Испытуемые. Экспериментальная группа состоит из 10 человек, начавших занятия самбо (спортивно-оздоровительный этап) осенью 2022 г., студенты НИ ТГУ, возраста 19–22 года; контрольную группу составляют также 10 человек, студенты НИ ТГУ, возраста 19–22 года, не входящие в состав секции самбо.

Методы исследования. В эмпирическом исследовании использовались следующие методы: включённое наблюдение, эксперимент, тесты – физической

подготовленности и психологические, измеряющие смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д. А. Леонтьев [3]), жизнестойкость (С.Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [4]). В качестве методов статистического анализа, выполнявшихся в программе SPSS 23.0., использовались: U–критерий Манна-Уитни, критерий Вилкоксона и расчет корреляций по Спирмену.

Результаты исследования. На констатирующем этапе эксперимента с целью установления эффективности использования оздоровительного самбо была проведена первичная диагностика физического и психологического (тесты на жизнестойкость, смысложизненные ориентации) состояний студентов экспериментальной и контрольной групп. Анализ показал, что физическая подготовка у респондентов экспериментальной и контрольных групп находится примерно на одном уровне, статистически значимые различия на уровне  $p=0,007$  были обнаружены только по показателю «Подтягивание» (среднее значение в эмпирической группе  $M=9,1$ , а в контрольной  $M=7,1$ ). В исследовании психологического состояния респондентов также нами не было выявлено различий. То есть, на момент начала эксперимента нами были сформированы практически идентичные группы. Спустя 4 месяца тренировочной деятельности с использованием элементов самбо в экспериментальной группе, была проведена повторная диагностика исследуемых показателей в обеих группах, результаты которой были сопоставлены с результатами первичной диагностики.

Показатели физической подготовленности и психологические характеристики респондентов экспериментальной и контрольной групп после завершения эксперимента (на контрольном этапе) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнительные характеристики физических и психологических показателей экспериментальной и контрольной групп студентов на контрольном этапе исследования, полученные с помощью U-критерия Манна Уитни

Показатели	Экспериментальная группа, средние и стандартные отклонения, М (SD)	Контрольная группа, средние и стандартные отклонения, М (SD)	Статистики
Подтягивание	13,6 (1,78)	7,8 (1,93)	$U=6,99; p<0,001$
Отжимание	27,6 (2,8)	17,7 (1,7)	$U=0,001; p<0,001$
Подъём	36,8 (4,39)	27,7 (2,45)	$U=0,001; p<0,001$
Наклон	7,5 (1,78)	5,0 (1,33)	$U=13,5; p=0,006$
Процесс	28,2 (1,81)	25,5 (1,27)	$U=12,0; p=0,004$
Цели	31,9 (3,21)	29,1 (1,91)	$U=22,0; p=0,037$
Результат	23,2 (1,81)	23,1 (2,23)	$U=49,5; p=0,998$
Локус-контроль Я	24,0 (2,26)	21,4 (2,07)	$U=19,5; p=0,022$
Общий СЖО	119,4 (8,21)	112,9 (6,38)	$U=24,5; p=0,058$
Жизнестойкость	81,6 (10,1)	74,9 (5,49)	$U=30,0; p=0,140$

В таблице 2 приведены значения физических и психологических показателей в экспериментальной группе студентов на начальном и завершающем этапе исследования, полученные с помощью T-критерия Вилкоксона.

Таблица 2. Сравнительные характеристики физических и психологических показателей экспериментальной группы студентов на начальном и завершающем этапе исследования, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона

Показатели	Начальный этап исследования, средние и стандартные отклонения, М (SD)	Завершающий этап исследования, средние и стандартные отклонения, М (SD)	Статистики
Подтягивание	9,1 (1,52)	13,6 (1,78)	W=0,00; p=0,006
Отжимание	17,5 (1,72)	27,6 (2,8)	W=0,00; p=0,006
Подъём	29,8 (3,91)	36,8 (4,39)	W=0,00; p=0,006
Наклон	6,8 (2,35)	7,5 (1,78)	W=6,0; p=0,097
Процесс	26,3 (2,0)	28,2 (1,81)	W=0,01; p=0,014
Цели	31,0 (3,20)	31,9 (3,21)	W=4,0; p=0,050
Результат	22,1 (2,13)	23,2 (1,81)	W=2,5; p=0,058
Локус контроль Я	22,9 (2,85)	24,0 (2,26)	W=4,0; p=0,105
Общий СЖО	114,8 (9,85)	119,4 (8,21)	W=2,0; p=0,011
Жизнестойкость	75,3 (6,31)	81,6 (10,1)	W=7,0; p=0,075

В таблице 3 представлены значения коэффициентов корреляции (по Спирмену) между психологическими показателями и показателями физического состояния студентов по группе 20 человек на завершающем (контрольном) этапе исследования.

Таблица 3. Значения коэффициентов корреляции (по Спирмену) между психологическими показателями и показателями физического состояния студентов по группе 20 человек на контрольном этапе исследования

Психологические показатели	Физические показатели		
	Подтягивание	Отжимание	Подъем
Процесс	0,684***	0,698***	0,704***
Цели	0,406	0,423	0,545*
Локус контроль Я	0,456*	0,407	0,641**
Общий СЖО	0,42	0,457*	0,543*

Примечание: корреляции достоверны на уровне значимости \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ .

Обсуждение результатов исследования. Данные, представленные в табл.1 и 2 позволяют сделать вывод о статистически значимом улучшении показателей в экспериментальной группе, прежде всего это относится к характеристикам: Подтягивание, Отжимание, Подъём, Процесс, Цели, Локус-контроль Я и Общий показатель смысложизненных ориентаций. Статистически значимых изменений в контрольной группе за это время не произошло.

Данные, представленные в табл.3, свидетельствуют о том, что существуют межсистемные корреляции между психологическими и физическими показателями, которые в большей степени выражены для показателей Процесс, Локус контроль «Я» и Общей шкалы СЖО, то есть именно характеристики

смысложизненных ориентаций оказываются наиболее сензитивными к занятиям оздоровительным самбо, что находит отражение в их возрастании.

Выводы. Проведенное исследование физического и психологического состояния экспериментальной и контрольной групп на завершающем этапе исследования выявило статистически значимые эффекты в различии измеряемых показателей. Студенты экспериментальной группы в отличие от контрольной демонстрировали улучшение по всем из 4 показателей физических качеств (Подтягивание, Отжимание, Подъем туловища лежа на спине, Наклон вперед из положения сидя), а также улучшение по 4 показателям психологических качеств, связанных со смысложизненными ориентациями (Процесс, Цели, Локус-контроль, Общий СЖО) респондентов.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ позволяет сделать вывод о значимом улучшении характеристик физического и психологического здоровья у студентов экспериментальной группы в процессе занятий оздоровительным самбо, что подтверждает эффективность апробируемой социальной оздоровительной технологии.

### Список источников

1. Бермус А. Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в образовательной среде вуза: теоретический обзор // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2023. Том 8. Выпуск 1. С. 1-12
2. Гареева И. А., Конобейская А. В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования) // Власть и управление на Востоке России. 2020. № 4 (93). С. 178–190.
3. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
6. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодежи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
7. Assaf I., Brieteh F., Tfaily M. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis // Health Inf. Sci. Syst. 2019. 7. P. 1–12.
8. Cicchella A., Vecenane H., Usca S. Healthy Lifestyles of University Students, According to Demographics, Nationality, and Study Specialty With Special Reference to Sport Studies // Front. Educ. 2022. 7:889603. P. 1–11.

---

## References

1. Bermus A. G. Problems and prospects of health saving research in the educational environment of the university: a theoretical review // *Pedagogy. Questions of theory and practice*. 2023. Volume 8. Issue 1. P. 1-12
2. Gareeva I. A., Konobeyskaya A.V. Healthy lifestyle of student youth as a social value and real practice (based on the materials of sociological research) // *Power and management in the East of Russia*. 2020. No. 4 (93). P. 178-190.
2. Leontiev D. A. Test of life orientations (SSO). 2nd ed. M.: Sense, 2000. 18 p. 4.
3. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. Test of resilience. M.: Sense, 2006. 63 p.
4. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // *Physical culture of students*. – 2022. – No. 71. – pp. 72-79.
5. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // *Physical culture of students*. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
6. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // *Physical culture of students*. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
7. Assaf I., Brieteh F., Tfaily M. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis // *Health Inf. Sci. Syst*. 2019. 7. P. 1–12.
8. Cicchella A., Vecenane H., Usca S. Healthy Lifestyles of University Students, According to Demographics, Nationality, and Study Specialty With Special Reference to Sport Studies // *Front. Educ*. 2022. 7:889603. P. 1–11.

## Информация об авторах

**В. С. Пыжик**, магистрант, факультет психологии, e-mail: vsergievv@gmail.com

**И. А. Филенко**, канд. психол. наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии, filen5725@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7072-8273>

Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
Россия

УДК 796.835:796.011(476)

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТХЭКВОНДÓ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ 18-21 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Радван Али Юссефович, магистр педагогических наук*

**Аннотация.** В статье приводятся данные экспериментальных исследований по использованию средств тхеквондо на занятиях в группах общей физической подготовки со студентами 18-21 года для решения задач повышения физической подготовленности, а также формирования психологической устойчивости, положительной самооценки и уверенности в собственных силах.

**Ключевые слова:** тхеквондо, молодёжь 18-21 года, общая физическая подготовка, психологическая устойчивость, положительная самооценка

## THE IMPACT OF TAEKWONDO ELEMENTS ON THE PHYSICAL PREPAREDNESS AND PSYCHOLOGICAL STATE OF 18-21 YEAR-OLDS IN GENERAL PHYSICAL TRAINING GROUPS

*Radwan Ali Yusefovich, Master of Education*

**Abstract.** The article provides data of experimental studies on the use of taekwondo means in classes in general physical training with 18-21 year olds to solve problems of increasing physical preparedness, as well as the formation of psychological stability, positive self-esteem and self-confidence.

**Keywords:** taekwondo, 18-21 year olds, general physical training, psychological stability, positive self-esteem

В наши дни, невзирая на большие достижения в науке, угроза многих болезней остается крайне значительной [4, с. 4]. В результате изучения результатов исследований за предыдущие годы, выявлена негативная динамика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма современного человека, и как итог, ухудшение самочувствия здоровья в целом.

В качестве решения данной проблемы возможно применять оздоровительные занятия аэробной направленности, которые формируют увеличение функционального состояния большинства органов и систем организма человека, а кроме того улучшают физическое состояние вплоть до безопасного состояния и гарантируют хорошее самочувствие [3]. Доказано, что физические упражнения большой и умеренной интенсивности, которые осуществляются достаточно длительное время, и требуют высокой потребности кислорода, приносят хороший оздоровительный результат [1, 2, 6].

Тхеквондо – один из самых зрелищных видов спорта. Производимые двигательные действия в нем носят скоростно-силовую направленность,

используются вместе с переменной интенсивностью и обладают субмаксимальной нагрузкой. Присутствие в данном виде спорта физические нагрузки выполняются на фоне активных психолого-эмоциональных взаимодействий [4, 5].

Поскольку тхеквондо решает не только задачи физической и боевой подготовки, но также обладает значительным потенциалом для занятий ОФП, данный вид спорта, по нашему мнению, можно использовать в качестве одного из средств решения задачи совмещения разных видов физической нагрузки, которая вызывает повышенный интерес у всех слоев населения, а также решает проблему по снижению уровня гиподинамии и оздоровлению людей [6-10].

Цель работы - обосновать возможность применения занятий тхеквондо как средства борьбы с гиподинамией и повышения физического уровня организма молодого человека.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, собеседование, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент.

Исследование проводилось на базе специализированного спортивного зала физкультурно-спортивного клуба по работе с населением «ЦСК» (г. Витебск) в период с сентября 2021 года по сентябрь 2022 года. В данном исследовании приняли участие молодые люди в возрастном диапазоне 18-21 год, занимающиеся в 2-х группах физкультурно-оздоровительной направленности по 30 человек в каждой.

Экспериментальная методика занятий физической культурой и спортом с занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах направлена на последовательное освоение движений из большого объема средств тхеквондо, использующихся для развития основных физических качеств человека.

В экспериментальной методике соотношение специально направленных упражнений и элементов тхеквондо на занятиях в аэробном режиме составляло 1:3 и имело следующий объем: теоретическая подготовка - 5%, контроль - 6%, специально-направленные упражнения, выполняемые в среднем темпе с интервалами отдыха, составляли 25%, и 64% занимали упражнения из арсенала средств тхеквондо в аэробном режиме [11].

В процессе применения экспериментальной методики установлено, что занятия по тхеквондо повышают уровень физической подготовленности и положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся. По окончании педагогического эксперимента среднегрупповые показатели в тестах на физическую подготовленность у молодежи экспериментальной группы достоверно выше ( $P < 0,05$ ), чем в контрольной (Рисунок 1). Величина ЧСС в экспериментальной группе после выполнения стандартной нагрузки и восстановления (через 2 мин) составила 80,5 уд. /мин., что лишь на 3,2% выше исходного уровня, в то время, как в контрольной группе этот показатель составляет 91,4 уд. /мин, а это на 17,2% выше исходной величины. Показатели жизненной емкости легких у молодежи, занимавшихся в экспериментальной группе, выше, чем у молодежи контрольной

группы.

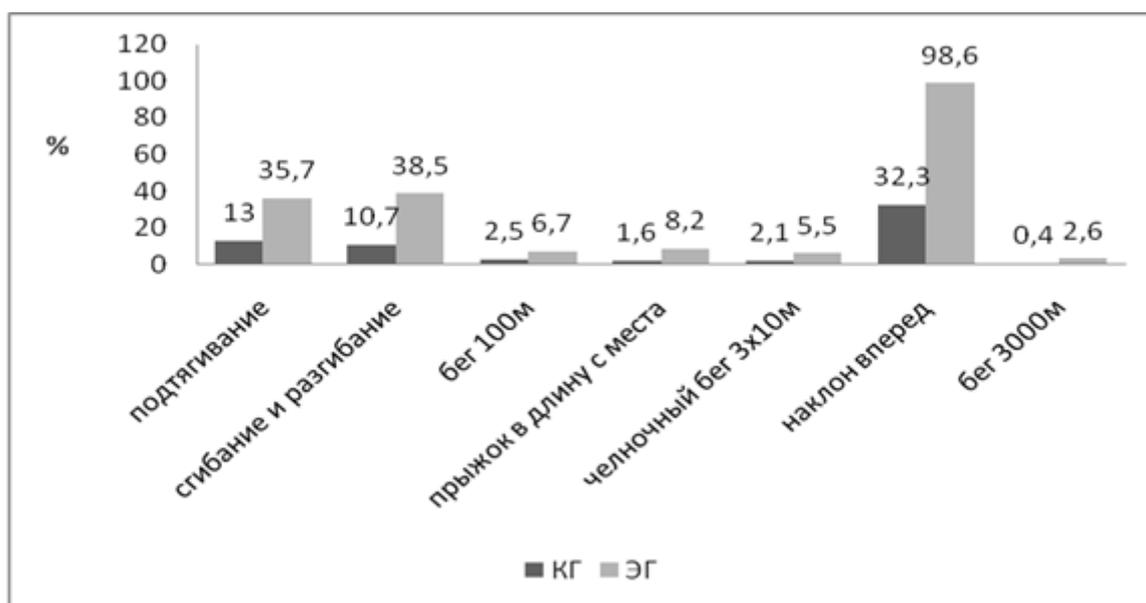


Рисунок 1 – Результаты тестирования физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Выводы. Повышение уровня физической подготовленности и овладение приемами самообороны положительно сказались на показателях самооценки, способствовали формированию у занимающихся уверенности в себе, в собственных силах.

Таким образом, можно утверждать, что занятия по тхеквондо обладают значительным потенциалом для развития физических качеств, обретения уверенности в собственных силах, позитивно отражаются на изменении показателей самооценки, а также способствуют развитию всех функциональных систем организма, что в целом дает оздоравливающий эффект для организма молодого человека.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
3. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В. С. Куликов, Д. С. Мельников, Г. В. Сытник [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации,

- Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2023. – 92 с.
4. Лаптев А.П. Использование научной информации при подготовке боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 6–7.
  5. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Спорт, Человек, Здоровье : VI Международный конгресс: материалы конгресса, Санкт-Петербург, 18–20 октября 2013 года / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, под патронажем Турбьерна Ягланда; под редакцией В.А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 86-90.
  6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: АСТ Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
  7. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118-128.
  8. Шпак В.Г., Селедевский А.Э., Шацкий Г.Б. Кикбоксинг в системе оздоровления взрослого населения: Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта/ журнал. - №4 (105). -2019. - С.127-132.
  9. "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.
  10. 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.
  11. Шпак В.Г., Радван А.Ю. Элементы спортивных единоборств в оздоровительной физической культуре взрослого населения (на примере таэквондо) // Психологический Vademecum: Метатеория: социокультурно-контекстуальная интердетерминация диалогизма: сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т; под ред. С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – С. 349-352.

---

## References

1. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. The influence of sports and a healthy lifestyle life on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
3. Comprehensive control of the functional state of athletes : methodological recommendations / V. S. Kulikov, D. S. Melnikov, G. V. Sytnik [et al.] ; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : Limited Liability Company "The Polygraphist Himself", 2023. – 92 p.
4. Laptev A.P. The use of scientific information in the training of boxers // Boxing: Yearbook. – M.: Physical culture and sport, 1974. – P. 6-7.
5. Obvintsev, A. A. Modern sports, applied martial arts and martial arts in the system of training military personnel and anti-terror units / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi // Sport, Man, Health : VI International Congress: Materials of the Congress, St. Petersburg, October 18-20, 2013 / International Public Organization for the Promotion of Science and Sport "Sport, Man, Health", A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg State Maritime Technical University, St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture, under the patronage of Turbern Jagland; edited by V.A. Taymazov. – St. Petersburg, 2013. – P. 86-90.
6. Ozolin N.G. Trainer's handbook: The science of winning – M.: AST Astrel: Polygraphizdat, 2011. – 864 p.
7. Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts / S. M. Ashkinazi, A. A. Obvintsev, E. A. Bavykin, A. B. Taymazov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 1. – P. 118-128.
8. Shpak V.G., Seledevsky A.E., Shatsky G.B. Kickboxing in the health improvement system of the adult population: Vesnik Vitsebskaga dzyarzhavnaga univiersiteta/ journal. - №4 (105). -2019. - P.127-132.
9. "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.] // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 1. – P. 102.
10. 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.
11. Shpak V.G., Radvan A.Yu. Elements of martial arts in the health-improving physical culture of the adult population (on the example of taekwondo) // Psychological Vademecum: Metatheory: sociocultural-contextual interdetermination of dialogism: collection of scientific articles / Vitebsk State University; ed. S.L. Bogomaz, V.A. Karaterzi, S.F. Pashkovich. – Vitebsk: VSU named after P.M. Masherov, 2022. – P. 349-352.

### Информация об авторах

**А.Ю. Радван**, магистр, тренер-педагог  
Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь

УДК 796.011

#### **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ 4-5 КУРСОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К ВЕДЕНИЮ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРНЕТ-ПРОЕКТА «МОЙ СПОРТ»**

*Даниил Борисович Селюкин, ст. преподаватель*

**Аннотация.** В статье рассмотрен перспективный путь решения проблемы недостаточной физической активности студентов старших курсов. Разработанный и реализованный интернет-проект «Мой спорт» в первую очередь адресован студентам по завершении у них обязательных занятий по физической культуре. Информационное и программно-методическое обеспечение самостоятельной двигательной активности, доказало свою эффективность, что подтверждается результатами проведенного педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** студенты старших курсов, самостоятельная двигательная активность, интернет-проект

#### **MOTIVATION OF STUDENTS OF 4-5 COURSES OF A NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY TO LEAD AN ACTIVE LIFESTYLE BY MEANS OF THE INTERNET PROJECT "MY SPORT"**

*Daniil Selyukin, senior lecturer*

**Abstract.** The article considers a promising way to solve the problem of insufficient physical activity of senior students. The developed and implemented Internet project "My Sport" is primarily addressed to students upon completion of their compulsory physical education classes. Informational and software-methodological

support of independent motor activity has proved its effectiveness, which is confirmed by the results of the conducted pedagogical experiment.

**Keywords:** senior students, independent motor activity, Internet project

Введение. Существует прямая взаимосвязь между физической активностью и состоянием кардиореспираторной системы человека. Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя [3]. Достаточный уровень физической активности способен улучшить показатели кардиореспираторной системы. Согласно данным ВОЗ, ожидаемый результат в укреплении здоровья напрямую зависит от дозы физической активности. Доза определяется следующими величинами:

- интенсивностью (высокая, умеренная, низкая);
- частотой (занятий в день);
- продолжительностью (минут за одно занятие) [4].

Произведение этих величин можно рассматривать как объем физической активности.

Доставить пользу здоровью т.е. оказать положительный эффект способна физическая активность, выполняемая в аэробном режиме с умеренной интенсивностью продолжительностью не менее 10 минут, при недельном объеме от 150 до 300 минут. Помимо этого, взрослому населению рекомендуется 2 или более раз в неделю выполнять силовые упражнения на основные группы мышц (ноги, бедра, спину, живот, грудь, плечи, руки) [1].

Актуальность исследования. Двигательная активность, является ключевым компонентом здорового режима жизни и характеризуется систематическим выполнением физических упражнений, разумный подбор которых соответствует полу, возрасту, состоянию здоровья, занимающегося [6]. Двигательная активность — это специализированная двигательная деятельность в задачу, которой не входит спортивная тренировка. Двигательная активность является наиболее приемлемой формой физической активности для большинства городских жителей. Планирование занятий физической культурой должно основываться на принципах: частота, продолжительность, интенсивность, типы физических упражнений [5]. Снижение двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной, такое противоречие было выявлено Усатовым А.Н. (2010) [7].

Цель - интенсифицировать самостоятельную двигательную активность у студентов старших курсов нефизкультурного профиля по завершению обязательных учебных занятий по физической культуре средствами интернет-проекта «Мой спорт».

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в феврале-мае 2022 года на протяжении 12-ти недель на базе «Санкт-Петербургского горного университета».

Испытуемые. Студенты 4-го (n=41) и 5-го (n=35) курсов «Санкт-Петербургского горного университета», очной формы обучения, демонстрирующие индифферентно-неустойчивое отношение к занятиям физической культурой.

Методы исследования. Международный опросник физической активности (IPAQ), короткий опросник отношения к физической культуре, оценка функционального состояния дыхательной (проба Штанге) и сердечно-сосудистой систем (проба «индекс Руфье»), оценка показателя физического развития (индекс массы тела), педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Перестройку различных функций организма, повышение его энергетического потенциала, функциональных возможностей, реализацию генетической программы и увеличение продолжительности жизни способна вызвать физическая нагрузка от выполнения физических упражнений в зависимости от интенсивности и вида двигательной деятельности [3].

Для проведения педагогического эксперимента нами были отобраны студенты 4-5 курсов, с индифферентно-неустойчивым отношением к занятиям физической культурой. Отношение студентов к физической культуре было выявлено с помощью специально разработанного короткого опросника. Испытуемые были распределены на 4 группы, 2 экспериментальные и 2 контрольные. Экспериментальным группам был предоставлен доступ к интернет-проекту «Мой спорт», доменное имя: <http://v98115sg.beget.tech>. В структуру интернет-проекта входит онлайн-сервис по подбору программы самостоятельной физической тренировки на основе мотива и предпочтений. Для оценки изменений физической активности, на протяжении 12 недель испытуемым предлагалось вспомнить проявляемую физическую активность за прошедшую неделю и ответить на 7 вопросов опросника IPAQ. По результатам ответов респондента складывалась сумма баллов. О наличие признаков гиподинамии свидетельствует сумма менее 21 балла. На начало эксперимента средняя арифметическая у всех групп была 22,3 балла. Начиная с 3-ей недели и до окончания экспериментальной работы по результатам опроса 85% испытуемых ЭГ1 (4 курс) и 82% ЭГ2 (5 курс) набирали более 28 балла, что соответствует оптимальному уровню физической активности в данной возрастной группе. Вдобавок, испытуемые экспериментальных групп улучшили показатели функциональной подготовленности, о чем свидетельствуют результаты проб Штанге и «индекса Руфье». В КГ1 (4 курс) и КГ2 (5 курс) изменений уровня физической активности и функциональной подготовленности зафиксировано не было.

Выводы. Интернет-проект «Мой спорт», доказал свою эффективность. Зафиксированы улучшения функциональных состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма студентов экспериментальных групп. Показатели ИМТ сохранили нормальное значение во всех группах. Информационное и программно-методическое обеспечение самостоятельной двигательной активности в рамках интернет-проекта «Мой спорт» послужили

для студентов источником внешней мотивации. Предоставляемые студентам рекомендации по физическому совершенствованию и персональная программа самостоятельной физической тренировки на основе мотива, предпочтений способствуют ведению более активного образа жизни [2].

Практические рекомендации. Перспективность использования интернет-проектов в сфере двигательной активности студентов вузов не вызывает сомнений. Персональные рекомендации и кастомизированные программы физических тренировок с учетом мотива, потребностей и условий жизни студентов способствуют улучшению их отношения к занятиям физической культурой.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
3. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В. С. Куликов, Д. С. Мельников, Г. В. Сытник [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2023. – 92 с.
4. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118-128.
5. Современные спортивно-педагогические подходы проведения соревнований по общей физической подготовке у единоборцев в условиях пандемии / Б. К. Нуралиев, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, А. А. Обвинцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 345-349.
6. "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.
7. Усатов, А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи :

автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Усатов Александр Николаевич. - Белгород, 2010. - 23 с.

## References

1. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. The influence of sports and a healthy lifestyle life on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
3. Comprehensive control of the functional state of athletes: methodological recommendations / V. S. Kulikov, D. S. Melnikov, G. V. Sytnik [et al.]; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. - St. Petersburg : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2023. – 92 p.
4. Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts / S. M. Ashkinazi, A. A. Obvintsev, E. A. Bavykin, A. B. Taymazov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 1. – P. 118-128.
5. Modern sports and pedagogical approaches conducting competitions in general physical training among martial artists in the conditions of a pandemic / B. K. Nuraliev, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, A. A. Obvintsev // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 9(211). – P. 345-349.
6. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.
7. Usatov, A.N. Independent physical training as a means of increasing the motor activity of students : abstract of the dissertation of the candidate of Pedagogical Sciences : 13.00.04 / Usatov Alexander Nikolaevich. - Belgorod, 2010. - 23 p.

## Информация об авторах

**Д. Б. Селюкин**, старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Selyukin\_DB@pers.spmi.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9671-1776>  
Санкт-Петербургский горный университет, Россия

УДК 616.727.1

## АНАЛИЗ ТРАВМ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

*Наталья Юрьевна Сильницкая, магистрант, Вероника Руслановна Кочина, аспирант, Федоров Андрей Алексеевич, д-р мед. наук, профессор, ведущий научный сотрудник*

**Аннотация.** В статье представлены наиболее частые виды травм и повреждений плечевого сустава, встречающиеся в тренерской практике. Проанализированы методики реабилитации, рассмотрены наиболее эффективные немедицинские технологии снятия боли.

**Ключевые слова:** реабилитация, травма, плечевой сустав, боль, физические упражнения.

## ANALYSIS OF THE SHOULDER INJURIES AND THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE RECOVERY PROCESS

*Natalia Yurievna Silnitskaya, Master's student, Veronika Ruslanovna Kochina, postgraduate student, Fedorov Andrey Alekseevich, Doctor of Medical Sciences, Professor, leading researcher*

**Abstract:** the article presents the most common types of injuries of the shoulder joint that occur in trainer practice. The methods of rehabilitation are analyzed, the most effective tools for pain relief are considered.

**Keywords:** rehabilitation, trauma, shoulder joint, pain, physical exercises

Болевой синдром в области плечевого сустава среди взрослого населения составляет 4-7%, увеличиваясь с возрастом (от 3-4% 40-летнего до 15-20% 60-летнего возраста). Плечевой сустав является наиболее подвижным в теле человека, совершая движения в трех плоскостях. Чем больше сустав имеет степеней свободы, тем меньше он защищён от травм и подвергается повреждениям под воздействием нагрузок как в спорте, так и в повседневной жизни. Боль в плече оказывает отрицательное влияние на качество жизни: отсутствие возможности продуктивно работать, полноценно тренироваться и заниматься ежедневной активностью. При этом нарушается сон, невозможно выполнять бытовые функции. Целью медицинской реабилитации является восстановление подвижности сустава, амплитуды его активных и пассивных движений, уменьшение болевого синдрома и сокращение сроков выздоровления [4]. Основная составляющая восстановления функций сустава является эффективно подобранная система физических лечебных упражнений.

Рискам травмы плечевого сустава подвержены: спортсмены, совершающие активность при поднятии рук над головой. Например, тяжелая атлетика, кроссфит, скалолазание, плавание, гольф и теннис. В обычной жизни риски получить травму есть при повторяющихся движениях на работе,

использование ручных инструментов, а также люди, работающие с вибрационными установками.

На сегодняшний день болевой синдром в области плечевого сустава принято считать симптомокомплексом полиэтиологического типа, когда клинические проявления, вероятнее всего, обусловлены поражением связочно-мышечного аппарата, хрящевой поверхности сустава, а также дегенеративно-дистрофическими изменениями на уровне шейного отдела позвоночника [3].

Причинами возникновения боли в плече могут выступать тендинопатия сухожилий сустава, адгезивный капсулит, ключично-акромиальный артроз, травма акромиально-ключичного сочленения, синдромы сдавления ротаторов плеча (повреждение ротаторной манжеты) и субакромиальный синдром («импинджмент синдром»), повреждение суставной губы и нестабильность плечевого сустава.

Рассмотрим наиболее значимые из них:

Тендинопатия – дегенеративные-воспалительные изменения в сухожилиях плеча. Признаками ее являются появление боли при специфической активности (движения, где требуется полная амплитуда сгибания, отведения плеча), ограничение амплитуды движения, изменения на снимках МРТ. Чаще всего эти изменения встречаются в следующих мышцах: надостная, подостная, подлопаточная, малая и большая круглые, а также в длинной головке бицепса плеча. Тендинопатии начинают лечить консервативно, но иногда они требуют оперативного вмешательства. Если процент дегенерации или разрыв меньше 50%, то показано консервативное лечение, более 50% повышает вероятности оперативного лечения с последующей реабилитацией.

Тендинопатия длинной головки бицепса характеризуется болью по передней поверхности плеча, при ней невозможно выполнять некоторые базовые упражнения, такие как жим лежа, отжимания на брусьях.

Травмы и разрывы суставной губы и нестабильность плечевого сустава.



Рисунок 1 - Травма суставной губы плечевого сустава.

При разрыве суставной губы будет присутствовать боль, ограничение функций, уменьшение амплитуды движения.

## Травмы акромиально-ключичного сустава (АКС).

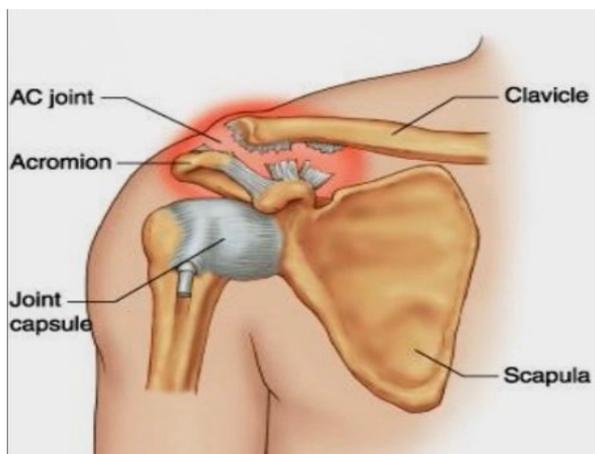


Рисунок 2 - Акромиально-ключичный сустав

При травме АКС сустав может становиться отечным, болезненным и боль довольно сложно регрессирует [2]. При такой травме сначала рекомендуется сделать инъекцию кортикостероидов в сустав.

Так же существуют проблемы, которые могут имитировать боль в плече.

Проблемы шейного отдела позвоночника, когда боль идет от фасеточных суставов; отраженная, когда нервная система становится более чувствительна и боль «расползается» на определенную область тела. В таком случае жалобы будут на болевой синдром в шее либо иррадиирующая от шеи в плечо. Боль в плече может провоцировать грыжа диска, так как нервы плечевого сплетения идут из шейного отдела спинного мозга до верхних конечностей и проходят под ключицей. Если эти нервы сдавлены под ключицей, то развивается синдром «верхней апертуры». Состояние может вызывать боль в плече в подключичной зоне, а также по задней поверхности плеча [1].



Рисунок 3 - Плечевой сустав, плечевое сплетение

Способы терапии при боли в плечевом суставе: физические лечебные упражнения, массаж, тейпирование, иглорефлексотерапия, физиотерапия, ударно-волновая терапия, инъекции, оперативное лечение и ортезирование.

На основании исследований спортсменов показано, что основными принципами индивидуальной программы реабилитации должны быть: динамическое наблюдение врача ФРМ медицины или врача ЛФК; взаимодействие спортсмена, тренера и врача; частое выполнение (5 раз в день и более) упражнений на разработку объема движения; коррекция нарушений плечелопаточного ритма.

### Список источников

1. Арьков, В.В. Реабилитация спортсменов с травмой плечевого сустава. *Московская медицина*, 2019. №6. 12-13 с.
2. Бобунов, Д.Н. Лечебная физкультура при травматических повреждениях плечевой кости (3-й тап восстановительного лечения). *Уральский медицинский журнал*, 2020. №5. 161-167 с.
3. Лихачева Е.И., Оранский И.Е., Федоров А.А., Рослая Н.А., Чудинова О.А., Каневских Л.А. Медицинские технологии профилактики и охраны здоровья работающего населения в рамках реализации национальных проектов. *Медицина труда и промышленная экология*, 2007. №3. 8-11 с.
4. Ткач, А.В. Комплексная физическая реабилитация при спортивных травмах плечевого сустава у лиц молодого возраста. *Актуальная медицина: материалы I студенческой научно-теоретической конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.И. Георгиевского*, Симферополь, 29 ноября 2018 года. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, 2018. 206-210 с.

### References

1. Arkov, V.V. Rehabilitation of athletes with shoulder joint injury. *Moscow Medicine*, 2019. No. 6. 12-13 p.
2. Bobunov, D.N. Physical therapy for traumatic injuries of the humerus (3rd tap of restorative treatment). *Ural Medical Journal*, 2020. No.5. 161-167 p.
3. Likhacheva E.I., Oransky I.E., Fedorov A.A., Roslaya N.A., Chudinova O.A., Kanevskikh L.A. Medical technologies of prevention and health protection of the working population within the framework of national projects. *Occupational Medicine and Industrial Ecology*, 2007. No.3. 8-11 p.
4. Tkach, A.V. Complex physical rehabilitation for sports injuries of the shoulder joint in young people. *Topical medicine: materials of the I student Scientific and theoretical conference dedicated to the 120th anniversary of the birth of S.I. Georgievsky*, Simferopol, November 29, 2018. Simferopol: V.I. Vernadsky Crimean Federal University, 2018. 206-210 p.

## Информация об авторах

**Н. Ю. Сильницкая<sup>1</sup>**, магистрант кафедры «Сервиса и оздоровительных технологий», silnu@ya.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5290-7560>

**В.Р. Кочина<sup>2</sup>**, аспирант НПО восстановительного лечения физиотерапии и курортологии E-mail: dr.kochina@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8529-3476>

**А.А. Федоров<sup>2,3</sup>**, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической и реабилитационной медицины, ведущий научный сотрудник, заведующий НПО восстановительного лечения физиотерапии и курортологии, aafedorov@e1.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9695-2959>

<sup>1</sup>Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Тюмень, Россия

<sup>2</sup>Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих предприятий, Екатеринбург, Россия

<sup>3</sup>Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, Екатеринбург, Россия

УДК 796.011.1

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРЕЕМСТВЕННОЙ СВЯЗИ «ШКОЛА – ВУЗ»

*Максим Васильевич Тимофеев, канд. пед. наук, доцент, Анна Сергеевна Галибина, студент*

**Аннотация** В данной статье исследована и отображена степень влияния занятий физической культурой на формирование личности студента в преемственной связи «школа-ВУЗ», проанализирован подход к физической культуре как к фактору формирования личности, выявлены преимущества и недостатки занятий физической культурой в школе и вузе, проведена оценка роли преподавателей в формировании физической культуры учащихся, проведено статистическое исследование.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, школа, ВУЗ, студенты

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF PERSONALITY IN THE "SCHOOL – UNIVERSITY" CONTINUITY

*Maxim Vasilyevich Timofeev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Anna Sergeevna Galibina, student*

**Abstract.** In this article, the degree of influence of physical culture classes on the formation of a student's personality in the "school-UNIVERSITY" continuity relationship is investigated and displayed, the approach to physical culture as a factor of personality formation is analyzed, the advantages and disadvantages of physical

culture classes at school and university are identified, the role of teachers in the formation of physical culture of students is evaluated, statistical research.

**Keywords:** physical culture, sports, school, university, students

Актуальность. Современное общество все больше и больше осознает важность здорового образа жизни. Физическая культура является одним из компонентов такого образа жизни, который способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и эмоциональной стабильности человека. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения влияния физической культуры на формирование личности студента при переходе из школы в высшее учебное заведение [10].

Физическая культура является одним из важнейших факторов формирования личности. Она помогает развивать у человека такие качества, как выносливость, настойчивость и целеустремленность. Физкультурные занятия способствуют не только оздоровлению тела, но и укреплению духа [2].

В школе физическая культура играет значительную роль в процессе обучения. Учебный план предусматривает проведение еженедельных занятий по физической культуре для всех классов. Это позволяет сформировать основы здорового образа жизни уже на первом этапе становления личности [4].

Следующий этап – период выбора будущей профессии. Здесь начинаются занятия физической подготовкой в высших учебных заведениях. Физическая культура позволяет улучшить общее физическое состояние, повысить работоспособность и выносливость студентов, что необходимо для достижения успеха на профессиональном уровне [3].

Кроме того, занятия спортом могут помочь студентам раскрыть свой потенциал как интеллектуально, так и эмоционально. Форма тренировок может быть любая – командные или индивидуальные виды спорта – это зависит от предпочтений каждого конкретного человека [6-8].

Несмотря на огромное количество положительных тенденций в занятиях физической культурой в школе и Высших учебных заведениях, нельзя забывать о недочетах современного образования. К недостаткам можно отнести четкий график проведения занятий по всем направлениям (группам), что зачастую не даёт возможности выбирать время для сдачи экзамена или выполнения задания. Также одна из сложных задач для студента – это балансирование между учебной и занятиями спортом. Если неправильно распределить время, то страдает качество обучения или же физическая форма.

Чтобы обеспечить эффективное воздействие физкультурных занятий на студентов необходим определенный подход со стороны преподавателей и тренеров. Их роль заключается не только в организации спортивного процесса, но также и в создании условий для мотивации студентов к систематическим занятиям [1].

Для успешного формирования физической культуры учебно-тренировочный процесс должен быть построен на основе индивидуальных потребностей каждого конкретного студента. Это предполагает грамотную

дифференциацию программы обучения с учетом технико-тактических возможностей каждого из них [5].

Каждый преподаватель или тренер должны иметь высокую компетентность для работы с любой аудиторией - от начинающего до продвинутого спортсмена. Это подразумевает знание основ спортивной теории и практики, а также методик преподавания.

Важным аспектом является обеспечение безопасности студентов во время тренировок. Преподаватели должны следить за правильностью выполнения упражнений, контролировать состояние здоровья каждого студента и предупреждать о возможных рисках при некачественном выполнении заданий.

Наконец, мотивация играет ключевую роль в формировании физкультурной культуры студента. Тут большое значение имеют индивидуальный подход к каждому из них, создание определенного комфортного настроения для успешных достижений и система поощрительных мер - как материальные (стипендии), так и духовные (грамоты) [9].

Таким образом, можно заключить, что физическая культура является одним из главных компонентов формирования личности человека в преемственной связи «школа – вуз». Правильный подход к занятиям по физкультуре уже в младших классах школы помогает создать основные навыки двигательной активности и правильного отношения к своему телу. Так же важно учитывать, что процесс формирования личности через развитие физической культуры не может быть эффективен без компетентности со стороны тренеров-педагогов [8].

Цель работы - выявить степень влияния физической культуры в преемственной связи «школа-вуз» на формирование личности студента.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) проанализировать подход к физической культуре как к фактору формирования личности;
- 2) выявить преимущества и недостатки занятий физической культурой в школе и вузе;
- 3) провести оценку роли преподавателей в формировании физической культуры учащихся;
- 4) провести статистическое исследование.

Результаты исследований и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты I-III курсов Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева.

Для исследования были взяты две тестовые группы по 60 человек в каждой. Первая группа студенты разных курсов. Среди них был проведен опрос на тему «Какое количество студентов посещало в школе дополнительные секции, и продолжило посещение секций той же тематики перейдя в вуз».

Вторая группа – студенты факультета Физической культуры и спорта. Среди них тематика опроса была следующей: «Какой процент студентов,

поступивших на специализацию, связанную с преподаванием физической культуры, активно занимался в школе спортом?».

Таблица 1 - Статистика посещения дополнительных секций в преемственной связи «школа-вуз»

Год поступления	Общая численность студентов в тестовой группе (чел.)	Количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях в школах (чел.)	Количество студентов, продолживших заниматься в дополнительных секциях в вузе (чел.)	Процент студентов, продолживших заниматься в дополнительных секциях в вузе %
2020	19	10	9	90%
2021	21	17	12	71%
2022	20	6	6	100%

Как мы видим, из таблицы, большинство студентов продолжили свои занятия в секционных классах прейдя из уровня школа в уровень вуз.

Таблица 2 - Статистика поступления учащихся школы, отдающих предпочтение занятиям физической культуры/посещающих секционные занятия, поступивших на факультеты спортивной направленности

Год поступления	Общая численность студентов в тестовой группе (чел.)	Количество студентов, отдающих предпочтение предмету «Физическая культура» в школах (чел.)	Количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях в школах (чел.)	Количество студентов, отдающих предпочтение предмету «Физическая культура» в школах (в %)	Количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях в школах (в%)	Общий процент студентов %
2020	28	5	18	18%	64%	82%
2021	17	3	10	17%	58%	75%
2022	15	5	10	33%	77%	100%

Как видно из таблицы, ежегодно в среднем 85% студентов, поступивших на факультеты спортивной направленности, в школах активно занимались физической культурой или посещали дополнительные секции. Нами были заданы уточняющие вопросы студентам на тему, повлияли ли как-то занятия физической культурой в школе, на выбор специальности. Почти все студенты ответили, что именно занятия в школе, сподвигли их на поступление в педагогический ВУЗ на факультет Физической культуры и спорта.

Выводы. Исходя из проведенного анализа научно-методической литературы, была выявлена степень влияния физической культуры в преемственной связи «Школа-ВУЗ» на формирование личности студента, отмечены преимущества и недостатки занятий физической культурой в школе и ВУЗах, была оценена роль преподавателей в формировании вышеуказанной связи.

Результаты проведенных исследований доказывают эффективность разработанной педагогической системы формирования личности в преемственной связи «Школа - ВУЗ».

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
3. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
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. 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.
6. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118-128.
7. Современные спортивно-педагогические подходы проведения соревнований по общей физической подготовке у единоборцев в условиях пандемии / Б. К. Нуралиев, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, А. А. Обвинцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 345-349.

8. "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.
9. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
10. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. The influence of sports and a healthy lifestyle life on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
3. Institutional, legal, ideological and physical potential of the introduction of the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
4. The GTO complex - 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. Obvintsev, A. A. Influence of means and methods of physical culture on educational and professional activity 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.
6. Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts / S. M. Ashkinazi, A. A. Obvintsev, E. A. Bavykin, A. B. Taymazov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 1. – P. 118-128.
7. Modern sports and pedagogical approaches conducting competitions in general physical training among martial artists in the conditions of a pandemic / B. K. Nuraliev, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, A. A. Obvintsev // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 9(211). – P. 345-349.

8. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.
9. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
10. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### **Информация об авторах**

**М. В. Тимофеев**, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

**А. С. Галибина**, студентка, malitresy@gmail.com

Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева, Чебоксары, Чувашская Республика

**УДК 796.011.1**

### **«ГОНКА ГЕРОЕВ» КАК МОТИВАЦИОННАЯ ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Ирина Сергеевна Щадилова, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению спроса студенческой молодёжи на виды двигательной активности, связанные с возможностью проявить себя в различных не стандартных ситуациях, которые требуют не только развития двигательных качеств, но и проявления силы воли и командного духа вне рамок спортивного зала, во внеучебное время.

**Ключевые слова.** «Гонка героев», двигательная активность, физическая культура студента

### **«RACE OF HEROES» AS A MOTIVATIONAL FORM ATTRACTING STUDENTS TO AN ACTIVE LIFESTYLE**

*Irina Sergeevna Shchadilova, Candidate of Pedagogical Sciences*

**Abstract.** The article is devoted to the study of the demand of students for types of motor activity associated with the opportunity to express themselves in various non-standard situations that require not only the development of motor qualities, but also the manifestation of willpower and team spirit outside the gym, during extracurricular time.

**Keywords.** «Race of heroes», motor activity, physical culture of the student

Актуальность. Темпы изменения современного общества, развитие научно – технического прогресса, экономические преобразования, геополитические вызовы требуют от его членов быстрого реагирования на изменения, адаптации и сохранения личностного психического и физического здоровья. Студенческая молодёжь, помимо перечисленных факторов, сталкивается ещё с дополнительным стрессом: постоянный поток учебной и внеучебной информации, сдача экзаменов и зачетов, переходы на онлайн образовательные технологии, дополнительная работа [1]. Программных занятий по физической культуре недостаточно для поддержания психофизических качеств на должном уровне. Для поддержания мотивационно-ценностной составляющей к занятиям двигательной активностью, кафедры физической культуры в вузах находятся в постоянном поиске новых путей реализации недостающих объёмов движения у современного студента. Молодого человека, как правило, привлекают все возможные нетрадиционные формы выражения себя, в том числе и через демонстрацию своих физических возможностей [2, 3].

Целью исследования стал поиск возможных средств физической культуры, которые привлекут к регулярным занятиям физической культурой и самосовершенствованию студентов Российского университета транспорта РУТ(МИИТ).

Задача исследования: выявить необходимые условия для проведения «Гонки героев» среди студентов РУТ(МИИТ).

Методы исследования: анализ литературы, научно-методической литературы, опрос.

Результаты и обсуждение. Регулярные занятия в вузе физической культурой позволяют выявить наиболее подготовленных молодых людей к различным видам спорта, ребята, которые имеют хорошую базовую спортивную подготовку отбираются в сборные команды [5]. «За бортом» остаются те, у которых нет узкопрофильной спортивной специализации, хотя при этом они не уступают своим сверстникам в развитии физических качеств. Встаёт вопрос: чем мотивировать к занятиям таких студентов?

В РУТ(МИИТ) идёт регулярный мониторинг потребностей обучающихся к качеству и формам двигательной активности. Хороший отклик получают такие спортивно-массовые мероприятия как «Забег Образцово», «РУТ, Вставай на лыжи», «Фестиваль ГТО». Однако, активным студентам этого недостаточно. Ребятам интересуют мероприятия, которые позволят оценить свои способности и спортивную подготовку. Одним из таких вариантов может стать «Гонка героев». Она поможет проверить способность к взаимодействию с людьми в нестандартных ситуациях, требующих молниеносной реакции и слаженной командной работы.

«Гонка героев» считается одной из самых экстремальных в мире. Участникам приходится пробираться через наполненные грязью траншеи, горящие поля, преграды под электрическим напряжением. Две трети участников обычно не финишируют – снимаются с дистанции. В России до «Гонки героев» забегов с препятствиями никогда не проводили, а первооткрывателем стал

организатор массовых соревнований «Лига героев». Впервые такой забег прошел в 2013 году на военном полигоне «Алабино» в Подмосковье. Командам нужно было преодолеть полосу искусственных и естественных препятствий на фоне танковых залпов, автоматных очередей и взрывов [4, 6-8].

Полностью копировать условия проведения мероприятий вуз однозначно не сможет, но организовать полосу препятствий в зависимости от подготовки участников вполне реально. Перед нами стояла задача определить есть ли заинтересованность у учащихся в таком виде двигательной активности. Был проведен опрос среди двухсот юношей (127 чел.) и девушек (73 чел.) первого курса. Было задано четыре вопроса. Результаты получены следующие:

- на вопрос «Как часто вы занимаетесь физической культурой или спортом?» 23,1% ответили, что вообще не занимаются, среди них 70,2 % девушек; 53,8% 1-2 раза в неделю; 23,1% занимаются 3 - 6 раз в неделю;

- знают ли участники опроса про формат состязаний «Гонка героев?» 69,9% ничего не слышали о таких мероприятиях, 30,1% ответили, что видели в СМИ различные ролики;

- 100% опрошенных никогда не участвовали в подобных состязаниях;

- желание себя попробовать в «Гонке героев» оказалось не так много – 7,7% девушек, юношей 30,4 % от числа опрошенных.

Не смотря на неутешительные цифры, мы разработали примерную программу, которая, на наш взгляд, должна привлечь студентов. Предусмотрено два варианта проведения:

А. «REDG» - полоса препятствий на улице. Деление на команды по 10-12 человек с равным количеством мужчин и женщин.

- Монтируют от 10 до 15 испытаний на физику по заданному маршруту.

- Невозможно пройти локацию без помощи друга из команды.

Концепция:

1. разработка флага;

2. инструктаж участников.

- Примеры испытаний:

- 1) паутина (5-ти метровая лестница из веревок);

- 2) забор (3-х метровая стена);

- 3) дорожка из шин;

- 4) артобстрел (проползти под натянутой веревкой);

- 5) обезьяний мостик (дорожка из перекладин).

Б. «Ninja Fit» - проведение соревнований в зале

- Каждый сам за себя.

- Зал вмещает около 80 человек.

- организация 20 препятствий.

Такие варианты проведения спортивно-массового мероприятия позволят обучающимся самостоятельно определить для себя возможность участия, а также привлечь внимание широкого круга студентов.

Выводы.

1. Поиск оптимальных путей формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студенческой молодёжи является приоритетным направлением работы кафедр физической культуры.

2. После изучения форматов и методик проведения «Гонки героев», мы определили, что провести такие соревнования будет сложно, но вполне реально. К сожалению, стоит отметить, мало заинтересованных учащихся, однако, считаем, что стоит попробовать организовать полосу препятствий и проводить соревнования подобного рода.

### Список источников

1. Изаак, С.И. Проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №7. С. 149-152.
2. Овсянникова, М. А. Дзампинг-фитнес как новое увлечение населения / М. А. Овсянникова // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 27–28 мая 2021 года. – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – С. 246-249.
3. Постол О.Л. использование комплекса упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодёжи транспортного вуза в период пандемии /О.Л. Постол // Вестник юридического института МИИТ. 2022. №2(38). С. 85-90.
4. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, Н. А. Рагозина, В. В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42-48.
5. Щадилова, И. С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях "Физической культура" и "Элективные курсы по физической культуре" / И. С. Щадилова, Г. А. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 358-362.
6. Редкий спорт/ - URL: <http://redkysport.ru/parkur/index.php> (дата обращения: 10.03.2023).
7. ЗОЖ daily. «Слышали про забеги с препятствиями «Гонка героев»? Рассказываем, что это такое и как принять участие». - URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/2998820.html> (дата обращения: 12.04.2023).
8. СКА принял участие в «Гонке героев». - URL: <https://city.ska.ru/news/ska-prinyal-uchastie-v-gonke-geroev> (дата обращения: 12.04.2023).

## Reference

1. Izak, S.I. Problems and ways of increasing the interest of the population in sports / S.I. Izakak, I.S. Shchadilova, E.A. Mironova// Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2020. No.7. pp. 149-152.
2. Ovsyannikova, M. A. Jumping-fitness as a new hobby of the population / M. A. Ovsyannikova // The role of organizational and managerial activities and sports administration in the development of sports and physical culture of the population: Materials of the I All-Russian Scientific and Practical Conference, Omsk, May 27-28, 2021. – Siberian State University of Physical Culture and Sports: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Physical Culture and Sports", 2021. – pp. 246-249.
3. Postol O.L. using a set of yoga gymnastics exercises to strengthen the health of students of a transport university during a pandemic /O.L. Postol // Bulletin of the Law Institute of MIIT. 2022. No. 2(38). pp. 85-90.
4. Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations / G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi, N. A. Ragozina, V. V. Kuzmin // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2022. – № 2(62). – Pp. 42-48.
5. Shchadilova, I. S. An integrated approach to physical education of students in the classes "Physical culture" and "Elective courses in physical culture" / I. S. Shchadilova, G. A. Smirnova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2020. – № 1(179). – Pp. 358-362.
6. Rare sport/ - URL: <http://redkysport.ru/parkur/index.php> (accessed: 03/10/2023).
7. HLS daily. "Have you heard about the "Race of Heroes" obstacle races? We tell you what it is and how to take part." - URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/2998820.html> (date of appeal: 12.04.2023).
8. SKA took part in the "Race of Heroes". - URL: <https://city.ska.ru/news/ska-prinyal-uchastie-v-gonke-geroev> (accessed: 12.04.2023).

## Информация об авторе

И.С. Щадилова, доцент кафедры «Физической культуры и спорта»  
[Ishchad@mail.ru](mailto:Ishchad@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0706-618X>  
Российский университет транспорта РУТ(МИИТ), Москва, Россия

## Раздел V

# РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНЫХ, ПРАВСТВЕННЫХ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЁЖИ

УДК 796.011.1:355.233.231.1

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

*Максим Васильевич Тимофеев, канд. пед. наук, доцент, Алла Андреевна Краснова, студент*

**Аннотация.** В статье проведено исследование уровня воспитания и гражданственности студенческой молодежи как показателя патриотического воспитания. Был проведен анализ динамики показателей воспитания и гражданственности после проведения дополнительных занятий физической культурой.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, физическая культура, воспитанность, гражданственность, студенческая молодежь

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY ON THE FORMATION OF PATRIOTISM AMONG MODERN STUDENTS

*Maxim Vasilyevich Timofeev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Alla Andreevna Krasnova, student*

**Abstract.** The article examines the level of education and citizenship of student youth as an indicator of patriotic education. The analysis of the dynamics of indicators of education and citizenship after additional physical education classes was carried out.

**Keywords:** Patriotic education, physical culture, education, citizenship, student youth

Патриотическое воспитание студентов всегда было актуальной задачей для высших учебных заведений. Социальные институты призваны выполнять требования, предъявляемые к ним обществом и государством. Патриотическое воспитание опирается на освещение политических событий, происходящих в Российском государстве, патриотизм выходит на первое место с целью обращения к своим гражданам [2].

«Патриотизм – характеризует индивидуальные особенности человека, которые выражаются как взаимосвязанная совокупность нравственных чувств и черт поведения, включая любовь к Родине, активный труд на благо Отчизны, следование и приумножение трудовых традиций народа, бережное отношение к

историческим памятникам и обычаям родного края, привязанность и любовь к родным местам, стремление укреплять честь и достоинство Родины, готовность и умение защищать ее, воинская отвага, мужество и преданность, Братство и дружба народов, нетерпимость к расовой и национальной вражде, уважение к обычаям и культуре других стран и народов, желание сотрудничать с ними» [3, 4].

Формирование патриотизма через физическую культуру – это системная, целенаправленная деятельность, направленная на физическое и нравственное развитие личности, на формирование готовности к выполнению гражданского и конституционного долга, обладающей жизнестойкостью, творческим потенциалом, высоким уровнем гражданского самосознания и патриотизма [1].

Для того чтобы выявить роль влияния занятий физической культурой в высшем учебном заведении на формирование патриотизма у современных студентов была использована следующая методика:

Анкета диагностики уровня гражданственности у учащихся (О.А. Северина).

Цель: Изучить уровень развития гражданских качеств у студентов.

Приведем анализ полученных в ходе исследования результатов.

В ходе исследования у студентов были изучены такие показатели воспитанности как: долг и ответственность, бережливость, дисциплинированность, ответственное отношение к учебе, отношение к общественному труду, коллективизм, чувство товарищества, доброта и отзывчивость, честность и справедливость, простота и скромность, а также культурный уровень. Результаты исследования отображены на рисунке 1.

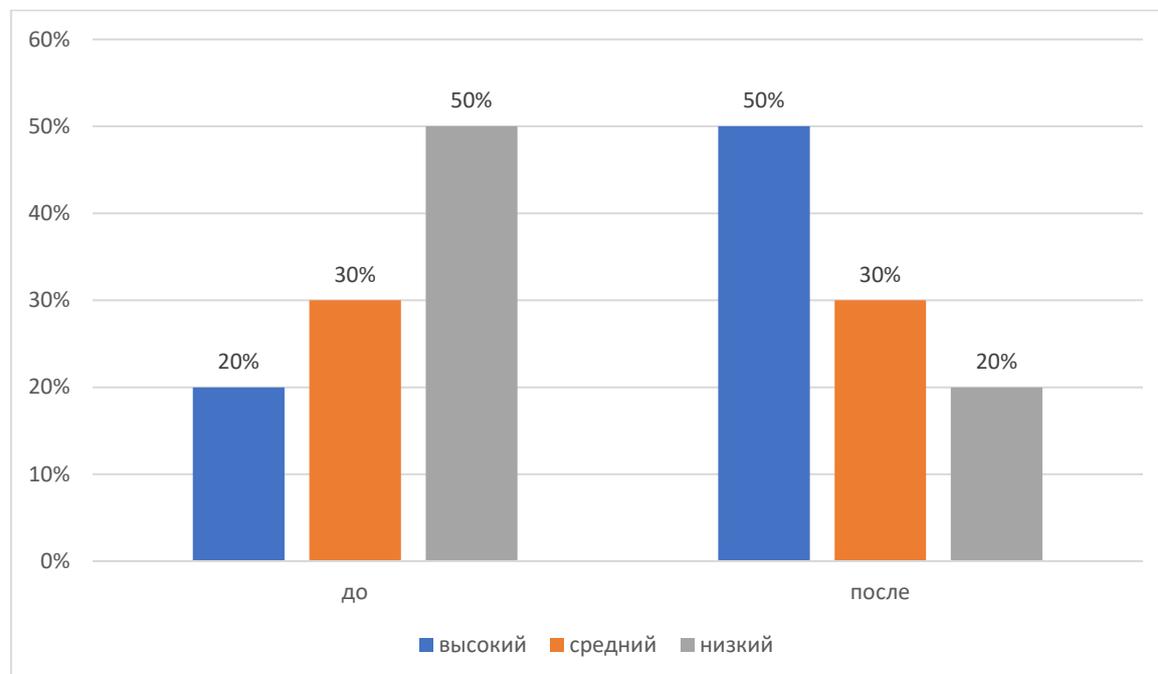


Рисунок 1 – Результаты анкеты диагностики уровня гражданственности у учащихся (О.А. Северина)

Полученные показатели свидетельствуют о том, что образовательный потенциал развивающей программы способствует эффективному развитию физической культуры учащихся, особенно ее нравственной составляющей. Благодаря занятиям физической культурой большое внимание уделяется взаимодействию преподавателя и учащихся, роли ответственности и дисциплины, а также социальной направленности образовательного процесса в целом.

Все эти аспекты в совокупности справедливо влияют на воспитание у студентов в процессе овладения физической культурой чувства долга и ответственности, бережливости, дисциплины, ответственного отношения к учебе, позитивного отношения к общественной работе, коллективизма, чувства дружбы, доброты и отзывчивости, честности и справедливости, простоты и скромности, а также общий уровень культурного развития [5, 6].

Как мы видим, особенности, изучаемые у учащихся до занятий, имеют более низкие показатели развития, чем после. Из этого можно сделать вывод, что физическая культура в вузе влияет на формирование патриотизма у современных студентов.

Так, программа развития физической культуры студентов оказывает эффективное влияние на развитие у студентов понимания гражданской позиции. Вероятно, это связано с психолого-педагогическими особенностями построения образовательного процесса на уроках физической культуры, которые ориентированы на формирование и становление гражданской позиции учащихся через смысловое восприятие физических упражнений.

### Список источников

1. Армянинова Т.В. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Т.В. Армянинова, В.А. Пыжова, М.Ф. Никульченко // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. - 2017. - С. 52-55.
2. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
3. Воспитание патриотизма, дружбы народов и веротерпимости у современной молодежи : материалы VIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти выдающегося ученого, педагога и патриота России, д.п.н., профессора Гасанова З.Т., Махачкала, 25 апреля 2018 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2018. – 228 с.
4. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных

- учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
5. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
6. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. Armyaninova T.V. Moral and patriotic education of youth in the field of physical culture and sports / T.V. Armyaninova, V.A. Pyzhova, M.F. Nikulchenko // Problems and prospects of development of physical culture and sports in educational institutions : Collection of materials of the III All-Russian correspondence scientific and practical conference. - 2017. - P. 52-55.
2. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
3. Education of patriotism, friendship of peoples and religious tolerance among modern youth: materials of the VIII International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of the outstanding scientist, teacher and patriot of Russia, PhD, Professor Z.T. Hasanov, Makhachkala, April 25, 2018. – Makhachkala: Dagestan State Pedagogical University, 2018. – 228 p.
4. Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
5. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
6. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**М. В. Тимофеев**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания, m\_timofeev81@mail.ru

**А.А. Краснова**, студент

Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

УДК 796.011.1

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНЫХ И ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

*Дина Евгеньевна Баянкина, доцент кафедры физической культуры, Екатерина Дмитриевна Романова, студент*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние спорта и физической культуры на процесс социализации личности. В задачи физической культуры и спорта входит развитие морально-нравственных качеств человека, что способствует его успешной социализации. Оценивается роль студенческого спортивного клуба в развитии социальных навыков и морально-нравственных качеств молодежи, и в воспитании чувства патриотизма у молодых людей.

**Ключевые слова:** социализация личности, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, студенческий спортивный клуб, морально-нравственные качества человека, тренер

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE FORMATION OF MORAL AND ETHICAL QUALITIES OF STUDENTS

*Dina Evgenievna Bayankina, Associate Professor, Ekaterina Dmitrievna Romanova, student*

**Abstract.** This article covers the impact of sport and physical culture on the process of socialization of an individual. The goals of physical culture and sports include the development of moral qualities of a person, which contributes to his/her successful socialization. The article assesses the role of student sports clubs in the process of development of social skills and moral qualities of young people, and instilling in young people a sense of patriotism.

**Keywords:** socialization of a person, moral education, patriotic education, student sports club, moral and ethical qualities of a person, coach

С распадом четко выстроенной советской системы воспитания молодого поколения, проблема социализации и воспитания молодежи приобрела особое значение. Современная система социализации молодежи в России находится на этапе активного совершенствования в виду необходимости учитывать множество изменений, происходящих в мире [6]. Для успешной социализации человеку требуется усвоить социальные нормы и ценности, научиться соблюдать принятые в обществе правила, обладать знаниями и навыками, позволяющими ему успешно функционировать в социуме. В зависимости от тенденций развития общества, некоторые ценности будут выходить на первый план, некоторые нормы будут устаревать, а значит вопрос формирования моральных и нравственных качеств молодежи не будет терять своей актуальности в ближайшем будущем.

Объектом работы является физическая культура и спорт как фактор успешной социализации личности.

Предметом является роль студенческого спортивного клуба в формировании морально-нравственных качеств молодежи.

Целью ставится изучение влияния физкультурно-спортивной деятельности на развитие моральных и нравственных качеств молодежи в целом и определение роли студенческого спортивного клуба в процессе социализации и воспитания морально-нравственных качеств учащихся, в частности.

Спорт и физическая культура выполняют основную функцию совершенствования физических возможностей человека. Сейчас физическая культура выступает общим феноменом, который направлен на приобщение к здоровому образу жизни, нравственное воспитание и физическое развитие людей [4, 9, 10]. Однако, физическая культура как одно из первых средств воспитания и социализации человека, возникает намного позже спорта. Изначально она имела целью лишь физическое совершенствование человека, в отличие от спорта, который основывается на соревновании и соперничестве, и предполагает развитие психологических качеств, присущих победителю и лидеру; основное из таких качеств – это чувство уверенности в себе и в своих силах. Поэтому молодежь, занимающаяся спортом реже, имеет проблемы с самооценкой и лучше приспосабливается к окружающей среде в психологическом и социальном отношении. Стремление к достижениям в спорте вне спорта, по своему характеру, может быть соотнесено с проявлением стремления к власти.

Спорт, как социальный институт имеет множество функций. Выделим воспитательную функцию, которая заключается в развитии физических и духовных возможностей человека, и социализирующую, которая реализуется в двух направлениях: социализация личности в спорте и через спорт. Социализация в спорте – это те условия, которые определяют желание человека заниматься спортом и принимать спортивные роли. Социализация через спорт – это то, как спортсмен приспосабливается к выполнению разнообразных ролей как в, так и вне спорта; наработка не только спортивных, но и более широких ценностных отношений к действительности. Даже в рамках правил одного и того же вида спорта к разным ролям предъявляются разные требования: в баскетболе разыгрывающий защитник должен проявлять лидерские, управленческие качества, просчитывая ситуацию на площадке и решая, как лучше построить атаку, тогда как для атакующего защитника одним из главных качеств будут решимость, смелость, и умение идти на риск. Спорт учит выстраивать социальные отношения, например, тип отношений «руководитель-подчиненный» (тренер - спортсмен; лидер команды - другой член команды). Также человек усваивает правильные с моральной точки зрения модели поведения при отношениях сотрудничества и отношениях конкуренции. Спорт в целом культивирует важные общественные ценности: ценность победы, ценность справедливости и честности. Любой вид спорта обладает большой социализирующей силой, способствуя развитию личной и социальной

ответственности. Так занимающиеся индивидуальными видами спорта, например, легкой атлетикой или теннисом, демонстрируют большую честность, сострадание, ценят спортивное мастерство и справедливость больше, чем другие спортсмены. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, склонны относительно больше ценить статус и репутацию человека в спорте. Командные виды спорта развивают у спортсменов большую склонность к взаимовыручке [1].

Участие в спортивных соревнованиях или других физкультурно-спортивных мероприятиях позволяет молодым людям и оценить свою физическую подготовку; и лучше познать себя как личность через преодоление трудностей и страхов, участие в командной работе и через публичную демонстрацию спортивного мастерства. Соревнования обладают огромной силой для формирования сознания победителя. Здоровый стресс соревновательной ситуации способствует проявлению воли к победе. Участники соревнований развивают важнейшие черты характера – целеустремленность, воля к победе [8].

Сложившаяся в России система непрерывного образования позволяет ориентироваться на долгосрочную работу с молодежью. На протяжении всего периода обучения по мере накопления знаний и навыков, а также обогащения и формирования ценностных ориентиров в спорте, моральные принципы учащихся постепенно складываются, становясь более устойчивыми. На процесс их становления влияет не только собственное физическое и умственное развитие человека, но и моральная практика, сложившаяся в обществе в целом, и в той спортивной образовательной среде, которой он принадлежит. Если не уделять достаточного внимания развитию характера, некоторые морально-нравственные качества учащегося могут быть не выработаны. Тренер или педагог по физической культуре несет большую ответственность, так как он имеет возможность создавать социальные ситуации, которые будут способствовать развитию характера обучающихся.

Организованный образовательный процесс помогает исключить некоторые негативные проявления спорта как социального явления. Наиболее яркий пример – возможная склонность к проявлению насилия со стороны людей, занимающихся спортивной деятельностью. Важно воспитание именно здоровой конкуренции среди молодежи. Для контроля агрессии молодых спортсменов и поощрения правильного спортивного поведения тренеры и учителя должны служить позитивным примером следования ролевым моделям, соблюдения моральных принципов, совершенствования спортивного мастерства. Образовательные программы по физической культуре и спорту должны удовлетворять психолого-возрастным особенностям спортсменов, должно поощряться спортивное поведение, и налагаться санкции за неподобающее (неспортивное) поведение. Сторонники теории инстинктов напротив утверждают, что агрессия в человеке заложена природой, а энергичные физические нагрузки дают положительный эффект, за счет возможности высвободить сдерживаемые эмоции, в то же время соблюдая правила. Так или

иначе, в социальных ситуациях, вызывающих агрессию у ее участников, спортсмены с развитыми морально-нравственными качествами, привыкшие к контролю негативных эмоций на спортивной площадке, способны хорошо контролировать свои эмоции [2, 7].

Студенческие спортивные клубы одновременно решают множество задач. К ним будут относиться вышеупомянутые: формирование ценностей здорового образа жизни у студентов, воспитание нравственных и морально-волевых качеств, развитие физических качеств студентов, организация учебно-тренировочного процесса, вовлечение учащихся в систематические занятия спортом и физкультурой и т.д. [11]. Немаловажно упомянуть задачу патриотического воспитания, выполняемую спортивными клубами высших учебных заведений [5]. Спортивный клуб – это в первую очередь группа людей, которых объединяет интерес к конкретной спортивной дисциплине. Тренер-наставник, как человек компетентный и, обладающий определенным опытом, руководит образовательным процессом и помогает студентам в постановке спортивных целей. При постановке цели тренер обозначает спортсменам мотивацию на достижение данной цели, при этом мотивация не должна противоречить морально-нравственным нормам общества. Достижение целей, ставящихся спортивными клубами, удовлетворяет и личные интересы спортсмена, и общественные интересы [3]. Так, болельщики на международных соревнованиях испытывают чувство гордости за достижения родной страны, а выступающие спортсмены удовлетворяют не только личную потребность в признании, но и стремление выразить любовь к Родине.

Отмечается положительное влияние занятий физкультурой на когнитивные процессы человека. Студенты развивают рациональное и стратегическое мышление. Занятия спортом в студенческих клубах предполагают непосредственное общение с другими спортсменами-участниками и с тренерами, что позволяет развивать речь и улучшать социальные навыки, которые могут быть использованы в повседневной жизни. В процессе спортивной деятельности приветствуется краткость высказываний и четкость изложения информации, что учит студентов лучше формулировать свои мысли. Задачей тренера студенческого спортивного клуба является и повышение культурного уровня студентов, например, внимание студентов обращается на необходимость отказа от ненормативной лексики.

Таким образом образовательная среда, которая создается в спортивных клубах университетов России, является подтверждением успешной реализации целей и задач физической культуры и спорта. Выявлена направленность учебного процесса студенческих спортивных клубов на воспитание морального характера, обеспечение комфортной социальной среды, в которой учащиеся усваивают социальные нормы и ценности (культура речи, честность, патриотизм), приобретают важные социальные навыки (умение контролировать эмоции, умение работать в команде), развивают важнейшие черты характера (целеустремленность, воля, уверенность в себе).

## Список источников

1. 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.
2. Ашкинази, С. М. Агрессия в спорте : материалы к лекции / С. М. Ашкинази, В. Л. Марищук, Е. Н. Курьянович ; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2003. – 26 с.
3. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
4. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
5. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
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. Том Часть 1. – 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. 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..
8. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.

9. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
10. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
11. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

## 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. Aggression in sports : lecture materials / S. M. Ashkinazi, V. L. Marishchuk, E. N. Kuryanovich ; Military Institute of Physical Culture. – St. Petersburg, 2003. – 26 p.
3. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
4. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
5. Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
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. Volume Part 1. – 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. 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.

8. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Moscow : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
9. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
10. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
11. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**Д.Е. Баянкина**, доцент кафедры физического культуры, [baiankina.dina80@mail.ru](mailto:baiankina.dina80@mail.ru)

**Е. Д. Романова**, студент, [kadromanova@gmail.com](mailto:kadromanova@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-4094-6147>

Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

УДК 342:355.097.2

### НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ УЛУЧШЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

*Ольга Андреевна Ключевская, специалист по работе с молодёжью*

**Аннотация.** систематическое рассмотрение и анализ первопричин, препятствующих комплексной реализации государственной молодёжной политики, в частности, института волонтерской деятельности – является основой для модернизации и улучшения рассматриваемой области.

**Ключевые слова:** молодёжная политика, управление, волонтерство, здоровый образ жизни

### SOME ISSUES OF IMPROVING THE ORGANIZATION OF VOLUNTEER ACTIVITIES IN THE YOUTH ENVIRONMENT

*Olga Andreevna Klyuchevskaya, specialist in youth work*

**Abstract.** systematic consideration and analysis of the root causes that hinder the comprehensive implementation of the state youth policy, in particular, the institute of volunteer activity, is the basis for modernization and improvement of the area under consideration.

---

**Keywords:** youth policy, management, volunteering, healthy lifestyle

Преимущества волонтерской деятельности, как позитивного вида досуга, достаточно понятны и уже нашли своё место в современном обществе, но нельзя отрицать того факта, что требуется систематически анализировать и выстраивать новые методы взаимодействия государства и общества, территориальных органов и непосредственной целевой аудитории – молодёжи. Реализация молодёжной политики на территории Российской Федерации регулируется нормами, отраженными в Конституции, которые относят в совместное ведение субъектов и федерации молодёжную политику. Нельзя оставить без внимания роль правок в Конституции, принятых в 2020 году, так как именно они стали отправным началом в выстраивании иерархии нормативно-правовых актов, в частности, регулирующие сферу молодёжной политики [1]: так, по итогу, мы имеем Федеральный закон №489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации», - закрепляющий основные цели и задачи в реализации данной области [2]. Стоит отметить, что волонтерская деятельность является частью единого института молодёжной политики, являющегося одним из самых быстроразвивающихся, так как в его полномочия входит:

- реализация комплексной государственной молодёжной политики;
- развитие и популяризация волонтерской деятельности;
- поддержание института детства, юности, молодости;
- развитие международного сотрудничества в вопросах молодёжной политики;
- выработка перспективных направлений в области организации и проведения молодёжных мероприятий.

Развивая комплексно молодёжную политику, как полноценный государственный институт, мы создаем новые возможности для разрешения ряда социальных проблем, касающихся таких важнейших аспектов, как: оздоровление молодёжи и поддержание их здорового образа жизни, вовлечение в полезные виды деятельности и формирование в их сознании целостной картины об их назначении и месте в единой системе, под названием – государство.

На наш взгляд необходимым является рассмотрение конкретных первопричин, которые могут влиять на популяризацию волонтерской деятельности и развитие молодёжной политики в целом. Перейдем к их обзору:

- кадровый потенциал: одними из субъектов, транслирующих ценности волонтерской деятельности, являются субъекты молодёжной политики, например, специалисты по работе с молодёжью, - количество которых в отдаленных регионах также недостаточно. На их плечи ложится не только проведение мероприятий по муниципальным планам, направление деятельности которых касаются как профилактической, просветительской, так и досуговой деятельности, но и транслирование основных ценностей добровольчества [5,6];

- отсутствие пропорциональной системы мотивации на уровне регионов для специалистов по молодёжной политике;
- соотношение социальных групп по отношению друг к другу: в различных регионах соотношение молодёжи, как основной группы, вовлеченной в волонтерскую деятельность, по отношению, например, к людям предпенсионного и пенсионного возраста, намного меньше, следовательно, потребность в распространении социально-ориентированных идей также минимальна или сводится к нулю, так как отсутствует социальный запрос;
- отсутствие в нормативных актах регионов «Молодёжной стратегии» - документа, закрепляющего принципы и основные направления деятельности в области молодёжной политики, систему органов исполнительной власти и органов местного самоуправления, а также подведомственных учреждений конкретного субъекта Российской Федерации, непосредственные этапы развития сферы молодёжной политики на конкретный временной период (оптимальный срок реализации - 3 года) [7];
- отсутствие поддержки к стремлению заниматься волонтерской деятельностью: если на базе учреждения (образовательный уровень не имеет значения), в котором обучающиеся проводят большую часть своего времени, отсутствует первичная структура транслирования принципов и ценностей волонтерской деятельности, в результате чего молодёжь не вовлечена в занятие таким полезным видом деятельности, как волонтерство, в целом упускается объективная возможность для пополнения числа волонтеров и развития его идеи [4];
- отсутствие возможности для учёта волонтерской деятельности, как первичного профессионального опыта. В данном случае стоит обратить внимание на позитивный зарубежный опыт, в котором применение договора о добровольческой деятельности является распространенной практикой. Одним из таких примеров является правоприменительный опыт Федеративной Республики Германии, субъекты договора о волонтерстве которой выполняют профессиональную деятельность и данное положение прямо закрепляет возможность трудоустроенных лиц получить дополнительные навыки и способности вне рамок трудовых отношений, а в формате волонтерской деятельности, что не относится к самостоятельному труду [3]. Такой договор широко распространен среди зарубежного студенческого сообщества, так как по окончании учебного заведения желательно иметь опыт работы, но не все компании готовы заключать трудовой договор со студентами в силу их нестабильного графика и возможности взятия учебного отпуска, который невыгоден работодателю, именно поэтому многие студенты заключают договор о волонтерстве и получают свои первичные профессиональные навыки в различных сферах на позиции волонтеров, при этом данный период работы подлежит зачету в профессиональный опыт при трудоустройстве [9].

Также, в рамках анализа, мы попытались причины, препятствующие развитию интереса молодежи к волонтерской деятельности, объединив их по образу и подобию в группы, а именно:

- неразвитость отдельных направлений волонтерской деятельности в регионах;
- недоступность комплексной системы обучения для волонтеров в отдельных регионах: единая платформа Добро.ру – это прекрасная возможность для онлайн обучения профессиональным компетенциям в области волонтерства, но живое общение и перспектива освоить реальный практический опыт, например, от тим-лидеров, менеджеров объектов и других, остаются востребованными и необходимыми для лиц, только начинающих свое развитие в волонтерской деятельности [8];
- непонимание отсутствия материального поощрения: последствиями капиталистического уклада развития общества является потребность в оплате каждого действия, осуществленного лицом в интересах другого лица, именно поэтому проблематично донести мысль, касающуюся того, что волонтерство – это опыт общения с людьми, получение навыков выхода из конфликтных ситуаций, способ отказа от вредных привычек, если речь идет про спортивное или экологическое волонтерство, а также возможность установить контакты с людьми из различных сфер.

Безусловно, это лишь часть первопричин, которые могут быть рассмотрены с целью дальнейшей проработки, но необходимо обращать внимание на них, объединять усилия законодательной, исполнительной властей, а также общества.

### Список источников

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993; с изм., одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // СПС Консультант плюс.
2. О молодежной политике в Российской Федерации : Федеральный закон № 489-ФЗ 30.12.2020 // Собрание законодательства РФ. – 2021 –№ 1 (ч.1), ст.28.
3. Ключевская, О. А. Волонтерская деятельность и трудовое право / О. А. Ключевская // Современная экономика и право: опыт теоретического и эмпирического анализа : Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 06 марта 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 15-21.
4. Новиков, А. Б. Оздоровление нации: философско-правовой этюд / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина. – Санкт-Петербург : Издательство "Инфо-да", 2022. – 156 с.

5. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
6. Рагозина, Н. А. Методические материалы для организации профилактических мероприятий с молодёжью: вопросы права и педагогики / Н. А. Рагозина, О. А. Ключевская. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2022. – 48 с.
7. Рагозина, Н. А. Актуальные проблемы реализации молодежной политики Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта / Н. А. Рагозина, О. А. Ключевская // Ученые записки юридического факультета. – 2021. – № 4. – С. 50-54.
8. Рагозина, Н. А. Физическое воспитание подрастающего поколения в рамках реализации региональных мер по защите семьи, материнства и детства в Санкт-Петербурге / Н. А. Рагозина, К. А. Поволокина // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 57-65.
9. Gesetz uber Bundesfreiwilligendienst vom 28.04.2011 (zuletzt geandert am 20.10.2015) // URL: <http://www.gesetze-im-internet.de> (дата обращения: 10.09.2022).

### 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) // SPS Consultant plus.
2. On youth policy in the Russian Federation : Federal Law No. 489-FZ 30.12.2020 // Collection of Legislation of the Russian Federation. – 2021 –No. 1 (part 1), Article 28.
3. Klyuchevskaya, O. A. Volunteer activity and labor law / O. A. Klyuchevskaya // Modern Economics and Law: the experience of theoretical and empirical analysis : A collection of articles in the scientific and Practical International Conference, Petrozavodsk, March 06, 2023. – Petrozavodsk: International Center for Scientific Partnership "New Science" (IP Ivanovskaya I.I.), 2023. – P. 15-21.
4. Novikov, A. B. Nation's recovery: a philosophical and legal etude / A. B. Novikov, N. A. Ragozina. – St. Petersburg : Publishing house "Info-da", 2022. – 156 p. 1.
5. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – P. 530-533.

6. Ragozina, N. A. Methodological materials for the organization of preventive measures with youth: issues of law and pedagogy / N. A. Ragozina, O. A. Klyuchevskaya. – St. Petersburg : Scythia-print LLC, 2022. – 48 p.
7. Ragozina, N. A. Actual problems of the implementation of the youth policy of the Russian Federation in the field of physical culture and sports / N. A. Ragozina, O. A. Klyuchevskaya // Scientific notes of the Faculty of Law. – 2021. – No. 4. – P. 50-54.
8. Ragozina, N. A. Physical education of the younger generation in the framework of the implementation of regional measures to protect the family, motherhood and childhood in St. Petersburg / N. A. Ragozina, K. A. Povolokina // Physical culture of students. - 2022. – No. 71. – pp. 57-65.
9. The decision of the Supreme Court of Germany from 28.04.2011 (zuletzt geandert from 20.10.2015) // URL: <http://www.gesetze-im-internet.de> (accessed: 09/10/2022).

### Информация об авторах

**О.А. Ключевская**, специалист по работе с молодёжью,  
olga22klyuchevskaya@yandex.ru  
Муниципальное учреждение «Социально-досуговый центр «Перекресток»  
Дзержинского района Волгограда», Волгоград, Россия

УДК 796.011.1:355.233.231.1

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Андрей Дмитриевич Смирнов, ст. преподаватель, Юрий Михайлович  
Васильев, ст. преподаватель*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании обучающихся в высшем учебном заведении. Определяется роль и взаимодействие студенческих спортивных клубов и кафедр физического воспитания в этом процессе.

**Ключевые слова:** патриотизм, физическое воспитание, студенческий спортивный клуб, традиции

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

*Andrey D. Smirnov, senior lecturer, Yuriy M. Vasilev, senior lecturer*

**Abstract.** The article examines the role of PE and sport in the patriotic education of students in higher education institution. The role and interaction of

student sports clubs and departments of physical education in this process is determined.

**Keywords:** patriotism, Physical Education, student sports club, traditions

Если взять определение «Патриотизм», по сути, оно не изменилось с конца XIX к началу XXI века: «При переходе племен к оседлому земледельческому быту «Патриотизм» получает свое специфическое значение, становясь любовью к родной земле. Это чувство естественно слабеет в городском быту, но здесь развивается новый элемент «Патриотизм» – привязанность к своей культурной среде или к родной гражданственности» [6]. «Патриотизм» (от греч. patriotes – соотечественник – patris – Родина), любовь к Родине; привязанность к месту своего рождения, месту жительства [1]. А отношение к патриотизму, в различные периоды нашей истории, менялось от пафосного к постыдному и устаревшему и обратно, в связи с теми политическими процессами, которые происходили в нашем обществе. Оценка этого не является целью данной статьи. Но сегодня понятие патриотизма снова стало востребованным, ибо невозможно процветание страны, государства без любви к ней её граждан. Патриотизм может проявляться не только на поле брани, но и в повседневной жизни, в ежедневном труде, учёбе. «Вопросы, связанные с воспитанием подрастающего поколения на основе ценностей патриотизма, уважения к отечественной истории и культуре, по праву находятся в числе значимых общенациональных задач, реализации которых государство неизменно уделяет приоритетное внимание» [5].

Не следует разделять понятие патриотизма на две составляющие. Патриотизм военный и гражданский. При таком подходе можно прийти (и это сейчас отчетливо видно), к такому утверждению: «пока все хорошо и мирно, я люблю свою Родину, но терпеть неудобства, тем более защитить ее с оружием в руках не желаю!». Патриотизм, как и любовь или есть, или нет. Это чувство, как и любовь и уважение к родителям, заложено с детства на подсознательном уровне, но его нужно воспитывать и развивать постоянно, деликатно, избегая пафосных лозунгов и прямых требований. Непринятие предательства, знание и уважение своей истории, основ государства и права и т.д. должно сформироваться в семье и школе. Но нельзя исключать роль ВУЗов в этом процессе. Пожалуй, универсальное средство, это физическая культура. А структура, которая лучше всего справится с этой задачей, это студенческий спортивный клуб. Ведь студенты идут в него не формально, «за зачетом», а по доброй воле. Несомненна и роль кафедры физического воспитания, единственной кафедры из числа «гражданских», которая проводит воспитательную работу. Через кафедру физического воспитания проходят все, без исключения, обучающиеся и она является базой для спортивных клубов. Взаимодействие спортивного клуба и кафедры физического воспитания должно быть полным и четким. И полезно оценить роль и инструменты физической культуры в этом, применительно к системе высшего образования. Посмотрим, как реализуется процесс патриотического воспитания в СПбГМУ методами физической культуры и спорта:

1. Предмет «Физическая культура и спорт» для поступивших на 1 курс начинается с теоретического раздела (18 часов), который поясняет роль физической культуры для эффективной деятельности специалиста. Здоровый образ жизни, это основное средство профилактики заболеваний и вредных привычек, доступное всем. Здоровый образ жизни немислим без занятий физическими упражнениями [4]. Воспитание ответственности за своё здоровье перед собой и государством важнейшая обязанность гражданина [7]. Занятия проводится кафедрой физического воспитания параллельно с прохождением студентами спортивного медосмотра (диспансеризации).

2. СПбГМТУ традиционно проводит соревнования «А, ну–ка, парни», посвященные Дню защитника Отечества. Соревнования, кроме традиционных испытаний силы, выносливости и ловкости, включают военно-прикладные (разборка и сборка АК 74) и военно-морские (перетягивание каната) состязания. Кафедра физического воспитания совместно с военным учебным центром проводит тренировки участников, а студенческий спортивный клуб организует мероприятие.

3. СПбГМТУ традиционно, почти 40 лет, проводит кросс «Лоцманская миля» посвященный годовщине Победы в Великой Отечественной войне и памяти 264 отдельного пулеметно–артиллерийского батальона который включал около 450 студентов Ленинградского кораблестроительного института [10]. В кроссе принимают участие обучающиеся коллежей Кировского района. Подготовку участников проводит кафедра физического воспитания, студенческий спортивный клуб организует мероприятие.

4. В последнее время ведется работа по включению упражнений и нормативов комплекса ГТО в учебную программу СПбГМТУ по физической культуре и спорту. К реализации возможно подключение центров ГТО.

5. СПбГМТУ традиционно, с 1935 года, проводит шлюпочные походы на шестивесельных ялах, маршруты достаточно разнообразные и сложные. При проработке маршрута изучается история тех мест, связанные события истории нашей страны. В местах боев станавливаются памятные мемориальные знаки с именами погибших бойцов и командиров, возлагаются венки, проходят чествования ветеранов. Походы проводит шлюпочная секция СПбГМТУ, набор в экипажи помогает осуществлять кафедра физического воспитания и военный учебный центр.

Таким образом физическая культура и спорт, как инструмент учебно–воспитательного процесса в ВУЗе, выполняет следующие задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни. Здоровье каждого человека – высшая ценность, как для самого человека, так и для общества. Здоровье страны составляет здоровье каждого гражданина [2].

2. Единство учебной и внеучебной деятельности, что обеспечивает возможность целостного, эффективного формирования личности [9].

3. Воспитывается чувство коллективизма. Сопричастность к своей стране формируется из сопричастности к команде, университету [8] и т.д.

4. Поддержание и формирование традиций, на которых основана историческая память, как нравственно–духовная основа патриотического воспитания молодежи [3].

Именно на поддержание традиций следует ставить основной акцент при проведении патриотической и воспитательной работы. У СПбГМТУ сменилось название, несколько руководителей, поколения студентов, даже страна изменилась, а традиции удалось сохранить. Кросс Лоцманская миля и шлюпочные походы, по–прежнему, вызывают неподдельный интерес у обучающихся. Участвуют в мероприятиях выпускники. Разовые мероприятия «ради галочки» возвращают в человеке такие качества как ханжество, равнодушие.

### Список источников

1. Большая энциклопедия : [Текст] : в шестидесяти двух томах / [гл. ред. С. А. Кондратов]. - Москва : Терра, 2006. – С. 495.
2. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20.
3. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
4. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
5. Путин В.В. Российское движение школьников [Электронный ресурс]. М.: 17 мая 2022. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/letters/68429> (Дата обращения: 04.04.2023).
6. Соловьев В. С. Патриотизм. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. СПб. 1898. Т. 23. С.36.
7. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
8. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
9. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.
10. Форум 264 отдельный пулеметно–артиллерийский батальон [Электронный ресурс]. 2014. URL: <http://www.polk.ru/forum/index.php?showtopic=5809> (дата обращения: 04.04.2023).

## References

1. The Great Encyclopedia: [Text] : in sixty-two volumes / [Chief editor S. A. Kondratov]. - Moscow : Terra, 2006. – P. 495.
2. Zubov, B. D. Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 14-20.
3. Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
4. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – pp. 20-30.
5. Putin V.V. The Russian movement of schoolchildren [Electronic resource]. Moscow: May 17, 2022. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/letters/68429> (Date of address: 04.04.2023).
6. Solovyov V. S. Patriotism. Encyclopedic Dictionary of Brockhaus and Efron. St. Petersburg. 1898. Vol. 23. p.36.
7. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
8. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
9. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.
10. Forum 264 separate machine gun and artillery battalion [Electronic resource]. 2014. URL: <http://www.polk.ru/forum/index.php?showtopic=5809> (accessed: 04.04.2023).

## Информация об авторах

**А.Д. Смирнов**, ст. преподаватель, кафедра физического воспитания, [powershark68@mail.ru](mailto:powershark68@mail.ru)

**Ю.М. Васильев**, ст. преподаватель, кафедра физического воспитания, [gagrigh@mail.ru](mailto:gagrigh@mail.ru)

Санкт-Петербургский государственный морской технический университет»,  
Россия

---

**Раздел VI****РАЗВИТИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ И  
ПЕРЕДОВЫХ ПРАКТИК В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ**

УДК 796.011.3

**КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВА  
ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Лидия Алиевна Егорова, аналитик сектора аналитической работы, Лариса Георгиевна Колоскова, доцент, Анна Юрьевна Щербакова, канд. пед. наук, доцент*

**Аннотация.** В статье актуализирована тема мотивации учащихся и влияние педагогического состава на ее формирования. Также предложены и аргументированы пути вовлечения в учебный процесс, как студентов, так и педагогов, которые позволят сформировать у учащихся мотивацию к занятиям, а у педагогического состава еще большую вовлеченность в учебный процесс на основании исследования, а именно анкетирования студенток первого курса Тульского Государственного Университета.

**Ключевые слова:** мотивация студентов, учебный процесс, повышение квалификации, физическая культура, анкетирование, студенты

**COMPETENCE AND INVOLVEMENT OF PHYSICAL CULTURE  
TEACHERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS A BASIS FOR THE  
FORMATION OF MOTIVATION AMONG STUDENTS TO ENGAGE IN  
PHYSICAL CULTURE**

*Lidiya Alievna Egorova, Analyst of the analytical work sector, Larisa Georgievna Koloskova, Associate Professor, Anna Yurievna Shcherbakova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

Физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья и развитие физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [9]. Практика обучения убедительно доказывает, что успешная учебная деятельность и оптимальная социальная активность возможны только при хорошем состоянии здоровья, реальном духовном, психическом и физическом благополучии [3-6].

На сегодняшний день существует проблема отсутствия осознанной вовлеченности и мотивации у студентов к занятиям физической культурой [8].

Цель исследования – провести анкетирование студентов первого курса, занимающихся на отделении «Оздоровительная гимнастика» на кафедре «Физического Воспитания и Спорта» в Тульском Государственном

Университете с целью анализа анамнестических данных, выявления мотивации учащихся к занятиям, факторов на это влияющих и составление методических рекомендаций для максимального и осознанного вовлечения учащихся в учебный процесс и формирования у них понимания значимости и важности занятием физической культурой на постоянной основе, а не только в рамках сетки расписания.

Организация исследования. Была разработана анкета, в которой студенты отвечали на вопросы анонимно.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 107 студенток первого курса в возрасте 17-21 года Тульского Государственного Университета.

Методы исследования. В качестве методов исследования было использовано анкетирование.

На основании проведенного анкетирования и в процессе своей практической деятельности были сделаны следующие наблюдения:

1. Многие студенты говорят о том, что в старших классах они физической культурой не занимались.
2. Такие упражнения, как «пресс», «приседания», «прыжки со скакалкой», «вращение обруча» вызывают трудности. А последнее некоторые учащиеся и вовсе не умеют выполнять. 14% опрошенных ответили, что не умеют вращать гимнастический обруч (таблица 1).

Таблица 1 - Умели ли Вы вращать обруч, выполнять различные упражнения с предметом до поступления в ВУЗ?

Да	Нет
92 человека (86%)	15 человек (14%)

3. Другие дисциплины в сетке расписания имеют более важное значение по сравнению с «Физической культурой».
4. По окончании ВУЗа 28% опрошенных не хотят заниматься физической культурой. (таблица 2)

Таблица 2 - Хотели ли Вы продолжить заниматься фитнесом или физической культурой после окончания ВУЗа?

Да	Нет
77 человек (62%)	30 человек (28%)

5. У студентов первого курса практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проходят 1 раз в неделю. В анкете был вопрос «Занимаетесь ли Вы физическим воспитанием дополнительно?». Во внеучебное время дополнительно физической культурой занимаются 48% опрошенных, а 52% ответили отрицательно. (таблица 3)

Таблица 3 - Занимаетесь ли Вы физическим воспитанием дополнительно?

Да	Нет
51 человек (48%)	56 человек (52%)

6. Также во время практической деятельности студенты неоднократно отмечали значимость разнообразия физической нагрузки и направлений на занятиях.
7. Практические занятия показали важность профессионализма и квалификации педагога для того, чтобы уметь объяснить для чего делается то или иное упражнение, что оно дает, какие мышцы задействованы и какие процессы в организме происходят?
8. Важной составляющей успешного учебного процесса является комфортная психоэмоциональная атмосфера на занятиях.

На основе полученных данных и опыта от практической деятельности преподавания и общения со студентами, отмечено следующее:

1. Педагог – это тот человек, в руках и силах которого привить любовь студентам к занятиям физической культурой. Как оказывается, многие студенты во время обучения в школе в старших классах физкультурой не занимаются и для них даже какая-то минимальная двигательная активность оказывается чем-то новым. И в задачах, и в силах педагогов по физической культуре в высших учебных заведениях и не только - привлечь студентов, привить любовь, замотивировать к занятиям не только в рамках сетки часов, но и в обычной жизни, во внеучебное время и после окончания обучения, сформировав у них понимание значимости и важности данного вида деятельности для качественной жизнедеятельности и общего состояния здоровья [1, 2]. Это многоэтапная работа, где степень ответственности лежит на каждом из педагогов на этапе социализации личности: детский сад, школа, колледж, высшее учебное заведение.

Студенты – это отражение педагога. Если плохая посещаемость, недостаточная дисциплина, отсутствие инициативы на занятиях, то это напрямую говорит о качестве преподавания. Педагог – это проводник, наставник для студента. Пример и мотиватор. От того, насколько человек любит свою работу, своих студентов, свой предмет, насколько благоприятная обстановка в коллективе, настолько будет отдача от учащихся. Несмотря на то, что учащимся в вузах от 17 до 23 лет примерно, они для педагога все равно дети. Взрослые, но дети. Когда преподаватель видит в каждом личность, видит его возможности, видит его сильные стороны, помогает улучшить слабые, корректно ведет себя на занятиях, находит слова поддержки и мотивации, то в таком случае отдача от студентов будет максимальной, и они будут любить этот предмет [10]. Только через искреннюю любовь к своим учащимся, веру в них самих и их способности, отношение к ним с добротой поможет сформировать позитивные изменения в сторону мотивации к занятиям физической культурой. И здесь речь вовсе не про бесхарактерность. Здесь речь об умении держать баланс между строгостью, дисциплиной, требовательностью и любовью, добротой, участием [5].

2. Следующее, о чем хотелось бы сказать – это мотивация самих педагогов. Не нужно забывать про них. Чтобы налить воду в стакан, в сосуде из которого эту воду наливают, должна быть вода. Так вот, когда педагог благоприятно себя

чувствует на своем рабочем месте, когда достаточно обеспечена материально-техническая база для проведения занятий, когда он чувствует свою значимость в осуществляемой деятельности, когда отмечаются его заслуги перед студентами со стороны руководства, одним словом присутствует нематериальная и материальная мотивация самих педагогов, то это дает им желание, силы и стремление привить любовь к физической культуре у студентов. Они замотивированы мотивировать учащихся.

3. Очень часто недооценивается предмет, причем не только со стороны студентов, но и со стороны педагогического состава в целом, среди педагогов других дисциплин. Когда у каждого участника учебного процесса не только в высшем учебном заведении, а в любом учебном заведении, будет понимание, что мы все делаем одно общее дело, что нет какого-то предмета более или менее важного в жизни ребенка, когда не обесцениваются другие предметы и деятельность других педагогов, тогда каждый предмет будет одинаково важен и нужен в сознании учащегося. Важно формировать у студентов уважение к предмету. Педагог по физической культуре – это намного большее, чем набор физических упражнений под счет. Его работа значительно шире и глубже и затрагивает все стороны человека. Очень хочется, чтобы каждый преподаватель помнил свою значимость в жизни студентов, не забывал ту роль, которую он играет в их становлении и не обесценивал и не недооценивал сам свой труд.

4. Важная составляющая учебного процесса, которую хотелось бы затронуть – это грамотность и квалификация педагога. Когда преподаватель может объяснить учащимся зачем, для чего и почему делается то или иное упражнения или та или иная активность, что это дает, какие мышцы работают, какие процессы в организме происходят. Как показывает практика студенты во время занятий задаются этими вопросами и с интересом и удовольствием получают ответы, что в дальнейшем делает их деятельность на занятиях физической культурой осознанной.

5. Студент – непосредственный участник учебного процесса. Стараться максимально вовлекать каждого на занятии, чтобы формировать такие качества, как инициативность, уверенность, скорость принятия решений, которые очень пригодятся в жизни каждому человеку.

Выводы.

- 1) Недостаточное стремление студентов к занятиям физической культурой связано отсутствием мотивации и непониманием значимости и важности данного предмета.
- 2) Очень важно педагогам повышать свою квалификацию, получать новые знания для максимально качественного и результативного преподавания.
- 3) Мотивация студентов – это задача не только преподавателя по физической культуре, но и всего учебного состава учебного заведения.
- 4) Мотивация педагога – значимая составляющая учебного процесса.
- 5) Разнообразные и интересные занятия помогают формировать вовлечение студентов к занятиям [7].

## Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1-11.
3. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
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. 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.
6. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
7. "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.
8. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
9. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодежи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
10. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

## References

1. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi,

- A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. Institutional, legal, ideological and the physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
  3. Kirzhaeva, M. V. To the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
  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. Obvintsev, A. A. Preservation of health 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.
  6. The legal regime for ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. – P. 530-533.
  7. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – p. 102.
  8. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
  9. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnaya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
  10. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### Информация об авторах

**Л.А.Егорова**<sup>1</sup>, аналитик сектора аналитической работы отдела информационной политики и корпоративных коммуникаций, lidiaegorova27@mail.ru

**Л.Г. Колоскова**<sup>2</sup>, преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта» на отделении «Оздоровительная гимнастика», anechka010278@yandex.ru

**А.Ю. Щербакова**<sup>2</sup>, преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта» на отделении «Оздоровительная гимнастика», anechka010278@yandex.ru

<sup>1</sup>Управление Спортивными Сооружениями, Тула, Россия

<sup>2</sup>Тульский государственный университет, Тула, Россия

УДК 796.035

## МЕТЕОТРОПНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РЕГИОНА ПРОЖИВАНИЯ СТУДЕНТА НА ЕГО МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОРГАНИЗМА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

*Виктория Ивановна Касьяненко, ст. преподаватель, Нина Сергеевна Волкова, ст. преподаватель, Екатерина Владимировна Брнова, ст. преподаватель*

**Аннотация.** Статья посвящена выявлению функциональных особенностей организма среди иногородних студентов для изучения его метаболических особенностей в зависимости от места их формирования – места длительного проживания человека. Результатом исследования служит определение общих особенностей среди групп студентов из регионов с разным климатом по их результирующим показателям после выполнения комплекса упражнений.

**Ключевые слова:** метаболические факторы организма, климат, функциональные показатели спортсменов, метеотропное воздействие, иногородние студенты

## METEOTROPIC IMPACT OF A STUDENT'S REGION OF RESIDENCE ON HIS METABOLIC FACTORS OF THE BODY AND PERFORMANCE

*Victoria Kasyanenko, Senior Lecturer, Nina Volkova, Senior Lecturer, Ekaterina Bronova, Senior Lecturer*

**Annotation.** The article is devoted to identifying the functional characteristics of the body among students from other cities in order to study its metabolic characteristics depending on the place of their formation - the place of long-term residence of a person. The result of the study is the determination of common features among groups of students from regions with different climates according to their resulting indicators after completing a set of exercises.

**Key words:** metabolic factors of the body, climate, functional indicators of athletes, meteorological effects, students from other cities

**Введение.** Высшие учебные заведения России часто сталкиваются с ситуацией поступления в них иногородних студентов. Планируя организацию учебного процесса по направлению физической культуры, есть смысл учитывать один факт из научного и медицинского сообщества - климатические условия определенного региона, сформированные благодаря конкретным значениям метеорологических компонентов, отражаются на состоянии физиологической системы организма, определяя его состояние. Это говорит о том, что студенты, поступившие в учебное заведение с климатом отличным от их места жительства, обладают другими метаболическими и физиологическими особенностями.

Актуальность исследования. В научном сообществе можно найти много работ, утверждающих, что воздействие климата на организм происходит за счет изменения многих метеофакторов: смена температуры, атмосферного давления (АД), уровня солнечного излучения, влажности воздуха, скорости ветра и др. В результате чего происходит изменение обменных процессов в клетках организма, когда он за счет создания ответных реакций влияет на иммунно-метаболические показатели крови [1]. Медицинским же сообществом доказано, что погода формирует ответные реакции в организме человека и при резкой смене климата может привести к временным изменениям настроения и нестабильным эмоциональным состояниям, усилению течения некоторых заболеваний, а также отклонениям от нормального физиологического здоровья человека за счет физического дискомфорта [2].

Цель исследования. В данном исследовании мы поставили перед собой задачу ответить на вопрос, как климатические показатели региона длительного проживания испытуемого (температура воздуха, высота над уровнем моря, атмосферное давление, относительная влажность воздуха) влияют на формирование и состояние его организма? Цель исследования: изучить характер влияния климатических особенностей региона на метаболические факторы организма студентов и физиологические показатели его активности при смене места жительства. Выявить общие особенности среди студентов из регионов с разным климатом по показателям нагрузки.

Испытуемые и организация исследования. Исследование проводилось в Приморье в Дальневосточном федеральном университете на базе кафедры физического воспитания. Среди испытуемых были приглашены студенты ДВФУ из разных регионов России в возрасте 19 лет с одинаковой антропометрией. Участники регулярно занимались игрой в бадминтон на протяжении 8 месяцев. Также была составлена таблица, характеризующая регион проживания каждого из этих студентов (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика регионов проживания участников

	Регион проживания	$t_{max}, ^\circ C$	$t_{min}, ^\circ C$	$P_{атм},$ мм.рт.ст.	$H_{н.у.м.},$ м.	$\phi, \%$
1	Республика Саха (Якутия), г. Якутск	+38,4	-61,1	748	95-116	49-70
2	Краснодарский край, г. Сочи	+39,4	+3,5	761	12-30	75-92
3	Республика Башкортостан, п. Верхнеаршинск	+29,3	-17,3	759	743	90-92
4	Приморский край, г. Владивосток	+21,2	-28,5	748	12-18	71-89
5	г. Петропавловск-Камчатский	+14,2	-30,0	748	140	63-79
6	Воронежская область, г. Воронеж	+36,0	-22,3	747	154	58-88
7	Краснодарский край, г. Кореновск	+39,0	-10,8	757	33	25-50
8	Приморский край, г. Уссурийск	+37,0	-26,7	752	33	40-70

Мы сформировали комплекс упражнений по оценке выносливости студентов, учитывая их физические возможности: бёрпи (4\*2 мин.), челночный бег (3\*10 м.), приседания (100 раз), бег (1 км.)

Эксперимент проводился в 2 этапа. 1 этап – на стадионе. Температура на улице была +5°C, относительная влажность воздуха 73%, атмосферное давление 748 мм.рт.ст. 2 этап – в спортзале. Температура была 27°C, относительная влажность воздуха 61%, атмосферное давление 748 мм.рт.ст.

Результаты исследования. После сбора данных был проведен сравнительный анализ функциональных показателей испытуемых в динамике: до и после участия в эксперименте – комплексе из 4 физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) проводилось с использованием пульсометра, артериального давления (АД) - тонометром, а жизненной емкости легких (ЖЕЛ) - методом спирометрии в приборе «Spiroshift-3000» (таблица 2 и 3).

Таблица 2 – Функциональные показатели студентов до и после выполнения участниками комплекса физических упражнений на стадионе

№	Исходные (в покое)				После выполнения комплекса			
	ЧСС, уд./мин.	АДС, мм.рт.ст.	АДД, мм.рт.ст.	ЖЕЛ, л.	ЧСС, уд./мин.	АДС, мм.рт.ст.	АДД, мм.рт.ст.	ЖЕЛ, л.
1	68	118,3	75	3,8	153	138	82	4,0
2	70	119,0	77	3,6	164	144	83	3,9
3	67	120,7	72	4,3	140	130	80	4,5
4	67	125,1	74	3,5	168	147	90	3,8
5	68	120,4	72	3,5	158	141	81	3,9
6	69	120,8	70	3,8	154	142	84	4,0
7	71	119,9	77	3,4	170	143	85	3,8
8	68	124,2	71	3,4	161	138	82	3,8

Таблица 3 – Функциональные показатели студентов до и после выполнения участниками комплекса физических упражнений в спортзале

№	Исходные (в покое)				После выполнения комплекса			
	ЧСС, уд./мин.	АДС, мм.рт.ст.	АДД, мм.рт.ст.	ЖЕЛ, л.	ЧСС, уд./мин.	АДС, мм.рт.ст.	АДД, мм.рт.ст.	ЖЕЛ, л.
1	66	120,4	77	3,8	167	142	81	4,0
2	64	118,3	73	3,6	156	137	77	3,9
3	65	120,5	72	4,3	140	131	79	4,5
4	65	127,0	76	3,5	167	147	88	3,8
5	66	120,4	72	3,5	164	141	81	3,9
6	67	122,1	72	3,8	154	142	84	4,0
7	64	118,1	71	3,4	154	139	79	3,8
8	66	123,5	74	3,4	166	142	84	3,8

Обсуждение результатов исследования. При тренировке на улице показатель выносливости и скорости восстановления работы сердца отмечается в большей степени у студентов из высокогорных регионов России, также они обладают наибольшей жизненной емкостью легких независимо от места занятия (спортзал или стадион) и факта наличия тренировки (до и после нагрузки).

После нагрузки на открытом воздухе худшие результаты и функциональные показатели здоровья наблюдаются у испытуемых из теплых

регионов страны, где преобладает умеренно-континентальный климат. Частично это связано с большой разницей АД и влажности воздуха, поскольку в Краснодарском крае АД в разы выше, чем в Приморье, а относительная влажность воздуха, наоборот, сильно ниже. Поэтому у студентов, прибывших во Владивосток, отмечается высокая нагрузка на сердце, медленная скорость его восстановления и трудности при дыхании при занятиях на открытом воздухе. Однако занятие спортом в спортзале для них наоборот является комфортным за счет схожей с их местом проживания температурой воздуха и относительной влажности воздуха.

Преимущество в показателях при нагрузках на улице при низких температурах воздуха (неважен факт до или после проведения тренировки) показали студенты из холодных регионов и мест с горной местностью. Они быстро восстанавливаются после тренировки, и их сердечно-сосудистая система преимущественно работает в спокойном режиме.

В то время как в крытом спортзале при высокой температуре воздуха лучшие результаты показали студенты из теплых и высокогорных регионов страны, студенты из Приморья, находившиеся в устоявшихся для них климатических условиях, показали плохой результат. Это произошло из-за того, что температура в спортзале была больше температуры воздуха, свойственной Владивостоку в принципе, а относительная влажность воздуха в помещении гораздо меньше, чем на улице. У них временами возникали трудности с восстановлением дыхания и нормализацией артериального давления.

Выводы. Главный вывод работы - климат в месте долговременного проживания студента оказывает влияние на метаболические факторы его организма, а при переезде в регион с другим метеотропным воздействием и на функциональные особенности здоровья. Изменения происходят в работе различных систем организма, что оказывает влияние на уровень его выносливости, скорость восстановления, работу сердца, дыхательную систему и т.д. Другие выводы:

1. испытуемые с одинаковой антропометрией, но прибывшие из регионов с разными климатическими условиями показывают разные результаты как при физической нагрузке, так и в состоянии покоя;
2. резкая смена климата является труднопреодолимым фактором для человека, несмотря на наличие хорошей физической подготовки;
3. процесс акклиматизации человека и перестройка его организма в физическом плане к новым условиям занимает большой промежуток времени;
4. в среднем студенты показали наилучший результат, выполняя комплекс упражнений в спортзале (23 минуты);
5. студенты из холодных регионов имеют преимущество по функциональным показателям организма до и после занятий на открытом воздухе - стадионе (при низких температурах воздуха);
6. студенты из теплых регионов наоборот, показывают лучшие результаты в спортзале при температуре воздуха сильно выше нуля;

7. студенты, проживающие в регионах с горной местностью, обладают хорошей кардиореспираторной выносливостью, быстрой скоростью восстановления работы сердца, а также хорошей работой дыхательной системы за счет большого объема жизненной емкости легких. Они показывают лучшие результаты по итогам комплекса упражнений не зависимо от места и условий;

По итогу исследования мы пришли к выводу, что стоит учитывать длительность акклиматизации и перестройки организма человека при переезде в другой регион с отличающимися климатическими условиями при оценке его метаболических и физиологических особенностей. А также можно учитывать эти особенности регионального характера при подготовке студентов к занятиям спортом и формировании комплекса физических упражнений в университете.

### Список источников

1. Веремчук Л.В., Кикун П.Ф., Симонова И.Н. Воздействие климата и загрязнения воздушной среды на иммуно-метаболический статус населения города Владивостока // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2012. – №44. – С. 20-24.
2. Эрлих В.В., Исаев А.П., Корольков В.В., Потапова Т.В. Система крови, гомеостаза, метаболизма и функциональные показатели желудка и печени у легкоатлетов-бегуний на средние дистанции после двадцати дней акклиматизации в верхнем среднегорье // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 17-21.

### References

1. Veremchuk, L.V., Kiku, P.F. and Simonova, I.N. (2012), "Impact of climate and air pollution on the immuno-metabolic status of the population of the city of Vladivostok", Bulletin of Physiology and Pathology of Respiration, No. 44, pp. 20-24.
2. Erlikh, V.V., Isaev, A.P., Korolkov, V.V. and Potapova, T.V. (2013), "The system of blood, homeostasis, metabolism and functional parameters of the stomach and liver in middle-distance track and field athletes after twenty days of acclimatization in the upper middle mountains", Bulletin of the South Ural State University, No. 1, pp. 17-21.

### Информация об авторах

**В.И. Касьяненко**, старший преподаватель, kasyanenko1966@mail.ru  
**Н.С. Волкова**, старший преподаватель  
**Е.В. Бронина**, старший преподаватель  
Дальневосточный Федеральный Университет, Владивосток, Россия

УДК 796

## РАЗРАБОТКА ПРОЕКТОВ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

*Анна Юрьевна Липовка, канд. пед. наук, доцент, Юлия Валерьевна Струтина, преподаватель*

**Аннотация.** Статья содержит стадии разработки индивидуального проекта спортивной подготовки в избранном виде спорта, а также критерии оценки проекта для формирования необходимых компетенций у студентов третьего курса в области многолетнего планирования спортивной подготовки

**Ключевые слова:** проект, спортивная подготовка, планирование

## DEVELOPMENT OF PROJECTS FOR PLANNING LONG-TERM TRAINING IN THE DISCIPLINE "THEORY OF SPORTS"

*Anna Lipovka, PhD, Julia Strutina, teacher*

**Abstract.** The article contains the stages of developing an individual project of sports training in a selected sport, as well as criteria for evaluating the project for the formation of the necessary competencies among third-year students in the field of long-term planning of sports training.

**Keywords:** project, sports training, planning.

Актуальность исследования. Разработка инновационных проектов, связанных с планированием тренировочного процесса, является актуальной задачей высшей школы при подготовке бакалавров и магистров в области спорта, спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва [4].

Форсирование высоких тренировочных нагрузок в раннем возрасте показало негативное воздействие на органы и системы юных спортсменов и, как правило, раннее окончание спортивной карьеры. Для того чтобы современный тренер мог правильно и адекватно рассчитывать нагрузку для спортсменов различного возраста и уровня подготовленности необходимо формировать определенные знания в планировании всех уровней многолетней подготовки спортсмена в избранном виде спорта [3].

Цель: разработать алгоритм выполнения проекта планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Организация исследования: разработка проектов выполнялась в 2022/23 учебном году.

Испытуемые: студенты третьего курса направления подготовки 49.03.04 Спорт.

Результаты исследования. Для реализации задач учебного процесса, связанных с планированием, студентам 3-го курса, изучающим дисциплину «Теория спорта» было предложено разработать проект всех видов подготовки на один календарный год.

Проект включал следующие стадии:

Первая стадия: студентам предлагалось выбрать уровень квалификации спортсмена и конкретный год этапа подготовки по Ю.Ф. Курамшину. Определить количество главных стартов, и опираясь на эти данные выбрать тип планирования: одно-, двух- или трехцикловое планирование. При необходимости применить сдвоенный или строенный цикл для формирования необходимой спортивной формы [2].

Вторая стадия: определить количество мезоциклов, их продолжительность, а также тип и последовательность смены мезоциклов в макроцикле.

Третья стадия: определить количество микроциклов, их продолжительность, тип и последовательность смены микроциклов в мезоцикле с учетом окончания каждого мезоцикла восстановительным или соревновательным микроциклом.

Четвертая стадия: предлагалось нарисовать график нагрузки от максимальной в процентах в течение тренировочного года по микроциклам, учитывая динамику варьирования нагрузки.

Пятая стадия: выполнить задание по распределению видов подготовки в разработанных мезоциклах.

Критерии оценки проекта: проект оценивался от 2 до 5 баллов, в оценку входили степень разработки проекта, качество распределения мезо-и микроциклов в макроцикле, правильность и адекватность распределения нагрузки и видов подготовки спортсмена в зависимости от периода подготовки.

Обсуждение результатов исследования. Разработка проекта показала большой интерес студентов к данной работе. В разработке проектов приняло участие 78 студентов третьего курса, из которых оценку «отлично» получили 61,55%, оценку «хорошо» - 35,89%, оценку «удовлетворительно» - 2,56%.

Выводы. Таким образом, разработка индивидуальных проектов, связанных с планированием многолетней подготовки спортсмена, оказывает положительное влияние на формирование необходимых компетенций и вызывает интерес у студентов третьего курса.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Курамшин Ю.Ф. Особенности развития спортивной формы у спортсменов в годичных циклах подготовки при демонстрации мировых рекордов. В сборнике: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.). Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального

образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург". 2020. С. 18-20.

3. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118-128.
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. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. Kuramshin Yu.F (2020), Features of the development of sports uniforms among athletes in one-year training cycles when demonstrating world records. In the collection: Materials of the final scientific and practical conference of the faculty of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft. St. Petersburg, for 2019, dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War and the Day of Russian Science (St. Petersburg, February 03-27, 2020). Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg." P.18-20.
3. Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts / S. M. Ashkinazi, A. A. Obvintsev, E. A. Bavykin, A. B. Taymazov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 1. – pp. 118-128.
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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – p. 102.

### Информация об авторах

**А.Ю. Липовка**, доцент кафедры теории и методики физической культуры, [annalipovka@bk.ru](mailto:annalipovka@bk.ru), <https://orcid.org/0000-0002-8683-3905>

**Ю.В. Струтина**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

УДК 796.035

## ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Али Княз оглы Намазов, кандидат физ.-мат. наук, Назим Бейюк-Ага оглы Меджидов, кандидат пед. наук, профессор, Алёна Игоревна Иванова, студент*

**Аннотация.** Данная статья освещает актуальные методы в области применения инклюзивных практик в физической культуре и спорте в работе со студентами различных групп здоровья. Предлагаются рекомендации по их внедрению в образовательную или социальную среды, которые разработаны таким образом, чтобы отвечать на потребности всех людей, включая тех, кто имеет физические или ментальные отклонения. Данная тема становится все более важной в академической и научной общественности, а данный анализ позволяет более глубоко понять направление развития этой области и увидеть преимущества инклюзивного подхода в образовании и развитии учащихся.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, физическая культура, высшее образование, студент, социальная интеграция

## INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER EDUCATION SYSTEM

*Alina ogly Namazov, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Nazim Boyuk-Agha ogly Medzhidov, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Alyona Igorevna Ivanova, student*

**Abstract.** This article highlights current methods in the field of application of inclusive practices in physical culture and sports in work with students of various health groups. Recommendations are provided for their implementation in educational or social settings that are designed to meet the needs of all people, including those with physical or mental disabilities. This topic is becoming increasingly important in the academic and scientific community, and this analysis allows us to better understand the direction of development of this area and see the benefits of an inclusive approach in education and student development.

**Key words:** inclusive education, physical culture, higher education, student, social integration

Целью данной статьи является рассмотрение актуальной проблемы включения студентов с ограниченными возможностями здоровья в систему высшего образования через инклюзивную физическую культуру и спорт.

Задачами статьи являются:

- проанализировать текущее состояние инклюзивной физической культуры и спорта в системе высшего образования;
- исследовать преимущества включения студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом;

- выявить препятствия и вызовы, с которыми сталкиваются студенты с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной физической культуре и спорте;
- предложить методы и подходы к развитию инклюзивной физической культуры и спорта в вузах.

Проблема состоит в том, что студенты с ограниченными возможностями здоровья часто сталкиваются с трудностями в доступе к физической культуре и спорту в вузе, что может привести к их социальной изоляции и неравенству. Включение инклюзивной физической культуры и спорта в систему высшего образования может помочь развивать навыки работы в команде, общения и лидерства у студентов с ограниченными возможностями здоровья, повышать их самооценку и уверенность в себе, а также повышать их физическую подготовленность и общее здоровье.

Инклюзивная физическая культура и спорт — это концепция, целью которой является обеспечение равных возможностей для участия в физической активности и спорте для всех людей, включая тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья или инвалидность. Она признает и поощряет вовлечение всех людей в физическую активность и спортивные события, независимо от их индивидуальных способностей, и стремится создать инклюзивную среду, учитывающую разнообразные потребности и способности каждого человека.

В настоящее время инклюзивная физическая культура и спорт играют важную роль в образовательных и социальных программах, включая систему высшего образования [6, 9, 10,]. Множество университетов и колледжей стремятся создать инклюзивную среду для своих студентов, предлагая адаптивные занятия по физической культуре и спорту, обеспечивая доступность спортивных объектов и инфраструктуры, а также обучая тренеров и преподавателей принципам инклюзии и адаптивным методикам [1, 4].

Для тщательного анализа текущего состояния инклюзивной физической культуры и спорта в системе высшего образования необходимо уделить внимание наличию и доступности специализированных программ и инфраструктуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Также не менее важным является изучение политики и подходов, принятых в университетах в отношении инклюзивности в области физической культуры и спорта.

На данный момент многие учебные заведения уже имеют программы, направленные на создание инклюзивной среды в физической культуре и спорте. Они предоставляют студентам с ограниченными возможностями здоровья возможность участия в разнообразных физических активностях, которые адаптированы к их индивидуальным потребностям и способностям. Однако не во всех университетах такие программы существуют или функционируют на должном уровне.

Стоит отметить, что включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом в системе высшего образования приносит значительные и разнообразные преимущества. Это способствует их физическому и психологическому развитию, повышению

самооценки, социальной интеграции и улучшению общего благополучия [3, 5]. Кроме того, инклюзивные занятия способствуют формированию толерантности, эмпатии и уважения к разнообразию, что способствует развитию гуманитарных ценностей и созданию инклюзивного общества [2].

Разумеется, преодоление препятствий и вызовов, с которыми сталкиваются студенты с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной физической культуре и спорте, является неотъемлемой частью развития инклюзивности. Это может включать обеспечение адаптивных спортивных объектов и оборудования, подготовку компетентных тренеров и преподавателей, а также повышение осведомленности и понимания среди общества о значимости инклюзивности в физической активности и спорте [7].

1. Участие в физической активности и спорте способствует улучшению физического здоровья и общего самочувствия студентов. Регулярные занятия физической культурой помогают повысить уровень физической активности, укрепить мышцы и кости, улучшить сердечно-сосудистую систему и общую выносливость. Это также способствует улучшению настроения, самооценки и психологического благополучия участников.

2. Инклюзивные занятия физической культурой и спортом способствуют социальной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья. Они имеют возможность взаимодействовать с другими студентами, развивать навыки командной работы, лидерства и сотрудничества. Это способствует расширению социальных кругов и укреплению взаимопонимания и толерантности.

3. Участие в инклюзивных занятиях физической культурой и спортом требует от студентов развития адаптивных навыков и способностей. Они учатся преодолевать трудности, находить решения и приспосабливаться к различным ситуациям. Это способствует развитию их навыков принятия решений, стратегического мышления и управления временем.

4. Включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом помогает повысить осведомленность и понимание других студентов об инклюзии. Они становятся свидетелями успехов и достижений людей с различными способностями, что способствует формированию у них положительного отношения к разнообразию и уважению к индивидуальным различиям.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с рядом препятствий и вызовов в инклюзивной физической культуре и спорте. Некоторые из них включают:

1. Ограниченная доступность инфраструктуры и оборудования: Недостаток специализированной инфраструктуры и оборудования является одним из основных препятствий для участия студентов с ограниченными возможностями здоровья в физической культуре и спорте. Не все университеты обеспечивают доступные тренажерные залы, спортивные площадки и адаптированные учебные программы.

2. Отсутствие специализированных тренеров и инструкторов: Недостаток обученных специалистов, способных работать с людьми с ограниченными возможностями здоровья, является ещё одной проблемой. Необходима подготовка тренеров и инструкторов, которые будут знать особенности и потребности таких студентов и сможет предоставить им соответствующую поддержку и руководство.

3. Недостаточное информирование и осведомленность: Многие студенты и даже преподаватели не имеют достаточной информации о том, как организовать инклюзивные занятия физической культурой и спортом. Отсутствие осведомленности о методах адаптации занятий и использовании адаптивного оборудования может стать препятствием для полноценного участия студентов с ограниченными возможностями здоровья [8, 11].

Для развития инклюзивной физической культуры и спорта в вузах следует принимать во внимание следующие методы и подходы:

1. Создание специализированных программ: Университеты должны разрабатывать и внедрять специализированные программы физической культуры и спорта, адаптированные под потребности и возможности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это может включать разнообразные виды активности, такие как паралимпийские виды спорта, адаптивные фитнес-программы и индивидуальные занятия.

2. Обучение тренеров и преподавателей: Университеты должны предоставлять обучение и подготовку тренеров и преподавателей, чтобы они могли эффективно работать со студентами с ограниченными возможностями здоровья. Обучение должно включать основы адаптивного спорта, методы адаптации занятий, коммуникационные навыки и понимание особых потребностей каждого студента.

3. Обеспечение доступности инфраструктуры: Университеты должны стремиться к созданию доступной инфраструктуры и оборудования для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это может включать адаптированные спортивные сооружения, роллстолбики, специализированные тренажеры и прочие удобства, способствующие комфортному и безопасному участию всех студентов.

4. Продвижение осведомленности и понимания: Университеты должны активно проводить информационные мероприятия, тренинги и кампании, направленные на повышение осведомленности и понимания студентов и преподавателей о важности инклюзивной физической культуры и спорта. Это поможет снять стигму и предубеждения, а также способствует формированию восприятия инклюзии как нормы и признания равных прав и возможностей для всех.

Выводы. Преимущества включения студентов с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивную физическую культуру и спорт в системе высшего образования очевидны. Это способствует их физическому развитию, социальной интеграции и укреплению самооценки. Более того, инклюзивные занятия способствуют формированию толерантности и понимания различий, что

способствует созданию более инклюзивного и гармоничного общества. Однако существуют некоторые препятствия, которые необходимо преодолеть. Недостаточная доступность специализированных программ и инфраструктуры, ограниченные знания и подготовка тренеров и преподавателей, а также существующие стереотипы и неравенство могут стать вызовом для полноценного участия студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Для прогресса в развитии инклюзивной физической культуры и спорта в вузах необходимо продолжать улучшать доступность программ и инфраструктуры, а также осуществлять обучение тренеров и преподавателей с акцентом на принципах инклюзии и адаптивных методиках. Необходимо также активно бороться со стереотипами и неравенством, создавая инклюзивную среду, которая учитывает разнообразие потребностей и способностей каждого студента.

### Список источников

1. Купрюхина, Е. С. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. — 2021. — № 23 (365). — С. 363-365.
2. Мищенко И. А., Червякова Е.В. Нетрадиционные технологии физического воспитания в пространстве инклюзивного образования // Наука-2020. — 2020. — № 6(42). — С. 139-149.
3. Монгуш, Н. Н. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека / Н. Н. Монгуш, Н. А. Рагозина // Физическая культура студентов. — 2022. — № 71. — С. 30-38.
4. Намазов, А. К., Бурова А. Ю., Намазов К. А. Современные образовательные технологии в области физического воспитания студентов // Научный вестник Академии физической культуры и спорта. — 2019. — Т. 1-3. — С. 118-122.
5. Намазов, А. К. Характеристика психических процессов восприятия на занятиях физической культуры / А. К. Намазов, К. А. Намазов, Н. А. Рагозина // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт : тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. — Симферополь : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. — С. 95-99.
6. Новиков, А. Б. Величие и оздоровление нации: о коде русской победы / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Современные тенденции развития частного права, исполнительного производства и способов юридической защиты : материалы VIII всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25 ноября 2022 года. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)", 2022. — С. 136-141.

7. Огольцова, Е. Г., Тимохина, А. Э. Сергеева Е. А. Развитие инклюзивного образования в России // Молодой ученый. – 2017. – № 50(184). – С. 249-252.
8. Польза физической культуры как профилактики заболеваний, сохранения, укрепления и коррекции здоровья студентов / А. К. Намазов, Е. Н. Боякова, В. В. Евсеев [и др.] // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S2. – С. 169-170.
9. 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. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 267-270.
10. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
11. Хромина С. И., Малярчук Н. Н., Дыхан Л. Б. Физическое воспитание обучающихся технического вуза с позиций инклюзивного подхода // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-6. – С. 339-345.

### References

1. Kupryukhina, E. S. Inclusive physical culture and sport in the system of higher education // Young scientist. — 2021. — № 23 (365). — P. 363-365.
2. Mishchenko I. A., Chervyakova E.V. Non-traditional technologies of physical education in the space of inclusive education // Nauka-2020. – 2020. – № 6(42). – P. 139-149.
3. Mongush, N. N. Influence Physical culture and sports on human health / N. N. Mongush, N. A. Ragoza // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 30-38.
4. Namazov, A. K., Burova A. Yu., Namazov K. A. Modern educational technologies in the field of physical education of students // Scientific Bulletin of the Academy of Physical Culture and Sports. – 2019. – Vol. 1-3. – P. 118-122.
5. Namazov, A. K. Characteristics of mental perception processes in physical culture classes / A. K. Namazov, K. A. Namazov, N. A. Ragoza // Healthy lifestyle, physical culture and sport : trends, traditions, innovations : collection of scientific papers. – Simferopol : Limited Liability Company "Publishing House Printing House "Arial", 2022. – P. 95-99.

6. Novikov, A. B. Greatness and the recovery of the nation: about the code of the Russian victory / A. B. Novikov, N. A. Ragozina // Modern trends in the development of private law, enforcement proceedings and methods of legal protection : materials of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 25, 2022. – St. Petersburg: St. Petersburg Institute (branch) of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "All-Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia)", 2022. – P. 136-141.
7. Ogoltsova, E. G., Timokhina, A. E. Sergeeva E. A. Development of inclusive education in Russia // Young Scientist. – 2017. – № 50(184). – Pp. 249-252.
8. The benefits of physical culture as disease prevention, preservation, strengthening and correction of students' health / A. K. Namazov, E. N. Boyakova, V. V. Evseev [et al.] // Izvestia of the Russian Military Medical Academy. – 2020. – Vol. 39, no. S2. – P. 169-170.
9. 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. Volume Part 1. – St. Petersburg: P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, 2022. - P. 267-270.
10. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
11. Khromina S. I., Malyarchuk N. N., Dykhan L. B. Physical education students of a technical university from the standpoint of an inclusive approach // Problems of modern pedagogical education. - 2016. – No. 52-6. – P. 339-345.

### Информация об авторах

**Али Княз Оглы Намазов<sup>1</sup>**, кандидат физ.-мат. наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и туризма, [kuem@list.ru](mailto:kuem@list.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5044-656X>

**Назим Бююк-Ага оглы Меджидов<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта», [nazim.judo@mail.ru](mailto:nazim.judo@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5420-7929>

**А.И. Иванова<sup>1</sup>**, студент, Институт электроники и телекоммуникаций, [mikasssade@byakugan.ru](mailto:mikasssade@byakugan.ru).

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия

<sup>2</sup>Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта, Баку, Азербайджан

УДК 796.011.3

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДентОК 18-21 ГОДА ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

*Татьяна Владимировна Поддубная, старший преподаватель*

**Аннотация.** Представлен анализ представлений об особенностях использования физических нагрузок в физическом воспитании студенток 18-21 года в разные фазы менструального цикла. Цель – определить возможности планирования физической нагрузки студенток 18-21 года в разные фазы менструального цикла.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, работоспособность, менструальный цикл.

## FEATURES OF THE TRAINING COMPLEX IN ORDER TO IMPROVE THE FUNCTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS AGED 18- 21 DURING THE MENSTRUAL CYCLE

*Tatiana Vladimirovna Poddubnaya, senior lecturer*

**Abstract.** The analysis of ideas about the features of the use of physical activity in physical education of female students aged 18-21 in different phases of the menstrual cycle is presented. The aim is to determine the possibilities of planning physical activity of female students aged 18-21 in different phases of the menstrual cycle.

**Keywords:** female students, physical education, working capacity, menstrual cycle.

**Введение.** Многие исследователи отмечают, что возраст 18-21 год считается наиболее продуктивным и благоприятным для усовершенствования двигательных способностей человека. Именно в этом возрасте закладывается фундамент для обеспечения благоприятных условий жизненной и профессиональной деятельности. Вот почему физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией [1, 2].

**Актуальность исследования.** Процесс физического воспитания должен обеспечить эффективное протекание адаптационных перестроек систем организма в ответ на предлагаемую нагрузку. При этом необходимо учитывать не только физиологические особенности протекания процессов приспособления, в результате интенсификации функционирования систем организма, в ответ на перенесенную нагрузку, но и отличительная особенность человеческого организма [3]. Такой особенностью для женского организма выступает цикличность процессов обновления, которая представляет собой менструальный цикл.

В процессе физического воспитания и усовершенствования студенток следует учитывать особенности, связанные с функцией материнства. У женского организма есть своя природная особенность, а именно наличие менструального цикла, который влияет на весь организм и работоспособность студенток.

В этих условиях особенно остро стоит вопрос оптимизации различных структурных образований учебного процесса, в частности занятий по физическому воспитанию. С одной стороны, это помогает обеспечить профилактику явлений переутомления и перенапряжения, которые чаще встречаются у неподготовленного женского организма и у спортсменок высокого класса, с другой стороны – создать благоприятные условия для протекания адаптационных процессов, обуславливающих уровень подготовленности студенток и адаптации женского организма. Следовательно, требуется изучить особенности использования физических нагрузок в физическом воспитании студенток с учётом менструального цикла.

Цель – определить возможности планирования физической нагрузки студенток 18-21 года в разные фазы менструального цикла.

Организация исследования. Для достижения цели и решения задач использованы теоретические методы педагогического наблюдения.

Методы исследования. Представленная проблема достаточно давно привлекает внимание исследователей в области олимпийского и профессионального спорта. Это связано с всевозрастающей интенсификацией тренировочной деятельности и необходимости обеспечения рационального протекания приспособительных процессов в ответ на большие физические нагрузки. Следовательно, практика спортивной подготовки женщин позволяет, основываясь на результатах релевантных эмпирических исследований, изучить закономерности использования физической нагрузки в занятиях со студентками разного возраста.

В свою очередь, физическое воспитание в вузе имеет свою специфику и не предполагает использования значительных физических нагрузок. Однако и молодые студентки будущие специалисты, отличаются по способности адаптироваться к физической нагрузке в разные фазы менструального цикла. Это связано с особенностями молодого организма, который не был подвержен регулярным физическим нагрузкам в течение длительного времени с раннего возраста, по сравнению с женщинами, регулярно занимающимися спортом. Следовательно, в работе со студентками не спортсменками необходимо учитывать как индивидуальные особенности протекания менструации по продолжительности и переносимости, так и закономерности колебаний работоспособности в разные фазы менструального цикла.

Результаты исследования. По сравнению со спортсменками, преподаватели в работе по физическому воспитанию со студентками не ограничены в выборе двигательной активности. Это даёт возможность формирования гибкой программы занятий, вплоть до реализации индивидуального подхода, с учётом разных видов двигательной активности.

Так, по сравнению со спортсменками для девушек нет необходимости выявлять периоды наивысшей работоспособности в месячном цикле, чтобы планировать занятия с большими нагрузками. Наоборот, следует выявлять фазы цикла в которые работоспособность будет снижена, чтобы подобрать щадящие виды и объёмы двигательной активности или же снизить такую активность до минимума. Это позволит уменьшить риск нарушения протекания менструации, что наблюдается у студенток и женщин-спортсменок.

Обсуждение результатов исследования. Исходя из представлений об особенностях протекания менструации у студенток, можно рекомендовать следующие варианты планирования занятий по физическому воспитанию с учётом фаз месячного цикла. Так, в периоды высокой работоспособности желательно использовать игровые формы физической культуры и спорта, а также интенсивные упражнения скоростного и силового характера. Так как это связано с высокой активностью девушек, а занятия играми позволяют выполнить достаточно большой, по меркам занятий со студентками, объём физической нагрузки. Это позволит сформировать шаблон адаптации к нагрузкам высокой интенсивности в структуре месячного цикла занятий по физическому воспитанию. Также, во время занятий по физической культуре можно использовать упражнения функционального тренинга, что поможет увеличить физическую работоспособность, а также повысить функциональную и физическую подготовленность занимающихся [4].

В периоды средней работоспособности следует использовать умеренные нагрузки преимущественно циклического характера с целью развития выносливости. Также возможно использование упражнений для развития ловкости игрового характера, которые не требуют значительных усилий. Следует избегать в этом период контрольных тестирований, а проводить их в период повышенной работоспособности.

В фазе сниженной работоспособности рекомендуемыми характеристиками двигательной деятельности являются упражнения невысокой интенсивности характерные для современных видов фитнеса – стретчинг, пилатес, калланетика. Такие упражнения позволяет оптимизировать протекания адаптации организма студенток к происходящим изменениям, а также будут способствовать прогрессивному развитию гибкости и нормализации психоэмоционального состояния.

Выводы. В результате придерживания данных положений предполагается обеспечение рационального чередования физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию со студентками 18-21 года с учётом особенностей протекания адаптационных реакций в разные фазы менструального цикла.

### Список источников

1. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114-116.

2. Душкина Н. А. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями у женщин / Н. А. Душкина // Гуманитарные и правовые проблемы современной России: материалы XVI межвузовской студенческой научно-практической конференции (29 апреля 2021 года). – Новосибирск, 2021. – С. 303-305.
3. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В. С. Куликов, Д. С. Мельников, Г. В. Сытник [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2023. – 92 с.
4. Поддубная Т.В. Использование упражнений функционального тренинга в основной части учебных занятий по физической культуре / Т.В. Поддубная // Физическая культура и здоровье молодежи : 19 Всероссийская научно-практическая конференция, 17 февраля 2023г.-Санкт-Петербург:СПбГУП, 2023 - С.122

### References

1. Vasin S. G. Features of the training process of women taking into account the course of the ovarian-menstrual cycle / S. G. Vasin // Innovative science. – 2016. – No. 8-3. – pp. 114-116.
2. Dushkina N. A. Features of independent physical exercises for women / N. A. Dushkina // Humanitarian and legal problems of modern Russia: materials of the XVI interuniversity student scientific and practical conference (April 29, 2021). – Novosibirsk, 2021. – pp. 303-305.
3. Comprehensive control of the functional state of athletes : methodological recommendations / V. S. Kulikov, D. S. Melnikov, G. V. Sytnik [et al.] ; Ministry of Sports of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. – St. Petersburg : Limited Liability Company "The Polygraphist himself", 2023. – 92 p.
4. Poddubnaya T.V. The use of functional training exercises in the main part of physical education classes / T.V. Poddubnaya // Physical culture and youth health : 19 All-Russian Scientific and Practical Conference, February 17, 2023 - St. Petersburg: SPbGUP, 2023 - p.122

### Информация об авторах

**Т. В. Поддубная**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, [poddubnayatiana21@gmail.com](mailto:poddubnayatiana21@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0009-6952-5474>  
Северо-Западный институт управления Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Санкт-Петербург, Россия

УДК 796.011.3

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

*Владимир Владимирович Рябчук, канд. пед. наук, профессор*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы использования инноваций в учебном процессе по физической культуре студентов, с целью вспомогательного средства для повышения качества преподавания дисциплины.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, инновации, учебный процесс

## USING INNOVATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

*Vladimir Vladimirovich Ryabchuk, PhD, professor*

**Abstract.** The article discusses the following issues the use of innovations in the educational process of physical culture of students, for the purpose of an auxiliary tool to improve the quality of teaching the discipline.

**Keywords:** physical education, students, innovation, educational process.

Введение. XXI век – это век информационных и компьютерных технологий. На сегодняшний день образование определяет перед преподавателями проблему улучшения классических технологий, а также поиска принципиально новых подходов к организации учебного процесса [1].

Вследствие введения инноваций преподаватели смогут создавать специализированные программы для учащихся с учетом их интересов и творческих возможностей [3]. Кроме того, они смогут принимать во внимание физиологические, а также психофизиологические особенности. Данные проекты могут помочь улучшить состояние здоровья обучающихся, а также избежать многочисленные заболевания.

Актуальность исследования состоит в рассмотрении инновационных технологий, которые могут помочь усовершенствовать деятельность преподавателей, а также вызвать повышенный интерес учащихся [2].

Инновации в обучении физической культуре подразумевает такой процесс и итог образовательной деятельности, который содействуют изменению имеющейся культурной и социальной среды [5].

Цель – определить современные инновационные технологии, используемые преподавателями в педагогическом процессе по физической культуре.

Инновациями в учебном процессе по физической культуре студентов можно определить: личностно-ориентированная технология преподавания; информационно-коммуникационные технологии; онлайн обучение; мониторинг [7].

### Личностно-ориентированная технология преподавания

Разбираясь в данной технологии, преподаватель создает требуемые условия для формирования личных возможностей учащихся, содействует формированию творческой атмосферы на занятиях, формирует практические умения, требующиеся каждому студенту в разных жизненных ситуациях, осмысленный, интенсивный подход к занятиям по физической культуре, формирование обстановки успеха, направленной на творческий поиск, а также самоопределение учащегося [6].

Сущность технологии состоит в методике преподавания, направленной на личность студента, персональном раскладе, в создании сознательной необходимости в занятиях физической культурой, состоянием здоровья и спортивно-творческой деятельностью. Это означает, что для каждого студента сформирована персональная образовательная программа, учитывающая персональные: телосложение, физическую подготовленность, состояние здоровья и характерные черты интеллектуального развития [4].

Различные виды занятий, формы их проведения, единое применение фронтальной, коллективной, персональной форм обучения, применение разных способов и методов преподавания, в том числе необычных занятий: игры, конкурсы, соревнования – все это дает возможность вызвать заинтересованность к занятиям физической культурой.

Информационно-коммуникационные технологии. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) дают возможность осуществлять образование на новом, масштабном уровне. Данные технологии могут помочь в увлечении студентов в получении знаний о ведении здорового образа жизни.

Занятия физической культурой содержат вопросы теории, на которую отводится наименьшее количество времени, но применение ИКТ дает возможность результативно найти решение данной проблемы: разъяснения технической составляющей развивающих упражнений, исторические документы и события, биографии выдающихся спортсменов, проливающие свет на теоретические вопросы тренировочного процесса и правильного ведения самоконтроля на практических занятиях.

ИКТ дают возможность решения проблем поиска и хранения информации, планирования, контроля, а также управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической развитости учащихся.

Онлайн-обучение и мониторинг. Преподаватели имеют все возможности применять данную технологию, для того чтобы проводить занятия по разделам физической культуры в дистанционном формате используя различное содержание дисциплины. Мотивировать студентов на усовершенствование собственных навыков, просматривая интернет-видеоматериалы и использования презентаций. Преподаватель может создать самостоятельно контент для обучения, но и благодаря неисчислимому количеству материала, доступному в интернете, преподавателям физической культуры просто найти обучающие видеоматериалы, которые имеют все шансы удовлетворить требования и желания каждого учащегося.

Так как не все учащиеся одинаково физически развиты, немаловажно, чтобы преподаватели приспособили методику к определенному контролю за самостоятельными занятиями физическими упражнениями студентами.

Сегодня существуют различные спортивные гаджеты и приложения, при помощи которых возможно значительно улучшить качество самостоятельных занятий по физической культуре. В различных модификациях имеются приложения, напоминающие о потребности принять медицинские препараты, контролировать период сна, фиксировать настроение. Определенные модификации имеют возможность фиксировать пройденное расстояние и скорость, показывают частоту пульса, уровень переживаемого стресса, расходуемые калории, частоту дыхания и т. д. При этом анализируются показатели и выдаются рекомендации для корректировки занятий. Наибольшая проблема «SMART»-часов – их высокая стоимость. Чем больше функций, тем выше стоимость, по этой причине не все без исключения имеют возможность их приобретения.

Применение презентаций на занятиях дает возможность наиболее детально и четко формулировать общетеоретический материал, что делает изучение дисциплины предельно результативным. С поддержкой презентации возможно разъяснить принципы спортивных игр, тактические составляющие участников игр, визуально отобразить моменты истории, биографии выдающихся спортсменов. Использование визуализации данных дает возможность эффективнее запоминать учебный материал.

Инновации в физической культуре могут помочь учащимся в их положении, предоставить советы по улучшению и закреплению способностей и воспитать в них тягу к движению и физическому совершенствованию. С поддержкой приложений, интернет-уроков, программ мониторинга и наблюдения характеристик организма, преподаватели физической культуры имеют способны определять персональные достижения, а также тренировки студентов.

Выводы. Один с ключевых вопросов работы преподавателей физической культуры считается разумное применение визуализированных методов преподавания в учебной деятельности. Наиболее широкие средства для этого дают инновационные компьютерные информационные технологии. Компьютерные технологии принимают все большее значение в нашей жизнедеятельности. В свою очередь они не могут заменить непосредственное общение учащегося с живым человеком, преподавателем. Но применение данных технологий с целью вспомогательного средства для повышения качества преподавания является необходимым в наше, а также будущее время. Применение ИКТ дает возможность преподавателю увеличивать степень познаний о настоящей информации, совершенствоваться имеющиеся, а также обретать новые умения работы с данными в части, касающейся непрерывного развития компьютерного оснащения и оборудования. В результате такой

методике преподавания учащихся становится действующим лицом образовательной работы.

Таким образом, использование инноваций в учебном процессе по физической культуре студентов дает возможность выработать у учащихся стабильную заинтересованность к физической культуре, оказывает большое влияние на качественную характеристику познаний, результативность преподавания, развитие. В свою очередь инновационные информационные технологии становятся инструментом постижения знаний, обучения, исполнения обобщающих, научно-исследовательских, экспериментально-конструкторских, общеобразовательных, а также контрольно-исправляющих функций.

### Список источников

1. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.
2. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20-30.
3. "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.
4. 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.
5. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
6. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.
7. Хомчук Д.К. Применение инновационных фитнес – технологий на самостоятельных занятиях студентов двигательной активностью в домашних условиях. / Д.К. Хомчук, В. В. Рябчук // Сборник: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2022. С. 165–168.

---

## References

1. Ashkinazi, S. M. On the need to amend the Manual on physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia / S. M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – No. 3. – P. 7-11.
2. Kirzhaeva, M. V. K to the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
3. "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.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 1. – P. 102.
4. Accusantsev, A. A. Influence of means and methods of physical culture on educational and professional activity and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia / A. A. Accusantsev, S. M. Ashkinazi, B. V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of power structures. - 2014. – No. 1. – P. 58-69
5. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
6. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.
7. Khomchuk D.K. The use of innovative fitness technologies in independent classes of students with motor activity at home. / D.K. Khomchuk, V. V. Ryabchuk // Collection: Theory and methodology of physical culture, sports and tourism. Interuniversity collection of scientific and methodological works. Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. St. Petersburg, 2022. P. 165-168.

### Информация об авторах

**В. В. Рябчук**, преподаватель кафедры физической культуры и спорта ryabchuk-vv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2518-8383>

Северо-западный институт управления РАНХ и ГС, Санкт-Петербург, Россия

---

**УДК 796.355****ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО В КОМАНДНОМ ВИДЕ СПОРТА.  
МОНИТОРИНГ ИГРОКОВ ПО СОЗДАВАЕМЫМ ИМИ РАЗНОСТЯМИ В  
ХОККЕЕ***Вадим Владиславович Шалаев, тренер-педагог*

**Аннотация.** В игровых видах спорта, упрощенно, 80% игрока это гены и только 20% тренерский труд. Поэтому селекционная деятельность тренера более значима по сравнению с тренировочной. Был создан онлайн ресурс <http://personal-champ.ra-first.com/championships>, который позволяет генерировать большое число микроматчей личного первенства с обычным соотношением играющих (4 на 4, 5 на 5, 6 на 6 и т.п.) с равномерным распределением всех игроков как партнеров, так и соперников. Это позволяет увидеть создаваемую игроком разность за время пребывания на поле, расставить их в порядке убывания такой разности и, тем самым, провести конкурс среди сколь угодно большого числа участников. На такой конкурс должны попадать одаренные дети из смежных видов спорта, что несомненно, увеличивает потенциал клубной, сборной команды. Предложенная онлайн форма для обычных ДЮСШ и клубов в игровых видах спорта восполняет дефицит игровой практики и способствует бурному росту их мастерства. Личное первенство исключает субъективность тренерской оценки

**Ключевые слова:** хоккей, тренировка, отбор

**PERSONAL CHAMPIONSHIP IN A TEAM SPORT. MONITORING  
PLAYERS BY THEIR DIFFERENCES IN HOCKEY***Vadim Shalaev, student*

**Abstract.** In team sports, to put it simply, 80% of a player is genes and only 20% is coaching. Therefore, the selection activity of the trainer is more significant than the training one. An online resource <http://personal-champ.ra-first.com/championships> was created, which allows you to generate a large number of personal championship micromatches with the usual ratio of players (4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6, etc.) with an even distribution of all players, both partners and opponents. This allows you to see the difference created by the player during his stay on the field, arrange them in descending order of such a difference and, thereby, hold a competition among an arbitrarily large number of participants. Such a competition should include gifted children from related sports, which undoubtedly increases the potential of the club and national team. The proposed online form for ordinary youth sports schools and clubs in team sports makes up for the lack of game practice and contributes to the rapid growth of their skills. Personal superiority eliminates the subjectivity of the coaching assessment **Keywords:** hockey, training, selection

**Актуальность.** В практике тренера есть ряд постоянных проблем, которые не имеют четкого решения и определяют моральные издержки [4, 5]:

- Как выбрать из ряда кандидатов в команду того, кто нужен?
- Как сопоставить уровень игры подопечных?
- Кого выбрать в стартовый состав действительно сильнейших на данный момент?
- Как определить эффективность проделанной тренировочной работы вне официальных игр?

Может возникнуть естественный вопрос. Зачем нужно искать способ определения уровня игроков, если есть тренер? [1] В 2008 году одним из авторов (Полозов А.А.) было сделано исследование для главного тренера сборной ФХР В.Быкова. Из 400 игроков команд стадии play off тренер выбрал тех, чье среднее занимаемое место было 92 [2, 3]. Если учесть, что тогда половину игроков набрали из НХЛ, то получается, что мы играем на ЧМ седьмым составом. Это тренер сборной РФ. Причем очень даже успешный. Мы неоднократно просили тренеров перед личным первенством выписать ожидаемую расстановку сил и потом сравнивали с полученными результатами. Средний уровень компетентности был близок к 30%. Это та часть игроков, для которых ожидаемая и полученная расстановки подтвердились. В основном она касалась игроков, которые расположены на полюсах списка. Низкая компетентность тренера в этом, приоритетном для них вопросе связана с тем, что слишком много игроков, компонентов игры, различных аспектов содержит в себе игровой вид спорта. При этом объективный инструментарий отсутствует [6].

Цель работы создать инструментарий для прямого определения создаваемой игроком разности мячей и соответствующий онлайн ресурс для:

- ✓ отбора игроков в молодежные сборные и клубные команды в формате личного первенства;
- ✓ восполнения дефицита игровой практики для молодежных команд;
- ✓ создать дополнительную мотивацию для роста мастерства игрока.

Проблема исследования. Далее под игровым видом спорта (ИВС) подразумеваются футбол, футзал, гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей и т.п. виды спорта. Результатом в ИВС является баланс забитых и пропущенных голов, очков. Этот баланс относится ко всей команде. Баланс голов команды в целом складывается из балансов каждого игрока в отдельности. Каждый игрок, выигрывая и проигрывая единоборства на поле, формирует свой баланс забитых и пропущенных мячей. Их сумма по команде как итог матча отражается на табло. Вы не сможете придумать действия, которое было бы полезно команде, но не влияло на ее разность. Если защитник грамотно подставляется под фол, то он забирает атаку соперника, передавая мяч своей команде. Если игрок мало забивает, но хорошо играет в обороне, то он минимизирует пропущенные мячи, улучшая разность. Не бывает полезных действий, не сказывающихся на командной разности. А можем ли мы увидеть разность, создаваемую каждым игроком в отдельности? Есть ли вариант визуализировать вклад каждого игрока? Оценить приносимую игроком разность, «увидеть» ее в обычной игре невозможно. Партнеры и соперники могут «экранировать» его фактический уровень. Более сильный партнер создаст себе и Вам лучшую разность. Более

слабый игрок – наоборот. В хоккее используют систему оценку игрока «+/-», но она характеризует все звено в целом. Возникает проблема отделения фактически создаваемой разности игрока от «фона», от степени превосходства партнеров над соперниками. Но как это сделать?

Состояние проблемы. В 1999 году автором была защищена кандидатская диссертация по личному первенству в игровых видах спорта. С тех пор эта форма используется клубами в самых разных вариациях. Логика предложения была следующей. Надо убрать фактор влияния на результат игрока сильных или слабых партнеров. Далее – фактор партнеры-соперники. Для этого надо сделать из матча серию микроматчей, в которых все игроки равномерно играют со всеми. Необходимо, чтобы все игроки команды побывали как партнерами, так и соперниками. Тогда уже никто не сможет сказать, что его результаты хуже, поскольку ему «достались» только слабые партнеры. Нельзя забывать, что на поле партнеров данного игрока на одного человека меньше, чем соперников. Следовательно, с каждым число игр с каждым игроком в качестве партнера будет меньше, чем число игр с ним же, но в качестве соперника. Сначала упрощенный пример. Представьте, что в ИВС играют 2 на 2. В первом микроматче игроки 1 и 2 играют против 3 и 4, во втором – 13/24, в третьем – 14/23. Каждый игрок стал своего рода командой, которые сыграли в круг. Он сыграл с каждым из партнеров по 1 микроматчу, против каждого соперника – 2. Причем играют до равной суммы 3 и П., например, до 4 очков.

Методы исследования - онлайн сервис личного первенства.

Такая форма использовалась разными командами достаточно долго. Для нее создали специальный онлайн сервис <http://individual-championship.ra-first.ru>. Однако главная проблема была в том, что играют только столько людей, сколько может выйти на поле по правилам. В хоккее (6 на 6) играют 12 человек, а команда обычно состоит из 20-25 человек. Аналогично в других видах спорта. А что делать остальным? Получается дискриминация определенной части игроков. С другой стороны, в случае травмы играющего микроматчи игрока игру надо прекращать, поскольку его мог заменить только другой игрок.

Эти проблемы могут быть решены за счет снижения точности определения результатов. Для этого мы сделали еще одну форму личного первенства на сайте. Алгоритм формирует список участников микроматчей с задачей максимально равномерного распределения. Равномерность позволяет обойтись без рейтинга. Разность забитых и пропущенных голов будет линейно связана с рейтингом. Участвует произвольное число игроков. Обычно – все, кто пришел на тренировку. Выбывание одного игрока по травме – легко решаемая проблема за счет генерации микроматчей без его участия. Однако главным новшеством в этой системе стало введение игр play off. При проектировании сервиса «Личное первенство» нам следовало учесть нештатные ситуации: травмы участников, их неявка или опоздание на поле, ошибки при вводе результатов игр. Должна быть возможность адекватно обработать такие ситуации. Также необходимо исключить возможность доступа к игре посторонними людьми. Тренеру необходимо пройти процедуру аутентификации вводом логина и пароля. После

этого необходимо будет указать название соревнования, краткое описание, вид спорта и количество игроков на поле, ввести участников соревнования и после этого можно уже проводить само соревнования. Это сервис для тренера, заполняющего результаты. Игроки же могут наблюдать ход игр по своим смартфонам на [www.ra-first.com](http://www.ra-first.com).

Специфика хоккея. В хоккее смена длится 1 минуту и затем 1,5 минуты происходит отдых. Игнорируются пробросы для повышения скорости игры. Удаление заменено на буллит.

Испытуемые. Этот формат был нами опробован с ГАУ ДО СО СШОР «Академия хоккея «Спартаковец» (Россия).

Таблица 1 - Ход личного первенства в эксперименте

	Участник	Игра 17	Игра 18	Игра 19	Игра 20	Игра 21	Игра 22	Игра 23	Игра 24	Игра 25	Разн.
		К 2 : 0	К 2 : 1	К 3 : 0	С 2 : 0	С 3 : 1	С 3 : 1	С 2 : 1	К 1 : 2	К 0 : 4	
1	Гладков	:	:	13 : 11	15 : 11	18 : 12	21 : 13	23 : 14	25 : 15	29 : 15	14
1	Пузеев	18 : 5	:	21 : 5	21 : 7	:	24 : 8	26 : 9	28 : 10	28 : 14	14
3	Щукин	17 : 9	19 : 10	:	:	22 : 11	23 : 14	24 : 16	25 : 18	29 : 18	11
4	Соколов	:	15 : 10	18 : 10	:	19 : 13	20 : 16	21 : 18	23 : 19	27 : 19	8
5	Кобылин (В)	19 : 12	21 : 13	:	23 : 13	:	26 : 14	:	27 : 16	27 : 20	7
6	Шевченко (В)	8 : 9	:	11 : 9	11 : 11	14 : 12	:	15 : 14	17 : 15	:	2
7	Наумов Т.	13 : 12	14 : 14	14 : 17	:	15 : 20	18 : 21	19 : 23	21 : 24	25 : 24	1
7	Пушкарев	12 : 12	:	12 : 15	12 : 17	:	15 : 18	17 : 19	18 : 21	22 : 21	1
9	Зеленский	:	13 : 17	16 : 17	18 : 17	:	21 : 18	:	:	21 : 22	-1
10	Лазар	12 : 13	:	15 : 13	17 : 13	18 : 16	:	20 : 17	21 : 19	21 : 23	-2
11	Наумов Н.	:	15 : 15	:	15 : 17	18 : 18	:	19 : 20	21 : 21	21 : 25	-4
12	Паршенков	11 : 10	13 : 11	13 : 14	:	14 : 17	:	16 : 18	17 : 20	17 : 24	-7
13	Горбенко (В)	:	10 : 17	10 : 20	:	11 : 23	12 : 26	14 : 27	:	18 : 27	-9
14	Подюков	13 : 14	15 : 15	:	:	16 : 18	17 : 21	18 : 23	19 : 25	:	-5
15	Попов	8 : 13	:	8 : 16	10 : 16	13 : 17	14 : 20	:	:	:	-5
16	Тиханович	:	14 : 15	14 : 18	14 : 20	:	15 : 23	:	:	:	-6
17	Тарасов	8 : 14	10 : 15	:	10 : 17	13 : 18	:	:	:	:	-7
18	Белоцерковец	6 : 17	7 : 19	:	9 : 19	:	:	:	:	:	-12

Результаты исследования. Мы провели личное первенство и получили такие результаты разности игроков (см. таблицу 1) и, сравнивая их с официальными данными разностей по Первенству Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов (см. таблицу 2), можем увидеть разные данные. Расхождения в данных могут быть связаны с такими факторами, как:

1. игра не на своей позиции, за счет того, что онлайн сервис сам назначает игроков и может попасться как 5 нападающих, так и 5 защитников в одну команду;

2. фактор усталости после официальных игр – один игрок полностью выложился на прошедшей игре, а второй нет, отсюда и фактор усталости;

3. отсутствие мотивации игроков;
4. Большое количество игровой практики.

**Таблица 2.** Официальная разность игроков на Первенстве Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов

М	Игрок	Амп	И	Г	П	О	Г/ср	О/ср	+/-
1	Щукин Егор	Нап	30	29	20	49	0.97	1.63	19
2	Фролов Михаил	Защ	10	2	3	5	0.2	0.5	12
3	Зеленский Андрей	Защ	30	0	15	15	0	0.5	9
4	Тарасов Максим	Нап	30	16	22	38	0.53	1.27	8
5	Белоцерковец Дмитрий	Защ	28	2	6	8	0.07	0.29	8
6	Воронин Степан	Нап	22	1	5	6	0.05	0.27	5
7	Паршенков Кирилл	Защ	30	2	6	8	0.07	0.27	4
8	Шаврин Александр	Нап	7	2	1	3	0.29	0.43	4
9	Соколов Даниил	Нап	32	10	21	31	0.31	0.97	3
10	Подюков Михаил	Нап	26	9	18	27	0.35	1.04	3
11	Гладков Эрнест	Нап	30	10	19	29	0.33	0.97	2
12	Ивонин Савелий	Защ	2	0	1	1	0	0.5	2
13	Данилов Никита отзаявлен	Защ	5	0	1	1	0	0.2	2
14	Ашихмин Прохор	Нап	4	1	2	3	0.25	0.75	1
15	Гамзаков Михаил	Защ	6	0	2	2	0	0.33	1
16	Попов Николай	Нап	6	1	0	1	0.17	0.17	0
17	Маркелов Богдан	Нап	2	0	1	1	0	0.5	-1
18	Пузеев Сергей	Нап	30	10	10	20	0.33	0.67	-2
19	Наумов Никита	Нап	28	6	7	13	0.21	0.46	-2
20	Исаев Дмитрий	Нап	2	2	0	2	1	1	-2
21	Лебединцев Кирилл	Защ	3	0	0	0	0	0	-2
22	Попов Антон	Защ	18	6	5	11	0.33	0.61	-4

На самом деле, таких факторов еще может быть очень много, не выспался, устал после школы, плохая погода, плохое настроение и т.д.

Нам важно посмотреть на длительном этапе, при проведении личного первенства раз в неделю, кто будет тянуться к лидерам и прибавлять свой микроатч в положительную сторону

Обсуждение результатов исследования. В отдельном микроатче с одной стороны могут играть только нападающие, с другой защитники. Оценка игрока складывается не только из способности к обыгрыванию, но и умению

эффективно тактически дозировать игровую нагрузку. В контрольных играх это умение также подвергается тренировке. Поэтому убирать «неудобные» микроматчи нецелесообразно. Более того, снятие даже одного микроматча приводит к нарушению равномерности распределения. Результаты придется получать через рейтинг, который будет решать соответствующую систему линейных уравнений. Игрок лишится возможности самому посчитать свой результат, что снижает его доверие к результатам. Игрок предоставлен сам себе и должен решать тактическую проблему. Для этого он должен выбрать позицию на поле. Он должен сам уступить наиболее «забивную» позицию игроку с более высокой, чем у него, разностью. Это выгодно обоим игрокам. Он должен стараться играть на поле те размены, в которых самому сильному игроку его команды противостоит самый слабый игрок команды соперника. В проводимом эксперименте дети быстро прогрессировали тактически. Это проявлялось:

- ✓ Делегирование права играть на более выгодной атакующей позиции игроку с более высокой разностью;
- ✓ Игра в атаке на позицию соперника с наихудшей текущей разностью;
- ✓ Быстрый переход из обороны в атаку;
- ✓ Игра на перехват с последующим выходом один на один;
- ✓ Персональная опека наиболее сильных игроков соперника.

Выводы:

1. Предложена онлайн форма личного первенства в командных видах спорта с сохранением численности сторон, которая позволяет объявить открытый конкурс на место в клубной, сборной молодежных командах и за счет этого повысить успешность их выступления. Расширение конкуренции основано на том, что 80% игрока это гены. Открытая форма конкурса в сборную позволяет привлекать игроков из смежных видов спорта.
2. Тренеру всегда желательно выявить создаваемую игроком разность, что он может сделать у себя на тренировке с помощью онлайн ресурса. Личное первенство исключает субъективность тренерской оценки
3. Предложенная онлайн форма восполняет дефицит игровой практики.
4. В формате личного первенства мотивирующим стимулом являются результаты не других команд, а других игроков этой же команды. Эти игры способствуют резкому обострению конкуренции среди спортсменов и очень бурному росту их мастерства.

### Список источников

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. -М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
2. Полозов А.А., Щербакова В.А. Личное первенство в командном виде спорта без изменения структуры игры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 8. С.29-30.

3. Полозов, А.А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры: Автореферат дис.... канд. педагогических наук. Тюмень, 1999. 19 с.
4. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов / Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Москва: Издательство "Спорт", 2016. – 168 с.
5. Фундаментальные и прикладные аспекты адаптоспособности, реактивности и регуляции организма спортсменов в системе спортивной подготовки (питание, пищеварение, восстановление и энергообеспечение)/ под редакцией А.П.Исаева, В.В. Эрлиха./ монография. Чел.- издательский центр ЮУрГУ. 2017г. 880с.
6. Handbook of Ratings. Approaches to Ratings in the Economy, Sports, and Society/ A. Karminsky, A. Polozov/ International Publishing house “Springer”, 2016., 360с.

### References

1. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: a textbook for a highly qualified trainer / V. N. Platonov. -M.: Soviet sport, 2005. - 820 p.
2. Polozov A.A., Shcherbakova V.A. Personal superiority in a team sport without changing the structure of the game // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1998. No. 8. P.29-30.
3. Polozov, A.A. Rating system during individual championship in team sports without changing the structure of the game: Abstract of dissertation.... cand. pedagogical sciences. Tyumen, 1999. 19 p.
4. Physiology of sports: Medical and biological bases of training of young hockey players / L. V. Mikhno, A. N. Polikarpochkin, I. V. Levshin [et al.]; P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Moscow : Sport Publishing House, 2016. – 168 p.
5. Fundamental and applied aspects of adaptability, reactivity and regulation of the body of athletes in the system of sports training (nutrition, digestion, recovery and energy supply) / edited by A.P. Isaev, V.V. Erlich. / monograph. People - Publishing Center of SUSU. 2017 880 p.
6. Handbook of Ratings. Approaches to Ratings in the Economy, Sports, and Society/ A. Karminsky, A.Polozov/ International Publishing house “Springer”, 2016., 360 p.

### Информация об авторах

**В.В. Шалаев**, тренер-педагог

ГАУ СО ДО СШОР «Академия хоккея «Спартак»», Екатеринбург, Россия

## Раздел VII

# ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011:378(168)

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Виктор Иванович Бондин, докт. пед. наук, профессор, Ирина Александровна Пономарева, канд. мед. наук*

**Аннотация.** В статье обсуждаются актуальные проблемы подготовки научно-педагогических кадров. Рассматриваются междисциплинарный подход и инновационные научные направления в подготовке аспирантов в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** актуальные проблемы, совершенствование, образовательный процесс, подготовка, научно-педагогические кадры, физическая культура, спорт

## ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE FIELD OF TRAINING SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PERSONNEL IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Viktor Ivanovich Bondin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Irina Aleksandrovna Ponomareva, Candidate of Medical Sciences*

**Abstract.** The article discusses the current problems of training scientific and pedagogical personnel. The interdisciplinary approach and innovative scientific directions in the training of graduate students in the field of physical culture and sports are considered.

**Keywords:** current problems, improvement, educational process, training, scientific and pedagogical personnel, physical culture, sports.

Актуальность совершенствования образовательного процесса в сфере подготовки научно-педагогических кадров по физической культуре и спорту обуславливается быстрыми темпами новых научных достижений различных областей знаний по изучению человека, а также современной модернизацией системы подготовки кадров, направленной на обновление номенклатуры научных специальностей и создание условий для совершенствования образовательного процесса на междисциплинарном уровне.

Цель исследования: анализ современных проблем совершенствования образовательного процесса в сфере подготовки научно-педагогических кадров по физической культуре и спорту.

Методы и организация. Исследование осуществлялось с помощью различных методов анализа: сравнительно-сопоставительного, категориального, метода научной редукции.

Результаты исследования. В настоящее время исследованию проблемы совершенствования образовательного процесса по подготовке научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта посвящены исследования В.И. Бондина, А.А. Горелова, С.П. Евсеева, В.П. Лукьяненко, И.В. Манжелей, Н.Г. Михайлова, Н.И. Николаевой, О.Г. Румба [2-4, 6, 7, 9, 10 и мн. др.], в которых представлены авторские концептуальные подходы.

В.П. Лукьяненко в аспекте обновления номенклатуры научных специальностей в сфере физической культуры указывает просчёты, противоречия и парадоксы утверждённых в 2021 году паспортов научных специальностей и предлагает внесение подлинно конструктивных изменений в номенклатуру утверждённых научных специальностей [6].

В исследованиях А.А. Горелова отмечается целесообразность рассмотрения вопроса о введении в номенклатуру специальностей, по которым присваиваются учёные степени, новой научной отрасли «кинезиологические науки» [4].

В работе О.Г. Румба указывается актуальность проблемы целесообразности пересмотра содержания физкультурного образования в контексте сопряжения преемственности его исторического развития с запросами времени [10].

Наличие различных концептуальных подходов связано с тем, что в результате модернизации системы подготовки научно-педагогических кадров в сфере физической культуры произошло разделение единой научной специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» на три: 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», 5.8.5 «Теория и методика спорта» и 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Данное разделение единой науки привело к тому, что система знаний, умений и навыков аспирантов представляет совокупность недостаточно связанных сведений о человеке в деле самообразования и саморазвития.

Одной из причин данного положения является отсутствие в образовании междисциплинарности, которая направлена на формирование у аспирантов нестандартности мышления и способности решить задачи, возникающие на стыке различных областей научного знания по физической культуре и спорту.

Исходя из того, что организм человека является единой саморегулирующейся сложной системой, направленность образования в сфере физической культуры должна базироваться на фундаментальных

закономерностях биологии, психологии, биохимии, биомеханики, педагогики и других науках, интегрирующих знаний в единое целое по изучению человека.

Перспективы подготовки научно-педагогических кадров по физической культуре связаны с взаимопроникновением естественнонаучных и гуманитарных знаний о человеке в вопросе: каким образом можно оценить научную истинность, и каков смысл этой истины.

Фундаментальной научной проблемой подготовки аспирантов, по мнению Г.И. Давыдовой, В.И. Бондина и соавт. (2021) является осмысление. И. Кант указывал, что каждый человек должен искать ответы на вопросы: «что я могу знать?» «что я могу делать?» и «на что я могу надеяться?». Однако существующие образовательные технологии не позволяют в достаточной степени решать указанные задачи, это связано с тем, что, человек в своих процессах восприятия и мышления не столько отражает окружающий мир, сколько активно творит, конструирует его в процессе познания и деятельности и постигает мир через идеализацию, абстракцию, модели, которые определяются его возможностями познания здесь и сейчас как новая парадигма познания [5].

Современное физкультурное образование нуждается в разработке новой методологии, в которой объектом исследования становится междисциплинарность знаний всех звеньев научных областей по изучению человека. В этой связи в современной педагогике разрабатываются и внедряются новые научные направления: «кинезисэнергономика» (наука о дозировании физических нагрузок на основе закономерностей энергозатрат при движениях человека, [1]), «эдукология» (наука о принципах формирования и определения фундаментального знания как в части общечеловеческой культуры, [8]) и ряд других научных направлений, связанных с развитием образования как системы, которая должна реализовываться через междисциплинарные знания, необходимые для выработки системного мышления. Именно системное мышление является стержневой основой как в исследовательской деятельности, так и в образовании по подготовке научно-педагогических кадров.

В связи с проблемой совершенствования образовательных технологий в аспирантуре на основе междисциплинарного подхода требуется конструктивное объединение современной творческой деятельности в области научно-исследовательской, проектировочной, организационно-прикладной и других.

С точки зрения смысла и ценности образования в подготовке научно-педагогических кадров актуальными являются концептуальные положения, связанные с формированием разумного, нравственного, гармоничного развития человека и его здоровья как результата усвоения и приращения систематизированных научных знаний в сфере физической культуры и спорта.

В гносеологическом аспекте подготовка кадров должна осуществляться через развитие основных направлений сознания и деятельности: логического, нравственного, эстетического [5]. Этого можно достичь с помощью рефлексивного управления образовательной деятельностью и профессионального-этического самоопределения аспирантов.

В заключение следует отметить, что эффективность совершенствования подготовки научно-педагогических кадров определяется тем, что выпускник аспирантуры овладел не только необходимой суммой знаний, но и определёнными личностными качествами, среди которых: способность внедрения нововведений и результатов научных исследований, постоянной нацеленностью на возможность инноваций в сфере физической культуры и спорта.

### Список источников

1. Бондин В.И. Физкультурно-оздоровительное самосовершенствование студентов в системе профессиональной подготовки по физической культуре и спорту на основе кинезисэнергономического подхода // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2015. № 7. С. 77-86.
2. Бондин В.И., Путилина Т.А. Некоторые аспекты повышения качества подготовки кадров по физической культуре и спорту в свете современных требований развития общества // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 9-11.
3. Герчак Я.М., Калимулин Р.М., Колесников В.Ю. Особенности модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // ЦИТИСЭ. 2020. № 3 (25). С. 53-62.
4. Горелов А.А. О новых научных специальностях, представляющих науку о двигательной активности человека, и о целесообразности выделения их в отдельную группу «кинезиологические науки» // Известия Российской академии образования. 2021. № 1-2 (54). С. 39-49.
5. Давыдова Г.И., Бондин В.И., Самыгин П.С., Самыгин С.И. Прикладная профессиональная педагогика. М.: Русайнс, 2021. 164 с.
6. Лукьяненко В.П. Противоречия и парадоксы обновленной номенклатуры научных специальностей отрасли «педагогика» // Педагогика. 2023. Т. 87. № 2. С. 5-15.
7. Михайлов Н.Г., Новоселов М.А. К вопросу подготовки кадров по физической культуре и спорту в условиях цифровизации образования // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 107-110.
8. Никитенко В.Н. Эдукология – новое понимание миссии образования в природно-социальных системах // Региональные проблемы. 2011. Т 14. № 1. С. 109-113.
9. Николаева Н.И., Лубышев Е.А., Колоколова И.В. Педагогическая концепция содержания профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 20-23.
10. Румба О.Г., Сысоев А.В. О пересмотре содержания физкультурного образования в контексте сопряжения преемственности его исторического развития с актуальными запросами времени // Известия Российской академии образования. 2021. № 1-2 (54). С. 49-62.

## References

1. Bondin V.I. Physical culture and health self-improvement of students in the system of professional training in physical culture and sports on the basis of kinesiology approach // News of the Southern Federal University. Pedagogical sciences. 2015. No. 7. pp. 77-86.
2. Bondin V.I., Putilina T.A. Some aspects of improving the quality of training in physical culture and sports in the aspect of modern requirements of society development // Theory and practice of physical culture. 2017. No. 3. pp. 9-11.
3. Gerchak Ya.M., Kalimulin R.M., Kolesnikov V.Yu. Features of modernization of higher professional education in the field of physical culture and sports // CITISE. 2020. No. 3 (25). pp. 53-62.
4. Gorelov A.A. On new scientific specialties representing the science of human motor activity and on the expediency of separating them into a separate group «kinesiological sciences» // News of the Russian Academy of Education. 2021. No. 1-2 (54). pp. 39-49.
5. Davydova G.I., Bondin V.I., Samygin P.S., Samygin S.I. Applied professional pedagogy. M., 2021. 164 p.
6. Lukyanenko V.P. Contradictions and paradoxes of the updated nomenclature of scientific specialties of the branch «pedagogy» // Pedagogy. 2023. Vol. 87. No. 2. pp. 5-15.
7. Mikhailov N.G., Novoselov M.A. On the issue of personnel training in physical culture and sports in the conditions of digitalization of education // Physical culture and health. 2022. No. 4 (84). pp. 107-110.
8. Nikitenko V.N. Educology – a new understanding of the mission of education in natural and social systems // Regional problems. 2011. T 14. No. 1. pp. 109-113.
9. Nikolaeva N.I., Lubyshev E.A., Kolokolova I.V. Pedagogical concept of the content of professional education in the field of physical culture and sports // Physical culture: upbringing, education, training. 2020. No. 4. pp. 20-23.
10. Rumba O.G., Sysoev A.V. On the revision of the content of physical education in the context of combining the continuity of its historical development with the current demands of time // Proceedings of the Russian Academy of Education. 2021. No. 1-2 (54). pp. 49-62.

## Информация об авторах

**В.И. Бондин**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, vibondin@sfnu.ru, 0000-0002-9019-2522

**И.А. Пономарева**, кандидат медицинских наук, доцент, ia\_ponomareva@mail.ru, 0000-0003-0297-731X

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

---

**УДК 796.011.3****ОЦЕНКА И КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***Оксана Владимировна Печерина, ст. преподаватель*

**Аннотация.** В процессе обучения в вузе, студент не только приобретает теоретические знания, но и формирует на практических занятиях различные компетенции. В статье приводится анализ о качестве подготовки выпускников вуза факультета физической культуры и спорта. На основании мнения учителей, работодателей, а также преподавателей вуза, была выявлена положительная динамика о качестве подготовки.

**Ключевые слова:** выпускники вуза, подготовка, профессиональная деятельность, компетентность

**ASSESSMENT AND QUALITY OF PREPARATION OF GRADUATES OF  
THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR  
PROFESSIONAL ACTIVITY***Oksana Vladimirovna Pecherina, Senior Lecturer*

**Annotation.** In the process of studying at a university, a student not only acquires theoretical knowledge, but also forms various competencies in practical classes. The article provides an analysis of the quality of training of graduates of the university of the Faculty of Physical Culture and Sports. Based on the opinions of teachers, employers, as well as university teachers, positive dynamics about the quality of training was revealed.

**Keywords:** university graduates, training, professional activity, competence

**Актуальность.** Традиционные подходы к профессиональной подготовке в вузе ориентированы на овладение специалистом комплексом компетенций как основного содержания подготовки. По мнению С.В. Соколовской, результат подготовки рассматривается как профессиональная компетентность или готовность выпускника к профессиональной деятельности. Образовательные стандарты в сфере физической культуры и спорта предусматривают различные компетенции (УК, ОПК, ПК), условия и уровни овладения ими, объемы и формы образовательной деятельности, контроль ее результатов, многообразие специализаций, ориентируют высшее образование на практический результат и учет запросов работодателей [3].

В научных исследованиях было выявлено, что на сегодняшний день, востребованы на рынке труда выпускники, которые обладают универсальными компетенциями, мобильны и готовы осуществлять разные виды деятельности в области физической культуры и спорта.

Г.А. Кручинина и Л.В. Филонов, считают, что формирование универсальных компетенций возможно не только во время аудиторной учебно-познавательной деятельности студентов, но и в процессе различных видов практик (учебной и производственной) и в периоды внеучебной работы. В процессе практической работы, студенты применяют в общеобразовательных организациях и физкультурно-спортивных учреждениях имеющиеся у них теоретические знания в реальных жизненных ситуациях [1].

В процессе теоретического анализа, нами было выявлено, что выпускник в области физической культуры и спорта должен решать следующие профессиональные задачи: использовать современные методы и технологии обучения и диагностики с обучающимися; организовывать сотрудничество с обучающимися и родителями; поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся; проектировать образовательные программы и индивидуальные образовательные маршруты обучающихся [2].

Цель – выявить качество подготовки выпускников вуза физической культуры и спорта.

Организация исследования – исследование проводилось в 2023г. В исследовании приняли участие учителя Кемеровской области, работодатели - стаж работы, которых составлял от 5 до 25 лет, преподаватели вуза и студенты-выпускники.

Методы исследования: теоретические, эмпирические, математические.

Результаты исследования. В процессе эксперимента мы приглашали учителей, работодателей и преподавателей к участию в научно-практических конференциях студентов (обсуждению и дискуссии по актуальным темам физической культуры и спорта), а также приглашали на установочные и итоговые конференции по прохождению практики студентов. Целью совместной деятельности с учителями физической культуры общеобразовательных организаций, работодателями и преподавателями являлся - обмен опытом, совместный анализ проведенной работы, перспективы в подготовке студентов факультета физической культуры и спорта.

Нам было важно выяснить у респондентов, применяют ли выпускники вуза новые методики при проведении урока (занятия). Приводим распределение ответов респондентов на данный вопрос: 70 % респондентов считали, что выпускники вуза применяют разработанные методики, 30 % респондентов считают, что выпускники не всегда используют новые методики на уроке.

Нам важно было выяснить у респондентов, насколько квалифицированно выпускники вуза проводят спортивно - массовые мероприятия. Проанализировав представленные данные, необходимо отметить, что большинство респондентов 80 % ответили, что достаточно грамотно и 20 % затруднились с ответом.

Нас интересовало, регулярно ли проводятся спортивные мероприятия на территории муниципальных округов. Все 100 % респондентов ответили, что регулярно проводятся спортивные мероприятия согласно календарному плану.

В процессе нашего исследования мы поинтересовались у респондентов: «Как Вы оцениваете качество подготовки выпускников вуза к профессиональной деятельности?». Анализируя полученные данные, мы отмечаем, что 80 %

респондентов высоко оценили уровень подготовки выпускников вуза к профессиональной деятельности, 15 % дали средние оценки и 5 % затруднились с ответом.

Ответы на вопрос, который также был обращён к респондентам: «Вы удовлетворены уровнем профессиональной подготовки работающих у Вас выпускников?». Распределились следующим образом: 70 % опрошенных удовлетворены уровнем профессиональной подготовки выпускников, 35 % удовлетворены, но не в полной мере и 5 % не удовлетворены уровнем подготовки выпускников.

Представителям работодателей в ходе исследования было предложено озвучить мнение о том, какие изменения необходимо осуществить в организации процесса подготовки профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта. Представителями работодателей было предложено:

- увеличить количество часов на практику;
- организовывать встречи с опытными тренерами по видам спорта и учителями общеобразовательных организаций для изучения методики проведения занятий или мастер-классы;
- преподавателям и студентам участвовать в научно-практических конференциях, семинарах для приобретения опыта педагогической деятельности и другое.

Мы посчитали выявить мнение о качестве подготовки выпускников вуза не только у учителей, работодателей в сфере физической культуры и спорта, но и у преподавателей вуза, которые проводили на факультете физической культуры и спорта учебные занятия по изучаемым дисциплинам со студентами. Проанализируем полученные данные.

На вопрос: «По вашему мнению выпускники регулярно готовятся к семинарским занятиям?» – большинство преподавателей 95 % ответили, что выпускники регулярно готовятся к семинарским занятиям и 5 % выбрали вариант «Скорее нет».

Продолжая анализировать полученные в нашем исследовании данные, остановимся на вопросе: «Сотрудничают ли студенты с Вами на лекционных, семинарских и практических занятиях?». Большинство преподавателей 95 % отметили, что выпускники «активно включаются в сотрудничество на семинарских и лекционных занятиях, готовы к обсуждению, дискуссии и интересуются вопросами по обсуждаемой теме» и 5 % преподавателей по-прежнему считают, что студенты «не включаются в совместную работу на лекционных и семинарских занятиях».

Нас интересовал вопрос: «Умеют ли студенты самостоятельно находить материал для выполнения задания?». 96 % преподавателей согласны с тем, что студенты умеют самостоятельно находить материал для выполнения задания, 4 % – затруднились с ответом.

Важный вопрос, который нас интересовал в процессе исследования, могут ли студенты выделять главное в изучаемом материале? 90 % преподавателей ответили положительно об умении студентов выделять главное в изучаемом материале и 10 % – затруднились с ответом.

Анализ показал, что выпускники в области физической культуры и спорта удовлетворяют работодателей качеством подготовки; в своей работе применяют новые разработанные методики; квалифицированно проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися. На основании опроса преподавателей вуза, выявлено, что выпускники готовятся к семинарским занятиям, включаются в дискуссию с преподавателями, умеют выделять главное из изучаемого материала, что позволяет качественно подготовить студентов к профессиональной деятельности.

Итак, исследование показало, что качество подготовки выпускников физической культуры и спорта вуза к профессиональной деятельности достаточно высокое и удовлетворяет запросы не только учителей физической культуры, но и работодателей общеобразовательных организаций и физкультурно-спортивных учреждений.

### Список источников

1. Кручинина Г. А. Филонов Л. В. Оценка будущими бакалаврами направления подготовки «Физическая культура» сформированности универсальных компетенций. Вестник Мининского университета. 2020. Том 8, №4.
2. Кутепов М. М. Коновалова М.П. Подготовка бакалавров по физической культуре к организации и проведению соревнований различного уровня Вестник Мининского университета. 2019. Том 7, №2
3. Соколовская С. В. Структурно-функциональный анализ психологической готовности специалиста физкультурно-спортивной сферы. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 1. С. 113-119.

### References

1. Kruchinina G. A. Filonov L. V. Assessment by future bachelors of the direction of training "Physical culture" of the formation of universal competencies. Bulletin of Mininsky University. 2020. Volume 8, No. 4.
2. Kutepov M. M. Konovalova M.P. Preparation of bachelors in physical culture for the organization and conduct of competitions of various levels Bulletin of Mininsky University. 2019. Volume 7, No. 2
3. Sokolovskaya S. V. Structural and functional analysis of psychological readiness of a specialist in the physical culture and sports sphere. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021. Vol. 27, No. 1. P. 113-119.

### Информация об авторах

**О. В. Печерина**, старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий [oksanapecherina76@yandex.ru](mailto:oksanapecherina76@yandex.ru)  
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

---

**УДК 796.011.3****РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ У  
КАДРОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ  
УЛУЧШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ***Алла Александровна Романенко, студент*

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению фрустрации и её проявлениям у кадров сферы физической культуры. В статье описаны понятие «фрустрация», структура возникновения фрустрационного состояния и практические рекомендации по его преодолению. Представлены результаты эмпирического и статистического исследования с целью изучения фрустрационного состояния у спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая культура, фрустрация, спортсмены

**DEVELOPMENT OF SKILLS TO OVERCOME FRUSTRATION IN  
PERSONNEL IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AS A WAY TO  
IMPROVE PREPARATION AND INCREASE QUALIFICATION***Alla Aleksandrovna Romanenko, student*

**Abstract.** This article is devoted to the study of frustration and its manifestations among personnel in the field of physical culture. The article describes the concept of "frustration", the structure of the emergence of a frustration state and practical recommendations for overcoming it. The results of an empirical and statistical study aimed at studying the frustration state of athletes are presented.

**Keywords:** physical culture, frustration, athletes

С каждым годом люди спортивной сферы всё чаще сталкиваются с фрустрацией – психологическим состоянием при невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, сопровождающееся ощущением тщетных ожиданий, возможности неудачи и несоответствии желаний и возможностей. Фрустрация является травмирующим эмоциональным состоянием.

В состоянии постоянно увеличивающейся конкуренции в сфере спорта у спортсменов-любителей и профессионалов возникает состояние фрустрации, которое оказывает негативное влияние на психологическое здоровье, приводит к переутомлениям, депрессиям, нервным срывам и психологическому кризису [1, 5, 7]. Таким образом, встаёт вопрос о необходимости комбинирования физической нагрузки с психологической подготовкой [3]. Лишь такое совмещение способно помочь спортсменам достигнуть желаемых результатов [6].

Существуют трудности и в понимании самого термина «фрустрация». Если обратиться к этимологии этого термина, то frustration означает расстройство (планов), уничтожение (замыслов), т. е. указывает на какую-то в

известном смысле слова травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Это понимание фрустрации распространённое, однако, не общепринятое в научном сообществе. «Фрустрация должна рассматриваться в контексте более широкой проблемы преодоления по отношению к кризисным ситуациям и реакцией на эти трудности» [5, 6].

Возникновение состояния фрустрации сопровождается такими отрицательными переживаниями как: разочарование, тревога и отчаяние. Фрустрация возникает в ситуации конфликта, когда удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или труднопреодолимые преграды. Также проблему фрустрации можно рассматривать как одну из форм психологического стресса.

Актуальность работы заключается в том, что изучение влияния фрустрации на состояние спортсменов, с целью определения способов её преодоления, представляет собой одну из наиболее сложных задач в современном обществе и требует тщательного и серьёзного исследования. Важность такого исследования связана с тем, что на сегодняшний день требования мира спорта повышаются, как и вовлеченность спортивных психологов.

Целью проведения эмпирического исследования является изучение фрустрации и её проявление у специалистов сферы физической культуры.

Для проведения эмпирического исследования была сформирована выборка, представленная из 60 специалистов сферы физической культуры в возрасте 17-22 лет, из них 30 – борцы и 30 – пловцы.

Для определения уровня фрустрации у спортсменов борцов и пловцов была использована «Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации» В. В. Бойко.

Результаты исследования уровня фрустрации у спортсменов представлены на рисунке 1.

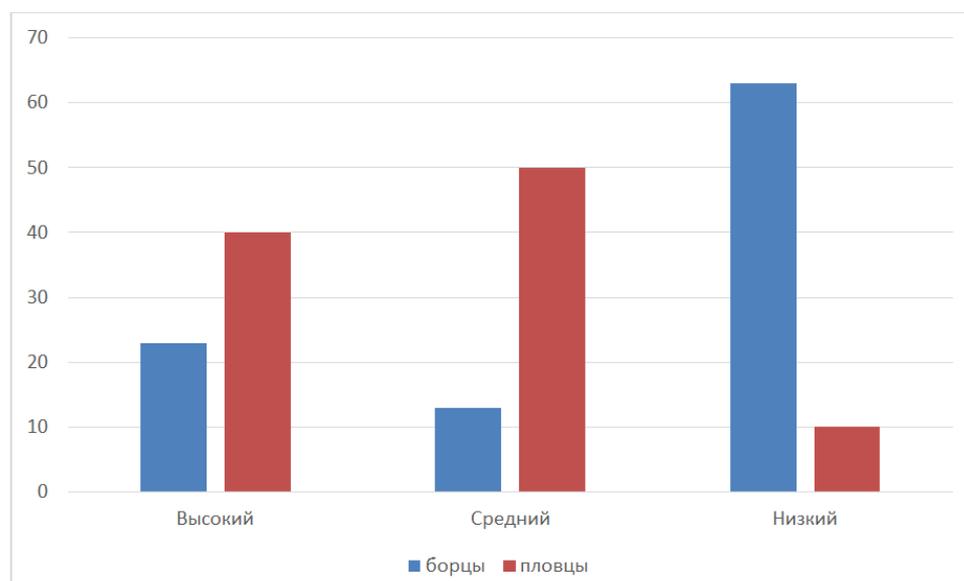


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня фрустрации у спортсменов (в %)

Анализ данных, отраженных на рисунке 1 позволяет сделать выводы:

– высокий уровень фрустрированности был выявлен у 23% борцов и у 40% пловцов – они характеризуются склонностью воспринимать любую проблемную ситуацию, как угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием подавленности.

Может проявляться в негативно окрашенных переживаниях неудовлетворенности, разочарования, неудачи, тревоги, раздражительности, гнева, отчаяния, чувства вины. Эффективность деятельности при этом снижается.

– средний уровень фрустрированности был выявлен у 13% респондентов занимающихся борьбой и 50% респондентов занимающихся плаванием – фрустрированность находится в зачатке и нуждается в профиклатической работе с целью преподтвращения формирования высокого уровня.

– низкий уровень фрустрированности был выявлен у 63% опрошенных борцов и у 10% респондентов пловцов – полученный результат сигнализирует об умеренно выраженном психологическом стрессе обусловленный невозможностью удовлетворения своих потребностей при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к достижению поставленных целей.

Таким образом, можно сделать вывод, что среди выборки респондентов, занимающихся борьбой и занимающихся плаванием, показатели различаются так, что у спортсменов, занимающихся борьбой уровень, общей фрустрированности ниже.

Далее для определения достоверных различий по средним показателям респондентов, занимающихся борьбой и респондентов, занимающихся плаванием, был использован критерий U-Манна-Уитни.

Оценка достоверности различий проводилась по критерию общей фрустрированности и проявлению социальной фрустрации.

Результаты со значениями критерия представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты статистического анализа достоверных различий по средним показателям респондентов был использован критерий U-Манна-Уитни

Уровень	Среднее значение		U-Манна Уитни	Критическая точка при P=0,05	Значимость различия
	Борцы	Пловцы			
Высокий	19,82	31,18	170,5	154,43	значимы
Средний	19,84	31,16	171,0		значимы
Низкий	21,08	29,92	202,2		значимы

По результатам статистического анализа мы можем видеть, что существуют статистически значимые различия между сравниваемыми группами респондентов.

Таким образом, интерпретируя отображённые результаты в таблице 1, мы

можем утверждать, что респонденты из выборки пловцов чаще сталкиваются с проявлением фрустрации при выполнении повседневных задач, что, несомненно, отображается и на спортивных успехах и деятельности, направленной на достижение наивысшего результата при участии в соревнованиях.

Респонденты концентрируются на навязчивых мыслях о неудаче, анализируя и реагируя на них, что сигнализирует о том, что, выраженность фрустрированности в большей степени соотносится с более частой тенденцией фокусировать свое внимание на собственных неудачах.

Полученные результаты позволяют нам утверждать, что спортсмены-пловцы в сравнении со спортсменами-борцами обладают более высокими показателями по уровню проявления фрустрации

Особое влияние на процесс психологической поддержки спортсмена в преодолении состояния фрустрации оказывают особенности взаимодействия со спортивным психологом.

Взаимодействие представляет собой непрерывный процесс педагогического общения, в котором субъекты тренировочного процесса получают информацию друг о друге, о процессе физической и психологической подготовки и адекватно интерпретируют ее, что отражается в повышении спортивного результата [2, с. 24].

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, между необходимостью овладеть спортивным опытом и знаниями, накопленными в сфере физической культуры и спорта, научиться строить на их основе свою профессиональную спортивную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать – с другой [6].

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели.

Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах [6].

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсмена [7].

В заключительной части занятий совершенствуются навыки спортсменов осуществлять саморегуляцию и внедряются технологии психологического восстановления [4, 5, 8].

### **Список источников**

1. Андреев, В. В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов / В. В. Андреев, Г. В. Сытник // Спортивный психолог. – 2016. – № 4(43). – С. 83-86.

2. Барабанов А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А.Г. Барабанов. Теория и практика физической культуры, 2006. – № 5. – С. 28-31.
3. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332-336.
4. Мануйло, И. В. Регуляция неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов с помощью инновационных психотехнологий / И. В. Мануйло, Г. А. Сергеев, Г. В. Сытник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 427-431.
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. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2022. – 304 с.
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. Сытник, Г. В. Социально-психологический тренинг как современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов / Г. В. Сытник // Рудиковские чтения : Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019», Москва, 28–29 мая 2019 года / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. – С. 207-210.

## References

1. Andreev, V. V. Empirical studies of the impact of crisis sports situations on the personality of athletes / V. V. Andreev, G. V. Sytnik // Sports psychologist. – 2016. – № 4(43). – P. 83-86.

2. Barabanov A. G. Psychological reserves of optimization of sports activity / A.G. Barabanov. Theory and practice of physical culture, 2006. – No. 5. – pp. 28-31.
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
4. Manuilo, I. V. Regulation of unfavorable conditions of highly qualified biathletes with the help of innovative psychotechnologies / I. V. Manuilo, G. A. Sergeev, G. V. Sytnik // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 7(221). – P. 427-431.
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. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi; P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. – Moscow : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
7. 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.
8. Sytnik, G. V. Socio-psychological training as a modern method of psychological support for improving the skill level of weightlifters / G. V. Sytnik // Rudikov readings : Materials of the XV All-Russian scientific and practical conference with international participation "Rudikov Readings-2019", Moscow, May 28-29, 2019 / under the general editorship of Yu.V. Baykovsky, V.A. Moskvina. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2019. – P. 207-210.

### **Информация об авторах**

**Алла Александровна Романенко**, студент

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель,  
Республика Беларусь

---

**УДК 796.065:796.526**

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В СКАЛОЛАЗАНИИ**

*Мария Алексеевна Ушакова, тренер, Дарья Андреевна Толмачева,  
инструктор-проводник*

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальным вопросам подготовки спортивных судей в скалолазании. Авторы исследуют особенности подготовки судей в этом виде спорта, включая правила и технические аспекты. Они также рассматривают методы оценки судейской работы и рекомендации по улучшению качества судейства в скалолазании.

**Ключевые слова:** спортивные судьи, скалолазание, подготовка, правила, технические аспекты, оценка, судейство

## **TOPICAL QUESTIONS OF TRAINING SPORTS REFEREES IN ROCK CLIMBING**

*Maria Alekseevna Ushakova, coach, Daria Andreevna Tolmacheva.,  
instructor-guide*

**Abstract:** This article is devoted to the actual issues of training sports referees in rock-climbing. The authors investigate the peculiarities of training referees in this sport, including rules and technical aspects. They also consider the methods of evaluation of the officials' work and recommendations on improvement of the quality of refereeing in rock-climbing.

**Keywords:** sports referees, rock climbing, training, rules, technical aspects, evaluation, refereeing.

Скалолазание - один из достаточно молодых видов спорта, набирающих популярность. Пройдя путь длиной более 80 лет от первых «местечковых» соревнований в 1947 году в Домбае до Олимпийского вида спорта.

На олимпийских играх 2020 года, скалолазание дебютировало как вид и были вручены первые олимпийские медали в дисциплине многоборье, в последствии программа вида на олимпийских играх претерпела изменения и была разделена на два вида «лазание на скорость» и двоеборье включающие в себя «лазание на трудность» и «боулдеринг».

Находясь на олимпийской арене скалолазание стало стремительно развиваться. Открываются секции в спортивных школах, запущен проект «скалодром в школу», появляются новые современные тренировочные площадки для сборной России. Скалолазание развивается более чем в 30 регионах РФ. Проводятся соревнования разного уровня, от муниципальных до мировых, Чемпионаты, Кубки и Первенства Европы и Мира, в том числе Чемпионаты России и Мира по спортивному скалолазанию среди лиц с ограниченными

физическими возможностями здоровья (адаптивное скалолазание — paraclimbing)

Подобная динамика несет необходимость кадровой подготовки. Растет спрос на тренеров и инструкторов по скалолазанию, одним из важнейших аспектов проведения мероприятий различного уровня, является грамотная судейская работа. В зависимости от уровня соревнований, для проведения мероприятий требуется от 15 до 60 человек судейской бригады, разной квалификационной категории. Так для выполнения и присвоения разряда кандидат в мастера спорта на соревнованиях федерального округа необходимо наличие судей всероссийской категории. На данном этапе количество судей Всероссийской категории в России, насчитывает всего около 30 человек. Из чего вытекает актуальность кадровой подготовки, связанной с рядом вопросов таких как: категория подготовки; занимаемая должность; практический опыт.

Уровень подготовки спортивного судьи происходит ступенчато и повышается с прохождением теоретической и практической подготовкой. Судьям третьей категории необходимо знать правила проведения соревнований и сдать теоретический зачет, в то время как для второй категории необходимо иметь практический опыт не менее 7 соревнований в разных дисциплинах и на разных должностях, в том числе 1 раз в составе Главной судейской коллегии (ГСК). Для присвоения первой категории необходимо принять участие в судействе не менее 6 соревнований указанного статуса в составе ГСК и на других указанных должностях не менее 3-х соревнований. Для Всероссийской категории принять не менее 8 соревнований с практикой в трех разных дисциплинах [3]. Подобный подход позволяет спортивному судье набрать опыт в различных должностях, изучить нюансы каждого направления [1, 4].

По личному опыту одного из авторов данной статьи, для получения Всероссийской категории спортивного судьи по скалолазанию, пришлось принять участие в судействе таких соревнований, как Чемпионат России, Первенство России, Этап Кубка России, Первенство Европы, Чемпионат Мира. Спортивное судейство осуществлялось в 5 должностях, в том числе, дважды в качестве Главного секретаря соревнований.

Большую роль в подготовке судей играет занимаемая должность, что связано с рядом определенных обязанностей для каждого судьи. Так согласно правилам для судейства Чемпионата федерального округа, секретарь соревнований должен иметь судейскую категорию не ниже второй, при этом не каждый судья второй категории может быть главным секретарем, в обязанности которого входит обширный ряд вопросов, связанных не только с проведением соревнований, но и с организацией. При этом не каждый секретарь может выполнять обязанности судьи на трассе, имея маленький практический опыт в этой должности и не зная всех тонкостей определения результата участника.

Важен практический опыт на разных должностях и определение направления дальнейшей подготовки. Имеет место преемственность и умение грамотно и понятно доносить информацию до других судей. Знание требований, обусловленных особенностями судейства, наличие опыта в составе главной

судейской коллегии и опыт на регулирующих должностях таких как старший судья. Так, например, подготовка главного судьи соревнований ориентирована на изучение организационных вопросов и изучение различных ситуаций и способов их решения. Главный судья соревнований отвечает за составление программы соревнований, распределение судей и участников, непосредственно за проведение и подготовку необходимых отчетов, чему способствует большой практический опыт.

Для подготовки судей Всероссийской и первой категорий Федерация скалолазания России проводит ряд семинаров с теоретической и практической подготовкой. Подготовкой второй и третьей категорией занимаются региональные федерации [2].

Не смотря на большой объем работ, проводимых Федерацией скалолазания России и региональными федерациями, в том числе, в вопросах разработки стратегии и направлений развития, остается значительное количество нерешенных проблем. В связи с тем, что спортивное скалолазание не является массовым видом спорта и только набирает популярность в России и мире, объем финансирования выделяемый на развитие и продвижение данного вида спорта достаточно ограничен. Это приводит к большей текучести кадров, так как оплата работы спортивного судьи минимальна по сравнению со средним уровнем дохода граждан и не может являться основным видом заработка. В связи с этим чаще всего спортивными судьями в скалолазании, становятся энтузиасты, заинтересованные в продвижении данного вида спорта в своем регионе, спортсмены, педагоги, курирующие это или аналогичные направления, а также родители спортсменов или тренеры.

Несмотря, на вышеперечисленные проблемы, скалолазание продолжает оставаться одним из самых доступных, зрелищных и развивающихся видов спорта в России.

### Список источников

1. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
2. Онлайн-семинар: Новый формат для новых судей 25 июня 2020 <https://c-f-r.ru/press/news/7490/> (дата обращения: 20.06.2023).
3. Правила проведения соревнований по скалолазанию (утверждены 10.10.2022, выделены изменения) <https://rusclimbing.ru/docs/pravilasorevnovaniy/> (дата обращения: 06.06.2023).
4. Государственное регулирование в сфере спорта. Положение о спортивных судьях (действует с 1 января 2023 г.) <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi/> (дата обращения: 06.06.2023).

## References

1. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov. – St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. - P. 530-533.
2. Online seminar: A new format for new judges June 25, 2020 <https://c-f-r.ru/press/news/7490/> / (date of application: 20.06.2023).
3. Rules of rock climbing competitions (approved 10.10.2022, highlighted changes) <https://rusclimbing.ru/docs/pravila-sorevnovaniy/> / (accessed: 06.06.2023).
4. State regulation in the field of sports. Regulations on Sports Referees (effective from January 1, 2023) <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi/> / (accessed: 06.06.2023).

## Информация об авторах

**М.А. Ушакова**<sup>1</sup>, тренер, [tentation@list.ru](mailto:tentation@list.ru)

**Д.А. Толмачева**<sup>2</sup>, инструктор-проводник, [darya9399@gmail.com](mailto:darya9399@gmail.com)

<sup>1</sup>Спортивно-альпинистский клуб «Максимум», ПГУ, Пятигорск, Россия

<sup>2</sup>ООО «МАГТУР», Пятигорск, Россия

УДК 796.011.3

## АСПЕКТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*Н.М. Шулико, к.п.н., доцент*

**Аннотация.** В статье показано положительное влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние студентов Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова.

**Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, психоэмоциональное и физическое состояние, стресс, кризисные ситуации, гармоничная личность, патриотическое воспитание

## ASPECTS OF EDUCATIONAL WORK IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*N.M. Shuliko, PhD, Associate Professor*

**Abstract.** The article shows the positive impact of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of students of the St. Petersburg Rimsky-Korsakov State Conservatory.

**Keywords:** sport, healthy lifestyle, psycho-emotional and physical condition, stress, crisis situations, harmonious personality, patriotic education

Вопросам воспитания подрастающего поколения человечество уделяло внимание на протяжении всей своей истории. Правила поведения в семье, обществе усваивались с самого детства. Овладение бытовыми, а затем трудовыми навыками являлось неотъемлемой частью воспитательного процесса. Происходящие социальные изменения в процессе эволюции общества приносили новые задачи, от эффективности решения которых зависело как существование человека, группы, сообщества, так и в конечном итоге государства. Понимая важность целенаправленного развития личности, принимались и продолжают приниматься законы о молодежной политике. Учитывая изменения в сфере технологий, в законы вносятся изменения. Однако неизменными в нашей стране остаются такие основополагающие аспекты, как: "обеспечение равных условий для духовного, культурного, интеллектуального, психического, профессионального, социального и физического развития и самореализации молодежи; создание условий для участия молодежи в политической, социально-экономической, научной, спортивной и культурной жизни общества; повышение уровня межнационального (межэтнического) и межконфессионального согласия в молодежной среде; формирование системы нравственных и смысловых ориентиров, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, проявлениям ксенофобии, коррупции, дискриминации по признакам социальной, религиозной, расовой, национальной принадлежности и другим негативным социальным явлениям" [1, 7].

Одним из направлений является "организация досуга, отдыха, оздоровления молодежи, формирование условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи". Особенности сферы физической культуры и спорта позволяют преподавателям решать задачи, реализуемые средствами физического воспитания, в сочетании с другими направлениями воспитательной работы [10]. Поступление и начало обучения в вузе сопряжено с большими изменениями в жизни студента: переезд в другой город, проживание в общежитии, большие учебные нагрузки, изменение режима дня, окружения. Это повышает уровень стресса и его длительность, зачастую студенты испытывают психологический кризис [6]. Не все студенты оказываются устойчивыми к возросшим психологическим нагрузкам. Особенно часто это проявляется у студентов творческих вузов, которые в силу своих способностей относятся к психотипу, отличающемуся от студентов технических вузов, к примеру, изменения условий жизни наряду с особенностями профессиональной деятельности зачастую приводят к нарушениям психологической устойчивости. Обращения к врачам не дают должного эффекта. Одним из эффективных средств борьбы со стрессом признаны средства физической культуры [2].

Первоочередной задачей преподавателя физического воспитания в вузе является реализация задачи формирования сознательного отношения студентов к

своему здоровью [8]. Чрезвычайно важным является воспитание понимания необходимости регулярных занятий студентов физическими упражнениями не только для совершенствования функционирования всех систем организма, но и для совершенствования процесса формирования профессиональных умений и навыков [5]. Помимо сообщения необходимых знаний, предусмотренных разделом теоретической подготовки учебной программы, важную роль играют научные сведения, сообщаемые непосредственно в процессе практических учебных занятий. Специфика деятельности музыкантов, например, такова, что с профессиональными заболеваниями они сталкиваются еще до поступления в консерваторию. Поэтому преподавателю необходимо разьяснять особенности механизма формирования двигательных навыков, роли центральной нервной системы в осуществлении двигательных действий, последствий игнорирования или ограничения занятий физическими упражнениями. Необходимо формирование убеждений, основанных на теоретических знаниях и опыте практических занятий, что регулярные занятия упражнениями, разработанными с учетом специфики профессиональной деятельности музыкантов, к примеру, являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки. Важным компонентом при воспитании осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями является реализация принципов регулярности и постепенного повышения нагрузок. Помимо контроля успеваемости студентов с применением фонда оценочных средств важен учет посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию. Реализация принципа сознательности находится в тесной взаимосвязи с профессионально-трудовым воспитанием, задачей которого является формирование уважительного отношения к труду, совершенствованию трудовых навыков, развитию творческих способностей. Многократно упоминаемая проблема "общества потребления" многогранна, однако представляется заслуживающим внимания взгляд на регулярные занятия физическими упражнениями как на один из опосредованных методов развития мировоззрения и миропонимания. Несомненна роль личности преподавателя. Особенности дисциплины - непосредственный контакт преподавателя и студента, совместная деятельность при выполнении учебных заданий, наличие контакта при "проведении" движений в момент становления техники, при страховке и т.п. - зачастую содействуют установлению психологического контакта и возникновению более доверительных отношений, чем с преподавателями других учебных дисциплин. Это помогает студентам в решении возникающих психологических проблем. Безусловно преподавателю необходимо проявлять высокую степень ответственности и обладать необходимыми знаниями. Студентами Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А.Римского-Корсакова высоко оценивается индивидуальный подход при проведении занятий по физическому воспитанию. Такой подход позволяет эффективно устранять возникающие признаки профессионального заболевания и сопутствующие им психологические проблемы. Повышение уровня физической подготовленности, регулярное овладение новыми умениями и навыками оказывают большую помощь в процессе самопознания и повышения

самооценки, что также благотворно сказывается на психологическом здоровье студентов [3].

Занятия спортом также сопряжены с постоянным решением достижения обозначенных целей молодежной политики [9]. Помимо вышеуказанных аспектов воспитательной работы в вузах, неотъемлемым компонентом спортивной деятельности является участие в спортивных соревнованиях, на которых студенты представляют свой вуз, город, область, страну. По многим видам спорта проводятся такие соревнования, как Чемпионат вузов города, Чемпионат и Кубок среди вузов России, EUSA CUP, где команды представляют вузы страны-участницы и выступают под флагами своих вузов, универсиады. Участие в подобных спортивных соревнованиях на площадках разных субъектов РФ, других стран безусловно является важным фактором в воспитании гражданственности и патриотизма, преемственности традиций, уважения историческим, национальным и иным традициям народов Российской Федерации, содействует обеспечению межнационального (межэтнического) и межконфессионального согласия в молодежной среде [4].

### Список источников

1. "О молодежной политике в Российской Федерации" : Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_372649/?ysclid=lngagv wrd6997079625](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/?ysclid=lngagv wrd6997079625) (обращение: 06.06.2023).
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. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 332–336.
4. Институциональный, юридический, идеологический и физический потенциал введения курса молодого бойца в образовательных учреждениях / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, Г. А. Еремкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 1–11.
5. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. В. Киржаева, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20–30.
6. 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.
7. Правовой режим обеспечения благополучия человека / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 530-533.
  8. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 72-79.
  9. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодёжи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 166-172.
  10. Файзиев, Я. З. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / Я. З. Файзиев, Д. Я. у. Зиеев, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 172-179.

### References

1. "On Youth Policy in the Russian Federation": Federal Law No. 489-FZ of December 30, 2020. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_372649/?ysclid=lngagvwr6997079625](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/?ysclid=lngagvwr6997079625) (address: 06.06.2023).
2. 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 the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 19-20, 2021. – St. Petersburg: Scythia-print LLC, 2021. - P. 110-118.
3. The influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 332-336.
4. Institutional, legal, ideological and physical potential of introducing the course of a young fighter in educational institutions / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, G. A. Eremkin // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2022. – No. 4. – P. 1-11.
5. Kirzhaeva, M. V. On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people / M. V. Kirzhaeva, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 20-30.
6. 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.
7. The legal regime of ensuring human well-being / A. B. Novikov, N. A. Ragozina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Sport, Man, Health : Materials of the XI

- 
- International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023 / Edited by S.I. Petrov.  
– St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 530-533.
8. Sytnik, G. V. Physical culture and healthy lifestyle of students / G. V. Sytnik, N. A. Ragozina, A.M. Kovalchuk // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 72-79.
  9. Sytnik, G. V. Physical culture and sport in the social development of youth / G. V. Sytnik, V. S. Kulikov, A.D. Drobnya // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 166-172.
  10. Fayziev, Ya. Z. Physical culture of a student's personality as a social and individual value / Ya. Z. Fayziev, D. Ya. u. Zieev, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – P. 172-179.

### **Информация об авторах**

**Н.М. Шулико**, к.п.н., доцент

Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова, Россия

*Для заметок*

---

*Для заметок*

---

Научно-практический журнал

План проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2023 году, утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1422 от 30.12.2022 г.

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ**

**Материалы 72-й Всероссийской  
научно-практической конференции с международным участием  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ,  
посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации**

**(Санкт-Петербург, 7-8 июня 2023 г.)**

*Под научной редакцией  
канд. психол. наук, доцента С.И Петрова*

*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*

**Технический редактор, корректор Сытник Г.В.  
Вёрстка – Сытник Г.В.**

Подписано в печать 10.10.2023. Формат 60x84/16  
Усл. печ. л. 24,5 п.л. Тираж 1000 экз. Заказ 708.

---

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35