

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский федеральный университет

**ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ:  
ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ**

Материалы I Международной научно-практической конференции  
по физической культуре, спорту и туризму

Красноярск, 16–17 сентября 2022 г.

В двух частях

Часть 1

Красноярск  
СФУ  
2022

УДК 796.093.4  
ББК 75.491.63  
В848

*Ответственный редактор* М. А. Ермакова

**В848 Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития** : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 16–17 сентября 2022 г. : в 2 ч. Ч. 1 / отв. ред. М. А. Ермакова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2022. – 636 с.

ISBN 978-5-7638-4735-2 (часть 1)

ISBN 978-5-7638-4731-4

Представлены 110 научных статей участников I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму «Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития» – результаты теоретических и практических исследований представителей научного сообщества России, Беларуси, Казахстана, Узбекистана, Бангладеш, Монголии, Китая, Марокко, Египта, Ирака.

Рассматриваются актуальные проблемы сферы физической культуры и спорта: исторические аспекты развития; управление и эксплуатация спортивных сооружений; социальные эффекты студенческого спорта и перспективы его развития, в том числе цифровизация как один из путей; маркетинг и медиа в студенческом спорте; физическая культура и спорт в системе профессионального и высшего образования; адаптивная физическая культура и адаптивный спорт; всемирные студенческие игры и современный студенческий туризм; спортивное право.

Предназначены для специалистов физической культуры и спорта, а также всех интересующихся актуальными проблемами данной сферы.

Электронный вариант издания  
см.: <http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.093.4  
ББК 75.491.63

ISBN 978-5-7638-4735-2 (часть 1)  
ISBN 978-5-7638-4731-4

© Сибирский федеральный  
университет, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Physical culture, sport and tourism: history, innovations and linguistics.....</b>	<b>13</b>
<i>Ochirova E. D.</i> THE THEORETICAL ASPECTS OF THE USE OF CHINESE PRACTICES FOR THE CLASSES OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP.....	14
<i>Ratuev M. D.</i> INFLUENCE OF THE HEMISPHERIC ASYMMETRY ON THE STUDENTS' MENTAL ACTIVITY.....	18
<i>Somova V. A., Katkova D. I.</i> DIRECTIONS OF THE DEVELOPMENT OF THE SPHERE OF INCLUSIVE TOURISM IN THE REPUBLIC OF BELARUS.....	21
<b>Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.....</b>	<b>24</b>
<i>Алишувайли Х. Х., Кулиев В. К., Грузенкин В. И., Морозова О. В., Кудрявцев М. Д., Белицкая Л. А.</i> СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	25
<i>Базиева У. О., Кудрявцев М. Д., Алишувайли Х. Х., Кулиев В. К., Лепилина Т. В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	29
<i>Байков Н. А., Картавцева А. И.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РОЛИКОВЫМИ КОНЬКАМИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	34
<i>Бурдалов А. Б., Лыткина О. Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ПОМОЩЬЮ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА REVIMOTION.....	43
<i>Веневцев С. И., Кашиметов Д. А., Пилигузова П. С.</i> НОВЫЕ ПОДХОДЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ КЁРЛИНГА НА КОЛЯСКАХ.....	48
<i>Голикова Е. М.</i> ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «НА РАВНЫХ» В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ: ЕГО РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ СТАНОВЛЕНИИ.....	53
<i>Голуб П. В., Грачиков А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ МАТЧА ПО ХОККЕЮ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ.....	57

<i>Завьялова А. Б., Стрельникова И. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА «ЗАМОРОЖЕННОГО» ПЛЕЧА.....	63
<i>Зарипова А. Р.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	68
<i>Картавцева А. И.</i> ПОДХОДЫ В ВОПРОСАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ИФКСИТ ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ».....	72
<i>Картавцева А. И., Макогончук В. А.</i> ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ.....	81
<i>Малышева В. В., Степанова Л. В., Вышедко А. М., Кратасюк В. А., Коленчукова О. А., Жукова Г. В.</i> ИНТЕГРАЛЬНЫЙ БИОЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ – ИНДИКАТОР ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОРГАНИЗМА СОПРТСМЕНА.....	88
<i>Миногина Е. В.</i> КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ И СОЧЕТАННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ ВОЙТА-ТЕРАПИИ.....	93
<i>Панкратова В. А. Голикова Е. М.</i> ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	98
<i>Пашкевич. В. А., Пусташева Н. А., Приходов Д. С.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ COVID-19.....	103
<i>Руднева В. Г.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	107
<i>Самонов В. В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ГРАЖДАН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	113
<i>Скачок Т. А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	121
<i>Станчик Т. И., Ястребова О. С.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ СЛЕПЫХ «ШОУДАУН» В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ...	125

<i>Ухазанова Э. Е., Соболев А. Д.</i> ПИТАНИЕ И ЛФК ПРИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ.....	129
<i>Ухазанова Э. Е.</i> ПОЧЕМУ ПЛАВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	135
<i>Черепанова А. А., Черепанов А. Ю.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	141
<i>Черепанова И. О.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СПАСТИЧЕСКОЙ ДВУСТОРОННЕЙ ФОРМЫ.....	147
<i>Чернов В. Е. Голикова Е. М.</i> АЭРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СО СЛОЖНЫМИ И КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ.....	151
<i>Шептунова А. Ю., Яковлева О. А.</i> РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ СПИНЫ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС.....	154
<b>Всемирные студенческие игры и современный студенческий спорт – перспективы развития.....</b>	<b>159</b>
<i>Близневский А. Ю., Худик А. А., Близневская В. С, Худик С. В.</i> НОВЫЙ МАРШРУТ В РАЗВИТИИ ЛЫЖНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ: ОТ ОПЦИОННОГО ДО ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ВИДА В ПРОГРАММЕ ВСЕМИРНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ ИГР.....	160
<i>Волкова О. Г.</i> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ВСЕРОССИЙСКИХ ЗИМНИХ УНИВЕРСИАДАХ.....	165
<i>Мельников А. А., Смирнова П. А.</i> ЭФФЕКТ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЧУВСТВО ПОЛОЖЕНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК.....	171
<i>Свищев Д. А., Шулико Ю. В.</i> МЕСТО КЁРЛИНГА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ.....	176
<i>Свищев Д. А., Шулико Ю. В.</i> УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ-КЁРЛИНГИСТОВ ВО ВСЕМИРНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ ИГРАХ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КЁРЛИНГА В РОССИИ...	182

<i>Сидорова Е. Н., Захарова Е. А.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	187
<i>Спирин Т. С.</i> КРИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ТЕСТ КОНКОНИ .....	194
<i>Стрижак А. А., Корольков А. Н., Стрижак А. П.</i> ТОЧНОСТЬ ИГРЫ И КОМПЕНСАТОРНАЯ ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СВИНГА В ГОЛЬФЕ.....	201
<b>Исторические аспекты развития физической культуры и спорта.....</b>	<b>208</b>
<i>Ахунова И. Р., Заячук Т. В.</i> АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ ТЕЛА С МЯЧОМ ЛИДЕРАМИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР – 2000 И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ EUGENIYA CUP – 2022 В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	209
<i>Колмаков В. И.</i> КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ.....	213
<i>Королев А. А.</i> КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ. 1960-Е ГОДЫ.....	220
<i>Королева Л. А., Молчан О. А.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В 1960-Е ГОДЫ.....	230
<i>Кокоулина Е. М., Леонтьева Л. С.</i> ЧЕХОСЛОВАКИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ.....	242
<i>Леонтьева Н. С., Широков К. В.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ АЗИАТСКИХ ИГР. ФУТБОЛЬНЫЕ ТУРНИРЫ В ПРОГРАММЕ АЗИАД.....	248
<i>Люлина Н. В., Шенцев С. И.</i> ИСТОРИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ОБЩЕСТВ И СТАНОВЛЕНИЕ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ.....	254
<i>Миронов Ф. С.</i> МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ВСТРЕЧИ СТУДЕНТОВ АМУРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ.....	260

<i>Николаев Е. А.</i> ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ПОПУЛЯРНОСТИ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СССР В 1980-Е ГОДЫ.....	265
<i>Нурдыгин Е. А., Бударин И. А.</i> ДЕТСКИЕ И ЮНОШЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ. 1960-Е ГОДЫ.....	271
<i>Павленко В. В., Давыдов А. С.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В СССР В 1960-Е ГОДЫ (ПО МАТЕРИАЛАМ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ).....	280
<i>Панов Е. В., Пузий И. А.</i> ПОНЯТИЕ ИДЕАЛА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭПОХИ.....	289
<i>Саркисян Е. Б.</i> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА НА ОСНОВЕ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.....	296
<i>Тигунцев С. А., Санников А. П., Шохирев В. В.</i> РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В 1960-Е ГОДЫ.....	301
<i>Ярушин С. А.</i> ЗАРОЖДЕНИЕ ФУТБОЛА НА ЮЖНОМ УРАЛЕ.....	306
<b>Социальные эффекты физической культуры и студенческого спорта.....</b>	<b>310</b>
<i>Архипова С. А., Егоров В. Н., Рейборак А. Д.</i> АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА КАК КОМПОНЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	311
<i>Белоусова А. А.</i> БУЛЛИНГ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	316
<i>Геращенко В. В., Геращенко Д. В., Кудрявцев М. Д.</i> СОЦИАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА В МОДЕЛИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	321
<i>Иванова Т. С.</i> ПОХОДЫ КАК СРЕДА АКТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА.....	326
<i>Накрохин В. В.</i> ГОРОДСКАЯ СРЕДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	334

<i>Еремин И. Б., Смирнов С. И.</i> НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	337
<i>Тарасенко Ю. В., Тарасенко А. П., Волкова О. Г.</i> СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДНЯ НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.....	345
<i>Тарасов В. А., Панина О. В., Шишкина Т. Г., Горбунова Ю. В., Лаврухин А. С.</i> ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ И СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	351
<i>Чичерин Е. В., Пак О. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ О СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	357
<b>Спортивное право – объект студенческой науки.....</b>	<b>361</b>
<i>Алишували Х. Х., Кулиев В. К., Лепилина Т. В., Фомин С. В., Кудрявцев М. Д.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ КОМПЛЕКСНУЮ ОТРАСЛЬ ЮРИСПРУДЕНЦИИ....	362
<i>Вихрянова А. Е.</i> ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА....	365
<i>Габов А. А.</i> НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В ВУЗЕ.....	370
<i>Кравцов А. В.</i> ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРАНСФЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В РОССИЙСКОМ ФУТБОЛЕ.....	374
<i>Рыкалова А. С., Копылова Н. С.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО ДВУХСТУПЕНЧАТОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ – КОЛЛЕДЖ» (НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГБПОУ «ЗАУРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ» Г. ШАДРИНСК КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ).....	377
<b>Студенческий туризм.....</b>	<b>381</b>
<i>Аксенова М. Н.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В ВУЗЕ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ЭКСКУРСИОННО-ТУРИСТИЧЕСКОГО БЮРО СФУ).....	382
<i>Богатырева Е. А., Шешегова Е. В.</i> РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА НА КУТУРЧИНСКОМ БЕЛОГОРЬЕ.....	388



<i>Гафарова А. А., Шешегова Е. В.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГЛЭМПИНГА.....	392
<i>Иванова Е. А.</i> РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ БОЛЬШОЙ АРКТИЧЕСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ 2022 ГОДА).....	396
<i>Новоселова П. А., Карякина А. В., Тельных В. В.</i> РАЗРАБОТКА НОЧНОГО КВЕСТА ПО СИБИРСКОМУ ФЕДЕРАЛЬНОМУ УНИВЕРСИТЕТУ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ЕГО ПРОДВИЖЕНИЮ.....	402
<i>Пригода А. А.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ОБЪЕДИНЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ.....	410
<i>Романова А. В., Шешегова Е. В.</i> ПРОЕКТИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ТУРА В КАМЧАТСКОМ КРАЕ.....	414
<i>Рубис Л. Г.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ.....	417
<i>Шешегова Е. В.</i> О ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ТУРИСТСКОЙ ОТРАСЛИ.....	422
<b>Физическая культура и спорт в системе профессионального и высшего образования.....</b>	<b>426</b>
<i>Абдрахманова А. Ш., Тарасова Е. В., Давлетова Н. Х., Мавлиев Ф. А., Назаренко А. С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ.....	427
<i>Акопова Г. С.</i> ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	434
<i>Анисимов В. А., Фомин С. А.</i> ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ (ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ ДАННЫХ).....	438
<i>Артемова М. А.</i> ОЦЕНИВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ЧЕМПИОНАТА «ВОРЛДСКИЛЛС» КАК МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	442
<i>Барбашин В. В., Нефедова Ю. В.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛЯРНОГО ОТДЫХА.....	448

<i>Бахарева Ю. О., Ахматгатин А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА ИСХОДЯ ИЗ ИХ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ.....	452
<i>Берко Е. Е.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	459
<i>Глубокий В. А., Глубокая М. В.</i> СРЕДСТВА ГИРЕВОГО СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ.....	464
<i>Григорьев В. И.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФРАКТАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ НАЦИОНАЛЬНОГО СПОРТА РОССИИ.....	470
<i>Грузенкин В. И., Кудрявцев М. Д.</i> О ПОДГОТОВКЕ ПРОГРАММЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....	476
<i>Давыдов М. В., Кобелева С. В., Святченко П. Б.</i> ИНФОРМИРОВАННОСТЬ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	483
<i>Дворкин В. М.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.....	486
<i>Дергач Е. А.</i> СОЗДАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ МООК ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	490
<i>Жумадилханов А. А.</i> МОТИВАЦИЯ КАК ДОСТИЖЕНИЕ ТРЕНЕРСКОГО УСПЕХА В ФУТБОЛЕ...	499
<i>Забельский С. Ю.</i> КОМПЛЕКСНАЯ 3D-ФИЗКУЛЬТУРА. БИОЭКОНОМИЧНАЯ ПСИХОМОТОРНАЯ ГИМНАСТИКА В КУРСЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	508
<i>Ивашко Н. В.</i> ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	514
<i>Катренко М. В., Труфанова Т. Е., Романова О. Ю., Журавлева Т. В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ.....	518

<i>Мальгина Е. И., Найн А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	525
<i>Малькова Т. В., Пичугина И. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	531
<i>Матвеев В. С., Шкодина А. О.</i> WORKOUT КАК СПОРТИВНАЯ СУБКУЛЬТУРА.....	537
<i>Межман И. Ф.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ.....	544
<i>Патаркацишвили Н. Ю.</i> ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ВУЗЕ.....	550
<i>Подолька М. О., Подолька О. Б.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ НАСТАВНИЧЕСТВА, НА ПРИМЕРЕ ФЛАГ-ФУТБОЛА.....	558
<i>Попельшико А. С., Анисимов В. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	565
<i>Ратуев М. Д.</i> ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ СТУДЕНТАМИ СФУ.....	569
<i>Ситников Ю. Е., Нагорный Н. Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ДИСЦИПЛИНА, ФОРМИРУЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	573
<i>Ступин А. В., Морохоненко Я. Н.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ.....	579
<i>Тарасеня Т. Ю.</i> ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ.....	583
<i>Федотов И. А.</i> МОТИВАЦИОННО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	588

<b>Цифровизация как вектор развития физической культуры и студенческого спорта.....</b>	<b>592</b>
<i>Бурнаев З. Р., Тойбазаров Д. О., Какимов К. Б.</i> К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЬЮТЕРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	593
<i>Калашиникова О. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕДЖА.....	602
<i>Карпова О. Л., Уйманова И. П.</i> ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТРАЕКТОРИИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ.....	607
<i>Кириллова Ю. А.</i> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	612
<i>Лангуева О. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ГОЛЬФЕ У ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР.....	618
<i>Симакин В. А, Шитикова Е. К., Русакова И. В.</i> ПРОВЕДЕНИЕ ОНЛАЙН-РЕГАТ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ.....	626
<i>Чаленко А. С.</i> ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	630

# Physical culture, sport and tourism: history, innovations and linguistics

---

## THE THEORETICAL ASPECTS OF THE USE OF CHINESE PRACTICES FOR THE CLASSES OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

E. D. Ochirova<sup>1</sup>, L. S. Maksimova<sup>2</sup> (scientific supervisor)  
<sup>1,2</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk  
<sup>1</sup> erzhenaochirova75@yandex.ru

**Abstract.** The use of foreign experience and practices in conducting practical physical education classes allows not only to diversify the contents of such classes, but also helps to develop students' horizons and increase their interest and motivation. It will be useful for students of a special medical group to familiarize themselves and try their hand at Chinese Taijiquan gymnastics, aimed at both physical and spiritual improvement.

**Keywords:** *foreign experience, China, special medical group, taijiquan, tai chi, qigong, practical physical education, motivation, physical health, wellness*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИТАЙСКИХ ПРАКТИК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Э. Д. Очирова<sup>1</sup>, Л. С. Максимова<sup>2</sup> (научный руководитель)  
<sup>1,2</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

**Аннотация.** Использование зарубежного опыта и практик при проведении практических занятий физической культурой позволяет не только разнообразить содержание таких занятий, но и помогает развить кругозор студентов и увеличить их заинтересованность и мотивацию. Для студентов специальной медицинской группы будет полезно ознакомиться и опробовать свои силы в китайской гимнастике тайцзицюань, направленной как на физическое, так и духовное совершенствование.

**Ключевые слова:** *зарубежный опыт, Китай, специальная медицинская группа, тайцзицюань, цигун, практические занятия физической культурой, мотивация, физическое здоровье, оздоровление*

**Introduction.** In order to strengthen health and improve physical development, physical education classes are held, including among students of a special medical group. As a rule, classes with students of a special medical group are conducted taking into account the state of health, a specific disease and adaptation to the workload of each student. It is a mistake to believe that students of a special medical group are engaged only in therapeutic physical culture. In fact, the contents of classes are complex and correspond to all the principles of physical education: gradualness, systematicity, accessibility, versatility – both general development and special exercises are used.

To achieve the best results, diverse, but effective techniques are needed. This can be helped by analyzing and borrowing the experience of colleagues not only across the country, but also abroad.

The purpose of this work: to study the differences between Chinese Qigong and Taijiquan practices and to choose the most suitable exercise option for students of a special medical group; to lay the foundation for subsequent practical research.

**Methods used in this research:**

- analysis of special literature;
- statistical analysis and synthesis;
- comparison of the received data.

**Results.** 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 defines the goals, objectives and principles of the state policy of the Russian Federation in the field of public health aimed at ensuring national interests and implementing strategic national priorities in the field of healthy lifestyle formation and prevention of non-communicable diseases in the population of the Russian Federation for the long term perspective [4].

Turning to similar government strategies of other countries, we can see similar trends, for example, in the strategy “Healthy China 2030”. The spread of a healthy lifestyle in the People’s Republic of China takes place under strict state control – first of all, the policy of influence is aimed at forming a positive attitude of citizens to physical exertion [6]. So, mass morning and evening exercises in public places are very popular [2]. The types of exercises may vary, but the most interesting for practical study are the practices of qigong (氣功) and taijiquan (太極拳, Tai chi).

Qigong is a practice aimed at achieving and maintaining health. It includes external (coordinated smooth movements and body-posture) and internal (breathing exercises and meditation) practices.

In Russia, experiments are periodically conducted to introduce Chinese practices in physical education classes. For example, in a joint study of representatives of Chelyabinsk State University, Krasnoyarsk State Medical University and Siberian Federal University, the results of assessing the impact of qigong classes on the health of students according to the methodology of G. L. Apanasenko was presented. According to the researchers, the use of Chinese practices contributed to the physical recovery and improvement of the mental state of students [5]. Representatives of the Trans-Baikal State University came to the same conclusions when conducting a similar study, but among a different age category (younger schoolchildren) [1].

Qigong is a more well-known practice compared to Taijiquan. But there are important differences between these two practices, despite the fact that both of these practices are considered combinations of martial arts and spiritual practices [7].

Qigong is considered more static, while Taijiquan is more dynamic.

Qigong exercises are aimed at improving the inner vital energy of qi, therefore, when practicing qigong, the practitioner performs movements mostly in one place.

Taijiquan exercises are aimed at improving the Yin and Yang energies and achieving a balance between them. The name “taijiquan” itself literally translates into Russian as “fist of the Great Limit”, which already makes a reference to the use of “fist”. Those who improve through taijiquan perform smooth movements aimed at acquiring the ability to make blocks and strikes, thereby developing coordination of movements, improving flexibility and body control [9].

Nowadays there are 4 main styles of Taijiquan in the literature: Chen, Yang, Wu and Sun [3]. Each style has characteristic features that have developed historically within the framework of the school of the founders of the respective styles:

- Chen style is a combination of smooth movements, explosive elements and jumps, most similar to the martial art of wushu;
- Yang style – high-amplitude smooth movements without jumping, is considered the most popular in China;
- the Wu style is somewhat similar to the Yang style, but with a more static form of movements, during which much attention is paid to the tilting of the body and the preservation of balance;
- Sun style combines separate combinations of Chen, Yang and Wu styles, but exalts circular movements of the hands and the setting of the legs.

It is believed that for beginners, the most suitable styles of Taijiquan are Yang and Wu styles [8]. But both of these styles are quite gentle and are more aimed at improving body control.

**Discussion.** Students of a special medical group need complex loads, therefore, the Chen style will be more suitable for them, which gives optimal physical activity and has the most beneficial effect on the cardiovascular system.

Thus, it can be argued that students of a special medical group can use the practice of Taijiquan during practical physical education classes for direct physical activity, improving physical health and, thanks to the meditative component, to maintain mental health and combat stress.

## References

1. Argunova, K. U. Using qigong to improve the physical health of schoolchildren / K. U. Argunova, A. E. Argunov // Physiological, psychophysiological, pedagogical and environmental problems of health and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the X Russian Scientific and Practical Conference. Ekaterinburg, 2017. P. 20–24.
2. Built environment, physical activity and obesity: findings from the International Physical Activity and Environmental Network (IPEN) Adult Study / J. F. Sallis, E. Cerin, J. Kerr, M. A. Adams, T. Sugiyama, L. B. Christiansen, J. Schipperijn, R. Davey, D. Salvo, L. D. Frank, I. D. Bourdeaudhuij, N. Owen // Annual Review of Public Health. 2020. № 41. P. 119–139.



3. Lan, C., Lai, J. S., Chen, S. Y. Tai Chi Chuan: an ancient wisdom on exercise and health promotion / C. Lan, J. S. Lai, S. Y. Chen // Sports Med. 2002. № 32(4). P. 217–224.

4. “On approval 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”: Order of the Ministry of Health of the Russian Federation № 8 dated 15.01.2020 [Electronic resource]. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_344362](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_344362) (date of request 02.06.2022).

5. Pyastolova, N. B., Kadomtseva, E. M., Starodubtseva, N. V. Qigong and Wushu as effective eastern health-improving gymnastics / N. B. Pyastolova, E. M. Kadomtseva, N. V. Starodubtseva // Physical culture. Sport. Tourism. Recreation. 2021. № 6. P. 108–113.

6. Pushkarskaya, N. V. Traditional medicine as an example of Chinese epistemic culture / N. V. Pushkarskaya // Ideas and Ideals. 2022. № 1–1. P. 50–64.

7. Quote from Master Shi Yanbin's reply to a disciple, August 2018 [Electronic resource]. Master Shi Yanbin's School. <https://shiyabin.ru/qigong-taichi-differences/> (date of request 15.06.2022).

8. Tomilov, D. K. Taijiquan for beginners. Methodical program of the first year of Taijiquan training. Kerch: Taijiquan Federation, 2006. 109 p.

9. Zhou, Z. The Dao of Taijiquan. The path to rejuvenation. Kiev. 1999. 352 p.

## INFLUENCE OF THE HEMISPHERIC ASYMMETRY ON THE STUDENTS' MENTAL ACTIVITY

**M. D. Ratuev**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk  
ratuevm@gmail.com*

**Abstract.** The subject of the study was the mental activity of students with different profiles of hemispheric asymmetry. In this regard, studies were conducted on the mental activity of the students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of Siberian Federal University with a different profile of hemispheric asymmetry and their relationship was revealed. The study involved 44 athletes who were first- and second-year students of the Institute.

**Keywords:** *mental activity, hemispheric asymmetry, students*

## ВЛИЯНИЕ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

**М. Д. Ратуев**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

**Аннотация.** Предметом исследования является психическая деятельность студентов с разным профилем межполушарной асимметрии. Проведены исследования психической деятельности студентов Института физической культуры, спорта и туризма СФУ с разным профилем межполушарной асимметрии и выявлена их взаимосвязь. В исследовании приняли участие 44 спортсмена, которые являлись студентами первого и второго курсов института.

**Ключевые слова:** *психическая деятельность, межполушарная асимметрия, студенты*

**Introduction.** Functional asymmetry of the two hemispheres of the brain is the main characteristic of the organization and cognition of the human brain. This phenomenon is also called cerebral dominance, lateralization of the brain and specialization of the hemispheres. All these terms refer to the fact that the right and left hemispheres play a different role in mediating behavior and higher mental processes or cognition. In general, speech, language and practical skills (motor planning) depend on the functioning of the left hemisphere, while spatial skills depend on the processing of data by the right hemisphere. Functional asymmetry exists not only in adults, but also in young children and infants and, at least to some extent, in some non-human species. The aim of the work was to identify the relationship of the profile of hemispheric asymmetry of the students with their mental activity.

**Methods.** Asymmetry in the functions of the hemispheres was first discovered in the XIX century, when attention was drawn to the various consequences of damage to the left and right half of the brain. Today it has been established that among the population of our planet, regardless of nationality and race, the majority are right-handed people, it means with the predominance of the left hemisphere function. The rest of the humanity is divided into two unequal parts: from 5 % to 20 % are left-handers, who have the dominance of the right hemisphere, and 2–3 % are ambidextrous – people with equally developed hands. Since the leading hand reflects the dominance of the brain hemisphere, it is more correct to talk about the leading hemisphere. People with the dominance of the right or left hemisphere have certain differences in the types of mental operations. When learning, the right hemisphere implements the processes of deductive thinking (first synthesis, and then analysis). The left hemisphere mainly provides the processes of inductive thinking (first analysis, and then synthesis). Therefore, people with left-hemisphere dominance are classified as a thinking type, and those with right-hemisphere dominance are classified as artistic. The dominant role of the left hemisphere in the realization of the functions of the second signaling system, in mental operations, in creative activity with the predominance of forms of abstract thinking is determined by the cross-projection of sensory sensitivity and descending pyramidal pathways in combination with the left-sided localization of the center of oral and written speech. In this regard, studies were conducted on the mental activity of students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism SFU with a different profile of hemispheric asymmetry. The study involved 44 athletes who are first- and second-year students.

**Results.** The individual profile of functional interhemispheric asymmetry of the brain was determined by Annette's questionnaire. Depending on the functional interhemispheric asymmetry profile, groups of right-handers (31 people), left-handers (7 people) and ambidextrous (6 people) were identified. Fig. 1 shows the percentage test results.

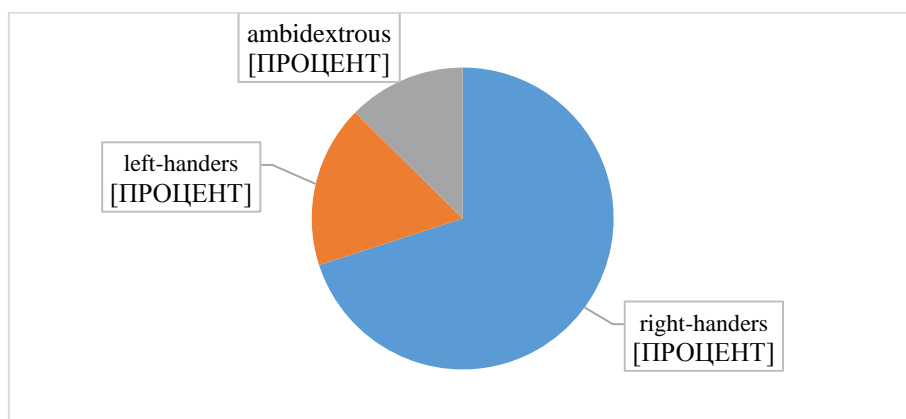


Fig. 1. The results of testing students by Annette's questionnaire, %

The mental activity of the students was determined by R. Amthauer test of the structure of the intellect. The total scores based on the results of 9 subtests

did not reveal significant differences in the overall level of intellectual abilities among students with different types of brain lateralization. However, verbal intelligence prevails in right-handed athletes and practical mathematical abilities are expressed. Left-handed athletes have the most developed constructive (spatial) abilities of a theoretical and practical plan, unlike right-handed and ambidextrous. It should be noted that in all examined groups, the ability to theoretical giftedness was higher compared with practical one. It turned out that right-handed young athletes have the highest ability to theoretical giftedness compared to left-handed ones.

**Discussion.** Based on the findings of the study, the following conclusions were made:

1. Student-athletes with right-sided asymmetry have the highest thinking abilities compared to left-handed and ambidextrous.

2. Indicators of the volume of semantic memory and the distribution of attention in right-handed and left-handed people are at the same level.

3. The speed of attention concentration and its volume is higher in right-handed people.

### **References**

1. Aganyants E. K., Berdichevskaya E. M., Gronskaya A. S., etc. Functional asymmetries in sports: place, role and prospects of research // TiPFK. 2004. No. 8. Pp. 22–24.

2. Bragina N. N., Dobrokhotova T. A. Functional asymmetries of a person. M.: Medicine, 1988. 288 p.

3. Ilyin, E. P. Psychology of sports. St. Petersburg: Peter, 2009. 352 p.

4. Leutin V. P., Nikolaeva E. I. Functional asymmetry of the brain: myths and reality. St. Petersburg: Speech, 2005. 368 p.

## DIRECTIONS OF THE DEVELOPMENT OF THE SPHERE OF INCLUSIVE TOURISM IN THE REPUBLIC OF BELARUS

V. A. Somova<sup>1</sup>, D. I. Katkova<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> *Belarusian State University, Minsk*  
*daryakotkova8@gmail.com*

**Abstract.** This article describes the possible directions of further development of the sphere of inclusive tourism in the Republic of Belarus. Statistical data on the state of tourism for the hearing-impaired are given. The level of sightseeing tourism for the hearing-impaired in the Republic of Belarus is analyzed. The author suggests the examples of the projects aimed at the development of this kind of tourism. The article analyzes the level of training and availability of interpreters and specialists who work with hearing-impaired people. The author provides the actual information on the projects, which are under development to introduce sign language into the sphere of tourism.

**Keywords:** *tourism, hearing-impaired people, accessible tourism, sign language, Belarusian Deaf Society*

## НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

В. А. Сомова<sup>1</sup>, Д. И. Коткова<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> *Белорусский государственный университет, Минск*

**Аннотация.** Описаны возможные направления дальнейшего развития сферы инклюзивного туризма в Республике Беларусь. Приведены статистические данные о состоянии туризма для слабослышащих. Проанализирован уровень экскурсионного туризма для слабослышащих в Республике Беларусь. Предлагаются примеры проектов, направленных на развитие этого вида туризма, анализируется уровень подготовки и наличие переводчиков и специалистов, работающих с людьми с нарушением слуха. Приведена актуальная информация о разрабатываемых проектах по внедрению жестового языка в сферу туризма.

Цель исследования – проследить основные направления дальнейшего развития сферы инклюзивного туризма и способы адаптации этого вида туризма к нашей действительности на примере проекта Белорусского государственного университета совместно с Белорусским обществом глухих. Методы исследования – анализ туристической литературы и статистических данных об инклюзивном образовании, общенаучные методы познания, описательные и формально-логические методы.

Значимость результатов исследования заключается в том, что его выводы и результаты могут дополнить существующую информацию в сфере туризма и могут дать некоторые предположения для дальнейших исследований в курсовых и дипломных работах.

Результаты исследования обсуждались в рамках Недели студенческой науки на факультете международных отношений Белорусского государственного университета <https://fir.bsu.by/news>.

**Ключевые слова:** *туризм, слабослышащие, доступный туризм, жестовый язык, Белорусское общество глухих*

**The objective of the research** is to trace the main directions of the further development of the sphere of inclusive tourism and how to adapt this kind of tourism to our reality on the example of the project of the Belarusian State University together with the Belarusian Deaf Society.

**Research methods:** analysis of travel literature and statistical data about inclusive education, general scientific methods of cognition, descriptive and formal-logical methods.

**The significance of the results of the research** lies in the fact that its conclusions and results can complement existing information in the field of tourism and may give some assumptions for further research in term course and diploma papers.

**The results of the study** were discussed within the Week of Student Science at the Faculty of International Relations of the Belarusian State University <https://fir.bsu.by/news>.

Due to the epidemiological and political situation, there is practically no possibility of unobstructed travel abroad, which may give a push to the development of domestic tourism, so now it is the right time to think about the development of accessible directions of tourism in the Republic of Belarus in the near future.

For example, let's analyze sightseeing tourism. For the hearing-impaired people, this issue is quite essential.

On the one hand, nowadays it is almost impossible to find excursions in sign language. To solve this problem, Belarusian universities currently teach sign language interpreters in only one university: "Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank". It is difficult to say whether there is a specialty of "guide" there. Representatives of the BDS (Belarusian Deaf Society) consider that a correct solution to this problem would be to teach excursions to a native speaker, rather than introducing a program about excursions into the training of sign language interpreters.

On the other hand, there are positive aspects in the development of excursion tourism. Since 2021, there has been a sightseeing program for the hearing-impaired in Minsk called "Pictures Come Alive". This project has developed videos in which sign language interpreters talk about works of art in sign language. The high quality of information can be mentioned by mentioning the fact that representatives of the pedagogical university and the BDS worked on this project to ensure a good quality translation and correct use of certain gestures, as well as art historians, in order to avoid mistakes in describing paintings when composing the text. The project's software is easy to use, so this tour can really be called accessible. Similar projects are planned for other tourist sites, e. g. Mirsky Castle.

One should also note that some theatres already use captioning during the performances and there are theatre groups that perform in sign language.

Another problem that arise when organizing and implementing a tourist trip is the miscommunication between the travel agent and the client that arises because of the language barrier. According to statistics for 2018, only 11,000

people out of more than 9 million people in the Republic of Belarus speak sign language. There are only 63 interpreters working in the country for 2018, according to the BDS deputy chairman, and the translation itself in turn proves to be rather poor quality. This is mainly due to the fact that there is no unified state system of sign language interpreter training in Belarus (as mentioned above, only one university provides it). Of course, all the interpreters' efforts are mainly aimed at providing interpretation services in education, medicine, etc. However, the issue of introducing sign language into the tourism sector has recently been raised.

Today we observe a huge work of under the further development of inclusive tourism and many people try to implement sign language at all levels. One of the projects solving the problem of introducing sign language into the tourism sector is a project of the Belarusian State University together with the Belarusian Deaf Society who are working on the creation of a dictionary for the tourism industry. The project is a collection of videos containing words, phrases and some dialogues that might arise during a tourist trip. It is also planned to create a virtual tour around the Museum of Earth Sciences, which is located in the building of the Geographic Department of the Belarusian State University. In addition to videos, the platform will provide information containing some lexical and grammatical aspects of sign language, as well as rules of etiquette when communicating with people with disabilities. The information will be publicly available for BSU students and staff as well as for people who are simply interested in the topic. The main goal of the project is to introduce sign language into the tourism industry and to ensure accessibility in tourism.

Nowadays more and more things, new ideas and inventions are being done to ensure maximum accessibility in the tourism industry of the Republic of Belarus. People's awareness of the lack of a barrier-free environment also plays a huge role in this process, and thanks to the ongoing projects in the country, one can judge an increasing interest of the further development of accessible tourism.

### **References**

1. Belarusian Association “Belarusian Association of the Disabled”. URL: <https://beloi.by/2011/turizm-dlya-lyudey-s-ogranichennyimi-vozmozhnostyami/> (date of access: 25.04.2022).

2. BELTA [Electronic resource]. URL: <https://www.belta.by/culture/view/ozhivshie-kartiny-inkluzivnyj-proekt-v-nhm-pozvolit-uslyshat-iskusstvo-473092-2021/> (date of access: 25.04.2022).

3. Information City Portal. URL: <https://minsknews.by/kultprogramma-dlya-lyudey-s-ogranichennyimi-vozmozhnostyami-gde-v-minske-sozdana-bezbarernaya-sreda/> (date of access: 25.04.2022).

4. Information portal. URL: <https://www.sb.by/articles/obyasnenie-na-paltsakh.html> (date of access: 25.04.2022).

# Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт

---



## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Х. Х. Алшувайли<sup>1</sup>, В. К. Кулиев<sup>2</sup>, В. И. Грузенкин<sup>3</sup>,  
О. В. Морозова<sup>4</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>5</sup>, Л. А. Белицкая<sup>6</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск  
<sup>5</sup> Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел России, Красноярск

<sup>5</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий  
им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск

<sup>6</sup> Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма, Москва

<sup>1</sup> hassoo.nhashim@yahoo.com, <sup>2</sup> vkyliiev@sfu-kras.ru, <sup>3</sup> gruzenkinvi51@mail.ru,  
<sup>4</sup> olenka.kadach@mail.ru, <sup>5</sup> kumid@yandex.ru, <sup>6</sup> lubbel@mail.ru

**Аннотация.** Адаптивная физическая культура и спорт направлены на то, чтобы помочь людям с ограниченными возможностями влиться в социальную среду и обеспечить им восстановление и сохранение здоровья. В данной статье рассмотрены принципы, компоненты, цели и задачи адаптивной физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, цели, задачи, люди с ограниченными возможностями, социализация, принципы, восстановление

## ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS

H. H. Alshuvaili<sup>1</sup>, V. K. Kuliev<sup>2</sup>, V. I. Gruzenkin<sup>3</sup>,  
O. V. Morozova<sup>4</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>5</sup>, L. A. Belitskaya<sup>6</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>5</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

<sup>5</sup> Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk

<sup>6</sup> Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow

**Abstract.** Adaptive physical culture and sports are aimed at helping people with disabilities to integrate into the social environment and ensure their recovery and preservation of health. This article discusses the principles, components, goals and objectives of adaptive physical culture and sports.

**Keywords:** Adaptive physical culture, adaptive sport, goals, tasks, people with disabilities, socialization, principles, recovery

**Введение.** Адаптивная физическая культура и спорт служат не только для сохранения и восстановления здоровья у людей с ограниченными возможностями, но также и для их социализации в обществе, повышения качества жизни. В данной отрасли спорта важна не только физическая подготовка педагога, но и медицинское образование, а также

знания о том, как преподавать. Важно чтобы данные знания были не поверхностными, а взаимосвязанными для решения задач, стоящих перед адаптивной физической культурой. Цель данной работы состоит в том, чтобы определить сущность адаптивной физической культуры и способы её преподавания [1].

**Методы.** Для начала разберемся в теории адаптивной физической культуры. В ней в первую очередь говорится о том, что главные в адаптивной физической культуре должны быть потребности и интересы лиц с ограниченными возможностями. Так как в теории адаптивной физической культуры разрабатывается путь возвращения в общественную жизнь людей с ОВЗ, а также освоение ими новых профессий, если вследствие получения инвалидности они не смогут заниматься той же работой, что и раньше.

Существует пять важных концепций адаптивной физической культуры.

1. Человеческая жизнь – главная ценность, независимо от уровня здоровья.

2. Человек олицетворяет неделимое единство природного и духовного.

3. Каждый человек – неповторимая личность, сформированная генетическими факторами и социокультурной средой.

4. Человек – свободная личность, сущностью которой являются одухотворенность, сострадание, милосердие.

5. Независимая личность способна творчески развиваться, познавать, реализовывать себя во всевозможных направлениях.

АФК олицетворяет то, что человек с ограниченными возможностями может вернуться к общественной жизни и даже заниматься тем, чем раньше.

Далее рассмотрим задачи и функции адаптивной физической культуры. Главной целью, как было отмечено ранее, является обеспечение студентам с ОВЗ оптимального уровня жизни и возвращения в социум. Также существуют другие задачи: например, коррекционные, оздоровительные, образовательные, воспитательные. Все эти задачи очень важны, так как все они отвечают за разные сферы жизни людей, в которых не должны быть обделены люди с ОВЗ.

Все функции адаптивной физической культуры имеют социально-педагогический характер [2]. Это такие функции, как:

- профилактическая, для того чтобы предотвращать прогрессирование болезни;

- образовательная, для того чтобы люди с ОВЗ знали свое тело и свой организм;

- воспитательная – для обеспечения личностного роста;

- восстановительная – для восстановления здоровья;

- рекреационная – для обеспечения доступного и полезного отдыха;

- спортивная – для участия в спортивных соревнованиях, что поднимает дух человека и мотивацию, а также способствует улучшению здоровья;

- профессиональная, для того чтобы помочь человеку с ОВЗ приспособиться к новой профессии или же работе по старой профессии, но с другими возможностями;

- социальная – для помощи возвращения в социальную жизнь;

- коммуникативная, для того чтобы человек с ОВЗ нашел контакты с такими же людьми и для полноценного общения со всеми окружающими.

**Результаты.** На основе полученных знаний можно понять, что для полноценного применения адаптивной физической культуры в жизни людей с ОВЗ важны два метода.

1. Обучение теории. В данном методе важно то, как будет преподнесена информация. Для каждого человека с ОВЗ нужно найти определенный способ усвоения информации и ее донесения, так как все заболевания отличаются. Например, для тех, кто слеп, нужно больше опираться на слух, а также на тактильное общение, а для глухих можно использовать показ различных слайдов, язык жестов. Главное, в этом методе важно дать как можно больше информации человеку с ОВЗ о его заболевании, физических отклонениях, дать знания о структуре организма.

2. Развитие практических аспектов адаптивной физической культуры. Здесь нужно переходить от теории к практике. В данном методе больному помогают освоить физические навыки, доступные ему, а также профессиональную деятельность.

**Обсуждение.** На основе результатов и методов можно понять, что педагоги непрерывно разрабатывают новые методики АФК для облегчения жизни людям с ОВЗ, чтобы помочь достичь им позитивных результатов в социализации и в улучшении здоровья. Адаптивная физическая культура позволяет формировать здоровый образ жизни и спортивные движения, как у обучающихся людей с ОВЗ, так и у людей без ограничений в здоровье. В современном мире адаптивная физическая культура вносит также большой вклад в толерантность и терпимость у окружающих к людям с ОВЗ [3].

В данный момент в каждом городе есть школы, которые принимают детей с ограниченными возможностями здоровья и преподают им адаптивную физическую культуру. Это свидетельствует о том, что в мире формируется толерантное сознание – каждый может заниматься, чем хочет, вне зависимости от его возможностей здоровья, а также происходит формирование адаптационного сознания.

Таким образом, адаптивная физическая культура направлена на удовлетворение нужд людей с ограниченными возможностями здоровья, их восстановление, как в плане здоровья, так и в плане социализации в обществе и продвижения в карьере. Перспективы АФК состоят в том, чтобы развивать данный предмет в общеобразовательных школах и ввести его в обязательную программу.

### **Список источников**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1 / под общей ред. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2003. 448 с.
2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и 0323 «Адаптивная физическая культура». М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Морозова О. В. и др. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1996. 95 с.

### **References**

1. Theory and organization of adaptive physical culture: Textbook. In 2 t. t. 1 / Under the general editorship of S. P. Evseev. M.: Soviet Sport, 2003. 448 p.
2. Evseev S. P., Shapkova L. V. Adaptive physical culture: A textbook for students of higher and secondary vocational educational institutions engaged in educational activities in the specialties 022500 “Physical culture for people with disabilities in health (adaptive physical culture)” and 0323 “Adaptive physical culture”. M.: Soviet sport, 2000. 240 p.
3. Evseev S. P., Kurdybaylo S. F., Morozova O. V. and others. Adaptive physical culture and the functional state of the disabled: A textbook / Edited by S. P. Evseev and A. S. Solodkov; SPbGAFK named after P. F. Lesgaft. St. Petersburg, 1996. 95 p.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

У. О. Базиева<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>2</sup>, Х. Х. Алшувайли<sup>3</sup>,  
В. К. Кулиев<sup>4</sup>, Т. В. Лепилина<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>2</sup> Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел России, Красноярск

<sup>2, 5</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий

им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск

<sup>1</sup> uliana.bazieva.gi@gmail.com, <sup>2</sup> kumid@yandex.ru, <sup>3</sup> hassoo.nhashim@yahoo.com,

<sup>4</sup> vkyliev@sfu-kras.ru, <sup>5</sup> lepilinatat@mail.ru

**Аннотация.** Физическая активность является неотъемлемой частью любого человека. Чем больше мы двигаемся, тем меньше вероятность развития каких-либо заболеваний. В современном мире у людей наиболее часто встречаются сосудистые заболевания. Есть множество средств профилактики, но наиболее действенными являются занятия физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, сердечно-сосудистая система, бег, ходьба, заболевания, профилактика

## PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

U. O. Bazieva<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>2</sup>, H. H. Alshuvaili<sup>3</sup>, V. K. Kuliev<sup>4</sup>, T. V. Lepilina<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>2</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

<sup>2, 5</sup> Siberian State University of Science and Technology

named after Academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk

**Abstract.** Physical activity is an integral part of any person. The more we move, the less likely we are to develop any diseases. In the modern world, vascular diseases are most common in humans. There are many means of preventing these diseases, but the most effective are physical education classes.

**Keywords:** physical culture, cardiovascular system, running, walking, diseases, prevention

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются главной причиной смертности и инвалидности населения в развитых странах. Если рассматривать статистические данные, можно сделать вывод, что ежегодно сердечно-сосудистые заболевания встречаются все чаще у молодежи и детей, а частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают.

В связи с этим врачи рекомендуют периодически проверять сердечно-сосудистую систему и соблюдать меры профилактики таких заболева-

ний. К таким мерам относятся: правильное питание, соблюдение сбалансированного режима труда и отдыха, контроль веса, прием витаминов, занятия физической культурой и др.

Рассмотрим более подробно, как физическая культура способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие врачи придерживаются мнения, что малоподвижный образ жизни провоцирует не только множество болезней тела, но и психические расстройства. Малоподвижный образ жизни, а в следствие и ожирение, – это основной фактор, способствующий возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы это предотвратить, необходимо хотя бы несколько раз неделю заниматься физической культурой и в течение дня быть активным.

Занятие физической культурой системно оказывает воздействие на весь организм. У людей, которые на постоянной основе занимаются спортом, улучшается сократительная способность миокарда, усиливается кровообращение, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых тяжелых нагрузках. Сердечно-сосудистой системе становится проще выдерживать любые физические нагрузки. Помимо того, было доказано, что объем сердца и ширина сосудов сердца физически активного человека больше, чем у человека, который не занимается спортом. Во время тренировок организм способен экономно перераспределять кровь по органам [1].

Людам, у которых диагностированы сердечно-сосудистые заболевания, категорически запрещено заниматься спортом активно. Для таких людей существует адаптивная физическая культура – это физическая культура, предназначенная для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, то есть выполнение упражнений должно стимулировать позитивные сдвиги в состоянии здоровья.

Существует ряд рекомендаций врачей по поддержанию физически активного образа жизни, которые может выполнять каждый. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендовано каждое утро выполнять индивидуально подобранный врачом комплекс упражнений. Важно ежедневно перед сном ходить пешком – гулять хотя бы 30 минут, а также активно отдыхать, то есть не дома, смотря телевизор, а гуляя в парке пешком или катаясь на велосипеде. Люди, которые придерживаются дробного питания, меньше переедают и их вес более стабилен, что максимально положительно влияет на сосуды и сердце. Желательно избегать душных и жарких помещений.

То есть элементарные правила и привычки здорового образа жизни являются мощнейшей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и их развития.

Как уже говорилось ранее, средств для укрепления сердечно-сосудистой системы множество (начиная от правильного питания и заканчивая дыхательной гимнастикой). Самым эффективным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является оздорови-

тельный бег. Этот вид двигательной активности популярен среди всех возрастных групп населения, так как он общедоступен и не требует дополнительного инвентаря и денежных вложений. Прежде чем приступать к беговым упражнениям, необходимо развить силу, выносливость, скорость, координацию движений, то есть подготовить организм. Для этих целей следует выполнять гимнастические упражнения. Гимнастика оказывает максимально положительный эффект для организма в целом: укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная и опорно-двигательная системы человеческого организма, улучшается общая физическая подготовка, тело становится более рельефным и красивым. Гимнастические упражнения воздействуют комплексно, то есть одновременно укрепляют мышцы и развивают координацию или развивают силовые навыки человека и выносливость и т. д. Только после этого можно приступать к беговым упражнениям.

По данным исследований, занятие бегом как ключ к здоровому состоянию организма применяют во время тренировок более 100 млн людей на Земле. Согласно официальным данным, в нашей стране открыто более 5 000 клубов для любителей бега, в которых занимается 385 тыс. человек; самостоятельно бегающих насчитывается около 2 млн человек.

Ходьба также является одним из важных и очень полезных средств для улучшения работы центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время спортивной ходьбы дыхание у человека должно быть глубоким, но не стоит задерживать дыхание или разговаривать во время ходьбы. Также дыхание должно быть равномерным. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной, тогда от нее будет много пользы [2].

Оздоровительный бег и ходьба имеют целебные и уникальные свойства. Во-первых, это полезное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне маленьких сосудов. Ведь когда у людей нехватка движений, то это может привести к серьезным осложнениям. Бег и спортивная ходьба помогают работе нефункционирующих капилляров и также способствуют проращению новых капилляров, особенно в участки организма, пораженные болезнью. Основное достоинство бега – это возможность без особых усилий и активной физической подготовки поддерживать правильную работу сердца [3].

Если заниматься бегом и ходьбой хотя бы три раза в неделю, то эти занятия дадут положительный эффект организму как внутри, так и снаружи.

При адекватном количестве бега происходит постепенная стимуляция защитных систем организма. Стимулирующими компонентами являются углекислый газ и молочная кислота, содержание которых во время бега растет. При беге выделяются специальные гормоны счастья, которые влияют на восстановление и успокоение нервной системы.

В целебной практике не предполагается физическая нагрузка в виде бега как основная лечебная методика, он используется больше в качестве дополнения. Обычно врачи советуют начинать заниматься бегом только

через месяц после начала лечения, а при серьезных заболеваниях даже через год и более.

Есть заболевания, при которых бег категорически противопоказан: например, врожденные пороки сердца и митральный стеноз, инфаркт миокарда, инсульт, легочная недостаточность, высокая артериальная гипертензия. Людям с такими заболеваниями рекомендовано использовать методику естественной стимуляции защитных систем (диета и йога).

Таким образом, физическая культура в любом ее проявлении неотъемлемая часть нашей жизни. Элементарные физические упражнения, которые мы совершаем ежедневно в процессе жизнедеятельности, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и профилактике сосудистых заболеваний. Следовательно, чем активнее наш образ жизни, тем меньше шанс развития каких-либо заболеваний.

### **Список источников**

1. Долгих В. Т., Корпачева О. В., Ершов А. В. Патофизиология: в 2 т. Т. 2. Частная патофизиология: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2022. 351 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12047-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495935> (дата обращения: 29.06.2022).

2. Каинков И. В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Наука-2020. 2018. № 4 (20). С. 64–67.

3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2018. 224 с.

4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. 3-е изд., испр. М.: Юрайт, 2022. 493 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 29.06.2022).

5. Барчуков И. С., Барчукова Г. В. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: учеб. пособие. М.: Юнити, 2018. 512 с.

### **References**

1. Dolgikh, V. T., Korpacheva O. V., Ershov A. V. Pathophysiology. In 2 vols. Volume 2. Private pathophysiology: textbook and workshop for universities. Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. 351 p. (Higher education). ISBN 978-5-534-12047-9. Text: electronic // Yurayt Educational Platform [website]. URL: <https://urait.ru/bcode/495935> (date of reference: 06/29/2022).

2. Kainkov I. V. Scandinavian walking as one of the methods of physical therapy // Nauka-2020. 2018. № 4 (20). Pp. 64–67.

3. Bishaeva A. A. Physical culture: Textbook. M.: Academy, 2018. 224 p.

4. Allyanov Yu. N., Pishinsky I. A. Physical culture: textbook for secondary vocational education. 3rd ed., ispr. Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. 493 p. (Professional education). ISBN 978-5-534-02309-1. Text:



electronic // Yurayt Educational Platform [website]. URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (date of reference: 06/29/2022).

5. Barchukov I. S., Barchukova G. V. Fundamentals of physical culture. Theory and methodology. A course of lectures. Textbook. M.: Unity, 2018. 512 p.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РОЛИКОВЫМИ КОНЬКАМИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Н. А. Байков<sup>1</sup>, А. И. Картавцева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск  
<sup>1</sup>nicitabaickov@yandex.ru, <sup>2</sup>anna3532@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра 9–11 лет. Экспериментальным путем доказана эффективность комплекса, включающего упражнения «Змейка», «Фонарики», «Стойка на баланс-борде» и др.

**Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра, координационные способности, комплекс упражнений, роллер-спорт

## THE INFLUENCE OF ROLLER SKATING ON THE COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

N. A. Baykov<sup>1</sup>, A. I. Kartavtseva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

**Abstract.** The article presents a developed set of exercises for the development of coordination abilities of children with autism spectrum disorder aged 9-11 years. The effectiveness of the complex, including the exercises “Snake”, “Flashlights”, “Balance-board stand”, etc., has been experimentally proven.

**Keywords:** autism spectrum disorder, coordination abilities, a set of exercises, rollersport

**Введение.** Актуальность использования занятий роликовыми коньками обусловлена психофизическими и физическими особенностями развития детей, задержкой в формировании физических качеств на протяжении всего школьного периода, среди которых необходимо отметить координационные способности [2], а также необходимостью разработки комплекса упражнений для развития координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра и недостаточной изученностью вопроса.

**Объект исследования:** занятия роликовыми коньками с детьми с расстройством аутистического спектра.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений для развития координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра.

**Цель исследования:** изучить и доказать влияние комплекса упражнений на развитие координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра.

Цель работы обусловила выбор следующих **задач исследования:**

1) изучить особенности развития координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра;

2) разработать и внедрить комплекс упражнений для развития координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра;

3) выявить влияние комплекса упражнений на координационные способности детей данной нозологической группы.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап (с января по июнь 2019 года) – анализ научно-методической литературы.

Второй этап (с 26 апреля 2019 года по 1 марта 2022 года) – проведение педагогического эксперимента, беседа с родителями, тестирование, анкетирование.

Третий этап (с 2 марта по 1 мая 2022 года). Данный этап включал в себя подведение итогов, математическую обработку данных, анализ полученных результатов, оформление текста работы.

Исследование проводилось в Центре экстремального спорта «Спортэкс», расположенном по адресу: г. Красноярск, о. Отдыха, д. 6.

В исследовании приняли участие 4 занимающихся с расстройством аутистического спектра, возраст от 9 до 11 лет. До начала эксперимента родители заполнили согласие на участие в педагогическом эксперименте.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, беседа с родителями, педагогический эксперимент, тестирование, анкетирование, математическая обработка данных.

Занятия проводились 2–3 раза в неделю в течение трех лет. Но из-за различных факторов, таких как болезни, летние каникулы, пандемия и т. д., дети неоднократно пропускали занятия.

Промежуточное тестирование проводилось с периодичностью один раз в два месяца. После каждого выполненного упражнения результаты записывались в журнал, а также в таблицы Excel.

Так как роллер-спорт очень травмоопасный, то нашей задачей было обеспечение безопасности занимающихся. Дети выполняли предлагаемые упражнения в комплекте защиты (наколенники, налокотники, шлем). Первоначально все упражнения выполнялись на мягкой поверхности, чтобы при падении ребенок не травмировался. Также при выполнении сложнокоординационных упражнений была обеспечена страховка со стороны взрослых.

В ходе исследования занятия и тестирования проводились индивидуально.

До и после педагогического эксперимента, а также в ходе самого эксперимента использовался разработанный нами комплекс упражнений [4]:

- «Змейка» – упражнение, в котором занимающемуся следовало проехать между конусами при помощи поворотов влево и вправо;
- «Фонарики» – сложнокоординационное упражнение, в котором задачей занимающегося было проехать конусы, не отрывая ноги от пола (разводя и собирая передние колеса);
- стойка на баланс-борде. Занимающийся должен простоять на доске как можно дольше, не касаясь краями пола;
- ходьба по лавочке на равновесие. Занимающийся должен пройти по узкой части скамьи, не сходя с нее;
- приседания / подъем туловища / отжимания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Математическая обработка данных проводилась с использованием специализированной программной среды R (R Core Team, 2021).

Анализ данных показал, что результаты занимающихся увеличиваются монотонно, без выраженных переломов.

Корреляционный анализ показал наличие тесной и значимой статистической связи между результатами всех использованных тестов и стажем занятий (табл. 1). Прямая связь наблюдалась между стажем занятий и четырьмя тестами, в трёх случаях она была обратной.

Таблица 1

Связь между стажем катания и тестами

Упражнение	Коэффициент корреляции Спирмена	Уровень значимости
Змейка	-0,904	$4,56 \cdot 10^{-8}$
Фонарики	-0,793	$5,20 \cdot 10^{-5}$
Равновесие на баланс-борде	0,906	$3,86 \cdot 10^{-8}$
Прохождение лавочки на равновесие	-0,816	$6,56 \cdot 10^{-5}$
Приседания	0,903	$4,95 \cdot 10^{-8}$
Подъём корпуса в положение сидя	0,860	$1,19 \cdot 10^{-6}$
Отжимания	0,781	$4,77 \cdot 10^{-5}$

Используя линейную регрессию («Равновесие на баланс-борде») и метод наименьших квадратов (остальные тесты) нам удалось добиться хорошей точности подгонки теоретических кривых к реальным данным (рис. 1–5). Об этом говорит высокое значение коэффициента детерминации для линейной регрессии и небольшие величины сумм квадратов невязок для нелинейной регрессии.

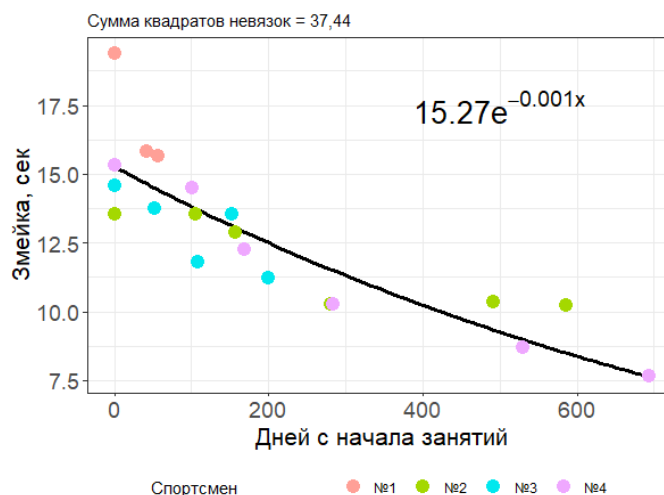


Рис. 1. Проезд упражнения «Змейка»

Анализируя полученные графики, нами было установлено, что по окончании педагогического исследования показатели упражнений на время улучшались. Так, показатели упражнения «Змейка» улучшились в среднем на 3–8 секунд. Более наглядно можно представить не в абсолютных показателях, а в процентах. Прирост составил от 19 до 49 % (табл. 2).

Таблица 2

Прирост показателей упражнения «Змейка»

Упражнение «Змейка»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	19,38	15,66	19
Занимающийся № 2	13,54	10,25	24
Занимающийся № 3	14,56	11,23	23
Занимающийся № 4	15,31	7,67	49

Показатели упражнения «Фонарики» (рис. 2) улучшились в среднем 1–9 секунд, что соответствует приросту от 2 до 48 % (табл. 3).

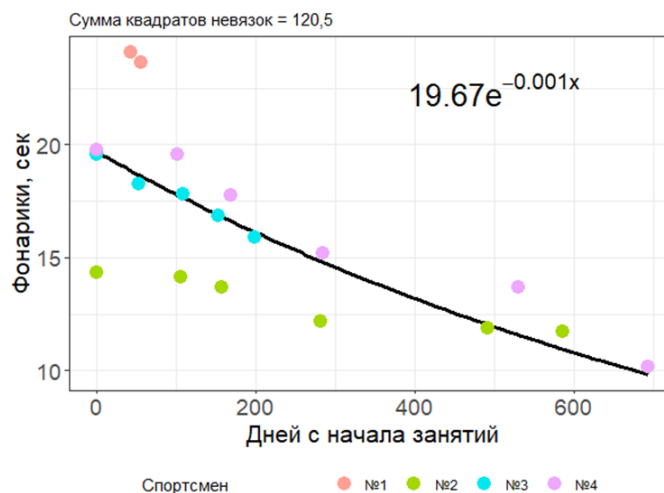


Рис. 2. Проезд упражнения «Фонарики»

## Прирост показателей упражнения «Фонарики»

Упражнение «Фонарики»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	24,08	23,63	2
Занимающийся № 2	14,35	11,71	18
Занимающийся № 3	19,59	15,89	18
Занимающийся № 4	19,75	10,16	48

Показатели упражнений «Равновесие на баланс-борде» (рис. 3) и «Ходьба по лавочке на равновесие» (рис. 4) 1–8 и 3–16 секунд, что соответствует приросту от 100 до 2 786 % и от 16 до 35 % (табл. 4–5).

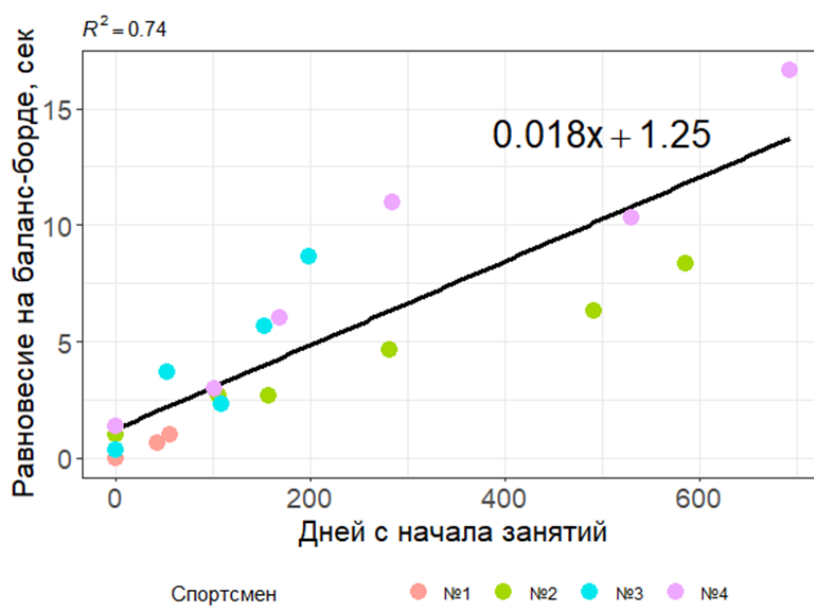


Рис. 3. Равновесие на баланс-борде

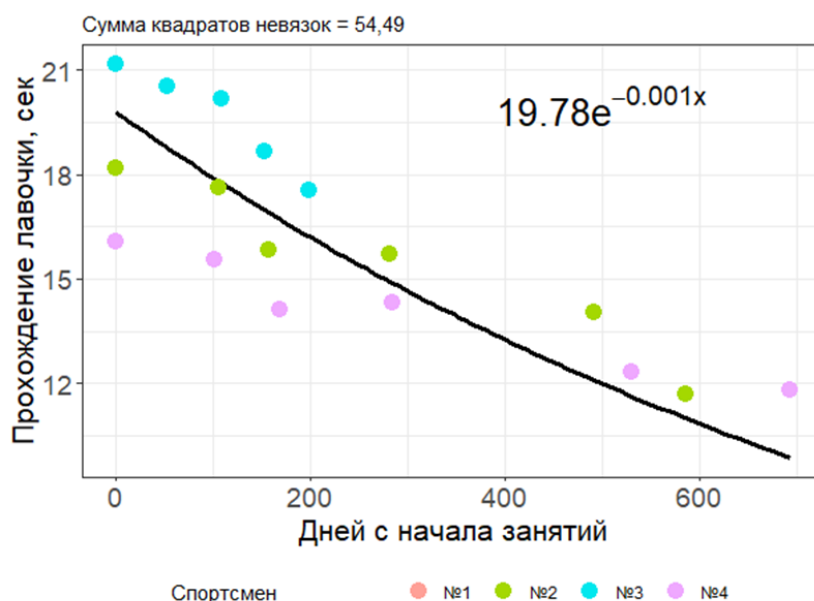


Рис. 4. Ходьба по лавочке на равновесие

Таблица 4

## Прирост показателей упражнения «Равновесие на баланс-борде»

Упражнение «Равновесие на баланс-борде»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	0	1	100
Занимающийся № 2	3	8,3	176
Занимающийся № 3	0,3	8,66	2 786
Занимающийся № 4	1,33	16,6	1 148

Таблица 5

## Прирост показателей упражнения «Ходьба по лавочке на равновесие»

Упражнение «Ходьба по лавочке на равновесие»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	–	–	–
Занимающийся № 2	18,16	11,69	35
Занимающийся № 3	21,15	17,56	16
Занимающийся № 4	16,07	11,83	26

Данные улучшения показателей свидетельствуют о том, что занимающиеся стали быстрее выполнять упражнения.

Анализируя графики, отражающие выполнение упражнений, в которых ожидался прирост показателей, мы установили, что показатели в упражнениях «Приседания», «Подъем туловища», «Отжимания» действительно увеличились. Так, прирост показателей упражнения «Отжимания» (рис. 5) составил от 133 до 400 % (табл. 6).

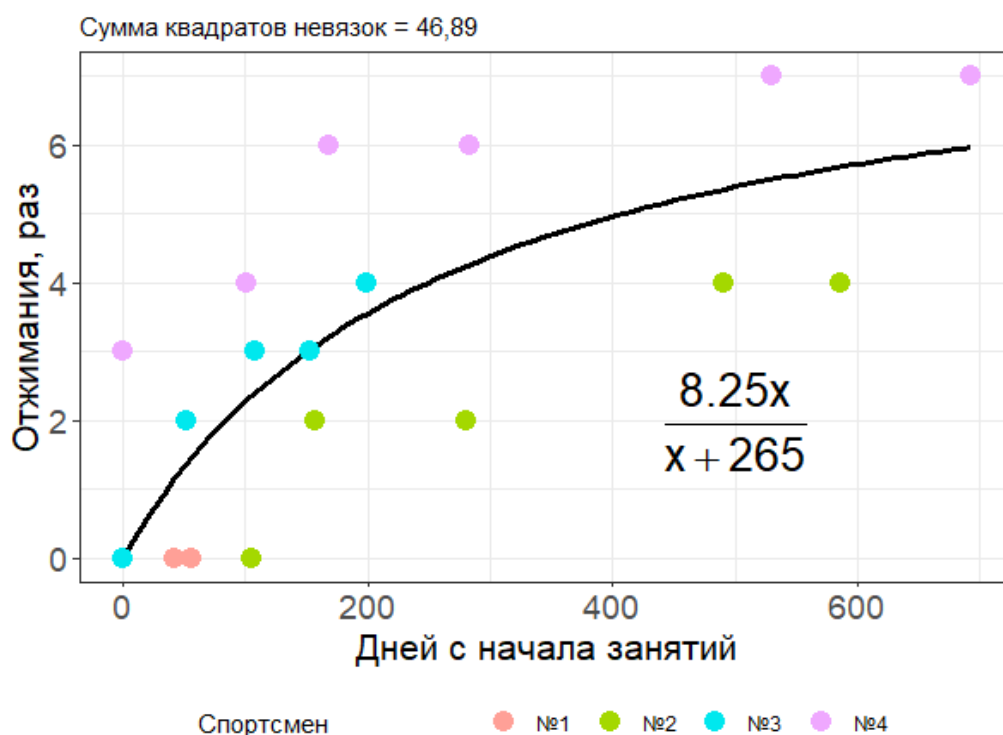


Рис. 5. Упражнение «Отжимания»

Таблица 6

## Прирост показателей упражнения «Отжимания»

Упражнение «Отжимания»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	–	–	–
Занимающийся № 2	0	4	400
Занимающийся № 3	0	4	400
Занимающийся № 4	3	7	133

Прирост показателей упражнения «Подъем туловища» (рис. 6) составил от 78 до 212 % (табл. 7).

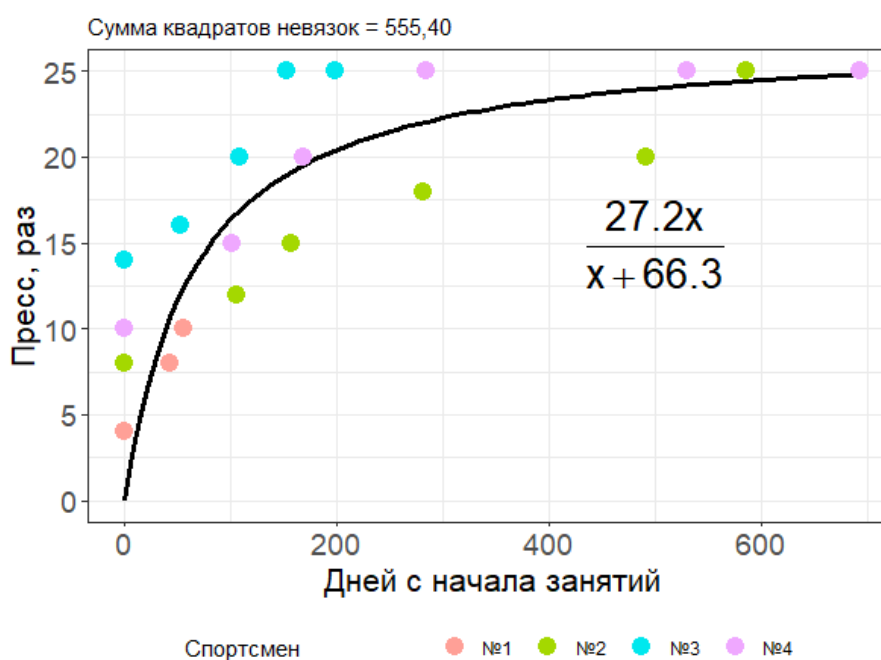


Рис. 6. Упражнение «Подъемы туловища»

Таблица 7

## Прирост показателей упражнения «Подъемы туловища»

Упражнение «Подъемы туловища»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	4	10	150
Занимающийся № 2	8	25	212
Занимающийся № 3	14	25	78
Занимающийся № 4	10	25	150

Прирост показателей упражнения «Приседания» (рис. 7) составил от 66 до 1 500 % (табл. 8).



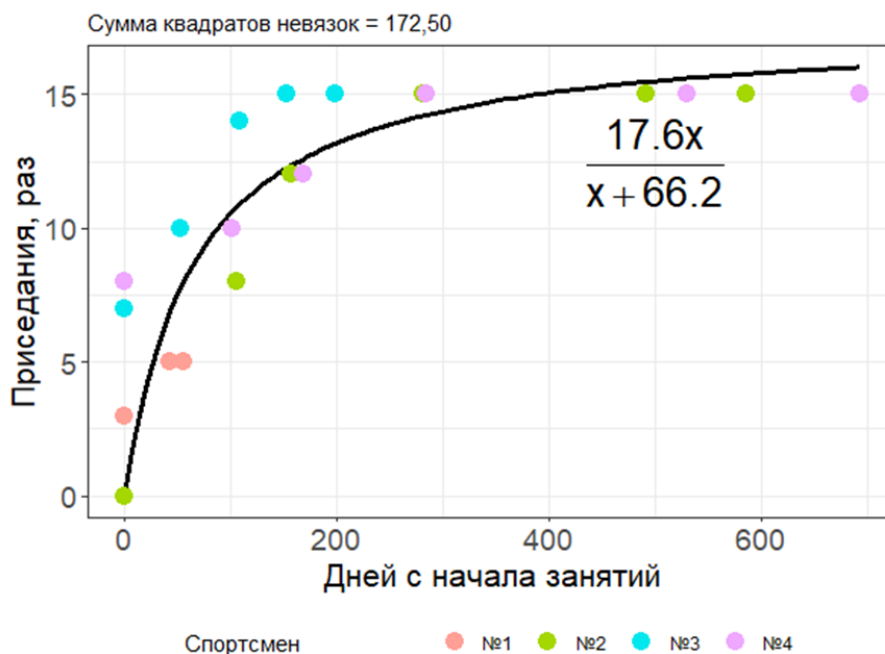


Рис. 7. Упражнение «Приседания»

Таблица 8

Прирост показателей упражнения «Приседания»

Упражнение «Приседания»			
№ занимающегося	Результат до начала эксперимента, сек	Результат после эксперимента, сек	Прирост в процентах, %
Занимающийся № 1	3	5	66
Занимающийся № 2	0	15	1 500
Занимающийся № 3	7	15	114
Занимающийся № 4	8	15	87

После проведенного педагогического эксперимента с родителями занимающихся был проведен опрос, в котором мы выяснили их личное мнение о влиянии занятий роликовыми коньками на физическую подготовленность детей, в том числе на координационные способности.

На основе полученных ответов родителей на опрос мы также сделали вывод, что у каждого ребенка уровень координационных способностей повышается, улучшаются социальные навыки взаимодействия с другими людьми. Так же улучшается понимание и выполнение команд тренера и родителя.

**Заключение.** Изучив научно-методическую литературу по проблеме исследования, можно сделать заключение, что регулярные занятия роликовыми коньками у детей 9–11 лет с расстройством аутистического спектра повышают координацию движений. Кроме того, у детей данной категории улучшаются социальные навыки взаимодействия с другими детьми и взрослыми, улучшаются навыки действия по инструкции и развивается способность самостоятельно принимать решения [3]. Первоначально необходимо использовать простые упражнения. И по мере разучивания этих упражнений совершенствуется координация движений, вырабатывается мышечная

память [1]. Занятия роликовыми коньками благотворно влияют на усвоение различных движений и увеличение двигательного разнообразия.

Разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей детей с расстройством аутистического спектра внедрен в практику занятий роликовыми коньками, что способствовало развитию координационных способностей детей данной нозологической группы.

#### **Список источников**

1. Ахмедова Л. К. Специфика организации работы с детьми, страдающими расстройствами аутистического спектра в области физического воспитания // Молодой ученый. 2018. № 23. С. 410–412.

2. Зубакина К. С., Попова О. С. Особенности физического развития детей с расстройствами аутистического спектра // XLV научная конференция студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. 2018. С. 9.

3. Ильин А. В. Социализация детей с умственной отсталостью в процессе их занятий роликовыми коньками // Сборник статей XIX Международной научно-методической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной Войне. 2015. № 1. С. 189–191

4. Морозова М. А., Налобина А. Н. Обоснование методики обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста с ранним детским аутизмом // Физкультурное образование Сибири. 2015. № 1. С. 68–73.

5. Подольская О. А., Яковлева И. В. Ранний детский аутизм: особенности и коррекция: учеб. пособие. Елец, 2020. 83 с.

#### **References**

1. Akhmedova L. K. Specifics of the organization of work with children suffering from autism spectrum disorders in the field of physical education // Young scientist. 2018. No. 23. Pp. 410–412.

2. Zubakina K. S., Popova O. S. Features of physical development of children with autism spectrum disorders // XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District. 2018. P. 9.

3. Ilyin A. V. Socialization of children with mental retardation in the process of their roller skating classes // Collection of articles of the XIX International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 70th anniversary of Victory in the Great Patriotic War. 2015. No. 1. P. 189–191.

4. Morozova M. A., Nalobina A. N. Substantiation of the methodology of teaching skating to preschool children with early childhood autism // Physical culture education of Siberia. 2015. No. 1. Pp. 68–73.

5. Podolskaya O. A., Yakovleva I. V. Early childhood autism: features and correction: a textbook. Yelets, 2020. 83 p.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ПОМОЩЬЮ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА REVIMOTION

А. Б. Бурдалов<sup>1</sup>, О. Ю. Лыткина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Реабилитационный центр для детей-инвалидов, детей и подростков с ограниченными  
возможностями “Радуга”», Красноярск

<sup>1,2</sup> mu003@list.ru

**Аннотация.** В статье описаны особенности и преимущества физической реабилитации детей с ограниченными возможностями с применением аппаратно-программного комплекса ReviMotion во время занятий по адаптивной физической культуре.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями, нарушения опорно-двигательного аппарата, биологическая обратная связь, реабилитация в игровом формате, физические способности

## PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH MOTOR DISORDERS USING THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX “REVIMOTION”

A. B. Burdalov<sup>1</sup>, O. YU. Lytkina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Regional state budgetary institution of social service “Rehabilitation center for disabled children, children and adolescents with disabilities «Raduga»” (KGB SB “Rehabilitation Center «Raduga»”, Krasnoyarsk)

mu003@list.ru

**Abstract.** The article describes the features and benefits of physical rehabilitation of children with disabilities using the hardware and software complex “ReviMotion” during classes in adaptive physical culture.

**Keywords:** children with disabilities, disorders of the musculoskeletal system, biofeedback, rehabilitation in a game format, physical abilities

Огромное значение для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет стимуляция развития основных двигательных навыков. Как показывает практика, выполнение физических упражнений с детьми эффективнее через включение их в подвижные игры, которые не только развивают физические способности ребенка, но и участвуют в формировании познавательных психических процессов и коммуникативных навыков [2].

В 2021 году Благотворительный фонд «Проникая в сердце» передал в КГБУ СО «Реабилитационный центр “Радуга”» программно-аппаратный

комплекс ReviMotion, разработанный институтом инновационного развития Самарского государственного медицинского университета. Комплекс предназначен для улучшения двигательной активности, улучшения координации движений верхних и нижних конечностей, улучшения навыков бытовой деятельности и самообслуживания у детей с патологиями опорно-двигательного аппарата через реабилитацию в игровом формате на основе набора упражнений лечебно-физической культуры [5].

Аппаратно-программный комплекс ReviMotion – клинически апробированная методика физической реабилитации, которая имеет ряд преимуществ в работе с детьми с ограниченными возможностями: создание индивидуальной программы реабилитации на основе анализа движений ребенка, а также оценка прогресса развития движений по индивидуальной реабилитационной карте; оценка правильности выполнения упражнения в режиме реального времени, которая достигается за счет технологий биологической обратной связи и системы трекинга; подбор игр под возрастные и физиологические особенности ребенка, включая возможность задействовать различные группы мышц; игровая форма занятий, несомненно, мотивирует детей к регулярным занятиям; возможность настройки 12 параметров измерения движений в парных суставах нижних и верхних конечностей; возможность вывода свободного протокола по окончании диагностического упражнения в табличном и в графическом виде.

ReviMotion представляет собой комплекс аппаратных и программных продуктов для социального восстановления лиц с двигательными нарушениями на основе системы биологической обратной связи [3]. В комплектацию тренажера входят персональный компьютер, устройство оптического трекинга Microsoft Kinect 2.0, а также игровые программы и программное обеспечение для контроля динамики реабилитационного процесса (рис. 1).



Рис. 1. ReviMotion

Занятия по адаптивной физической культуре с помощью тренажера ReviMotion основаны на взаимодействии человека с оптической системой

отслеживания движений, формирующей биологическую обратную связь с лечебно-профилактической целью. В процессе работы используются анимированные персонажи, а также движения, помогающие в повседневной жизни. Игровая составляющая занятий с анимированными персонажами является мотивирующим компонентом при выполнении упражнений.

Аппаратно-программный комплекс для детей с разным уровнем нарушений двигательной активности ReviMotion включает игровую платформу с использованием видеосистемы отслеживания движений Microsoft Kinect (рис. 1). Компьютер подключается к Microsoft Kinect, на экране телевизора идет компьютерная игровая программа, ребенок стоит на расстоянии 2–2,5 м от экрана и выполняет физические упражнения – синхронные и асинхронные махи руками, ногами, приседания, повороты, прыжки (рис. 2–3). Выполняя их, ребенок заставляет анимированного героя на экране совершать движения: двигаться вперед, поворачивать в стороны, преодолевать препятствия. В это время Microsoft Kinect считывает движения и сопоставляет их с игрой, только при правильном выполнении движение засчитывается. Скорость и сложность упражнений можно корректировать в зависимости от подготовленности ребенка [3].

Помимо 12 игровых сюжетов, включающих 27 уникальных движений, в комплексе есть другие программные модули, такие как тестирование, диагностика, где последовательно выполняются более 50 различных движений с дистанционным измерением углов сгибания, разгибания, отведения во всех суставах занимающегося ребенка. Параметры диагностики сохраняются, далее можно провести повторную диагностику и отследить динамику. Встроенная информационно-аналитическая система отслеживает процесс реабилитации, фиксирует результаты выполнения упражнений и общий прогресс. Данные, полученные в ходе проведения занятий, могут быть использованы для анализа эффективности проводимых занятий и дальнейшей коррекции курса реабилитации, помогают инструктору вести мониторинг сеансов в течение всего курса, состоящего из 10–15 занятий [5].



Рис. 2. Занятие с использованием ReviMotion



Рис. 3. Упражнения с использованием ReviMotion

Комплекс ReviMotion имеет широкий спектр применения и может использоваться при разных нозологиях: детский церебральный паралич; последствия перинатальных патологий; черепно-мозговые травмы; наследственные формы заболеваний, сопровождающиеся патологией центральной нервной системы; реабилитация после травм позвоночника; рассеянный склероз; болезнь Паркинсона [4].

Высокую эффективность применения тренажера ReviMotion подтверждают проведенные реабилитационные занятия, которые способствуют улучшению равновесия и координации движений, формированию правильной схемы положения тела в момент стояния и при ходьбе, улучшению осанки [1].

В 73 % случаев было отмечено увеличение амплитуды и объема движений в суставах, а также улучшение синхронности движений в целом. Еще в 27 % случаев появлялись новые двигательные навыки, был сформирован правильный двигательный стереотип. Кроме того, в 13,6 % случаев отмечалось снижение спастичности.

У всех реабилитируемых в разной степени наблюдались увеличение мышечной силы и нормализация мышечного тонуса. Помимо того, у детей сохраняется интерес к занятиям и желание осваивать новые двигательные навыки совместно с анимированными персонажами.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование аппаратно-программного комплекса ReviMotion в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья поможет улучшить их двигательную активность. В свою очередь, эффективность комплекса достигается за счет широкого перечня упражнений, направленных на работу верхних и нижних конечностей, а игровой характер тренировок способствует повышению мотивации к выполнению упражнений.

#### **Список источников**

1. Инструкция пользователя аппаратно-программного комплекса «ReviMotion» («Ревимоушен»).

2. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 192 с.

3. Методика реабилитации пациентов аппаратно-программного комплекса «ReviMotion» («Ревимоушен»).

4. Пыж С. В., Ершов Е. В., Виноградова Л. Н. Программно-аппаратный комплекс для реабилитации детей с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата // Медико-экологические информационные технологии – 2016: сб. материалов XIX Междунар. научн.-техн. конф. Юго-Зап. гос. ун-т. Курск, 2016. С.193–198.

5. Руководство по использованию аппаратно-программного комплекса «ReviMotion» («Ревимоушен»).

### **References**

1. User manual of the hardware and software complex “ReviMotion” (“Revimoushen”).

2. Levchenko, I. Y. Technologies of education and upbringing of children with disorders of the musculoskeletal system: Textbook. Manual / I. Y. Levchenko, O. G. Prikhodko. M.: Publishing center “Academy”, 2001. 192 p.

3. Methods of rehabilitation of patients of the hardware and software complex “ReviMotion” (“Revimoushen”).

4. Pyzh S. V., Ershov E. V., Vinogradova L. N. Software and hardware complex for rehabilitation of children with diseases of the nervous system and musculoskeletal system // Medico-ecological information technologies – 2016: collection of materials of the XIX International Scientific and Technical conf. Yugo-Zap. gos. un-T. Kursk, 2016. pp. 193–198.

5. Guidelines for the use of the hardware and software complex “ReviMotion” (“Revimoushen”).

## НОВЫЕ ПОДХОДЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ КЕРЛИНГА НА КОЛЯСКАХ

С. И. Веневцев<sup>1</sup>, Д. А. Кашметов<sup>2</sup>, П. С. Пилигузова<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва», Красноярск

<sup>2</sup> Федерация керлинга Красноярского края, Красноярск

<sup>1</sup> vsi2010@mail.ru, <sup>2</sup> deniskashmetov@mail.ru, <sup>3</sup> gerasimovap@mail.ru

**Аннотация.** Федерация керлинга Красноярского края ведет большую работу по популяризации керлинга среди спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Специалисты Федерации регулярно разрабатывают новые подходы в соревновательной и тренировочной деятельности. Керлингисты на колясках принимают активное участие в соревнованиях, в том числе вместе со спортсменами без ограничений по здоровью. Применение новых подходов способствует социальной адаптации и мобилизации дополнительных возможностей этой категории керлингистов. Кроме того, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья значительно улучшили результаты выступлений на российском уровне.

**Ключевые слова:** керлинг на колясках, Федерация керлинга, керлингисты, лица с ограниченными возможностями здоровья, ОФП, тренировка, соревнования

## NEW APPROACHES IN THE COMPETITIVE PROCESS OF WHEELCHAIR CURLING ATHLETES

S. I. Venevtsev<sup>1</sup>, D. A. Kashmetov<sup>2</sup>, P. S. Piliguzova<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Regional State Autonomous Professional Educational Institution  
“Krasnoyarsk College of Olympic Reserve”, Krasnoyarsk

<sup>2</sup> Curling Federation of the Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk

**Abstract.** The Curling Federation of the Krasnoyarsk Territory is doing a lot of work to popularize curling among athletes with disabilities. The Federation's specialists regularly develop new approaches in competitive and training activities. Wheelchair curlers take an active part in competitions, including together with athletes without health restrictions. The use of new approaches contributes to social adaptation and mobilization of additional opportunities for this category of curlers. In addition, athletes with disabilities have significantly improved the results of performances at the Russian level.

**Keywords:** wheelchair curling, Curling Federation, curlers, persons with disabilities, OFP, training, competitions

**Введение.** Федерация керлинга Красноярского края проводит большую работу по популяризации олимпийского вида спорта керлинг. На данный момент он становится все более массовым и популярным.

Особенность керлинга состоит в том, что к занятиям и даже соревнованиям могут приобщиться люди различного возраста и уровня



физической подготовки. Общая численность занимающихся керлингом в Красноярском крае на 31 декабря 2021 года составила 1 007 человек. Керлинг активно развивается в восьми территориях Красноярского края. Основная база находится в Красноярске, где есть все условия для профессиональных занятий керлингом. Керлинг-арена «Красноярск» и керлинг-холл подготовлены для МГН (маломобильных групп населения). Имеются специальные пандусы, раздевалки, туалеты.

**Организация, результаты и обсуждение.** Представители Федерации ведут работу по популяризации керлинга среди воспитанников детских садов и школьников, создана студенческая, дворовая и корпоративная лига, тренируются и выступают на соревнованиях «сеньоры» (спортсмены 50+).

Активно занимаются керлингом люди с ограниченными возможностями здоровья. С 2011 года в Красноярском крае начал развиваться керлинг на колясках. Первоначально к тренировкам были привлечены дети с ДЦП. Позднее к занятиям керлингом приступили и участники с другими диагнозами.

Значительное количество занимающихся керлингом среди лиц с ограниченными возможностями здоровья составляют спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата. На сегодняшний день постоянно занимаются керлингом на колясках в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) 15 человек, в группе начинающих (ОФП) – 10 человек. На краевых соревнованиях принимают участие более 20 команд из различных территорий Красноярского края.

При проведении тренировочных занятий используются традиционные методы. Например, общефизическая подготовка, отработка техники броска, проводится тактическая и психологическая работа и т. д.

В дополнение к этому тренеры и специалисты Федерации керлинга Красноярского края используют новые подходы.

Ведутся тренировки и соревнования по новым дисциплинам, которые сейчас находятся в стадии утверждения. Лица с ограниченными возможностями привлекаются к состязаниям в категории «дабл-микст». В этой дисциплине в команде выступают два человека – мужчина и женщина. Федерация керлинга Красноярского края неоднократно проводила Всероссийские соревнования в категории «дабл-микст». Преимущество тренировок и выступлений спортсменов на колясках в таком количественном составе состоит в том, что дает возможность более активно работать с каждым участником, обеспечить индивидуальный подход, упростить выезды на соревнования.

Также новым подходом в тренировочной и соревновательной деятельности можно считать участие в составе одной команды из четырех керлингистов двух спортсменов на колясках. В практике деятельности Федерации керлинга – проведение таких соревнований в рамках фестивальных мероприятий (рис. 1). Такие состязания пользуются большой популярностью, в них участвует значительное количество спортсменов.

Значимость такого формата состоит в том, что к спортсменам с ограниченными возможностями предъявляются общие требования. Применение нового подхода способствует социальной адаптации и мобилизации дополнительных возможностей керлингистов на колясках.



Рис. 1. Открытый фестиваль «Кубок Енисея – 2022»

Такой подход упрощает организацию и проведение тренировок и соревнований. В ходе игры требуется меньше волонтеров. Все вопросы в течение игры решаются в команде. Разработаны специальные правила, позволяющие регламентировать взаимодействие внутри такой смешанной команды.

В Федерации керлинга Красноярского края с 2021 года создана корпоративная лига. В состязаниях принимают участие команды из различных организаций. В рамках корпоративной лиги представлены команды, полностью состоящие из спортсменов-колясочников. Эта категория спортсменов выступает наравне со всеми другими спортсменами. Ко всем участникам предъявляются единые требования. Спортсмены с ограниченными возможностями успешно выступают на состязаниях корпоративной лиги и нередко занимают призовые места (рис. 2).



Рис. 2. Соревнования по керлингу на колясках «Ледяная воля – 2021»

Представители Федерации традиционно проводят состязания «мастер-керлинга», где выявляется лучший спортсмен среди женщин и среди мужчин. Каждому керлингисту предлагается последовательность выставленных камней, они должны выполнить определенную задачу на льду. В 2021 году впервые в таких состязаниях приняли участие спортсмены на колясках. К участию в соревнованиях керлингисты проявили большой интерес, активно принимали участие в тренировках и самих состязаниях.

Кроме того, еще одна новая категория соревнований, в которой с недавнего времени принимают участие спортсмены на колясках, – соло керлинг. Это индивидуальная дисциплина, в составе команды присутствует один керлингист. В этом году соло керлинг проводился в рамках Открытого фестиваля «Кубок Енисея». Впервые в соревнованиях принимали участие и спортсмены на колясках. Участие лиц с ограниченными возможностями в этих состязаниях помогает совершенствовать их мастерство, тактику, выработать необходимые спортивные качества.

Благодаря использованию всех этих новых подходов в тренировочной и соревновательной деятельности сборная команда Красноярского края по керлингу на колясках заметно улучшает свои результаты, растёт уровень спортсменов (рис. 3). Так, на чемпионате России 2021 года спортсмены Красноярского края заняли 7 место. В 2022 году сборная стала уже шестой. Спортсмены были в шаге до выхода за призовые места. На данный момент краевая команда уже может конкурировать с более профессиональными игроками из сборной России.



Рис. 3. Сборная Красноярского края по керлингу на колясках на чемпионате России 2022 года

В планах Федерации керлинга Красноярского края более активное привлечение лиц с ограничениями по здоровью всех возрастных категорий к занятиям керлингом, поиск новых подходов в соревновательном

процессе с целью более активной социальной адаптации и максимального выявления их возможностей.

### **Список источников**

1. Батугин А. А. Система оценки индивидуального мастерства спортсменов по керлингу на колясках: метод. пособие. М., 2016.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг: утв. приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 698. Режим доступа: <https://base.garant.ru/70475312>.
3. Современные подходы в подготовке керлингиста высокой квалификации: сб. информационных материалов / под ред. А. М. Кравцова. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 64 с.
4. Федерация керлинга России. Режим доступа: <http://www.curling.ru>.
5. Федерация керлинга Красноярского края. Режим доступа: <http://www.curling24.ru>.

### **References**

1. Batugin A. A. Sistema otsenki individual'nogo masterstva sport-smenov po kerlingu na kolyaskakh: Metodicheskoye posobiye. Moskva, 2016.
2. Federal'nyy standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta kërling. Ut-verzhden prikazom Minsporta Rossii ot 30 avgusta 2013 g. N 698. URL: <https://base.garant.ru/70475312>.
3. Sovremennyye podkhody v podgotovke kerlingista vysokoy kvalifikatsii. Sbornik informatsionnykh materialov / pod red. A. M. Kravtsova. M.: TVT Divizion, 2011. 64 s.
4. Federatsiya kerlinga Rossii. URL: <http://www.curling.ru>.
5. Federatsiya kerlinga Krasnoyarskogo kraya. URL: <http://www.curling24.ru>

## **ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «НА РАВНЫХ» В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ: ЕГО РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ СТАНОВЛЕНИИ**

**Е. М. Голикова**

*Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург  
gks-07@mail.ru*

**Аннотация.** Работа студенческого волонтерского движения «На равных» в педагогическом вузе ориентирована на формирование социальной активности будущих педагогов. Особенно это связано с профессиональной деятельностью студентов, обучающихся по профилю подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Студенческое волонтерское движение решает важные социальные задачи плана мероприятий по реализации Программы развития Оренбургского государственного педагогического университета. Мероприятия, реализуемые с 2017 года волонтерским движением «На равных», доказали значимость данного движения в работе с людьми с отклонениями в состоянии здоровья. Студенты-волонтеры, являясь и организаторами, и помощниками, вносят неоценимый вклад в развитие добровольчества, дружбы, коммуникации, а также формирование профессиональных компетенций в процессе освоения видов адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** *адаптивная физкультурно-спортивная деятельность, волонтеры, профессиональная компетенция, личностное становление*

## **VOLUNTEER MOVEMENT “ON EQUAL” IN STUDENT LIFE: ITS ROLE AND SIGNIFICANCE IN PROFESSIONAL AND PERSONAL FORMATION**

**E. M. Golikova**

*Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia*

**Abstract.** The work of the student volunteer movement “On Equals” in a pedagogical university is focused on the formation of the social activity of future teachers. This is especially connected with the professional activities of students studying in the training profile – physical education for people with health problems. The student volunteer movement solves important social tasks of the action plan for the implementation of the Development Program of the Orenburg State Pedagogical University. The events implemented since 2017 by the On Equal Volunteer Movement proved the importance of this movement in working with people with disabilities. Student volunteers, being both organizers and assistants, make an invaluable contribution to the development of volunteerism, friendship, communication, as well as the formation of professional competencies in the process of mastering the types of adaptive physical culture.

**Keywords:** *adaptive physical culture and sports activities, volunteers, professional competence, personal development*

**Введение.** За последнее десятилетие активно развивается одно из самых добрых и гуманных направлений общества – волонтерство [1]. Само понятие «волонтер» раскрывает основные направления добровольческой деятельности. Корнем слова «доброволец» является «добро», то есть это человек, несущий добро. Волонтерское движение активно развивается во всех регионах Российской Федерации. Релевантность добровольческой деятельности отражает социальную значимость проявления бескорыстной помощи человеком человеку, животным, природе и т. д. Свойственно русскому народу по своей исторической воле и без финансового умысла помогать попавшим в беду, поддерживать слабых, считать такую помощь наивысшим проявлением природы человека, независимо от этнокультурных различий, образования, языка, убеждений. Только человек, творящий осознанно добро, наполняет смысловым ориентиром свою жизнь. Студенты, получившие опыт добровольчества, способны на расширение своих ценностей в культурологическом контексте. В процессе волонтерской деятельности студент стремится к самосовершенствованию и саморазвитию, проявляет организационные, творческие и общечеловеческие характеристики. В работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья, у студентов профиля подготовки физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья формируется такая черта как человеколюбие. Студенты осознают роль профессии, оценивают собственные возможности и раскрывают таланты. Все виды адаптивной физической культуры нацеливают студента на понимание, что своим трудом он несёт благо для других людей и их близких.

**Организация и методы.** В 2017 году на базе Института физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета создано студенческое волонтерское движение «На равных». Его создание было вызвано как необходимостью в решении профессиональных задач при подготовке специалистов, так и в возможности формирования личностных качеств каждого студента. В настоящее время в волонтерское движение «На равных» входит более трёхсот студентов. За время формирования волонтерского сообщества увеличивалось и количество мероприятий, организованных студентами под руководством преподавателей вуза.

**Результаты.** В рамках деятельности студенческого волонтерского движения были разработаны и на постоянной основе проводятся мероприятия, ориентированные на вовлечение и привитие любви к физической культуре и спорту населения через фестивали и спортивно ориентированные праздники, турниры, соревнования, спартакиады.

Ориентирована работа на людей с отклонениями в состоянии здоровья, независимо от нозологической группы и возрастных критериев. В рамках марафона физической культуры, спорта и здоровья реализуются следующие мероприятия:

- фестиваль «Феникс» для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В фестивале участвуют студенты специальной медицинской

группы «Б» и инвалиды вузов Оренбуржья. Фестиваль позволяет привлечь студентов с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности, раскрыть в них новые интересы и таланты. На фестиваль приглашаются гости, болельщики, специалисты и студенты. Мероприятие является визитной карточкой добрых взаимоотношений, когда студент-волонтер (здоровый) готов протянуть руку студенту с отклонениями в состоянии здоровья и способствовать новым достижениям в спорте;

- фестиваль «ЛИНиЯ здоровья», ориентированный на детей с нарушением интеллекта. В мероприятии принимают участие воспитанники Центра для детей с синдромом Дауна. В процессе организации мероприятия ведётся активная совместная работа тренера Центра и студентов-волонтеров. Широкомасштабность видов адаптивной физической культуры актуализируется и их доступной реализацией на практике;

- фестиваль «Папа, Мама, Я – спортивная семья» проходит ежегодно для семей, воспитывающих детей со сложными и комплексными нарушениями в развитии. Конкурсные спортивно ориентированные задания и эстафеты подбираются с учётом возможностей участников праздника. В данном мероприятии активно принимают участие родители детей-инвалидов;

- спортивный инклюзивный праздник для студентов вуза «Битва титанов». Приглашает к участию студентов вуза, в том числе и с ОВЗ и инвалидностью, профессорско-преподавательский состав, руководство университета. Он является инклюзивным, так как каждый участник команды принимает участие и является связующим звеном каждого последующего конкурса, осознаёт свою необходимость и востребованность на каждом этапе преодоления адаптированных спортивно-ориентированных состязаний.

Помимо сформировавшихся мероприятий, организованных вузом, студенты-волонтеры участвуют в общих мероприятиях, реализуемых совместно с фондами, муниципальными и региональными органами государственной власти, коррекционными образовательными организациями и т. д. Так, волонтеры студенческого движения «На равных» участвовали: в чемпионате России по хоккею-следж; региональном этапе соревнований по легкой атлетике среди лиц с ОВЗ и инвалидностью; Спартакиаде «Точный мяч» среди обучающихся коррекционных школ; Кубке губернатора области по хоккею-следж; чемпионате и Первенстве области по настольному теннису среди людей с ОВЗ и инвалидов; спортивном мероприятии, проводимом Фондом Е. Исембаевой «Каждый ребенок достоин пьедестала»; спортивных праздниках для детей, перенесших онкологию и их семей и т. д.

**Обсуждение.** Организация волонтерства в вузе направлена на формирование и развитие социальной активности, повышение уровня ответственности к своей профессиональной деятельности, доброты и трудолюбия, осознание равенности всех людей на земле. В рамках студенческого волонтерского движения «На равных» в вузе реализуется на постоянной основе физкультурно-оздоровительный, инклюзивный марафон здоровья. За пять лет работы было проведено более 70 мероприятий внутривузовского, межвузовского, городского, регионального и всероссийского уровня.

Развитие и популяризация студенческого волонтерского движения в Оренбуржье направлены на повышение уровня социальной активности и ответственности, что является одной из приоритетных задач работы вуза в воспитании современной молодежи. Итак, участие волонтеров в адаптивных физкультурно-спортивных социальных практиках развивает ценностные ориентиры и идейные конструкты педагогической деятельности, позволяет решать актуальные проблемы, связанные с организацией рекреативно-досуговой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышает коммуникативный потенциал, ориентируя на умение грамотно распределять время учебной и внеучебной деятельности, снижает риски проявления агрессии, нетерпимости и недоброжелательности.

#### **Список источников**

1. Чагин Е. А., Куимова М. В. О роли волонтерской деятельности в студенческой среде // Молодой учёный. 2015. № 10 (90). С. 1 327–1 329.

#### **References**

1. Chagin E. A., Kuimova M. V. On the role of volunteer activities in the student environment // Young scientist. 2015. No. 10 (90). P. 1 327–1 329.



## ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ МАТЧА ПО ХОККЕЮ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ

П. В. Голуб<sup>1</sup>, А. А. Грачиков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Национальный государственный университет физической культуры, спорта  
и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*  
<sup>1</sup> *kiskeby@gmail.com*, <sup>2</sup> *a.grachikov@lesgaft.spb.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности правил проведения матча между командами в игре по хоккею на электроколясках. Известно, что адаптивный спорт удовлетворяет потребности в самоактуализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их самореализации, сопоставлении своих возможностей с возможностями других спортсменов, занимающихся в рамках адаптивного спорта. Хоккей на электроколясках является новым видом спорта как для России, так и для других стран. Мы считаем важным отобразить особенности правил в данном виде адаптивного спорта.

**Ключевые слова:** *электроколяска, хоккей на электроколясках, инвалиды, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, инновация, спорт*

## FEATURES OF THE RULES OF THE ELECTRIC WHEELCHAIR HOCKEY MATCH

P. V. Holub<sup>1</sup>, A. A. Grachikov<sup>©</sup>

<sup>1,2</sup> *Lesgaft National State University of Physical Education,  
Sport and Health, Saint-Petersburg*

**Abstract.** This article discusses the features of the rules of the match between teams in the powerchair hockey game. It is known that adapted sports satisfy the needs of persons with disabilities in self-actualization, self-realization of their capabilities and their comparison with the capabilities of other athletes involved in adaptive sports. Powerchair hockey is a new sport both for Russia and for other countries. We consider it important to display the features of the rules in this kind of adaptive sport.

**Keywords:** *electric wheelchair, powerchair hockey, disabled people, adapted sports, adapted physical culture, innovation, sports*

**Введение.** Как известно, каждый человек нуждается в самореализации и проявлении своих возможностей. Адаптивный спорт помогает людям с отклонениями в состоянии здоровья реализовать себя, а также сравнить свои способности со способностями других спортсменов. Хоккей на электроколясках является молодым видом адаптивного спорта и заслуживает более тщательного анализа особенностей проведения матчей. Крайне малое количество научно-методической литературы по данной тематике мотивировало нас углубиться в изучение вышеуказанной тематики и пополнить перечень литературы, посвященной хоккею на электроколясках [1]. Целью нашего исследования являлось

выявление основных проблем, связанных с особенностями правил проведения матча по хоккею на электроколясках.

**Методика и организация исследования.** При организации исследования нами был использован теоретический метод, который заключался в анализе и обобщении научно-методической литературы.

**Результаты и обсуждение.** Проведя анализ имеющейся научно-методической литературы, удалось обобщить полученные данные. В каждом матче по хоккею на электроколясках участвуют две команды. В официальном расписании матч представлен как «Дома» или «В гостях», но данные слова не представляют фактическое место жительства команд по отношению к месту проведения матча. Они используются исключительно для целей идентификации в течение матча. Команда должна играть с максимум 12 классификационными очками на игровом поле, включая игрока со штрафным временем или дисквалификацией. Игроку не разрешается играть в более низком функциональном классе, чем функциональный класс, к которому относится игрок. Команда должна играть с максимум 3 клюшками на игровом поле одновременно, включая игроков со штрафом по времени или матчу.

Каждая команда должна иметь на игровом поле 1 вратаря и 4 полевых игроков, готовых к началу игры. Если команда не может начать матч с 5 игроками, матч будет аннулирован и зарегистрирован со счетом 5:0 в пользу команды соперника. Если у обеих команд недостаточно игроков для начала матча, матч будет отменен и зарегистрирован со счетом 0:0. Перед началом матча капитаны каждой команды должны сообщить судье о жеребьевке. Команда, выигравшая жеребьевку, может либо выбрать ворота, которые она хочет защищать, либо взять первый мяч.

В течение каждой половины матча каждая команда может запросить 1 тайм-аут. Продолжительность тайм-аута составляет 1 минуту. Неиспользованный тайм-аут не может быть использован в следующем тайме матча. Тренер(ы) или менеджер команды могут запросить тайм-аут из таблицы матча. Секретарь должен сигнализировать судьям о том, что был запрошен тайм-аут.

В течение отведенного тайм-аута игроки на поле должны собраться в зоне игрового поля перед зоной своей команды на время тайм-аута. Хронометрист должен отсчитывать отведенный тайм-аут и сигнализировать судьям, когда время истекло. Игроки обороняющейся команды имеют право первыми занимать позиции на поле. Матч будет возобновлен с той позиции, на которой он был остановлен.

В случае неисправности кресла-коляски судьи могут назначить технический тайм-аут. В случае травмы (или подозрения на травму) игрока судьи должны немедленно остановить игру и предоставить технический тайм-аут. Если кресло-коляска не может быть отремонтировано или травма игрока не может быть устранена в течение 1 минуты, данный игрок должен заменить кресло-коляску, если это возможно, или должен быть заменен, чтобы матч мог быть продолжен. Технический тайм-аут может быть ис-

пользован только для оказания помощи игрокам, ремонта электроколяски или оборудования и не может использоваться для обучения команды.

Игрок не имеет права выходить на игровое поле или покидать его без разрешения судей. Каждая команда может иметь не более 5 запасных игроков. Тренер может запрашивать замену без ограничений. Все запасные остаются в командной зоне во время матча, за следующим исключением:

- во время отведенного тайм-аута запасным разрешается входить в зону судей, но только в пределах штрафной площадки со стороны своей командной зоны;

- во время перерывов тренеры или менеджеры команд должны сообщить в таблицу матча, какие игроки будут участвовать в замене.

Запасной(ые) должен(ы) занять позицию в зоне замены для контроля над экипировкой игроков и общим количеством классовых очков команды. Хронометрист сигнализирует судье о замене, судья утверждает замену. Замена происходит в зоне замены сбоку от области поля своей команды.

Во время перерыва команде разрешается покинуть игровое поле. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Команды должны играть как минимум с 3 игроками на поле, включая вратаря. В случае если количество игроков падает ниже 3 из-за красных карточек, травм, проблем с коляской или по другим причинам, матч заканчивается, и результат определяется следующим образом:

- если лидирует команда с большим количеством игроков на поле, результат остается в силе;

- если команда с большим количеством игроков на поле проигрывает матч или матч считается равным, а вылет происходит в первой половине матча, матч переигрывается;

- если команда с большим количеством игроков на поле проигрывает матч или матч считается равным, а выход из игры происходит во второй половине матча или матч не может быть возобновлен после перерыва (например, из-за травмы), матч фиксируется со счетом 3:0 в пользу команды, не совершившей нарушения.

В случае неисправности кресла-коляски или травмы игрока в команде, в которой на поле всего 3 игрока, предоставляется технический тайм-аут. Если игрок не может продолжить или быть замененным через 1 минуту, матч заканчивается, и результат определяется, как описано в предыдущем абзаце.

Ножки электроколяски должны быть на высоте, чтобы мяч мог свободно катиться под ними. Во время матча игрок должен вести коляску со скоростью не более 15 км/ч, а игрок должен быть в контакте с сиденьем коляски. Игрокам разрешается занимать любую позицию на поле, не занятую другим игроком или воротами. В площадь ворот допускаются только вратари. Контакт электроколяски с другой электроколяской, клюшкой или телом другого игрока, ограждением, воротами или судьей не допускается.

Направление движения игрока называется линией движения. Линия движения может быть направлена вперед или назад. В случае пересечения линий движения может произойти столкновение. В случае столкновения совершившим нарушение считается игрок, который последним достиг точки пересечения (то есть ударил коляску соперника в бок). При смене линий движения игрок должен дать соперникам возможность (время и пространство) остановить или продолжить свою линию движения. Изменение направления на линию движения соперника должно производиться таким образом, чтобы соперник мог остановиться или избежать столкновения. Если два игрока следуют одной и той же движущейся линии (то есть один позади другого), ответственность за предотвращение столкновения лежит на игроке, находящемся вне поля зрения противника. Игрок, который стоит на месте, не виноват в столкновении. Активно препятствовать линии движения (например, подрезать, вскакивать) соперника за пределами его поля зрения не разрешается.

В мяч можно играть клюшкой и электроколяской. Мячом можно играть в любом направлении. Нельзя играть мячом выше 20 см над игровым полем. Если мяч попадает в кресло с электроприводом, ограждение, ворота или рефери, в результате чего он поднимается выше 20 см от земли, это следует считать случайностью и не является основанием для остановки матча. Если такая ситуация приводит к голу, гол объявляется недействительным. Игрок не может:

- повредить мяч, умышленно переехав его;
- намеренно играть в мяч любой частью тела;
- играть мячом так, что это будет опасно для других игроков;
- касаться или играть в мяч в площади ворот, за исключением вратаря.

Контакт клюшки с клюшкой другого игрока разрешен только при попытке правильной игры с мячом. Контакт клюшки с телом другого игрока не допускается [2].

Команды должны стараться как можно больше вести активную игру. Если судья решит, что команда пытается упустить время, может быть присужден свободный мяч противоположной команде. Судьи должны предупредить команду, чтобы она играла более активно, прежде чем присуждать свободный мяч. В дополнение к устному информированию команд судьи используют сигнал рукой, чтобы предупредить команды. Как только игра перестанет быть пассивной, судьи перестают использовать сигнал. Умышленное слишком долгое выполнение замены может рассматриваться как задержка игры.

Существуют различные виды нарушений:

*легкое нарушение:*

- повторный или неуместный, но не оскорбительный протест против решения судьи;
- умышленное затягивание матча;
- спор с другими игроками или членами команды;

*среднее нарушение:*

- громкий протест или неуместное, но не опасное действие (например, удар клюшкой по границе поля, выбивание мяча за пределы поля или перемещение ворот в мертвый момент игры);
- длительные споры с другими игроками или судьями;
- выход на поле без разрешения судьи;

*серьезное нарушение:*

- грубое обращение к другому человеку словом и/или жестом. Нецензурная брань, ненормативная лексика, оскорбительные, дискриминационные или расистские высказывания, грубые жесты не допускаются (неспортивное поведение);
- неоднократные грубые замечания или жесты в адрес судьи, хронометриста, секретаря, игрока или тренера (неспортивное поведение);
- нападение или попытка нападения клюшкой, инвалидной коляской или любой частью тела на другого игрока, судью, сотрудника команды или стол матча.

Судьи имеют право принимать решение об уровне неправомерного поведения в каждой отдельной ситуации. Если судья немедленно останавливает игру, матч продолжается свободным мячом для команды соперника.

Правила разработаны и актуализируются при поддержке Глобального содружества развития и международной федерации спорта инвалидов-колясочников и ампутантов (IWAS) [2].

### **Список источников**

1. Голуб П. В., Грачиков А. А. Новые тенденции в развитии хоккея на электроколясках // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. Ч. 9. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2022. С. 64–68.

2. Ермакова Р. Р. История развития футбола и флорбола на электроколясках в Санкт-Петербурге в спортивном клубе «Паралимпик» // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре». СПб., 2018. С. 57–62.

3. General regulations – IWAS Powerchair hockey. URL: <http://powerchairhockey.org/general-regulations>.

### **References**

1. Holub P. V., Grachikov A. A. Novye tendencii v razvitii hokkeya na elektrokolyaskah // XXIV Vserossiyskaja studencheskaja nauchno-prakticheskaja konferencija Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. Ch. 9. Nizhnevartovsk: izd-vo NVGU, 2022. P. 64–68.

2. Ermakova R. R. Istoria razvitia futbola i florbola na elektrokolyaskah v Sankt-Peterburge v sportivnom klube “Paralimpik” // Materialy IV Vserossiyskoj

nauchno-prakticheskoi konferencii “Fizicheskaja rehabilitaciya v sporte, medicine i adaptivnoi fizicheskoi culture”. Sankt-Peterburg, 2018. P. 57–62.

3. General regulations – IWAS Powerchair hockey. URL: <http://powerchairhockey.org/general-regulations>.

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА «ЗАМОРОЖЕННОГО» ПЛЕЧА

А. Б. Завьялова<sup>1</sup>, И. В. Стрельникова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*  
<sup>1</sup> *nastyazav@mail.ru, <sup>2</sup> iv.strelnikova@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические особенности занятий стретчингом с женщинами пожилого возраста в условиях фитнес-клуба.

**Ключевые слова:** синдром «замороженного» плеча, адгезивный капсулит, стретчинг, женщины пожилого возраста

## FEATURES OF STRETCHING WITH ELDERLY WOMEN IN THE PREVENTION OF «FROZEN» SHOULDER SYNDROME

A. B. Zavyalova<sup>1</sup>, I. V. Strelnikova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka village*

**Abstract.** The article discusses the methodological features of stretching with elderly women in a fitness club.

**Keywords:** «frozen» shoulder syndrome, adhesive capsulitis, stretching, elderly women

**Введение.** Старение населения – наиболее характерное демографическое явление современной России [3]. Известно, что в процессе старения развиваются инволюционные структурные и функциональные изменения, затрагивающие все системы организма, в том числе и опорно-двигательный аппарат (ОДА) [4].

Синдром «замороженного» плеча (Адгезивный капсулит) – это заболевание, которое вызывает тяжелое нарушение функций верхней конечности [1]. Данный клинический феномен проявляется болью и ограничением подвижности в плечевом суставе с последующим наступлением скованности, болезненного ограничения движения в нем. Диагностируется примерно у 2 % населения в возрасте 60–70 лет, причем женщины страдают в 3–5 раз чаще мужчин.

Исследования показывают, что значительную часть болезней и недугов, которые сопровождают процесс старения, можно предупредить с помощью физических упражнений [2].

В рамках исследования рынка фитнес-услуг выявлено, что люди пожилого возраста составляют около 20 % посетителей фитнес-клубов. Особой популярностью у них пользуются программы Stretching. Однако, как

показали наши наблюдения, занятия с пожилыми людьми проводятся, как правило, в смешанных по возрасту группах диапазоном от 20 до 70 лет и более, где не учитываются их возрастные изменения и особенности.

**Цель.** Увеличение подвижности плечевых суставов у женщин пожилого возраста на занятиях стретчингом.

**Задачи исследования:**

- 1) определить исходный уровень подвижности плечевых суставов у женщин пожилого возраста;
- 2) разработать содержание занятий стретчингом с женщинами пожилого возраста;
- 3) экспериментально обосновать эффективность занятий стретчингом с женщинами пожилого возраста.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературных источников; метод гониометрии; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

**Обсуждение результатов исследования.** Для решения первой задачи исследования – определения исходного уровня подвижности плечевых суставов у женщин пожилого возраста – в обеих группах применялся метод гониометрии.

Определен исходный уровень развития гибкости у женщин пожилого возраста. Как видно из табл. 1, по большинству показателей гониометрии амплитуда движений в плечевых суставах не соответствует нормативам для данной возрастной группы. При отведении плеча средние групповые показатели составляют 50 % от нормальной амплитуды движения сустава, а при сгибании плеча – 75 %. Нормальная амплитуда движений в плечевых суставах выявлена только при разгибании плеча. Между средними значениями обеих групп нет достоверных различий ( $p > 0,05$ ) (табл. 2).

В педагогическом эксперименте, который проходил с середины октября 2021 г. до января 2022 г., приняли участие две группы женщин в возрасте от 60 до 74 лет. Все участницы эксперимента посещали групповые занятия по стретчингу на базе фитнес-клуба Up&Up Fitness (г. Жуковский) в вечернее время. Продолжительность занятий в обеих группах была одинакова – 55 минут, частота занятий – 2 раза в неделю.

При проведении занятий в экспериментальной группе мы учитывали не только возрастные особенности пожилых женщин, но и результаты проведенной до педагогического эксперимента гониометрии. Подготовительная часть занятия в экспериментальной группе включала в себя общеразвивающие упражнения в сочетании с «дыхательными» упражнениями, которые выполнялись под музыкальное сопровождение с замедленным темпом (60–90 акц/мин), по типу ритмической гимнастики. В контрольной же группе женщины пожилого возраста выполняли различные базовые шаги аэробики в сочетании с танцевальными движениями, музыкальное сопровождение при этом имело достаточно быстрый темп (128–132 акц/мин), как в занятиях классической аэробики.



Таблица 1

Показатели гониометрии женщин  
до педагогического эксперимента (в градусах)

Движение в суставе	Контрольная группа ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Экспериментальная группа ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		
Отведение плеча (с учетом лопатки)	<b>Нормальная амплитуда:</b> 161° и более		правая рука	левая рука
			120,1±4,1	118,9±3,9
			121,7±3,8	121,0±3,1
	50% от норм. амплитуды	50% от норм. амплитуды		
Сгибание плеча	<b>Нормальная амплитуда:</b> 161° и более		правая рука	левая рука
			147,1±1,4	144,7±3,2
			146,9±5,6	146,2±4,3
	75% от норм. амплитуды	75% от норм. амплитуды		
Разгибание плеча	<b>Нормальная амплитуда:</b> 33° и более		правая рука	левая рука
			33,3±2,9	31,2±3,6
			33,7±3,6	31,8±3,0

Таблица 2

Сравнение показателей подвижности плечевых суставов женщин  
экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента  
( $n=12$ )

Движение в суставе	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отведение	правая рука	$U=53,5; p>0,05$
	левая рука	$U=48,5; p>0,05$
Сгибание	правая рука	$U=60,0; p>0,05$
	левая рука	$U=55,0; p>0,05$
Разгибание	правая рука	$U=69,5; p>0,05$
	левая рука	$U=58,5; p>0,05$

При подборе упражнений для основной части занятия в экспериментальной группе приоритет отдавался упражнениям, направленным на улучшение подвижности в плечевых суставах при отведении и сгибании плеча, потому как именно в этих движениях до педагогического эксперимента были выявлены достаточно низкие результаты. Растягивающие упражнения выполнялись в исходных положениях сидя и лежа, а нагрузка оценивалась как легкая, что предполагало отсутствие значительных болевых ощущений при растягивании. Для гарантии положительного эффекта

в занятиях использовались преимущественно статические методы развития гибкости. В экспериментальной группе применялось вспомогательное оборудование, такое как гимнастические палки, блоки (кирпичики) и ремни.

В контрольной группе упражнения выполнялись в исходных положениях стоя, сидя и лежа, а уровень нагрузки оценивался как средний, что предполагало ощущение дискомфорта и натяжение мышц. Предпочтение отдавалось динамическим методам развития гибкости. Инструктор, учитывая желание молодых девушек сесть на «шпагат», делал акцент на увеличении амплитуды движения именно в тазобедренных суставах, стараясь тем самым привлечь на свои занятия большую аудиторию.

По окончании педагогического эксперимента в обеих группах было проведено повторное измерение уровня подвижности плечевых суставов у женщин пожилого возраста (разгибание плечевых суставов не учитывалось). Женщины экспериментальной группы стали достоверно опережать своих сверстниц в отведении и сгибании плеча (рис.), при этом средние групповые показатели при отведении плеча по-прежнему составляют 75 % от нормальной амплитуды движения сустава.



Рис. Прирост показателей подвижности отдельных суставов у женщин в ходе эксперимента

Отметим, что при сгибании плечевых суставов амплитуда движения в экспериментальной группе практически соответствует нормативу для данной возрастной группы, в то время как у женщин в контрольной группе составляет только 75 % от нормальной амплитуды движения сустава. Между показателями двух групп выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, на основании изложенного можно сделать вывод, что занятия стретчингом с учетом возрастных особенностей женщин способствуют выраженному улучшению подвижности их плечевых суставов, что может служить профилактикой синдрома «замороженного плеча» в пожилом возрасте.

### **Список источников**

1. Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. акад. Б. В. Петровский; Академия медицинских наук СССР. 3-е изд. М.: Советская Энциклопедия, 1974–1989.

2. Менхин А. В., Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.

3. Распределение населения Российской Федерации по возрастным группам // Росстат: Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. URL: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 19.05.2022).

4. Теория и практика современной геронтологии: монография / В. С. Мякотных, В. Н. Мещанинов, Т. А. Боровкова, А. П. Сиденкова. Екатеринбург: ООО «ИИЦ «Знак качества», 2022. 280 с.: ил., табл. Библ. 276-276; ISBN 978-5-89895-990-6.

### **References**

1. Big medical encyclopedia. In 30 t. / Ch. ed. acad. B. V. Petrovsky; Academy of Medical Sciences of the USSR. 3rd ed. Moscow: Soviet Encyclopedia. 1974-1989.

2. Menkhin, A. V. Improving gymnastics: theory and methodology / A. V. Menkhin, Yu. V. Menkhin. Rostov-on-Don: Phoenix, 2002. 384 p.

3. Distribution of the population of the Russian Federation by age groups // Rosstat: Federal State Statistics Service: [website]. URL: <https://rosstat.gov.ru> (date of access: 05/19/2022).

4. Theory and practice of modern gerontology: Monograph / V. S. Myakotnykh, V. N. Meshchaninov, T. A. Borovkova, A. P. Sidenkova. Yekaterinburg: LLC «ITs «Quality Mark», 2022. 280 p.: ill., tab. Bible. 276-276; ISBN 978-5-89895-990-6.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

А. Р. Зарипова<sup>1</sup>, С. Ю. Иванова<sup>2</sup> (научный руководитель)  
<sup>1,2</sup> Кемеровский государственный университет, Кемерово  
<sup>1</sup> alin.zaripova2017@yandex.com

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена роль адаптивной физической культуры для детей с расстройством аутистического спектра, а также способы их мотивации к занятиям и рекомендации к ним. Основной целью адаптивной физической культуры для детей с аутизмом является их подготовка к самостоятельной жизни в социуме.

**Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра, аутизм, адаптивная физическая культура, двигательная активность

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

A. R. Zaripova<sup>1</sup>, S. Yu. Ivanova<sup>2</sup> (scientific supervisor)  
<sup>1,2</sup> Kemerovo State University, Kemerovo

**Abstract.** This article examines the role of adaptive physical culture for children with autism spectrum disorder, as well as ways to motivate them to classes and recommendations for them. The main goal of adaptive physical education for children with autism is their ability to live independently in society.

**Keywords:** autism spectrum disorder, autism, adaptive physical culture, motor activity

**Введение.** С каждым годом число детей с расстройством аутистического спектра (РАС) становится все больше и больше. Изучая аутизм, специалисты выявили, что физическая культура, адаптированная под детей с РАС, является необходимым средством коррекции двигательных нарушений, а также стимуляции физического и моторного развития.

**Цель исследования** – определить роль адаптивной физической культуры (АФК) в развитии детей с расстройством аутистического спектра.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие задачи:

- 1) ознакомиться с понятием «расстройство аутистического спектра»;
- 2) рассмотреть способы мотивации к занятиям АФК и рекомендации;
- 3) изучить основные упражнения и проанализировать результаты.

**Методы исследования:** анализ, обобщение, синтез.

**Результаты и их обсуждения.** Детский аутизм затрагивает многие сферы психики ребенка, вследствие чего возникает ряд нарушений: нарушения речи, восприятия, концентрации внимания, эмоционального контак-

та с окружающими, моторного развития. На последнем остановимся подробнее. Поскольку ребенок с расстройством аутистического спектра имеет проблемы с двигательной активностью, особое внимание уделяется развитию его физических качеств, что влечет за собой множество других положительных эффектов: улучшается психоэмоциональное состояние ребенка, он становится более самостоятельным, а также начинает себя комфортнее чувствовать в социуме и, соответственно, лучше воспринимать информацию извне.

Но почему именно физкультура? Ответ довольно прост – физическая активность важна для поддержания здоровья любого человека, особенно для детей-аутистов, однако многие родители не осознают взаимосвязь между аутизмом и физической культурой. А взаимосвязь следующая: через центральную нервную систему проходит связь со всеми органами и скелетной мускулатурой (импульсы от нервных окончаний поступают в мозг, а оттуда во внутренние органы) и если у ребенка слабо развиты мышцы, то импульсы передаются хуже, что приводит к ухудшению работы мозга и внутренних органов в целом. Поэтому для улучшения работы организма детям с РАС необходимо проводить занятия адаптивной физической культурой.

Адаптивная физическая культура – это система мер, направленная на восстановление, реабилитацию и вовлечение в социальную среду людей с ограниченными возможностями.

Поскольку двигательная активность детей с РАС нарушена, их движения нелепы, походка тяжелая, а пластичности практически нет, на занятиях АФК специалисты чаще всего сталкиваются со следующим:

- ребенок ходит на цыпочках или кружится;
- машет руками, пальцами в разные стороны;
- раскачивается всем телом;
- делает однообразные, монотонные движения головой и др.

Привлечь ребенка с аутизмом к постоянным занятиям АФК довольно сложно, однако есть несколько рекомендаций.

1. Систематическое выполнение упражнений каждый день. Для того чтобы выполнить эту рекомендацию, необходимо ввести в режим дня ребенка занятия АФК, делать это в одно и то же время. Благодаря этому ребенок начнет привыкать к занятиям и тогда постепенно можно будет увеличивать нагрузку.

2. Использование вспомогательных средств во время занятий АФК. Для повышения интереса ребенка к занятиям рекомендуют использовать следующие способы:

- различные поощрения (наклейка, игра в гаджет, похвала);
- ведение дневника тренировок (этот способ дисциплинирует ребенка и помогает родителям отслеживать результаты тренировок);
- песочные часы (помогает ребенку понять, когда он получит свой «приз») и др.

Приведем примеры наиболее эффективных упражнений для детей-аутистов при занятии АФК.

1. Игры с мячом. Игры с мячом могут показаться очень простыми, однако ребенку поначалу будет сложно даже поймать мяч. Поэтому рекомендуют начинать с легкого – перекатывать мяч вперед-назад. Даже такое простое упражнение уже развивает у ребенка навык слежения за движущимся объектом. Помимо перекатываний и бросков мяча также развивают моторику удары ногой по мячу, отбивание его от пола, ведение.

2. Равновесие. Удерживать равновесие для ребенка с РАС кажется очень сложной задачей, поэтому упражнения на развитие навыка равновесия особенно важны. К таким упражнениям можно отнести кувырки, ходьбу по мостику, вис вниз головой и др.

3. Танцы. Наиболее приятная для детей активность, формирующая важные жизненные навыки.

4. Развитие одновременности движений. Для развития синхронности и согласованности движений рекомендуют следующие упражнения:

- игра в «классики»;
- броски и ловля мяча (обеими руками);
- перескакивание через различные предметы и др.

5. Развитие ориентации в пространстве. Для развития этого навыка чаще всего используют прыжки на батуте, спортивном мате или фитболе, а также игры с туннелем (сконструировать можно из коробок или стульев и одеял).

Для наиболее комфортного перемещения ребенка во внешнем пространстве и его приспособления к точным действиям следует соблюдать несколько рекомендаций:

- делать упражнения, руководствуясь правилом «от простого к сложному»;
- помогать ребенку и участвовать вместе с ним в выполнении упражнений;
- использовать материал, который понравится ребенку.

Таким образом, занятия адаптивной физической культурой способствуют повышению концентрации, развитию крупной и мелкой моторики и, впоследствии, на осмысленное взаимодействие детей-аутистов с окружающим миром.

### **Список источников**

1. Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Воробьева А. Е. Влияние адаптивной физической культуры на развитие двигательной активности детей с расстройствами аутистического спектра // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 74-8. С. 91-94. DOI 10.18411/lj-06-2021-317. EDN UAVKMB.

2. Соловьева М. В. Особенности организации тренировок по адаптивной физической культуре и фитнесу для детей с расстройствами аути-

стического спектра в условиях домашнего обучения // Danish Scientific Journal. 2020. № 38-2. С. 41–45. EDN SBWNJN.

### **References**

1. Litvina G. A., Kulchitsky V. E., Vorobyova A. E. The influence of adaptive physical culture on the development of motor activity of children with autism spectrum disorders // Trends in the development of science and education. 2021. No. 74-8. Pp. 91–94. DOI 10.18411/lj-06-2021-317. EDN UAVKMB.

2. Solovyova M. V. Features of the organization of training in adaptive physical culture and fitness for children with autism spectrum disorders in home schooling // Danish Scientific Journal. 2020. No. 38-2. Pp. 41–45. EDN SBWNJN.

**ПОДХОДЫ В ВОПРОСАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗИ  
ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И ТУРИЗМА В ИФКСИТ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**А. И. Картавцева**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
anna3532@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые подходы к обеспечению доступности высшего образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (ОВЗИ) по направлениям физической культуры, спорта и туризма: нормативная документация, доступная среда, подготовка начно-педагогических работников. Представлены данные о количестве студентов с различными заболеваниями/нарушениями СФУ и ИФКСИТ.

**Ключевые слова:** *дети с ОВЗ, инвалиды, доступная среда, высшее образование*

**APPROACHES TO ENSURING ACCESSIBILITY OF HIGHER  
EDUCATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE AREAS  
OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM IN THE IFKSIT  
OF THE SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY**

**A. I. Kartavtseva**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

**Abstract.** The article considers some approaches to ensuring accessibility of higher education for people with disabilities, disabled people (HSI) in the areas of physical culture, sports and tourism: regulatory documentation, accessible environment, nosological groups.

**Keywords:** *children with disabilities, disabled, accessible environment, higher education*

**Введение.** Обеспечение реализации права детей с ОВЗ и детей-инвалидов на образование является одной из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития РФ. Определение необходимых условий для получения образования, адекватного возможностям ребёнка с ОВЗ и ребёнка-инвалида, опирается на решения заседания президиума Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике.

**Организация, методы и результаты.** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) на законодательном уровне закрепил инклюзивное



образование, которое обеспечивает равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (п. 27 ст. 2 Закона) [2]. В п. 5. ст. 71 Закона говорится, что право на прием на обучение по программам бакалавриата и специалитета за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах установленной квоты имеют дети-инвалиды, инвалиды I и II групп, инвалиды с детства, инвалиды вследствие военной травмы или заболевания, полученных в период прохождения военной службы, которым согласно заключению федерального учреждения медико-социальной экспертизы не противопоказано обучение в соответствующих образовательных организациях» [1].

Пункт 7 ст. 71 Закона гласит: «Право на прием на подготовительные отделения федеральных государственных образовательных организаций высшего образования на обучение за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета имеют:

- 1) дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- 2) дети-инвалиды, инвалиды I и II групп, которым согласно заключению федерального учреждения медико-социальной экспертизы не противопоказано обучение в соответствующих образовательных организациях; и др.» [1].

Создание для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов качественных и современных условий получения высшего образования реализовано на всех уровнях управления государственных структур при условии соблюдения индикаторов эффективности данной деятельности. В актуальных государственных образовательных стандартах высшего образования, утвержденных приказами Министерства образования и науки РФ по всем направлениям подготовки бакалавриата, специалитета и магистратуры, отмечается, что для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом их здоровья, предоставляется возможность обучения по программам, учитывающим особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

В организации высшего образования принимаются на обучение студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В вузах должны быть обеспечены необходимые условия для обучения данной категории лиц с учетом нозологической группы, соматического заболевания, а также индивидуальных особенностей. Отразим только некоторые из них.

Во-первых, локально-нормативная документация, обеспечивающая реализацию прав не только самого ребёнка на получение соответствующего его возможностям образования, но и всех участников образовательного процесса.

Во-вторых, создание доступной универсальной среды образовательной организации, включающей архитектурную доступность (удобные подъезды, пандусы, лифты и т. д.), материально-техническое оснащение (мебель, специальная аппаратура и т. д.), безопасные и комфортные условия.

В-третьих, обучение профессорско-преподавательского состава по вопросам инклюзивного образования, в том числе этике общения с лицами с ОВЗ и инвалидностью.

В-четвертых, наличие в образовательной организации при наличии рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии сурдопереводчиков, тифлопереводчиков, тьюторов.

В-пятых, наличие информационно-образовательной среды, которая включает в себя технические средства (ПК, базы данных, программные продукты и др.), культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность специалистов в области ИКТ, наличие служб поддержки применения ИКТ, дистанционных технологий. Наличие учебной и специальной литературы.

Для создания условий сотрудники СФУ, ИФКСиТ руководствуются подходами для обеспечения доступности высшего образования для лиц ОВЗИ. Выполнение всех или большинства условий значительно облегчает доступ к получению высшего образования для вышеуказанных категорий лиц.

На сегодняшний день широкий спектр образовательных программ и широкая социальная политика университета по поддержке молодежи являются привлекательными для будущих студентов, в том числе и лиц с ОВЗ и инвалидностью. Показатель количества студентов с ОВЗИ достаточно стабильный на протяжении последних нескольких лет. В 2013 году в СФУ общее количество студентов с инвалидностью, обучающихся по очной форме (бюджет), составило 147 человек, в 2014 году – 128, на 1 октября 2020 года – 137 человек [2]. СФУ продолжает активно развивать доступные условия поступления и обучения лиц с ОВЗИ. Так, в 2021/2022 учебном году по данным статистики обучается 212 студентов с ОВЗИ, из них 11 в ИФКСиТ, что составляет 5 % от общего количества студентов (рис. 1).

Сопоставляя общие данные о заболеваниях/нарушениях студентов институтов университета и данные ИФКСиТ, отметим, что студенты с нарушениями ОДА составляют подавляющее большинство – 55 % от общего количества (рис. 2–3).

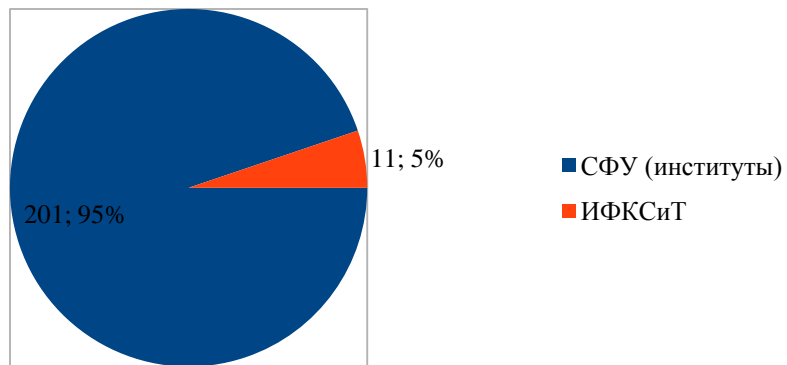


Рис. 1. Количество студентов с ОВЗИ в СФУ и ИФКСиТ в 2021/2022 учебном году

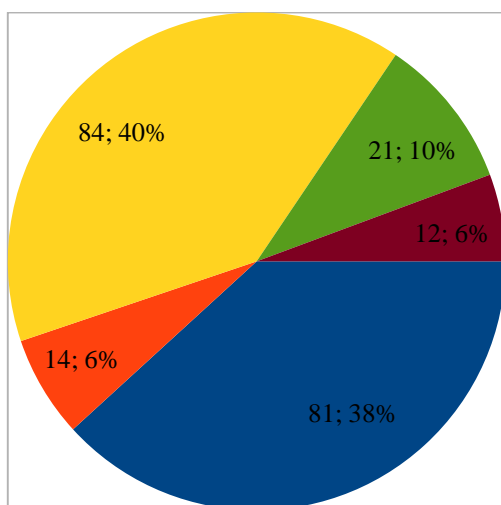


Рис. 2. Количество студентов с ОВЗИ в СФУ в 2021/2022 учебном году

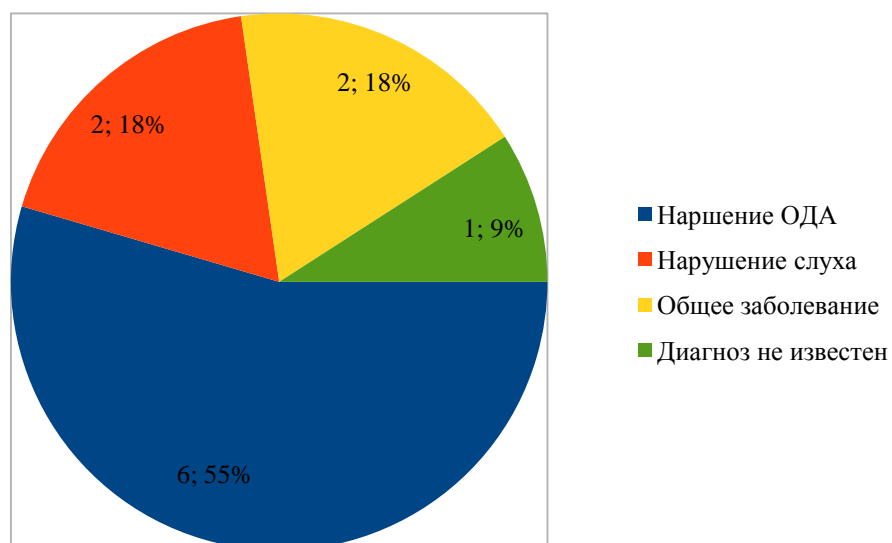


Рис. 3. Количество студентов с ОВЗИ в ИФКСиТ в 2021/2022 учебном году

Кратко отразим подходы в вопросах обеспечения доступности высшего образования для лиц с ОВЗИ по направлениям физической культуры, спорта и туризма в ИФКСиТ.

**1. Локальная нормативная документация**, определяющая правила приема, особый порядок проведения вступительных испытаний и освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом их здоровья.

В институте, равно как и в университете, действуют систематически разрабатываемые, обновляемые в соответствии с современными требованиями и размещающие на официальном сайте ряд нормативных документов и/или включающиеся в нормативные акты положения, регламентирующие порядок поступления и условия обучения лиц с ОВЗИ. При поступлении в ИФКСиТ действуют нормативные документы, которые определяют особые условия проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Перечислим некоторые из них:

- Правила приёма в СФУ на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета на 2022/23 учебный год;

- Правила приёма в СФУ на обучение по образовательным программам высшего образования – программам магистратуры на 2022/23 учебный год;

- Положение о порядке предоставления гражданам преимущественного права зачисления при условии успешного прохождения вступительных испытаний и при прочих равных условиях;

- Положение о порядке предоставления гражданам особого права на прием в пределах установленной квоты (особая квота) при условии успешного прохождения вступительных испытаний;

- Положение о порядке предоставления гражданам особого права на прием в пределах установленной квоты (особая квота) при условии успешного прохождения вступительных испытаний;

- Инструкция по проведению вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования в СФУ;

- Положение об организации образовательного процесса, комплексного сопровождения и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- Особенности проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования в ФГАОУ ВО «СФУ»;

- Положение и программа проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих на обучение по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура,

49.03.03 Рекреация и спортивной-оздоровительный туризм (в том числе для лиц в ограниченными возможностями здоровья) в ФГАОУ ВО «СФУ» в 2022/2023 учебном году;

- План мероприятий (дорожная карта) по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и предоставлении на них услуг.

С целью изучения вопроса доступности высшего образования для лиц с ОВЗИ в феврале – марте 2022 года проведен сбор информации в институтах СФУ. В ходе сбора и анализа информации установлено, что 100 % институтов, в том числе ИФКСиТ, отмечают наличие особых условий для проведения общеобразовательных вступительных испытаний для поступающих с ОВЗ, инвалидов и особых условий для проведения дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности, для творческих испытаний поступающих с ОВЗ, инвалидов.

На сайте института в разделе «Абитуриентам (Приемная комиссия)» размещены нормативная документация, контакты, сроки и порядок приема и подробная информация и инструкции о направлениях подготовки, проведении и наборе вступительных испытаний. Видеоматериал демонстрирует методику тестирования и раскрывает ошибки при выполнении испытания.

Обучение по образовательным программам направлений физической культуры, спорта и туризма может осуществляться с учетом физического состояния лиц с ОВЗИ, что предполагает возможность разработки и реализации адаптированной образовательной программы (АОП) по заявлению обучающегося. Важно отметить, что при выборе вуза 100 % студентов-инвалидов отмечают достойные условия обучения в институте. Студенты также указали в опросе, что не испытывали трудностей при выполнении профессиональных вступительных испытаний.

При изучении вопроса создания доступных условий обучения студентов с ОВЗИ сбор данных осуществлялся по нескольким параметрам. В табл. 1 отражены данные, представленные институтами СФУ, в том числе ИФКСиТ. Стоит отметить значимые данные для ИФКСиТ:

- количество работников из числа ППС, прошедших обучение по инклюзивному образованию, чел. (ИФКСиТ – 21 чел.);
- количество студентов, принявших участие в I–V региональных чемпионатах «Абилимпикс» до 2021 году, чел. (ИФКСиТ – 4 чел.);
- количество студентов, принимающих участие в VI региональном чемпионате «Абилимпикс» в 2022 году, чел. (ИФКСиТ – 3 чел.)

## Данные о наличии доступных условий СФУ

№	Институт	Специальное оборудование для обучения студентов с ОВЗ, инвалидов (да/нет)*	Адаптированные образовательные программы высшего образования (да/нет)	Количество работников из числа ППС, прошедших обучение по инклюзивному образованию, чел.	Количество студентов, принявших участие в I–V региональных чемпионатах «Абилимпикс» до 2021 г., чел.**	Количество студентов, принимающих участие в VI региональном чемпионате «Абилимпикс» в 2022г., чел.***
1	ГИ	Нет	Нет	21	–	–
2	ИСИ	Нет	Нет	1	–	–
3	ИАиД	Нет	Нет	2	–	–
4	ИГДГиГ	Нет	Нет	1	–	–
5	ИИФиРЭ	Нет	Да	5	–	–
6	ИКИТ	Нет	Нет	30	6	–
7	ИМиФИ	Нет	Нет	2	–	–
8	ИНиГ	Нет	Нет	2	–	–
9	ИППС	Нет	Нет	3	–	–
<b>10</b>	<b>ИФКСиТ</b>	<b>Нет</b>	<b>Нет</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
11	ИФиЯК	Нет	Да	11	–	–
12	ИФБиБТ	Нет	Нет	6	–	–
13	ИЦМиМ	Нет	Нет	2	–	–
14	ИЭиГ	Нет	Нет	2	–	–
15	ИГ	Нет	Нет	1	–	–
16	ИТиСУ	Да	Да	17	1	1
17	ИУБП	Нет	Нет	2	–	–
18	ИЭГУиФ	Нет	Нет	1	–	–
19	ПИ	Нет	Нет	2	1	–
20	ЮИ	Нет	Нет	1	–	–
21	ЛПИ – филиал СФУ	Нет	Нет	2	–	–
22	СШФ – филиал СФУ	Нет	Нет	1	–	–
23	ХТИ – филиал СФУ	Нет	Да	5	–	–

**2. Доступная универсальная среда.** По завершении в 2019 году Универсиады несколько современных объектов перешли в ведение СФУ, в связи с чем физкультурно-спортивная и учебная база ИФКСиТ значительно пополнилась. Современные здания МФК 1, МФК 2, «Сопка», «Радуга» введены в эксплуатацию уже с соблюдением СНиП в части архитектурной доступности для лиц с ОВЗИ: удобные подъезды, пандусы, лифты и т. д., материально-техническое оснащение (мебель, специальная аппаратура и т. д.), безопасные и комфортные условия. Конечно, требуется модернизация и других спортивных объектов, зданий, помещений, где осуществляется учебный процесс по физической культуре, спорту и туризму. При этом сохраняется недостаточное обеспечение учебного процесса специальным оборудованием и инвентарем для занятий.

**3. Профессорско-преподавательского состав ИФКСиТ,** подготовленный по вопросам инклюзивного образования, в том числе этике

общения с лицами с ОВЗ и инвалидностью, адаптивной физической культуре. 21 работник ППС института прошли обучение на КПК по вопросам инклюзивного обучения. Институт непрерывного образования на постоянной основе реализует программу дополнительного образования для ППС на бесплатной основе «Инклюзивное образование в вузе». В 2021–2022 годах прошли курсы переподготовки по адаптивной физической культуре 4 человека института. В 2022 году 7 преподавателей обучились по адаптивной физической культуре. В сентябре 2022 года запланировано обучение 20 преподавателей по АФК и АС на базе института непрерывного образования СФУ. Подготовлена к реализации с 2022 г. образовательная программа аспирантуры по научной специальности 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура», с 2023 года – магистерская программа 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

**Обсуждение.** Необходимо отметить положительные моменты в обеспечении доступности получения высшего образования лицами ОВЗИ в ИФКСиТ. Системно разработанная локальная нормативная база представляет возможность абитуриентам с ОВЗИ пройти успешно вступительные испытания, а в дальнейшем обучаться в институте в качестве студента. При этом оказывают значительную помощь в освоении образовательной программы материально-техническая база, архитектурная доступность, возможность участие в различных мероприятиях (включая конкурсы профессионального мастерства лиц с ОВЗИ) и подготовленные по вопросам инклюзии и адаптивной физической культуры научно-педагогические работники. Доступные условия требуют постоянного развития и модернизации в соответствии с современными требованиями, поэтому и на сегодняшний день актуальны следующие задачи:

1. Совершенствование программы вступительных испытаний для различных нозологических групп, заболеваний.
2. Приобретение специального спортивного инвентаря и оборудования.
3. Обучение ППС по программам ПК и ПП по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.
4. Обеспечение универсальной доступной среды в зданиях ИФКСиТ.

#### **Список источников**

1. Садырин С. Л., Брюханова Н. А., Дергач Е. А., Картавцева А. И. Использование электронных курсов при реализации образовательных программ «ФКиС», «ПФКиС» для студентов специального учебного отделения (научная статья) // Журнал СФУ. Гуманитарные науки. 2021. № 14 (2). Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2021. С. 180–192.
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

## **References**

1. Sadyrin S. L., Bryukhanova N. A., Dergach E. A., Kartavtseva A. I. The use of electronic courses in the implementation of educational programs “FKiS”, “PFKiS” for students of a special educational department (scientific article). SFU Journal. Humanities. 2021 14 (2) Krasnoyarsk: Sib. feder. un-t. pp. 180–192.
2. Federal Law No. 273-FZ of 29.12.2012 “On Education in the Russian Federation”.



## ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

А. И. Картавцева<sup>1</sup>, В. А. Макогончук<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>2</sup> Центр спортивной подготовки, Красноярск

<sup>1</sup> anna3532@mail.ru, <sup>2</sup> 24gto@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены и описаны статистические данные о количестве лиц с ОВЗИ (в том числе данные о женщинах и мужчинах), получивших знаки отличия ВФСК «ГТО» для инвалидов, соотношение золотых, серебряных и бронзовых знаков за 2019–2021 годы, а также география городов и районов края, принимающих участие в мероприятиях в указанный период.

**Ключевые слова:** люди с инвалидностью, ограниченные возможности в здоровье, нормативы испытаний (тесты), ВФСК «ГТО» для инвалидов

## VFSK “READY FOR WORK AND DEFENSE” FOR PERSONS WITH DISABILITIES IN THE KRASNOYARSK TERRITORY

A. I. Kartavtseva<sup>1</sup>, V. A. Makogonchuk<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>2</sup> Sports Training Center, Krasnoyarsk

**Abstract.** The article presents and describes statistical data on the number of persons with disabilities (including data on women and men) who received the distinction marks of the VFSK “GTO” for the disabled, the ratio of gold, silver and bronze badges for 2019-2021, as well as the geography of cities and districts of the region participating in events in the specified period.

**Keywords:** people with disabilities, limited opportunities in health, test standards (tests) of the VFSK «GTO» for the disabled

**Введение.** Первостепенной задачей внедрения ГТО в жизнь людей является достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Вместе с тем комплекс используется как универсальный оценочный механизм, позволяющий выделить самых физически развитых представителей каждого поколения, на которых все остальные должны равняться [2].

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определяет целевой показатель доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности указанной категории населения, не имеющего противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, в 2022 году – 22 %,

в 2023 году – 23 % и т. д. К 2030 году ежегодно повышая данный процентный показатель до 30 % [3].

«Комплекс ГТО для людей с ограниченными возможностями – средство социализации и интеграции инвалидов в общество. Это возможность повысить активность человека, раскрыть резервные способности организма, мотивировать людей на занятия физической культурой и спортом. В нашей стране живет более 12,5 миллионов людей с инвалидностью и только 10 % из них занимаются физической культурой» (А. В. Аксенов, 2019) [1].

В данной статье мы отразили статистические данные за период с 2019 по 2021 год, отражающие динамику развития ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в Красноярском крае.

**Организация, методы и результаты.** ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов стал доступен в Красноярском крае с 2019 года. Выполнение нормативов комплекса ГТО для инвалидов в крае возможно на базе 64 действующих центров тестирования.

**Отдел реализации ВФСК ГТО и развития массового спорта КГАУ «Центр спортивной подготовки» г. Красноярска (далее – отдел ГТО), являясь краевым оператором данного направления,** ведет ежегодную статистику, в том числе сбор данных, анализ ситуации по районам края по численности населения принявших участие в комплексе ГТО.

По данным отдела ГТО за период с 2019 по 2021 год приняло участие 385 инвалидов, выполнили нормативы и получили знаки отличия ВФСК ГТО 262 мужчины и 123 женщины (табл. 1). Сдали нормативы в 2019 году 28 % женщин и 72 % мужчин от общего количества, в 2020 году – 33 % и 67 % женщин и мужчин соответственно, в 2021 году – 32 % и 78 % женщин и мужчин соответственно. Несмотря на рост количества женщин в 2020 году на 5 %, по результатам видно, что мужчины с инвалидностью успешнее сдают нормативы, чем женщины, что свидетельствует о популярности ГТО среди мужчин.

Таблица 1

Количество женщин и мужчин, получивших знаки отличия ВФСК ГТО  
в период 2019–2021 годов

Пол	2019	2020	2021	Итого
Женщины	13	44	66	123
Мужчины	34	88	140	262
<b>Итого</b>	<b>47</b>	<b>132</b>	<b>206</b>	<b>385</b>

Общий количественный показатель за три года составил 385 знаков отличия, из них 160 золотых (42 %), 117 серебряных (30 %) и 106 бронзовых (28 %). Отрадно отметить преобладающее количество золотых знаков отличия. При этом в 2019 году общее количество составило 47 зна-

ков, в 2020-м – 132, в 2021-м – 206 (табл. 2). В 2019 году получено 42 % золотых знаков отличия, 40 % – серебряных и 18 % бронзовых. В 2020 году пока-затели знаков отличия увеличились в три раза и они практически равны, из них 30 % золотых, 34 % серебряных и 36 % бронзовых. В 2021 году получено 48 % золотых, 26 % серебряных и 26 % бронзовых знаков отличия. Данные свидетельствуют о ежегодном значительном увеличении получаемых знаков лицами с инвалидностью.

Таблица 2

Количество знаков отличия за период с 2019 по 2021 год

Знак отличия	2019	2020	2021	Итого
Золото	20	40	100	160
Серебро	19	45	53	117
Бронза	8	47	53	106
<b>Итого</b>	<b>47</b>	<b>132</b>	<b>206</b>	<b>385</b>

Статистические данные о характере нарушения и возрастной группе среди инвалидов, принявших участие в ГТО и получивших знаки отличия, представлены в табл. 3–5.

Таблица 3

Информация о количестве инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в Красноярском крае, 2019 год

Возрастные ступени комплекса ГТО	Кол-во лиц с интеллектуальным и нарушениями, чел.		Кол-во лиц с нарушениями слуха, чел.		Кол-во лиц с остаточным зрением, чел.		Кол-во лиц totally слепых, чел.		Кол-во лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей, чел.		Кол-во лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей, чел.		Кол-во лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга, чел.		Кол-во лиц с церебральным параличом, чел.		Кол-во лиц с низким ростом, чел.	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
I																		
II	3	1		1														
III	2	2																
IV	8	5																
V	3	1			1													
VI (18-24)	1																	
VI (25-29)	1										1							
VII (30-34)											1				1			
VII (35-39)																		
VIII (40-44)					1							1					1	
VIII (45-49)											3							
IX (50-54)									1		1							
IX (55-59)											1						1	
X (60-64)					1				1		1		1					
X (65-69)																		
XI							1											
Итого:	18	9		1	3		1		2		8	1	1		1	2		

Таблица 4

Информация о количестве инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в Красноярском крае, 2020 год

Возрастные ступени	Кол-во лиц с		Кол-во лиц с		Кол-во лиц с		Кол-во лиц totallyно		Кол-во лиц с		Кол-во лиц с		Кол-во лиц с травмами		Кол-во лиц с		Кол-во лиц с		
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	
I	4																		
II	8	1																	
III	9	8																	
IV	26	9	1						1							1			
V	20	10															1		
VI (18-24)	8	4														1			
VI (25-29)	1	1									1								
VII (30-34)	1	1		1							1					1			
VII (35-39)	1	2		1						1							2		
VIII (40-44)									1										
VIII (45-49)	1	1															1		
IX (50-54)																			
IX (55-59)	1																		
X (60-64)																			
X (65-69)																			
XI																			
ИТОГО:	80	37	1	2	0	0	0	0	2	1	2	0	0	0	0	3	4	0	0

Таблица 5

Информация о количестве инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в Красноярском крае, 2021 год

Возрастные ступени комплекса ГТО	Кол-во лиц с интеллектуальным и нарушениями,		Кол-во лиц с нарушением слуха, чел.		Кол-во лиц с остаточным зрением, чел.		Кол-во лиц totallyно слепых, чел.		Кол-во лиц с односторонней или двусторонней		Кол-во лиц с односторонней или двусторонней		Кол-во лиц с травмами позвоночника и поражением спинного		Кол-во лиц с церебральным параличом, чел.		Кол-во лиц с низким ростом, чел.	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
I	4	2				1										1		
II	11	2				1												
III	19	12		1		1												
IV	22	10	5	2	7	2			1						2	1		
V	8	3	4	3	8	1					1				2			
VI (18-24)	8	1	3										1					
VI (25-29)	3	2									1				3			
VII (30-34)	4	2									1				1	1		
VII (35-39)	5	2		2		1				1	1			2	1	1		
VIII (40-44)	1	3													1	1		
VIII (45-49)	2				1								1	1				
IX (50-54)		1			1					1								
IX (55-59)			1	1					1	1								
X (60-64)											1							
X (65-69)											1							
XI																		
ИТОГО:	87	40	13	9	17	7	0	0	2	3	6	0	4	1	11	6	0	0

Краевая география ГТО расширяется. Если в 2019 и 2020 годах в мероприятиях ГТО приняли участие представители из 8 и 11 районов Красноярского края соответственно, то в 2021 году количество районов и городов возросло до 20 (табл. 6–8). Результативными по количеству полученных знаков отличия в 2019 году стали города Минусинск и Лесосибирск, Большемуртинский и Казачинский районы. В 2020 году по количеству знаков отличия лидировал город Шарыпово. В 2021 году стали лучшими города Минусинск, Шарыпово, МАУ ЦСК Красноярск, Шарыповский, Казачинский и Уярский районы.

Таблица 6

Количество лиц с ОВЗИ, получивших знаки отличия ГТО  
в 2019 году, в районах и городах края

Район/ город	1кв.	2кв.	3кв.	4кв.	Итого:
Большемуртинский				10	10
Дзержинский				5	5
Казачинский				8	8
Лесосибирск				8	8
МАУ "ЦСК" Красноярск				3	3
Минусинск				9	9
Норильск				3	3
Рыбинский				1	1
<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>47</b>

Таблица 7

Количество лиц с ОВЗИ, получивших знаки отличия ГТО в 2020 году,  
в районах и городах края

Район/город	1кв.	2кв.	3кв.	4кв.	Итого:
Боготольский				1	1
Енисейский			1		1
Казачинский				7	7
МАУ ЦСК Красноярск			2	1	3
Назарово			2	9	11
Норильск	1			1	2
С- Енисейский			3		3
Тасеевский				5	5
Уярский				7	7
Шарыпово				89	89
Шарыповский				3	3
<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>123</b>	<b>132</b>

Таблица 8

Количество лиц с ОВЗИ, получивших знаки отличия ГТО в 2021 году,  
в районах и городах края

Район/город	1кв.	2кв.	3кв.	4кв.	Итого:
Ачинск				7	7
Балахтинский				4	4
Боготольский		1			1
Енисейский				4	4
Железногорск				2	2
Зеленогорск	3				3
Казачинский				19	19
Каратузский		1			1
Лесосибирск				3	3
МАУ ЦСК Красноярск	2	6	1	15	24
Минусинск		16	2	27	45
Минусинский				1	1
Назарово			3		3
Назаровский				4	4
Рыбинский		2		2	4
С-Енисейск				6	6
Тасеевский				2	2
Уярский				18	18
Шарыпово			3	31	34
Шарыповский				21	21
<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>166</b>	<b>206</b>

**Обсуждение.** Статистические данные говорят о том, что на сегодняшний день ВФСК ГТО для инвалидов среди широкого круга лиц с ОВЗИ недостаточно популярен в Красноярском крае в силу различных причин. На наш взгляд, необходимо расширить возможности обучения специалистов по адаптивной физической культуре методике проведения тестовых испытаний среди населения с инвалидностью с учетом особенностей различных нозологических групп. Данное обучение может быть организовано в рамках дисциплины «Адаптивная физическая культура» образовательной программы бакалавриата и магистратуры по направлениям «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а также в рамках курсов повышения квалификации/профессиональной переподготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Необходимо отметить, что количественный показатель, несомненно, не отражает общественной и личностной значимости ГТО для людей с инвалидностью, места данной социальной практики в их жизни. Данный вопрос требует отдельного изучения для понимания мотивов и заинтересованности участия лиц с ОВЗИ в данных мероприятиях.

В заключение можно уверенно отметить, что комплекс ВФСК «ГТО» способствует привлечению инвалидов к активной жизни, вовлечению их в систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Занятия необходимы не только для физической реабилитации, поддержания в тонусе физического состояния и нормализации физиологических систем организма, но и, прежде всего, играет значительную роль в повышении качества жизни людей с инвалидностью.

### **Список источников**

1. Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://user.gto.ruhttps://user.gto.ru/news/12092019-v-krasnoyarskom-krae-nachnut-prinimat-normativy-gto-u-lyudej> (дата обращения: 03.04.2022).

2. Михайлов В. В. Путь к физическому совершенству. М.: Физкультура и спорт, 2014. 309 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р.

### **References**

1. Autonomous non-profit organization “Directorate of Sports and Social Projects” [Electronic resource]. URL: <https://user.gto.ruhttps://user.gto.ru/news/12092019-v-krasnoyarskom-krae-nachnut-prinimat-normativy-gto-u-lyudej> (accessed 03.04.2022).

2. Mikhailov V. V. The path to physical perfection. M.: Physical culture and sport, 2014. 309 p.

3. The Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030, approved by Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020.

## ИНТЕГРАЛЬНЫЙ БИОЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ – ИНДИКАТОР ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

В. В. Малышева<sup>1</sup>, Л. В. Степанова<sup>2</sup>, А. М. Вышедко<sup>3</sup>,  
В. А. Кратасюк<sup>4</sup>, О. А. Коленчукова<sup>5</sup>, Г. В. Жукова<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

<sup>4</sup> Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр  
Сибирского отделения Российской академии наук» обособленное подразделение  
Институт биофизики, Красноярск

<sup>5</sup> Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского  
отделения Российской академии наук» обособленное подразделение Научно-  
исследовательский институт медицинских проблем Севера, Красноярск, Россия

<sup>1</sup> vladislava.dolinskaya@yandex.ru, <sup>2</sup> slyudmila@mail.ru, <sup>3</sup> sever\_sasha@list.ru, <sup>4</sup>  
valkrat@mail.ru, <sup>5</sup> kalina-chyikova@mail.ru, <sup>6</sup> gvivanova@sfu-kras.ru

**Аннотация.** Совершенствование диагностической методологии позволяет разрабатывать специфические и чувствительные тест-системы, такие как биолюминесцентный анализ, определяющие возможность проведения скрининга посредством использования слюны в качестве ключевого субстрата в практике спортивной подготовки. Целью исследования была оценка возможности использования интегрального биолюминесцентного показателя для выявления анаэробной и аэробной физической нагрузки, испытываемой организмом спортсмена. Исследованы пловцы (испытывали аэробную нагрузку) и легкоатлеты (испытывали анаэробную нагрузку) Омского государственного педагогического университета. Анализировалась слюна спортсменов, отобранная до и после физической нагрузки, общепринятыми биохимическими методами на содержание лактата, общего белка, каталазы, супероксиддисмутазы, перекисного окисления липидов, включающие диеновые конъюгаты, триеновые конъюгаты, основание Шиффа, катионы аммония, ионы калия, магния, натрия, кальция, измерен рН. Проведен биолюминесцентный анализ слюны. Выявлено достоверное повышение интегрального биолюминесцентного показателя слюны спортсменов, занимающихся аэробной физической нагрузкой по сравнению с анаэробной нагрузкой. Независимо от типа физической нагрузки в слюне повышалась концентрация общего белка и рН. Повышение активности каталазы, катионов магния и кальция отличало аэробную нагрузку от анаэробной. Значимое влияние на повышение интегрального биолюминесцентного показателя слюны оказывали рН, катионы аммония, активность супероксиддисмутазы, диеновые конъюгаты при аэробной нагрузке. Содержание лактата в слюне значимо для повышения интегрального биолюминесцентного показателя, основания Шиффа и триеновые конъюгаты – для снижения интегрального биолюминесцентного показателя только для анаэробной нагрузки. Таким образом, выявленные изменения биохимического состава слюны, формирующие повышение интегрального биолюминесцентного показателя при анаэробной и снижение его при аэробной нагрузке могут быть применимы тренером или спортивным врачом для контроля функционального состояния организма спортсмена.

**Ключевые слова:** биолюминесценция, биолюминесцентный анализ NADH:FMN-оксидоредуктаза, люцифераза, биохимический анализ, слюна, аэробная и анаэробная физическая нагрузка, адаптивный спорт



# INTEGRAL BIOLUMINESCENT INDICATOR – AN INDICATOR OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE ATHLETE'S BODY

V. V. Malysheva<sup>1</sup>, L. V. Stepanova<sup>2</sup>, A. M. Vyshedko<sup>3</sup>, V. A. Kratasyuk<sup>4</sup>,  
O. A. Kolenchukova<sup>5</sup>, G. V. Zhukova<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

<sup>4</sup> Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences” a separate subdivision of the Institute of Biophysics

<sup>5</sup> Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences” a separate subdivision of the Research Institute of Medical Problems of the North

**Abstract.** The improvement of the diagnostic methodology makes it possible to develop specific and sensitive test systems, such as bioluminescence analysis, which determine the possibility of screening through the use of saliva as a key substrate in the practice of sports training. The aim of the study was to assess the possibility of using an integral bioluminescent indicator to identify anaerobic and aerobic physical activity experienced by the athlete's body. Swimmers (experienced aerobic exercise) and track and field athletes (experienced anaerobic exercise) were studied Omsk State Pedagogical University. The saliva of athletes, selected before and after physical activity, was analyzed by conventional biochemical methods for the content of lactate, total protein, catalase, superoxide dismutase, lipid peroxidation, including diene conjugates, triene conjugates, Schiff base, ammonium cations, potassium, magnesium, sodium, calcium ions, pH was measured. Bioluminescent analysis of saliva was carried out. A significant increase in the integral bioluminescent saliva index of athletes engaged in aerobic exercise compared with anaerobic exercise was revealed. Regardless of the type of physical activity, the concentration of total protein and pH in saliva increased. An increase in the activity of catalase, magnesium and calcium cations distinguished the aerobic load from the anaerobic one. pH, ammonium cations, superoxide dismutase activity, and diene conjugates under aerobic exercise had a significant effect on the increase in the integral bioluminescent index of saliva. The lactate content in saliva is significant for increasing the integral bioluminescent index, Schiff bases and triene conjugates are significant for reducing the integral bioluminescent index only for anaerobic loading. Thus, the revealed changes in the biochemical composition of saliva, which form an increase in the integral bioluminescent index during anaerobic and a decrease in it during anaerobic exercise, can be applied by a coach or a sports doctor to monitor the functional state of an athlete's body.

**Keywords:** *bioluminescence, bioluminescent analysis NADH:FMN oxidoreductase, luciferase, biochemical analysis, saliva, aerobic and anaerobic exercise, adaptive sports*

**Введение.** Разработка неинвазивных подходов имеет практическое значение для спортивной медицины. По этой причине количество исследований, где предпринимаются попытки детектировать различные биомаркеры в ротовой жидкости, рассматривая ее в качестве наиболее доступной для биохимического и молекулярного скрининга и информативной биологической среды организма, прогрессивно увеличивается. Диагностический потенциал слюны объясняется ее молекулярным профилем, который определяет физиологическое состояние организма. К тому же слюна в качестве тест-объекта имеет ряд преимуществ с точки зрения сбора, хранения, объема проб и их обработки [1–2].

В настоящее время благодаря сочетанию новых биотехнологий и биомаркеров, содержащихся в слюне, появляется больше возможностей для диагностики функционального состояния организма спортсмена во время тренировки. Одним из перспективных методов для анализа слюны может являться бактериальная биолюминесцентная ферментативная система, позволяющая по изменению интенсивности биолюминесцентного свечения определять малые изменения в слюне во время физического напряжения организма спортсмена [3].

Таким образом, интегральный биолюминесцентный показатель слюны может быть рекомендован тренерам и спортивным врачам в качестве надежного альтернативного неинвазивного способа контроля функционального состояния организма спортсмена.

Цель исследования: оценка возможности использования интегрального биолюминесцентного показателя для выявления анаэробной и аэробной физической нагрузки, испытываемой организмом спортсмена.

**Материалы и методы.** Исследована слюна пловцов (аэробный вид физической нагрузки,  $n=25$ ) и легкоатлетов (анаэробный вид физической нагрузки,  $n=25$ ), которые обучались в Омском государственном педагогическом университете. Отбор слюны проводили до и после одной из тренировок.

Биохимические показатели слюны (рН, лактат (L), общий белок (B), активность каталазы (Kt), супероксиддисмутаза (SOD), перекисное окисление липидов: диеновые конъюгаты (DK), триеновые конъюгаты (TK), основание Шиффа (OH), катионы аммония (NH<sub>4</sub>), ионы: калия (K), магния (Mg), натрия (Na), кальция (Ca) были измерены стандартными общепринятыми биохимическими методами [1].

Интегральный биолюминесцентный показатель слюны измеряли при помощи биолюминесцентного тестирования на портативном кюветном люминометре «LumiShot» (ООО «НПП «Прикладные биосистемы», Красноярск) с помощью реагента «Энзимолум» (ООО «НПП «Прикладные биосистемы», ИБФ СО РАН, Красноярск).

Математическую обработку данных проводили в программе R (*Bell Labs., США*) с использованием корреляционного теста на основе корреляции по Спирмену и пакета визуализации данных ggplot2. Различия между показателями оценивали по непараметрическому критерию Вилкоксона. Уровень статистической значимости считали достоверными при  $p \leq 0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** Выявлено, что интегральный биолюминесцентный показатель слюны спортсменов, занимающихся аэробной физической нагрузкой, в 2 раза выше по сравнению с анаэробной нагрузкой. При этом слюна спортсменов после тренировок, независимо от вида физических нагрузок, сильнее ингибировала интенсивность биолюминесцентного свечения, чем до нагрузки.

Для выявления значимых биохимических показателей слюны, влияющих на формирование интегрального биолюминесцентного показателя, был проведен корреляционный анализ взаимосвязей и анализ процентного содержания компонентов в слюне.

Анализ данных показал, что биохимические показатели слюны до и после физической нагрузки по-разному влияли величину интегрального биолюминесцентного показателя: одни компоненты слюны его повышали величину, другие – снижали (рис. 1).

Определено, что на повышение величины интегрального биолюминесцентного показателя до физической нагрузки влияли рН, концентрация лактата, диеновые конъюгаты, активность супероксиддисмутазы и концентрация аммония, после нагрузки – только концентрация лактата. Снижение величины интегрального биолюминесцентного показателя после физической нагрузки обусловлено рН, концентрацией общего белка, катионами аммония, калия, натрия, магния, кальция, активностью каталазы и супероксиддисмутазы, концентрацией перекисного окисления липидов.

При анаэробной нагрузке на повышение интегрального биолюминесцентного показателя влияли рН, концентрация лактата, концентрации катионы аммония супероксиддисмутазы и диеновые конъюгаты, остальные ее компоненты снижали величину интегрального биолюминесцентного показателя.

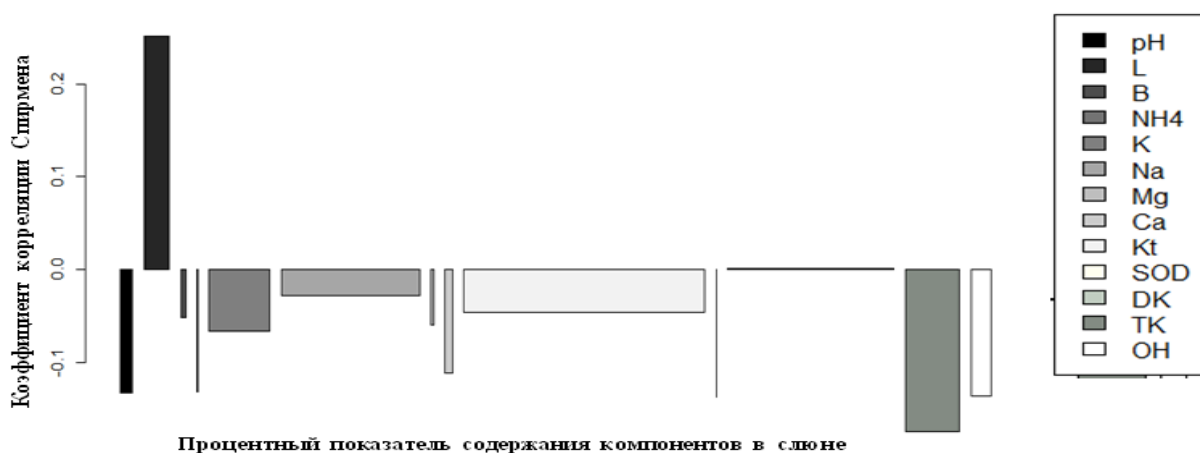


Рис. Визуализация влияния биохимических показателей слюны после физической нагрузки на величину интегрального биолюминесцентного показателя

Примечание: столбцы, расположенные выше оси x, показывают влияние на повышение интегрального биолюминесцентного показателя; столбцы, расположенные ниже оси x, указывают на снижение. Длина столбцов обозначает роль значимости компонента слюны для интегрального биолюминесцентного показателя. Ширина столбцов обозначает процентное содержание компонентов в слюне.

При аэробной нагрузке только концентрации лактата и диеновые конъюгатов влияли на повышение интегрального биолюминесцентного показателя, остальные компоненты снижали величину интегрального биолюминесцентного показателя. На снижение интегрального биолюминесцентного показателя возросло влияние концентрации оснований Шиффа, триеновых конъюгатов, катионов калия и понижено влияние катионов магния, кальция, активности каталазы, содержание общего белка.

**Выводы.** Независимо от типа физической нагрузки в слюне повышалась концентрация общего белка и рН, отсутствовали изменения концентрации триеновых конъюгатов и оснований Шиффа. Повышение активности каталазы, катионов магния и кальция отличало аэробную нагрузку от анаэробной.

Значимое влияние на повышение интегрального билюминесцентного показателя слюны оказывали рН, катионы аммония, активность супероксиддисмутазы, диеновые конъюгаты при аэробной нагрузке. Содержание лактата в слюне значимо для повышения интегрального билюминесцентного показателя, основания Шиффа и триеновые конъюгаты – для снижения интегрального билюминесцентного показателя только для анаэробной нагрузки.

### **Список источников**

1. Бельская Л. В., Голованова О. А., Турманидзе В. Г., Шукайло Е. С. Перспективы использования результатов анализа слюны при планировании тренировочного режима спортсменов // Омский научный вестник. 2011. № 6 (102). С. 175–178.

2. Koshechkin K. A., Kozlovich A. V., Kotikov V. N., Mironov A. N. The review of the list and the features of the software for statistical data processing when performing expert work // Scientific Centre for Expert Evaluation of Medicinal Products Bulletin. 2014. № 3. P. 46–51.

3. Esimbekova E. N., Torgashina I. G., Kalyabina V. P., Kratasyuk V. A. Enzymatic Biotesting: Scientific Basis and Application // Contemporary Problems of Ecology. 2021. Vol. 14. No. 3. P. 290–304.

### **References**

1. Belskaya L. V., Golovanova O. A., Turmanidze V. G., Shukailo E. S. Prospects of using the results of saliva analysis in planning the training regime of athletes // Omsk Scientific Bulletin. 2011. No. 6 (102). P. 175–178.

2. Koshechkin K. A., Kozlovich A. V., Kotikov V. N., Mironov A. N. The review of the list and the features of the software for statistical data processing when performing expert work // Scientific Centre for Expert Evaluation of Medicinal Products Bulletin. 2014. No. 3. C. 46–51.

3. Esimbekova E. N., Torgashina I. G., Kalyabina V. P., Kratasyuk V. A. Enzymatic Biotesting: Scientific Basis and Application // Contemporary Problems of Ecology. 2021. Vol. 14. No. 3. P. 290–304.

## КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ И СОЧЕТАННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ ВОЙТА-ТЕРАПИИ

**Е. В. Миногина**

*Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург  
min.ru@inbox.ru*

**Аннотация.** В реабилитации детей со сложными и сочетанными заболеваниями важную роль играют частные методики, которые индивидуально подбираются в зависимости от двигательных нарушений. Биологическая природа человека ориентирует его на осуществления движения на протяжении всей жизни. Формирование движения у ребёнка активизируется при условии естественного развития. Одной из эффективных методик в профилактике, восстановлении двигательных нарушений является Войта-терапия.

**Ключевые слова:** реабилитация, адаптация, профилактика, Войта-терапия, заболевания, движение, патологическое движение, интеграция

## THE COMPLEX REHABILITATION OF CHILDREN WITH SEVERE AND COMBINED DISEASES USING THE VOIT THERAPY METHOD

**E. V. Minogina**

*Orenburg State Pedagogical University, Orenburg*

**Abstract.** In the rehabilitation of children with complex and combined diseases, an important role is played by private methods, which are individually selected depending on movement disorders. The biological nature of a person orients him to the implementation of movement throughout his life. The formation of movement in a child is activated under the condition of natural development. Voita-therapy is one of the effective methods in the prevention and recovery of movement disorders.

**Keywords:** rehabilitation, adaptation, prevention, Voita-therapy, diseases, movement, pathological movement, integration

**Введение.** Статистических данные по детской заболеваемости в России (с начала двухтысячных годов по сегодняшнее время) показывают, что заболеваемость детей до 14 лет, особенно в первые годы жизни, идет вверх. Преимущественно это болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения, болезни нервной системы, детский церебральный паралич, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин.

Данный факт говорит о необходимости и важности применения современных и эффективных средств реабилитации и профилактики заболе-

ваемости детей. Процесс реабилитации детей должен носить комплексный характер, включать в себя социальную, психолого-педагогическую, физическую реабилитацию. Создание возможности для успешной социализации данной группы детей – это одна из главных задач нашего времени.

Таким образом, под комплексной реабилитацией понимается персонализированное сочетание оптимально подходящих услуг и мероприятий для детей с тяжёлыми и сочетанными заболеваниями, по основным направлениям реабилитации (медицинской, социальной (социально-бытовой, социально-средовой, социально-психологической, социально-педагогической), социокультурной, психолого-педагогической, профессиональной, физической (с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта)), предоставляемых в зависимости от необходимости одновременно или поэтапно в целях полной реализации их реабилитационного потенциала, максимально возможного восстановления или компенсации имеющихся стойких нарушений функций организма и ограничений жизнедеятельности, подготовки и достижения социальной адаптации и интеграции, максимальной инклюзии, самостоятельности и независимости, повышения качества жизни.

**Цель исследования:** выявить эффективность применения частных методик физической реабилитации в коррекции двигательных нарушений детей с тяжёлыми и сочетанными заболеваниями.

**Методы и организация исследования.** Физическая реабилитация для детей с тяжелыми и сочетанными травмами – это одно из сильнейших средств для восстановления и компенсации функциональных возможностей человека. Например, действенной и эффективной является Войта-терапия. Войта-терапия – методика номер один в некоторых странах Запада и активно включается в процесс реабилитации детей с тяжелыми и сочетанными заболеваниями независимо от возраста.

Автор методики – детский невролог, профессор Вацлав Войта, который работал в ортопедической университетской клинике города Кельна и в Детском центре г. Мюнхена. Он одним из первых описал двигательное развитие ребенка до года, выявил определенные зоны, воздействие на которые вызывает двигательный ответ. Войта-терапия – это активная методика, специалист вызывает у пациента произвольные двигательные реакции путем фиксации ребенка в определенном положении. В процессе активизируются естественные двигательные модели или паттерны движений (рефлекторные локомоции).

Войта-терапия может одинаково применяться как для грудных детей, так и детей постарше. Назначение происходит на основании диагноза врача и соответствующе сформулированной цели реабилитации.

Лучшие результаты по Войта-терапии хорошо проявляются, когда у детей с заболеваниями не укрепились патологические модели движения. Целью занятий по данной методике является поддержка и включение физиологических двигательных моделей, установка правильного стереотипа движения и гашение неправильного и патологического.

С раннего возраста дети имеют определённые движения – это инстинктивные или рефлекторные движения. Реализуются они в силу возникновения импульсов в центральной нервной системе и распространения их до соответствующих мышц или мышечных групп. При нарушении в центральной нервной системе и опорно-двигательном аппарате эти импульсы блокируются. Суть Войта-терапии заключается в том, чтобы заставить мозг активизировать «врожденные образцы движения» с последующим развитием их в полноценные двигательные реакции. Так постепенно, переходя от простого движения к более сложному, моторные навыки детей с заболеваниями доводятся до моторных возможностей здоровых детей его возраста.

Применение Войта-терапии на практике у детей с тяжелыми и сочетанными заболеваниями показывает динамику положительных изменений (табл. 1).

Таблица 1

Влияние Войта-терапии на восстановление психомоторного и функционального развития ребёнка

Мускулатура скелета	Дыхательная функция	Вегетативная нервная система	Восприятие	Психика
Увеличивается подвижность позвоночника	Объём грудной клетки увеличивается	Повышается кровоснабжение кожи	Становится лучше координация и проприорецепция	Очевидна эмоциональная уравновешенность и активность
Возрастает амплитуда движения головы	Появляется глубокое и стабильное дыхание	Нормализуется режим сна и бодрствования	Улучшается осязаемость (например, холодный/теплый, острый/тупой)	
Улучшается осанка		Функционирование мочевого пузыря и кишечника улучшается	Работа мозжечка становится точнее	
Стопы и кисти выполняет опорную и хватательную функцию			Повышается распознавание предметов	
Речь становится лучше				
Появляется четкость в произношении звуков				

При занятиях Войта-терапией необходимо учитывать такие противопоказания, как: острые воспалительные и лихорадочные болезни; прививка живой вакцины (от трех до 10 дней после вакцины); заболевания, ухудшающие общее самочувствие детей, занятия по методике можно уменьшить, соблюдая принцип индивидуализации и толерантности детей к нагрузке, не отменяя занятия. Также следует соблюдать принципы Войта-терапии. С помощью систематического нажатия на активные точки на теле войта-

терапевт перезапускает «программу» двигательной активности, восстанавливая утраченную связь между головным и спинным мозгом. Для новорожденного может быть достаточно активации только одной точки в районе затылочной части, чтобы заложенный природой механизм пришел в действие. В старшем возрасте терапия заключается в последовательном нажатии на точки групп мышц правой руки и левой ноги – и наоборот. Крестообразное попеременное нажатие позволяет телу удерживать равновесие и двигаться самостоятельно. На теле человека девять точек активации механизмов движения. При работе с ними учитывают угловое положение ног, рук и головы. Существует порядка тридцати вариантов упражнений для активации движений. Выбор техник определяет специалист для каждого пациента индивидуально.

**Дозировка и интенсивность занятий Войта-терапией зависит от возраста и степени готовности организма к работе по методике.** Рефлекторная локомоция является крайне действенной, но для грудных и маленьких детей также непривычной и очень утомительной терапией. Как и многие другие виды физиотерапии, Войта-терапия выдвигает значительные требования к родителям и близким людям.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для успешности Войта-терапии у детей грудного возраста, как правило, требуется ежедневное проведение нескольких занятий. Одно занятие длится от пяти до двадцати минут. У детей старшего возраста время работы будет увеличиваться и соблюдаться принцип доступности физических упражнений.

Так, применение методики Войта-терапии в комплексной реабилитации детей с тяжелыми и сочетанными заболеваниями – это становление центральной нервной системы, а вместе с ней и двигательных навыков, соответствующих онтогенезу детей. Представленная методика воздействует на контроль тела в целом, вертикализацию детей с заболеваниями и возможность перемещаться. Где двигательные комплексы содержат элементарные компоненты передвижения: автоматическое управление равновесием при движении («постуральное управление»), выпрямление тела против силы тяжести и целенаправленные хватательные и шаговые движения конечностей («фазовая подвижность»). Благодаря терапевтически возможному выстраиванию функций осанки и поведения в ЦНС, улучшенный уровень движения может удерживаться часто в течение дня. Управление осанкой и движением, активизируемое в терапии, является одной из важнейших предпосылок для любой спонтанной коммуникации. То есть Войта-терапия может быть основной для выполнения требований в других терапиях комплексной реабилитации детей с тяжелыми и сочетанными заболеваниями, например, в специальной педагогике, логопедии, эрготерапии и других.

**Заключение.** Таким образом, создаются необходимые условия для реабилитации детей с тяжелыми и сочетанными заболеваниями, чтобы у них была возможность организовать жизнеустройство и интегрироваться в общество.



### **Список источников**

1. <https://inamr.ru/news/post/vojta-terapiya>
2. [https://www.aksp.ru/work/activity/inv/dost\\_sreda/dokumenty/proekt\\_konc21.pdf#:~:text=Система%20комплексной%20реабилитации%20и%20абилитации,их%20социальную%20адаптацию%20и%20интеграцию](https://www.aksp.ru/work/activity/inv/dost_sreda/dokumenty/proekt_konc21.pdf#:~:text=Система%20комплексной%20реабилитации%20и%20абилитации,их%20социальную%20адаптацию%20и%20интеграцию)
3. Бегидова Т. П. и др. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2022. 87 с.
4. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2022. 210 с.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт, 2016. 616 с.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2022. 156 с.

### **References**

1. <https://inamr.ru/news/post/vojta-terapiya>
2. [https://www.aksp.ru/work/activity/inv/dost\\_sreda/dokumenty/proekt\\_konc21.pdf#:~:text=Система%20комплексной%20реабилитации%20и%20абилитации,их%20социальную%20адаптацию%20и%20интеграцию](https://www.aksp.ru/work/activity/inv/dost_sreda/dokumenty/proekt_konc21.pdf#:~:text=Система%20комплексной%20реабилитации%20и%20абилитации,их%20социальную%20адаптацию%20и%20интеграцию)
3. Begidova T. P. and al. The system of control of the level of physical development and physical readiness for complex rehabilitation and social integration of persons with deviations in the state of health: a textbook for universities. 2nd ed., revised. and additional. Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. 87 p.
4. Begidova T. P. Adaptive physical culture in the complex rehabilitation of persons with health problems: a textbook for universities 2nd ed. Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. 210 p.
5. Evseev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture: textbook. M.: Sport, 2016. 616 p.
6. Litosh N. L. Adaptive physical culture for children with developmental disorders: a textbook for secondary vocational education. Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. 156 p.

## ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В. А. Панкратова<sup>1</sup>, Е. М. Голикова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

<sup>1</sup> kley002741@gmail.com

**Аннотация.** Развитие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья проявляется недостатком психомоторного развития. Без телесно-ориентированной коррекции в преодолении отклонений недостатки движения на последующих этапах развития будут проявляться во всех компонентах моторики (крупных, средних и мелких мышечных групп). Внедрение физкультурно-оздоровительных практик в работу с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата доказали свою эффективность. Комбинация средств и форм физической культуры при составлении индивидуальных маршрутов коррекции позволяет добиться высоких результатов.

**Ключевые слова:** дети раннего развития, телесно-ориентированная коррекция, физкультурно-оздоровительные практики

## PHYSICAL-ORIENTED CORRECTION OF THE DEVELOPMENT OF EARLY RETURN CHILDREN WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

V. A. Pankratova<sup>1</sup>, E. M. Golikova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

**Abstract.** The development of a child with disabilities is manifested by a lack of psychomotor development. Without body-oriented correction in overcoming deviations, movement deficiencies at subsequent stages of development will manifest themselves in all components of motor skills (large, medium and small muscle groups). The introduction of physical culture and health practices in work with children of early development with a violation of the musculoskeletal system has proven its effectiveness. Combinations of means and forms of physical culture in the preparation of individual correction routes made it possible to achieve high results.

**Keywords:** children of early development, body-oriented correction, physical culture and health practices

**Введение.** Одним из важных направлений развития ребенка раннего возраста является движение [1]. В раннем детском возрасте формируются жизненно важные локомоторные навыки и умения. Двигательная деятельность ребенка формируется с момента рождения, создается фундамент двигательного опыта, «азбука движений». Двигательная деятельность ребенка является условием, стимулирующим развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы. Насколько развиты механизмы двигательной дея-

тельности ребенка, зависит подвижность центральной нервной системы, анатомо-физиологические характеристики. Впервые годы жизни ребенок овладевает основными движениями (лазание, ползание, прыжки, ходьба, бег) [3]. Важная задача специалиста по физической культуре, работающего с детьми раннего развития, знать особенности психофизического развития малыша, какими двигательными умениями должен овладеть ребенок в конце 1 года жизни, что происходит в движениях у детей 2-го года жизни и в каких случаях необходима коррекция в 3 года.

Современный мир сложный по своей структуре жизнеобеспечения. Несмотря на развитие и внедрение техносферы в жизнь человека, встает вопрос о рождении и воспитании здорового ребенка. Данные вопросы обсуждаются как в научных кругах, так и специалистами в области здравоохранения, образования. Задача каждой семьи в последние двадцать лет – не просто родить ребенка, а родить здорового ребенка. Однако с первых дней рождения не всегда возможно определить особенности в развитии малыша. В практике зачастую нарушения в физическом развитии или же патология устанавливается в течение первого года жизни малыша, когда отмечается, что ребенок с опозданием сел, начал ползать и т. д. В таком случае стоит говорить о необходимости коррекции физического развития ребенка. Жизнь доказала, что не только выносить и родить, но и в течение первых лет жизни содействовать полноценному, с учетом возрастных характеристик развитию. Еще Л. Н. Толстой говорил, что начинать воспитывать ребенка необходимо с рождения, в три года родители уже опоздали.

**Цель исследования:** обосновать необходимость комплексного использования физкультурно-оздоровительных практик в телесно-ориентированной коррекции развития ребенка.

**Методы и организация исследования.** Многолетний опыт работы позволил выделить проблему физического и функционального развития ребенка. Как показывает практика взаимодействия с семьей, как у молодых родителей, так и у имеющих не одного ребенка присутствует информационная безграмотность либо непонимание сути процесса воспитания на фоне глобализации интернета и цифрового пространства. Рождение ребенка – это всегда радость для семьи. При этом в последние десять лет родители обращаются за консультацией: «Родился абсолютно здоровым, но что-то пошло не так!». Боль, утрата веры в себя, возложение вины, поиск «того, кто виноват» и средств для выхода из сложившейся ситуации. Обращение в поликлинику по месту жительства приводит только к рекомендации «делайте постоянно массаж». Родители проходят один, несколько курсов массажа, а динамики нет! При этом забыта истина, человек от природы «биологичен». От выполнения массажа человек не научится кататься на коньках, да и просто ходить, если у него серьезная патология. В рамках Научно-практического Центра Адаптивного спорта и физической реабилитации с 2012 года осуществляется консультирование, а также сопровождение детей с явно выраженными отклонениями в развитии. Опыт работы показал, что при своевременном

обнаружении нарушений в движениях у детей можно снизить риск патологических проявлений, повлекших развитие сопутствующих нарушений [2]. Вмешательство неагрессивными методами – физическими упражнениями, свойственными человеческой природе, может изменить ход развития малыша. Вводимые традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные мероприятия приведут к естественному динамическому улучшению двигательных ресурсов организма. В процессе исследования осуществлялось наблюдение, проводились двигательные тесты, результаты сравнивались каждые три месяца в процессе проведения комплексных физкультурно-оздоровительных занятий. За 2020–2021 годы в Центр обратились более 20 родителей с детьми от трех месяцев до четырех лет, имеющих задержку или отклонения в физическом развитии. Занятия с детьми проводились индивидуально два раза в неделю по 30 минут. В комплекс входили гимнастические упражнения, позволяющие сформировать и укрепить костно-мышечный корсет малыша. Все упражнения вводились поэтапно, в зависимости от возраста (на удержание головы, мышц шеи, паравертебральной зоны, укрепление мышц спины и живота), нацеливая на самостоятельное сидение, стояние, ползание. Девочек начинали подсаживать с 6 месяцев, мальчиков с 5,5 месяцев, ориентируясь, насколько укреплены мышцы спины. При ослабленных мышцах шеи и спины возможно усиление изгиба позвоночника, что влечет за собой развитие сколиоза (кифоз). Это еще раз доказывает роль физкультурно-оздоровительных занятий в коррекции физического развития детей. С 5 месяцев предлагаются подводящие упражнения, стимулирующие способность ребенка переходить из положения сидя в положение «на четвереньки» или коленно-кистевое (удержание туловища на четырех конечностях, на двух противоположных (рука/нога) для удержания равновесия).

Предпочтение во время занятий отдается упражнениям с мячом. Во-первых, это придает разнообразие, во-вторых, ребенку интересен мяч как игрушка, в-третьих, упражнение осуществляется так, что приходится выполнить упражнение с определенным усилием, но при усталости мяч выступает страховкой. Например, и. п. стоя на четвереньках, мяч под туловищем – происходит удержание туловища более длительное время, чем ребенок мог бы выполнить без мяча, не нарушаются изгибы позвоночника, если же устал, может лёжа на мяче просто расслабить конечности. В этом же положении можно предложить поползать, коленями толкая мяч вперед, он выступает и как страховка при падении. Расположенный мяч впереди колен создает помеху для активного движения и требует особых усилий, это влияет на укрепление мышц как верхних, так и нижних конечностей, так как они в данном положении выступают опорой. Если малыш устал, мяч не позволяет ему расслабиться, он фиксирует четкое положение ребенка. Эффективным является комплекс упражнений с мячом стоя на коленях, если малыш не умеет стоять. Размер мяча может меняться, в зависимости от задач занятия, весь комплекс формирует и координационную

систему – вестибулярный аппарат. Нельзя отказаться от занятий на фитболе. В практике используются упражнения: лежа на животе, на спине, стоя у фитбола, сидя. Упражнения с гимнастическими палками добавляются при обучении ходить. Ребенок без боязни сможет отпустить руку родителя и научиться прямостоянию и ходьбе. Весь комплекс упражнений является подводящим к самостоятельной своевременной двигательной активности детей периода раннего развития.

Детям от 12 месяцев к двум занятиям физкультурно-оздоровительных занятий была добавлена методика биоэнергорегуляции (изометрическая тренировка), продолжительность одного занятия от семи до пятнадцати минут. С добавлением биоэнергорегуляции занятия стали проходить три раза в неделю. При воздействии на кожные рецепторы происходит раздражение центров коры головного мозга, что рефлекторно отражается в проприорецептивной зависимости с мышечными структурами тела. Комплексное воздействие на организм оказывает положительный эффект в коррекции физического развития ребенка от 12 месяцев до 3 лет. Значительные результаты комплексного применения физических упражнений и биоэнергорегуляции отмечены при наличии ригидности (слабости одной группы и тонусе другой группы мышц) мышц.

Обоснованность методики биоэнергорегуляции заключается в возможности не перегружать ребенка физической нагрузкой. Если посмотреть с точки зрения того, что ребенок имеет собственную двигательную активность, он может быть активен весь день и не устать. Действительно, при неорганизованной физической нагрузке ребенок может двигаться постоянно, но стоит его вовлечь в систематические занятия, с режимом, с набором необходимых средств и конкретных методов, и результат будет другим. Организованные физкультурно-оздоровительные практики приводят к систематизации работы и всего организма, включается в деятельность не только опорно-двигательный аппарат, но и улучшаются функции кардиореспираторной системы, нервной системы, обмена веществ и т. д.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучая динамику проделанной работы, выявили улучшение результата физического развития детей. Во всех случаях дети, занимающиеся по комплексной программе физкультурно-оздоровительной коррекции, подтянулись к физиологической норме. Из двадцати детей, посещающих занятия, шесть были с установленным диагнозом (ДЦП – атонически-астотическая форма, артрогрипоз – системное заболевание скелетно-мышечной системы и т. д.). Стоит обратить внимание и на тот факт, что столь сложные диагнозы не позволят приблизить в занятиях ребенка к развитию нормотипичного малыша. Но и при такой патологии эффективность физкультурно-оздоровительной работы повлияла на физическое развитие детей. В целом укрепился мышечный корсет, дети начали держать голову, сидеть, стоять ползать, отставая от сверстников на 2–3 месяца в двигательном развитии. Чего нельзя отметить у детей, не занимающихся физкультурно-

оздоровительными практиками. Диагноз и время, которое было упущено родителями и специалистами на уточнение диагноза, недостаток естественной двигательной активности – все это отражается на отставании в развитии детей.

**Заключение.** Роль комплексного использования традиционных и инновационных приемов и методов в коррекции физического развития детей в проведенном исследовании доказана. Чем раньше родитель осознает значение физической культуры и современных методов, направленных на физическое развитие ребенка, тем прочнее выстраивается физиологическая и функциональная цепочка становления и развития растущего организма. Двигательная активность в раннем детском возрасте закладывает основу кинезиологического онтогенеза человека. Насколько будет проведена коррекция и профилактика, настолько снизится риск во взрослой жизни таких заболеваний, как остеопороз, сахарный диабет, хронические заболевания кардиореспираторной системы. Ребенок адаптируется к организованной двигательной нагрузке и приобщится к систематическому ведению здорового образа жизни.

#### **Список источников**

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт. 2009. 220 с.

2. Голикова Е. М. Реализация программы «Открой свой мир» в научно-практическом центре адаптивного спорта и физической реабилитации // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Казань. 2019. С. 217–218.

3. Налобина А. Н., Стоцкая Е. С. Физическая реабилитация в детской неврологии: учеб. пособие. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. 2015. 212 с.

#### **References**

1. Balsevich V. K. Essays on human developmental kinesiology. M.: Soviet sport. 2009. 220 p.

2. Golikova E. M. Implementation of the program “Open your world” in the scientific and practical center of adaptive sports and physical rehabilitation // Materials of the V All-Russian Scientific and Practical Conference “Problems and Innovations in Sports Management, Recreation and Sports and Health Tourism”. Under the general editorship of G.N. Golubev. Kazan. 2019. P. 217–218.

3. Nalobina A. N., Stotskaya E. S. Physical rehabilitation in child neurology: textbook. Omsk: Siberian State University of Physical Culture and Sports, 2015. 212 p.

## ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ COVID-19

В. А. Пашкевич<sup>1</sup>, Н. А. Пусташева<sup>2</sup>, Д. С. Приходов<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Сибирский государственный университет

им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

<sup>1</sup> Pashkevichv@bk.ru, <sup>3</sup> admitting-prikhodov@yandex.tu

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о занятиях физической культурой во время COVID-19. Отмечается, что режим самоизоляции и введенные ограничения оказали влияние на физическую активность людей. Приводятся данные статистики и опроса по организации занятий физической культурой в условиях пандемии. Обозначаются принципы организации данных занятий.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура, КОВИД-19, пандемия

## PHYSICAL EDUCATION CLASSES DURING COVID-19

V. A. Pashkevich<sup>1</sup>, N. A. Pustasheva<sup>2</sup>, D. S. Prikhodov<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Siberian State University named after M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

**Abstract.** The article discusses the issue of physical education during COVID-19. It is noted that the self-isolation regime and the restrictions imposed had an impact on the physical activity of people. The data of statistics and surveys on the organization of physical education in the conditions of a pandemic are presented. The principles of the organization of these classes are indicated.

**Keywords:** physical activity, physical culture, COVID-19, pandemic

**Введение.** Весной 2020 года весь мир оказался охваченным влиянием глобальной пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. Жизнь на Земле замедлилась. Ограничения, которые были введены в связи с пандемией коронавируса, оказали существенное влияние практически на все сферы жизни – на политическую, социальную, культурную, экономическую. Значительные потери понесла сфера туризма, пострадал частный бизнес, люди лишились работы, однако самое существенное воздействие пандемия оказала на здоровье людей [1].

Указом Президента РФ № 239 от 02.04.2020 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [4] были установлены нерабочие дни, в результате чего люди оставались в пределах своих квартир и домов. В ряд законодательных актов были внесены изменения, влекущие для нарушителей режима самоизоляции негативные последствия в виде предупреждений, санкций в форме задержаний и административных штрафов. Во мно-

гих городах отменяли спортивные и культурно-массовые мероприятия, не действовали льготные проездные билеты, что естественно вело к снижению социальных контактов. По большей части люди стали проводить время дома. Естественно, что это сказалось в том числе и на их физической активности, поскольку заниматься физической культурой в спортивных залах и других специальных учреждениях возможности у людей не было.

**Цель работы** – выявление влияния пандемии и мер изоляции на занятия людьми физической культурой.

**Методы.** Данное исследование проведено посредством использования таких методов, как анализ научной литературы, анализ статистических данных, опрос, систематизация и обобщение полученных знаний.

**Результаты.** Согласно статистическим данным, ежедневная активность людей весной 2020 года снизилась в среднем во всём мире примерно на 12 % в сравнении с весной 2019 года. В период изоляции наиболее распространёнными видами спорта стали тренировки на велотренажёрах и ходьба. Значительно возросло количество тренировок по подъёму по лестнице, эти показатели увеличились на 525 %. В сравнении с 2019 годом, когда более половины всех занятий в помещениях являлись силовыми, весной 2020 года около половины всех тренировок основаны на кардиоупражнениях [2].

Проведенный нами опрос показал, что люди, которые вели наиболее активный образ жизни, стали еще больше времени посвящать спорту. Наоборот, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, стали двигаться еще меньше.

Большинство опрошенных занимались физической культурой в домашних условиях. Они оборудовали домашнее пространство для занятия простыми снарядами и тренажерами, такими как разборные гантели, турник, эспандер, резиновые жгуты. В случае если такое приобретение для них не представляется возможным, то в качестве спортивного снаряжения они использовали домашние подручные средства. Например, вместо гантелей небольшого веса брали бутылки с водой, а скакалку заменяли любой толстой веревкой.

Основные формы самостоятельной физической активности в условиях самоизоляции были следующие:

- утренние упражнения, которые включали комплекс упражнений для всех групп мышц, а также упражнения на растяжку и дыхание;
- выполнение упражнений в течение дня (продолжительностью до 10 минут) для снятия напряжения, повышения концентрации и уменьшения усталости;
- самостоятельная тренировка 3–4 раза в неделю от 40 до 80 минут. Тренировочный комплекс состоял из подготовительной части (10 %), основной части (80 %) и заключительной части (10 %).

Часть опрошенных (30 %) для организации занятий физической культурой использовали онлайн-ресурсы и обучающие видео, доступные в сети Интернет.



Когда ряд ограничений был снят, то занятия физической культурой многие стали проводить на свежем воздухе, на специально оборудованных площадках во дворах и парках. Большинство занимались бегом и ходьбой.

**Обсуждение.** Выбор в пользу своего здоровья, а значит и ведение активного образа жизни, является сознательным выбором людей, понимающих всю значимость своего физического состояния и его прямого влияния на качество жизни. Люди, которые ведут активный образ жизни, становятся более конкурентоспособными и жизнестойкими в сравнении с теми, кто спортом пренебрегает.

Безусловно, в период пандемии физическая активность в домашних условиях не смогла полностью заменить занятия с обученным инструктором и специальным спортивным инвентарем, однако она стала хорошей альтернативой, которая помогала сохранить мышцы в тонусе.

Важно сказать о том, что вынужденные самостоятельные занятия физической культурой будут наиболее эффективны в том случае, если не пренебрегать теоретическими принципами физической культуры, которые испытаны на практике в процессе выполнения физических нагрузок и позволяют оградить занимающегося от нежелательных последствий.

Первый (фундаментальный) принцип – это постепенность. Если человек ранее не занимался спортом, то нельзя сразу начинать с серьёзных и длительных тренировок. Увеличение нагрузки должно осуществляться постепенно, по мере улучшения физических качеств.

Второй принцип – это последовательность. При этом о последовательности речь идет как в процессе проведения ежедневных разовых занятий (сначала разминка небольших групп мышц – ног, рук, после – туловища), так и при увеличении нагрузок при повторных занятиях.

Третий принцип – это индивидуализация. Программа занятий должна выстраиваться с учетом индивидуальных особенностей организма человека.

Четвертый и пятый важные факторы – это систематичность и регулярность. Нельзя забывать, что только планомерное и качественное проведение спортивных занятий, с правильной техникой выполнения физических упражнений, даст возможность улучшить физическое состояние человека.

Стоит отметить, что несомненные преимущества домашних тренировок – это возможность разнообразия тренировок, экономия денежных средств, экономия времени (не тратится время на сборы и дорогу) и психологически комфортная обстановка [3].

Итак, после введения ограничительных мер стиль жизни большинства людей значительно изменился, что, бесспорно, отразилось на физической активности населения. Статистика подтверждает ее снижение. Однако для поддержания нормального состояния здоровья и хорошего самочувствия необходимо организовывать занятия физической культурой в домашних условиях, что окажет благотворное влияние на человека. Соблюдая такие принципы, как принцип постепенности, принцип регуляр-

ности, принцип систематичности, принцип индивидуализации и принцип последовательности, человек наполнит себя силами для преодоления жизненных трудностей и получит возможность обеспечить себе крепкое физическое здоровье.

#### **Список источников**

1. Вечтомова О. Д. Физическая активность в условиях пандемии COVID-19. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1606828148> (дата обращения: 10.06.2022).

2. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (дата обращения: 10.06.2022).

3. Наздрачев Г. О., Машичев А. С. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489–490.

4. О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19): указ Президента РФ от 02.04.2020 № 239 // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. № 14 (часть I), ст. 2082.

#### **References**

1. Vechtomova O. D. Fizicheskaya aktivnost' v usloviyah pandemii COVID-19. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1606828148>.

2. Korol'chuk A. Pandemiya COVID-19 i dvigatel'naya aktivnost'. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>.

3. Nazdrachev G. O., Mashichev A. S. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoj vo vremya pandemii // Molodoj uchenyj. 2020. № 20 (310). P. 489–490.

4. Ukaz Prezidenta RF ot 2 aprelya 2020 g. № 239 “O merah po obespecheniyu sanitarno-epidemiologicheskogo blagopoluchiya naseleniya na territorii Rossijskoj Federacii v svyazi s rasprostraneniem novoj koronavirusnoj infekcii (COVID-19)” // Sobranie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii. 06.04.2020. № 14 (chast' I) st. 2082.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**В. Г. Руднева**

*Кубанский государственный аграрный университет  
им. академика И. Т. Трубилина, Краснодар  
rudnevavl4da@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрена роль адаптивной физической культуры, рассказывается о том, что для чего она создана, какие её возможности и как она помогает инвалидам адаптироваться к общественному взаимодействию.

**Ключевые слова:** *физическая культура, адаптивная физическая культура, ограниченная возможность здоровья*

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

**V. G. Rudneva**

*Kuban State Agrarian University named after Academician I. T. Trubilin, Krasnodar  
rudnevavl4da@yandex.ru*

**Abstract.** The article focuses on the role of adaptive physical culture, describes what it was created for, what its capabilities are and how it helps people with disabilities to adapt to social interaction.

**Keywords:** *physical culture, adaptive physical culture, limited possibility of health*

Адаптивная физическая культура – это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Благодаря физическим упражнениям и нормируемой нагрузке, которая сочетается с тренировками физического типа, можно частично устранить нарушения речи, улучшить интеллект при различных заболеваниях, например ДЦП. Есть инвалиды, которые со временем могут выполнять сложные гимнастические упражнения и даже выступать с ними на параолимпиадах, и это большое достижение, так как у людей появляется смысл жизни. Даже незрячие начинают лучше ориентироваться в пространстве, это их адаптирует к социальной жизни. Дети с ДЦП могут заниматься плаванием, именно эти занятия им позволяют начинать вести нормальную жизнь, так как после этого они ходят, говорят, а тот, кто передвигается

на инвалидной коляске, может стать спортсменом-паралимпийцем, при этом возможны достижения в различных видах спорта [9]. Но спортивные достижения – это еще не все, потому что не все инвалиды выступают на спортивных соревнованиях, дело в том, что главным аспектом в таком виде деятельности является именно социализация, потому что при занятиях спортом люди не только тренируются, но и общаются, при этом они начинают дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Сразу можно сказать, что спорт существенно улучшает инвалидам качество и уровень жизни. И если раньше не было социальных ценностей, точнее они были потеряны, то они появляются снова, потому что хочется побеждать, показывать себя миру. Инвалиды меньше обращают внимание на свои проблемы со здоровьем и сосредотачиваются на чем-то другом, положительном, спортивная деятельность улучшает психическое состояние инвалидов, дает радость жизни. При этом инвалиду не все равно, что он делает, появляется желание совершенствоваться, укреплять свое здоровье, как можно реже обращаться к врачу, расширить круг знакомств, таким образом укрепляется сила духа. При этом укрепляется Я инвалида, улучшается его личность, и, что самое главное, человек уже не чувствует себя обузой, это полноценный член общества, который может работать, приносить пользу, в результате повышается самооценка человека, появляется желание приносить как можно больше пользы, а это и есть главная цель занятий по физкультуре.

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации [5]. Люди с двигательными нарушениями переживают, когда они не могут что-то сделать или, наоборот, радуются, когда у них все получается. Они рады возможности ходить бегать, общаться, заниматься спортивными играми, тренироваться друг перед другом, показывать свое преимущество, так как самое главное для таких людей не только двигательная активность, но и общение, кроме того, имеет большое значение дух соревнования.

Специалист по АФК должен создать хорошую атмосферу для того, чтобы люди с различными травмами захотели реабилитироваться и постепенно вернуться к активной жизни, а для этого необходимо создавать комфортные условия, относиться к таким людям с добротой, доверием, доброжелательно, давать им свободу и одновременно стимул для развития. В результате этого люди начинают радоваться жизни, учатся снова контактировать с обществом, начинают ему доверять, чувствуют желание быть обществу полезным. Кроме того, человек начинает получать удовольствие от физических упражнений. И это очень важно, так как инвалиды каждый день ведут борьбу с последствиями вынужденной неподвижности, при этом активизируются охранные функции организма, иммунитет

начинает бороться с различными заболеваниями, при этом снижается риск тех заболеваний, которые наступают в результате гиподинамии. Именно для этого и существует адаптивная физическая культура [11].

Адаптивная физическая культура имеет большое значение, в частности, благодаря ей преодолеваются различные психологические комплексы либо человек избавляется от повышенной самооценки, немаловажно то, что корректируется проблема, которая возникла в процессе травмы, у человека появляются новые двигательные навыки, также развиваются различные физические качества, улучшаются способности человека.

При этом адаптивная физическая культура не может где-либо оказаться бесполезной, так как есть возможность проводить реабилитацию при различных травмах, все зависит только от комплекса тех или иных упражнений, кроме того, важна дозировка и их интенсивность, а сама нагрузка зависит от того, какая физическая форма у больного. В любом случае такой вид физической активности помогает инвалидам пройти полную реабилитацию, обрести друзей и начать помогать обществу, так как если человек является иждивенцем, то его самооценка существенно снижается, кроме того, очень важна сама коммуникационная функция.

Такой вид физической активности актуален и для детей, которые получили травмы или же были рождены с различными заболеваниями. Сложность состоит в том, что таких детей необходимо адаптировать уже в раннем возрасте, чтобы они были готовы стать полноценными членами общества. Нужна как спортивная, так и социальная реабилитация. В связи с этим данная проблема изучается, проводятся научный анализ и исследования, разрабатываются различные методы по адаптации таких пациентов, при этом данные явления изучаются в таких науках, как детская психопатология, дефектология, медицина, валеология, психология, социальная педагогика. Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации доказали то, что для таких детей очень важна физическая культура адаптивного характера, так как эти дети также нуждаются в самореализации, спортивных занятиях, социализации, и это особенно актуально, если у этих детей имеются ограниченные возможности здоровья [7].

Причина в том, что такие травмы и заболевания приводят к тому, что у человека могут наблюдаться на фоне этого даже психические нарушения и отклонения в поведении, связанные с тем, что человек вынужден лишиться себя общения, возможности самореализации, и этот фактор искажает пространство инвалида, все это приводит к депрессиям, различным психическим расстройствам. Инвалиды могут стать замкнутыми, ощущать себе неполноценными, перестать доверять обществу, постоянно находиться в ощущении дискомфорта, все это приводит к отклонению в поведении [6].

Построение мира личности в целом зависит от того, какую модель предложит ей общество, именно поэтому такая адаптация и физическая активность очень важны. Если ребенок или подросток не видит смысла в происходящем вокруг него, если он не взаимодействует с миром на уровне ценностей, он не сможет самостоятельно выстраивать собственное

поведение, планировать свою жизнь в современном контексте. В результате именно для таких детей и созданы различные физические упражнения и методики, такие люди принимают участие в спортивных соревнованиях, в результате их психологическое состояние улучшается, появляется уверенность в своих силах, желание жить, при этом такие люди уже не ощущают себя неполноценными. Вместо того чтобы жаловаться на жизнь, такие пациенты стараются совершенствоваться в спорте, выступать, показывать свое мастерство, при этом занятия превращаются в постоянную здоровую потребность, человек начинает владеть своим телом, укрепляются мышцы, навыки и движения существенно улучшаются, эти умения дают человеку осуществлять трудовую деятельность, обслуживать себя в быту, самостоятельно передвигаться и не просить помощи, в результате такие дети в будущем могут стать полноценными членами общества, приносить ему пользу, отказаться от иждивенческой позиции, и это очень важно.

Таким образом, в результате проведенной работы можно сделать заключение о том, что адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры созданы для того, чтобы реабилитировать инвалида физически, максимально наладить связь с обществом, при этом все делается для того, чтобы человек забыл о своей болезни и стремился выздороветь, при этом большое внимание уделяется спорту, организации общения между инвалидами, организации деятельности по проведению различных соревнований, и это важно, так как для инвалидов спорт – это не просто физическая активность, но и социальное взаимодействие, признание заслуг. В результате человек возвращается к нормальной жизни и, если есть возможность, постепенно выздоравливает.

### **Список источников**

1. Абашкина Р. А. Адаптивная физическая культура в формировании здоровья у молодежи с ограниченными возможностями // Молодой ученый. 2018. № 26 (212). С. 99–100. URL: <https://moluch.ru/archive/212/51878> (дата обращения: 30.05.2022).

2. Ильницкая Т. А., Сень С. В., Ковалёва Т. В., Кузнецова З. В. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 165–169.

3. Ломидзе М. А., Кузнецова З. В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. 2021. С. 99–104.

4. Николаева Е. В., Федотова Г. В., Федосова Л. П. Основные качества студентов, формируемые в процессе занятия физической культурой

// Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 443–446.

5. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 № СК-02-10/3685).

6. Профилактика отклонений в нравственном развитии и поведении учащихся: сб. науч. тр. / под ред. Ю. В. Гербеева. М., 1991.

7. Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1. С. 16–18.

8. Соколова Д. О., Мельников А. И. Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021. С. 37–39.

9. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С. Б. Насруллаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. фирма «STAR», 2006. 147 с.

10. Удовицкая Л. У., Кузнецова З. В. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. 2020. С. 963–969.

11. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

## References

1. Abashkina R. A. Adaptive physical culture in the formation of health among young people with disabilities // Young scientist. 2018. № 26 (212). P. 99–100. URL: <https://moluch.ru/archive/212/51878> (date of application: 30.05.2022).

2. Ilnitskaya T. A., Sen S. V., Kovaleva T. V., Kuznetsova Z. V. Complex of health measures aimed at improving the quality of life of students assigned to a special medical group // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. № 4 (194). Pp. 165–169.

3. Lomidze M. A., Kuznetsova Z. V. The influence of recreational swimming on students with poor somatic health in the framework of physical culture and sports classes at universities // XXIII All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University. 2021. Pp. 99–104.

4. Nikolaeva E. V., Fedotova G. V., Fedosova L. P. The main qualities of students formed in the process of physical education // Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the

International Scientific and Practical Conference. Cheboksary-Tashkent, 2022. Pp. 443–446.

5. About institutions of adaptive physical culture and adaptive sports (supplement to the Methodological Recommendations on the organization of sports schools in the Russian Federation dated 03/21/2006 № SK-02-10/3685).

6. Prevention of deviations in the moral development and behavior of students: Collection of scientific tr. / Edited by Yu. V. Gerbeev. M., 1991.

7. Rubtsova N. O. To the problem of forming the infrastructure of the system of physical culture and sports for the disabled // Teor. and practical. physical.k-ry. 1998. No. 1. Pp. 16–18.

8. Sokolova D. O., Melnikov A. I. Modern trends in the development of science and the world community in the era of digitalization. // Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference. Makhachkala, 2021. Pp. 37–39.

9. Special pedagogy: studies. – method. the manual / comp. S. B. Nasrullaev, G. N. Popov, I. N. Safronova, etc. Tomsk: Polygraph. Firm “STAR”, 2006. 147 p.

10. Udovitskaya L. U., Kuznetsova Z. V. Innovative method of teaching swimming to students at the university // Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State University. 2020. Pp. 963–969.



## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ГРАЖДАН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**В. В. Самонов**

*Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Пансионат для граждан пожилого и инвалидов “Ветеран”»  
v-samonov@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются экспериментальные данные, полученные при проведении занятий с использованием адаптивной физической культуры в группах граждан с ограниченными возможностями здоровья для их социализации и развития двигательных качеств.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, граждане с ограниченными возможностями здоровья, инвалидность, социализация, физическое здоровье, социализация, адаптация

## ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS FOR CITIZENS WITH DISABILITIES

**V. V. Samonov**

*Regional state budgetary institution of social services “Veteran Boarding  
House for the Elderly and Disabled Citizens”*

**Abstract.** The article deals with the conducted experimental data with the use of adaptive physical culture in groups of citizens with disabilities for their socialization and development of motor qualities.

**Keywords:** adaptive physical culture, adaptive sport, citizens with disabilities, disability, socialization, physical health, socialization, adaptation

**Введение.** Одна из самых сложных проблем современности – это проблема инвалидности. На помощь таким людям приходит адаптивная физическая культура, способная при помощи существенной, а иногда принципиальной трансформации задач и методов коррекции, приспособлений и средств адаптации принести значительную пользу здоровью нуждающегося в этом человека [2].

Физическая культура является важнейшим фактором, способным противостоять неблагоприятным условиям жизни в современном мире и помочь людям справиться с критической ситуацией, сложившейся в социальной сфере.

Роль адаптивной физической культуры в жизни пожилого человека достаточно велика. В отличие от физической культуры, адаптивная физическая культура сталкивается с людьми, имеющими проблемы со здоро-

вьем. Это обстоятельство требует значительных, а иногда и принципиальных изменений (приспособления, коррекции, адаптации) задач, принципов, средств и методов физической культуры к нуждам данной возрастной категории. Но нельзя ограничивать адаптивную физическую культуру и сводить ее только к медицинской реабилитации и лечению человека с ограниченными возможностями здоровья, потому что, являясь средством профилактики и лечения определенных заболеваний, она в большей степени является одной из форм, составляющих полноценную жизнь инвалида в его состоянии, образовавшемся в результате болезни или травмы. Задача адаптивной физической культуры – отвлечь такого человека от болезней и проблем в процессе соревновательной и восстановительной деятельности, а также воспитать и сформировать в нем уверенность в собственных силах, развить готовность к решительным действиям настолько, насколько ему позволяет его физическое состояние.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Она присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации, а также выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, психологической, педагогической реабилитации.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Адаптивная физическая культура оказывает на человека с отклонениями в состоянии здоровья самое разнообразное влияние. Адаптивный спорт способствует физическому и моральному развитию, отвлекает от вредных привычек, учит самодисциплине. Людям пожилого возраста для сохранения здоровья и долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленные на приостановление процессов преждевременного старения. Изменения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют лицам старшего возраста выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма и стать толчком к негативным изменениям. Поэтому именно адаптивная физическая культура с ее разнообразным множеством средств предоставляет возможности для решения проблем, связанных с процессом старения.

Вовлечение в спорт и занятия физической культурой тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям.

Только в последние десятилетия в нашей стране общество заметило огромный социальный слой инвалидов и лиц, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья. Экологические загрязнения, неблагоприятная наследственность, военные конфликты, заболевания, травмы и увечья, полученные в быту и на производстве, авто и авиакатастрофы и т. п., увеличивают число инвалидов приблизительно на 200 тыс. ежегодно, создавая у них на этом фоне стресс, апатию, изолированность от общества или, наоборот, эгоцентризм и антисоциальные установки [2].

Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание. Спорт для инвалидов – это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином общества, то есть социализироваться в нем.

Физические упражнения являются мощным средством воздействия на организм, расширяющим его диапазон возможностей. Существует множество примеров из практики, когда благодаря физическим упражнениям и специальным тренировкам здоровье человека восстанавливается, исправляются нарушения речи, слабослышащие и незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, а прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта. Мышечная деятельность в процессе физической активности стимулирует физические процессы, формируя у человека новое состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, а также компенсацией нарушенных функций, адаптацией к физической нагрузке.

Адаптивная физическая культура помогает осознать тот факт, что инвалидность, несмотря на всю трагичность, не является приговором для жизни в четырех стенах. Инвалиды видят в занятиях физической культурой активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей [5].

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Пансионат для граждан пожилого и инвалидов «Ветеран» (далее – КГБУ СО «Пансионат «Ветеран») является стационарным учреждением, в нем проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, нуждающиеся в постоянном постороннем уходе, частично или полностью утратившие способность к передвижению и самообслуживанию. Среди

них проживают граждане с различными судьбами и разным состоянием здоровья. Для сохранения их здоровья и долголетия инструктором АФК проводятся занятия по адаптивной физической культуре, направленные на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний.

Главными целями являются:

- повышение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов посредством укрепления физического и психического здоровья;
- преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Задачи:

- развитие физических качеств, укрепление и поддержание жизненно важных двигательных навыков;
- формирование у граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями интереса к здоровому образу жизни;
- расширение кругозора и круга общения;
- вовлечение в занятия адаптивной физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Методы.** Методы рассчитаны на оздоровление граждан с ограниченными возможностями здоровья с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе, они включают тренировки на тренажерах (рис. 1), упражнения с гантелями и гимнастической палкой (гимнастика на мячах), элементы АФК, упражнения дыхательной гимнастики, скандинавскую ходьбу.

Лицам с заболеванием остеохондроз шейного отдела позвоночника для улучшения кровообращения, снятия болевого синдрома, расслабления мышц шеи, плечевого пояса, верхних конечностей, повышения психоэмоционального тонуса проводятся гимнастические упражнения. Упражнения выполняются в исходном положении лежа и сидя. Поскольку остеохондроз позвоночника часто сопровождается неустойчивостью позы, головокружением физкультура проводится в положении сидя на стуле (рис. 2).



Рис. 1. Занятия на тренажерах



Рис. 2. Гимнастические упражнения

С заболеванием остеохондроз поясничного отдела позвоночника для снижения болевого синдрома, расслабления мышц, укрепления мышц корпуса, улучшения кровообращения в поясничной области, улучшения трофических процессов, упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках, сидя на стуле, стоя. Комплекс упражнений способствует расслаблению скелетной мускулатуры, дыхательные упражнения назначаются после снятия болевого синдрома. Обязательны упражнения для мышц живота, упражнения,

направленные на вытяжение поясничного отдела позвоночника, упражнения с вращательными движениями для туловища. Упражнения направлены на увеличение подвижности позвоночника: совместные движения рук и туловища, рук и ног, головы и туловища.

При гипертоническом заболевании корригирующие упражнения являются восстановлением баланса напряжения мышц. Задачей адаптивной физкультуры является нормализация деятельности центральной нервной системы, улучшение гемодинамики, повышение выносливости организма, улучшение состояния двигательной системы. Делаются упражнения корригирующие гипертонус мышц, используются упражнения в расслаблении и релаксации мышц верхних конечностей, плечевого пояса и грудной клетки. Выполняются упражнения циклического характера: ходьба, бег, катание на лыжах, велотренировки, скандинавская ходьба. Особенности методики гимнастики: упражнения выполняются ритмично в спокойном темпе, с большой амплитудой в суставах, чтобы лучше использовать экстракардиальные факторы кровообращения. К специальным упражнениям относятся упражнения на расслабление мышечных групп, развитие равновесия, координации, дыхательные динамические упражнения, физические упражнения с дозированным усилением динамического характера (быстрая ходьба).

При ишемической болезни сердца для восстановления функции сердечно-сосудистой системы с помощью препаратов, повышения толерантности к физическим нагрузкам (переносимость нагрузок) необходимы корригирующие движения, переход на правильное питание, отказ от вредных привычек. Делаются дыхательные упражнения, упражнения для мелких мышц верхних и нижних конечностей. Нагрузки должны быть небольшие и делаются в малой и средней амплитуде без напряжения. Упражнения выполняются в исходном положении стоя, сидя, лежа. Рекомендуется: короткий дневной сон, отдых, занятия с психотерапевтом.

При инсульте главной целью является вернуть человеку дееспособность или хотя бы частично восстановить функции организма. Занимаясь активной физкультурой, нельзя переутомляться. Начинать нагрузки следует с легких упражнений, постепенно переходя к более сложным. Важно понимать, что целью физической активности является не наращивание мышечной массы, а побуждение новых клеток головного мозга к работе. Не следует пренебрегать методикой тренировки мозга путем запоминания цифр, слов, стихотворений. Рекомендуется избегать упражнений, увеличивающих внутричерепное давление. Упражнения после инсульта выполняют в положении лежа на спине, животе, здоровом боку. К гимнастике в кровати приступают в ранний период реабилитации. Когда острый период заканчивается, и больной может садиться, переходят к занятиям сидя.

При заболевании дыхательных путей система дыхательных упражнений направлена на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Это комплекс упражнений, способный бороться со многими заболеваниями-

ми: бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, деформацией позвоночника и грудной клетки. В упражнениях участвует не только дыхательная система, но и голова, шея, брюшной пресс. При выполнении специальных упражнений укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность диафрагмы и грудной клетки, и это способствует уменьшению застойных явлений.

**Результаты.** Статистический анализ проведенного нами опроса и анкетирования 37 граждан с ограниченными возможностями, занимающихся физкультурой, показал, что при применении данных методик достигнуты положительные результаты:

- улучшилось настроение – 35 чел.;
- граждане приобрели уверенность в себе – 22 чел.;
- расширился круг общения, появились новые друзья – 8 чел.;
- появились новые увлечения – 8 чел.;
- улучшилось психическое состояние здоровья (стало легче общаться с гражданами, перенесшими инсульт) – 6 чел.

По наблюдению врача отмечается положительная динамика в улучшении физического состояния здоровья и жизненно важных двигательных навыков (самостоятельно стали передвигаться – 5 чел.).

**Обсуждение.** На основании теоретического материала ранее проведенных исследований разработаны методические подходы адаптивной физической культуры, которая рассматривается как наиболее доступное средство реабилитации. Но всё же главной задачей остается вовлечение в занятия как можно больше граждан с ограниченными возможностями здоровья в целях использования физкультуры как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества. Эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств адаптивной физической культуры и спорта является эффективным, и в ряде случаев единственным, методом физической реабилитации и социальной адаптации. Благодаря адаптивной физической культуре получатели социальных услуг с ограниченными возможностями здоровья получают надежду на более полноценную, яркую и радостную жизнь.

Регулярные занятия являются очень важным звеном в комплексной системе реабилитационной работы, способствующим не только улучшению состояния здоровья получателей социальных услуг, но и коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития, что положительно сказывается на освоении навыков самообслуживания, социально-бытовой адаптации и интеграции в социум [3].

Таким образом, в результате проведенной работы можно сделать заключение о том, что адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем

в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

#### **Список источников**

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Издательство «Спорт», 2016.
2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000.
3. Мещеряков А. С., Ильин А. В. Обучение детей с умственной отсталостью адекватному взаимодействию друг с другом на занятиях адаптивной физической культурой. М.: Среднее профессиональное образование, 2011. № 12.
4. Амосова Т. Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. М.: РИПОЛ классик, 2008.
5. Строгова Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов. Краснодар: Теория и практика общественного развития, 2012. № 2.
6. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. СПб.: Галеяпринт. 2013.
7. Евсеев С. П., Шапкова Д. В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. М., 2016.

#### **References**

1. Evseev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture. M.: Publishing house "Sport", 2016.
2. Evseev S. P., Shapkov L. V. Adaptive physical culture. M.: Soviet sport, 2000.
3. Meshcheryakov A. S., Ilyin A. V. Teaching children with mental retardation to adequately interact with each other in the classroom of adaptive physical culture. M.: Secondary vocational education, 2011 No.12.
4. Amosova T. Y. Respiratory gymnastics by Strelnikova. M.: RIPOL classic, 2008.
5. Strogova N. A. Adaptive physical culture in the system of comprehensive rehabilitation and social integration of disabled people. Krasnodar: Theory and Practice of Social Development, 2012. No. 2.
6. Evseev S. P. Innovative technologies of adaptive physical culture, in the practice of working with the disabled and other low-mobility groups of the population. St. Petersburg: Galeyp rint. 2013.
7. Evseev S. P., Shapnova D. V. Adaptive physical culture//textbook, 2016.



## ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Т. А. Скачок<sup>1</sup>, Е. В. Смелкова<sup>2</sup> (научный руководитель)  
<sup>1,2</sup> Казанская государственная академия ветеринарной медицины  
им. Н. Э. Баумана, Казань,  
<sup>1</sup> skachoktanya@gmail.com

**Аннотация.** Целью исследования стало изучение специфики занятий для студентов, отнесенных к специальной медицинской и подготовительной группам. После анкетирования студентов 2 курса факультета ветеринарной медицины Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н. Э. Баумана и проведения специальных занятий было выявлено, что из 193 человек 55 отнесены к специальной или подготовительной медицинской группе. Занятие неспецифическим для студента видом физической культуры вызывает больший интерес.

**Ключевые слова:** физическая культура, специальная медицинская группа, подготовительная медицинская группа, фитнес-йога

## THE PECULIARITY OF MODERN FORMS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP

T. A. Skachok<sup>1</sup>, E. V. Smelkova<sup>2</sup> (scientific supervisor)  
<sup>1,2</sup> Kazan State Academy of Veterinary Medicine  
named after N. E. Bauman, Kazan

**Abstract.** The purpose of the study was to study the specifics of classes for students assigned to special medical and preparatory groups. After questioning students and conducting special classes, it was revealed that 55 out of 193 people were assigned to a special or preparatory medical group. Engaging in a non-specific sport for a student is of greater interest.

**Keywords:** physical education, special medical group, preparatory medical group, fitness yoga

**Введение.** Физическая культура – часть общей культуры, направленная на использование физических упражнений для гармоничного развития и совершенствования человека [4]. В настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, которые отнесены к подготовительной и специальной медицинской группе.

**Методы.** Опрос и анкетирование студентов, анализ полученных результатов, анализ интернет-источников. Проведение специфических заня-

тий для студентов специальной и подготовительной медицинских групп, в том числе и на основе фитнес-йоги.

Укрепление здоровья, развитие физических качеств студентов, адаптация к нагрузкам – все это является главными задачами специальной медицинской группы. Для работы со студентами этой группы нужны специалисты, имеющие знания по лечебной физической культуре и основам медицины [2].

Физическая активность студентов специальной медицинской группы не должна содержать упражнения, способные вызывать перенапряжение организма. В программу включаются такие разделы, как гимнастика, подвижные игры и элементы легкой атлетики. Данная программа не содержит нормативных требований, но предусматривает достижение физической подготовленности. Основное место на занятиях отводится гимнастике, а именно упражнениям, выполняемым в положении сидя или лежа, поскольку это менее травмоопасно. В современных реалиях все чаще на занятиях физической культурой внедряются новые направления, такие как фитнес-йога, пилатес, фитнес-аэробика и т. д. Новизна упражнений на занятиях физической культурой делает их более привлекательными для студентов. Использование элементов фитнеса повышает посещаемость занятий [3].

В течение занятия должен осуществляться контроль за пульсом, частотой дыхания, внешними признаками утомления и в целом за переносимостью нагрузок занимающимися. Рекомендуются занятия в малых группах, распределённых по типу заболеваний. Например, группы со студентами с проблемами выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной системы и т. д. Но в условиях большой группы студентов это оказывается затруднительно и не находит своего применения.

Занятие у студентов в специальной медицинской группе делится на три основные части: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть занимает 10–15 минут и включает в себя ходьбу и медленный бег. Основная часть длится 40–50 минут, студенты в это время выполняют упражнения на развитие основных физических качеств. Заключительная часть занятия продолжается 15–20 минут и направлена на приведение функциональных систем организма к исходному уровню [1].

**Результат исследования.** В Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н. Э. Баумана на 2 курсе факультета ветеринарной медицины обучается 193 студента, из них 26 человек относятся ко II специальной медицинской группе, то есть студенты с врожденными болезнями или студенты с болезнями, которые считаются хроническими; еще 29 студентов относятся к подготовительной медицинской группе. Были проведены специальные занятия на основе фитнес-йоги. Занятия непривычным видом спортивной деятельности вызвало у студентов больший интерес, чем традиционные занятия. Об этом мы можем судить по результатам анкетирования (табл.).

Таблица

Мотивация студентов к самостоятельным занятиям на основе фитнес-йоги

Результат анкетирования	Кол-во студентов	%
Почувствовали необходимость в проведении таких занятий в дальнейшем	36	66
Хотели бы продолжить занятия самостоятельно	14	25
Занятия не вызвали интерес	5	9

**Вывод.** Выводом из данной работы служит то, что основными задачами и целями физической нагрузки в специальной медицинской группе являются: нормализация двигательных процессов, восстановление сниженных или вовсе утраченных функций организма, сохранение и укрепление здоровья, развитие навыков самостоятельных занятий, адаптация организма к заболеваниям, успешность и долголетие будущих молодых специалистов. Совместная работа преподавателей физкультуры и медицинских работников должна положительно сказываться на здоровье студентов: у них нормализуется работа сердца, легких, почек, печени и т. д., улучшается общее физическое и эмоциональное состояние. Мы предлагаем внедрять такие современные направления физической культуры, как фитнес-йога и пилатес, они не травмоопасные, укрепляют все мышечные группы, интересны студентам и мотивируют их заниматься не только в вузе, но и продолжить заниматься самостоятельно.

#### Список источников

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высшая школа, 2003. 325 с.
2. Коняева М. А., Проскряков Ю. А., Семакина Е. В. «Тропинка к здоровью». Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы: учеб.-метод. пособие. Саратов: Саратовская государственная консерватория имени Л. В. Собинова, 2020. 138 с.
3. Смелкова Е. В. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой // 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, 2021. С. 448–451.
4. Филимонова С. И., Андрющенко Л. Б., Глазкова Г. Б., Аверясова Ю. О., Алмазова Ю. Б. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник. М.: РУСАЙНС, 2020. 356 с.

#### References

1. Bulich E. G. Physical education in special medical groups: studies. stipend. 3rd ed., reprint. M.: Higher School, 2003. 325 p.
2. Konyaeva M. A., Proskryakov Yu. A., Semakina E. V. "Path to health". Wellness technologies in the preparation of students of a special medical group:

an educational and methodical manual. Saratov: Saratov State Conservatory named after L.V. Sobinov, 2020. – 138 p.

3. Smelkova E. V. The use of fitness elements in physical education classes / In the collection: 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, 2021. Pp. 448–451.

4. Filimonova S. I., Andryushenko L. B., Glazkova G. B., Averyasova Yu. O., Almazova Yu. B. Physical culture of students of a special medical group: textbook. Moscow: RUSAINS, 2020. 356 p.

## ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ СЛЕПЫХ «ШОУДАУН» В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Т. И. Станчик<sup>1</sup>, О. С. Ястребова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Калининград  
<sup>1</sup> TStanchik@kantiana.ru, <sup>2</sup> SYAstrebova@kantiana.ru

**Аннотация.** Популяризация инклюзивного физкультурно-спортивного и оздоровительного направления обеспечит позитивный информационный фон для занятий адаптивной физической культурой и спортом в вузе, а игра «Шоудаун» может стать приоритетным направлением в данной области.

**Ключевые слова:** инклюзивное профессиональное образование, адаптивная физическая культура и спорт, социальная реабилитация, настольный теннис для слепых «Шоудаун»

## PROSPECTS FOR THE INTRODUCTION OF TABLE TENNIS FOR THE BLIND “SHOWDOWN” IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY

T. I. Stanchik<sup>1</sup>, O. S. Iastrebova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad  
<sup>1</sup> TStanchik@kantiana.ru, <sup>2</sup> SYAstrebova@kantiana.ru

**Abstract.** Promotion of an inclusive physical culture, sports and health direction will provide a positive information background for adaptive physical culture and sports at the University, and the Showdown game can become a priority in this area.

**Keywords:** inclusive professional education, adaptive physical education and sports, social rehabilitation, table tennis for the blind “Showdown”

Вопрос инклюзивного образования в современном обществе занимает важное место в развитии всех социальных структур. Технологические новшества позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья не только получать образование, но и двигаться к успешному будущему наравне со всеми. Главная же задача образовательных учреждений – найти правильный подход для устранения коммуникативных барьеров.

В настоящее время в нашей стране особое внимание уделяется созданию благоприятных условий именно для профессионального образования данной категории людей. Современный вуз способен решить такие задачи, ведь он является площадкой для внедрения проекта «Доступная среда», цель которого – помощь пилотным регионам, (Калининградская область входит в их число) и общественным организациям в развитии инклюзивного образования, создании законодательной базы внедрения модели

инклюзивного образования, обеспечении подготовки педагогов к работе в инклюзивном классе, группе [1], обеспечивающей процесс активного включения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в многообразную социальную деятельность. Такого рода интеграция в единое образовательное сообщество позволяет успешно взаимодействовать различным социальным группам обучающихся. Привлечение студентов с инвалидностью и ОВЗ в деятельность студенческих спортивных клубов (ССК) вуза создает благоприятные условия для решения данной задачи.

Современная система образования развитого демократического общества призвана соответствовать индивидуальным образовательным потребностям личности, в том числе потребности в полноценном и разнообразном личностном становлении и развитии, с учетом индивидуальных склонностей, интересов, мотивов и способностей (личностная успешность) [2].

Человек будет испытывать положительные эмоции в том случае, если его потребности удовлетворяются. К видам деятельности, которые оказывают воздействие на человека, вызывая при этом положительные эмоции, относятся занятия физической культурой, которые имеют под собой физиологическое основание для формирования такого вида эмоций [3].

Адаптивная физическая культура и спорт несут в себе колоссальный потенциал социальной реабилитации. В рамках ССК вуза данное направление физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов может стать важной составляющей инклюзивной модели образования в вузе, для продвижения которой необходимо проанализировать условия среды, а затем выбрать наиболее доступные формы физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из доступных средств достижения целей инклюзивного направления в области физической культуры и спорта, по нашему мнению, может стать как классический настольный теннис, так и настольный теннис для слепых «Шоудаун».

Настольный теннис является доступным видом спорта. Его преимуществом является недорогое оборудование. Массовость, увлекательность, динамичность и доступность для освоения данной спортивной игры сделали его очень популярным в современном обществе среди различных возрастных групп. Также стоит отметить и положительное воздействие настольного тенниса на многие системы организма человека. Он полезен людям с различными зрительными патологиями, с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, развивает мелкую моторику, способствует развитию всесторонней физической подготовки. Настольный теннис – помощник в развитии таких волевых качеств, как упорство, решительность, самообладание и целеустремленность.

Настольная игра «Шоудаун» изначально была придумана для слабовидящих и незрячих людей, которые могли бы играть в нее самостоятельно, без помощи. Она сочетает в себе элементы настольного тенни-

са и аэрохоккея, отличается доступностью, отсутствием противопоказаний, возрастной демократичностью и спортивной привлекательностью. Международная федерация спорта слепых (IBSA) утвердила правила по настольному теннису «Шоудаун».

Данная игра дебютировала в качестве рекреационного вида спорта на Паралимпийских играх в 1980 году в Нидерландах. «Шоудаун» невероятно занимательная игра, в нее играют не только слепые, но и люди всех возрастов и возможностей. Оборудование для игры «Шоудаун» не выпускается серийно, его можно сделать на заказ.

Сегодня в России игра «Шоудаун» получила широкое распространение. Наши спортсмены участвуют как в российских чемпионатах, которые стали проводиться с 2015 года, так и в международных соревнованиях.

Примечателен тот факт, что именно в Калининградской области инвалиды по зрению начали активно заниматься «Шоудауном». В 2014 году в г. Калининграде впервые в России состоялся международный турнир. Здесь же в 2015 году был проведён первый чемпионат России.

В БФУ им. И. Канта одним из популярных видов элективной двигательной активности является настольный теннис. Под началом ССК вуза успешно работает и секция по настольному теннису. Мы предлагаем в качестве внедрения инклюзивного направления в области физической культуры и спорта в вузе рассмотреть формирование доступного пространства для развития настольного тенниса для слепых «Шоудаун». К занятиям могут быть привлечены как здоровые студенты, так и студенты с различными зрительными патологиями. Считаем, что такое взаимодействие будет способствовать взаимному диалогу и принятию, эффективной интеграции студентов с ограниченными физическими возможностями в единое образовательное сообщество, социализации и повышению качества жизни.

Популяризация данного инклюзивного физкультурно-спортивного и оздоровительного направления вполне может обеспечить позитивный информационный фон для занятий адаптивной физической культурой и спортом в вузе, а игра «Шоудаун» – стать приоритетным направлением в данной области.

### **Список источников**

1. Очкалова А. А., Донгаузер Е. В. Инклюзивное образование в России: реальность и перспективы // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза: Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и слушателей. Екатеринбург: УрГПУ, 2014. С. 122–124.

2. Частухина С. А., Донгаузер Е. В. Инклюзивное образование в современных российских школах: проблемы и возможности развития // Современные проблемы социогуманитарного образования: сборник студенческих статей / Под ред. Т. С. Дороховой, Е. В. Донгаузер. Екатеринбург: Издательский дом «Ажур», 2016. С. 159–164.

3. Ястребова О. С., Станчик Т. И., Романов С. С. Мотивационные аспекты в физической культуре студентов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психологопедагогические науки. 2020. № 5 (51). С. 176–178.

### **References**

1. Ochkalova A. A., Dongauzer E. V. Inclusive Education in Russia: Reality and Prospects // Study and Education of Children with Various Forms of Dysontogenesis: Materials of the All-Russian scientific and practical conference of students, undergraduates, graduate students and listeners. Yekaterinburg: UrSPU, 2014, pp. 122–124.

2. Chastukhina S. A., Dongauzer E. V. Inclusive Education in Modern Russian Schools: Problems and Opportunities Development // Modern Problems of Social and Humanitarian Education: a collection of student articles / Ed. T. S. Dorohova, E. V. Dongauzer. Yekaterinburg: Azhur Publishing House, 2016. pp. 159–164.

3. Yastrebova O.S., Stanchik T.I., Romanov S.S. Motivational Aspects in Physical Students' Education // Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences. 2020. No. 5 (51). pp. 176–178.



## ПИТАНИЕ И ЛФК ПРИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ

Э. Е. Ухазанова<sup>1</sup>, А. Д. Соболев<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

<sup>1</sup> Ukhazanovaehe@mail.ru, <sup>2</sup> Artemsoboleev@mail.ru

**Аннотация.** Железодефицитная анемия – один из наиболее распространенных видов анемий. При его лечении, помимо медикаментов, важно соблюдать правильную диету, что значительно улучшит состояние человека. Более того, одним из дополнительных методов лечения может быть лечебная физкультура, поскольку она благотворно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы.

**Ключевые слова:** ЛФК, анемия, лечебное питание

## NUTRITION AND EXERCISE THERAPY FOR IRON DEFICIENCY ANEMIA

E. E. Ukhazanova<sup>1</sup>, A. D. Soboleev<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Irkutsk State Medical University, Irkutsk

**Abstract.** Iron deficiency anemia is one of the most common types of anemia. In addition to medications, it is important to follow the correct diet, which will significantly improve the person's condition. Moreover, physical therapy can be considered as one of the additional methods of treatment, since it has a beneficial effect on the state of the cardiovascular system.

**Keywords:** exercise therapy, anemia, therapeutic feeding

Железодефицитная анемия – это заболевание, которое характеризуется снижением поставок железа к костному мозгу и нарушением производства красных клеток крови, что ведет к снижению насыщенности гемоглобином новых клеток, выпущенных в кровоток. Дефицит железа возникает, когда его запасов в организме недостаточно для нормального образования гемоглобина, железосодержащих ферментов и других функциональных соединений железа, таких как миоглобин и компоненты системы цитохрома (<http://www.fizkultura-vsem.ru/лечебная-физкультура-при-анемиях>).

Дефицит железа может быть классифицирован в соответствии с его тяжестью: нормальные запасы, истощение запасов железа (низкий ферритин сыворотки), снижение сывороточного железа (низкая концентрация железа в сыворотке крови, повышение общей железосвязывающей способности крови) и анемия (снижение гемоглобина с микроцитарными, гипохромными эритроцитами). Эритроциты больных с нетяжелой анемией на ранней стадии дефицита железа часто могут быть нормальными по цвету и размеру (то есть анемия нормохромная, нормоцитарная) [1].

Железо является важнейшим элементом для многих физиологических процессов, в том числе эритропоэза, тканевого дыхания и нескольких ферментативных реакций. Средний взрослый организм содержит от 3 до 5 г элементарного железа, распределенного на два основных компонента: функциональное железо и депо железа. Функциональное железо существует преимущественно в виде гемоглобина (1,5–3 г) в циркулирующих эритроцитах, в меньшем количестве оно содержится в белках, таких как миоглобин, и цитохромах (0,4 г), от 3 до 7 мг железа связано с трансферрином плазмы, а остаток его сохраняется в форме ферритина или гемосидерина.

Способность железа отдавать или принимать электроны путем конвертации между двухвалентным ( $\text{Fe}^{2+}$ ) и трехвалентным ( $\text{Fe}^{3+}$ ) железом делает его важным компонентом порфириновых колец гемоглобина миоглобина, что позволяет осуществлять транспорт кислорода, а также цитохромов и других жизненно важных ферментов. Свободное железо чрезвычайно токсично из-за его способности катализировать образование свободных радикалов, которые приводят к повреждению клеток. Таким образом, большая часть железа в организме, нестабильно включенная в порфириновые кольца, находится в связанном с белками виде [6].

Трансферрин является основным белком, связанным с циркулирующим в плазме железом, ферритин является основным белком, связанным с сохранением внутриклеточного железа как в цитоплазме, так и в митохондриях. Через мощные механизмы сохранения и утилизации железа с помощью ретикулоэндотелиальной системы макрофагов за сутки теряется в среднем лишь 1–2 мг железа, преимущественно благодаря шелушению клеток слизистых, а у женщин репродуктивного возраста еще и во время менструации.

Средний западный рацион питания содержит примерно 20 мг железа в день, а эффективность всасывания железа в двенадцатиперстной кишке, как правило, достаточна для поддержания достаточного количества железа, необходимой для нужд гомеостаза.

Железо, поступающее с пищей, состоит из двух типов: железо гема и негемовое железо. Железо гема, которое содержится в мясе, в два-три раза лучше всасывается в кишечнике, чем негемовое, которое содержится в растительных продуктах. Кислотность желудка способствует превращению трехвалентного железа ( $\text{Fe}^{3+}$ ) в двухвалентное ( $\text{Fe}^{2+}$ ), которое лучше усваивается. Пациенты с ахлоргидрией вследствие пожилого возраста или резекции желудка, как правило, поглощают негемовое железо плохо.

Железо хранится в виде ферритина и гемосидерина (0,3–1,5 г), главным образом, в паренхиматозных клетках печени, ретикулоэндотелиальных клетках селезенки и костного мозга. Депо железа содержит в себе одну треть всего железа у здоровых людей. Запасы железа, как правило, ниже у детей и женщин детородного возраста. Низкие запасы

железа являются ранним признаком дефицита железа и могут помочь отличать железодефицитную анемию от других типов анемии.

Этиология.

- Пищевые факторы: голод, вегетарианство, религиозная практика ограничений в питании, несбалансированная диета для похудения.

- Потеря крови: варикозное расширение вен пищевода, язвенная болезнь желудка, гастрит, рак желудка и толстой кишки, неспецифический язвенный колит, геморрой, поражение почек или мочевого пузыря (гематурия), заражение анкилостомами, другие виды кровотечения (кровохарканье, носовые кровотечения), частое донорство крови, заболевания крови, у женщин – менструации, кровотечения в постменопаузе, беременность.

- Нарушение всасывания: целиакия, частичная и полная резекция желудка, хроническое воспаление.

- Повышенные потребности в железе: быстрый рост (в детском и подростковом возрасте), беременность, интенсивные занятия спортом.

- Нарушение транспорта железа (дефицит трансферрина из-за мальабсорбции белка, редко – из-за генетического заболевания, известного как атрансферинемия).

Железодефицитная анемия оценивается с использованием определения гемоглобина, гематокрита, ферритина сыворотки и общего анализа [6].

Железодефицитная анемия – завершающая стадия дефицита железа в организме. ЖДА – это гематологический синдром, при котором нарушается синтез гемоглобина вследствие дефицита железа в организме. Развивается только тогда, когда исчерпаны запасы железа в организме. При этом снижается синтез гемоглобина, увеличивается концентрация протопорфирина в эритроцитах. Эритроциты приобретают типичные морфологические признаки, характерные для железодефицитной анемии: микроцитоз, анизоцитоз, пойкилоцитоз. Постепенно уменьшается насыщение эритроцитов гемоглобином, за счет чего их нормохромия сменяется гипохромией.

В зависимости от уровня гемоглобина существуют следующие степени тяжести: легкий – Hb 110–91 г/л, средний – Hb 90–71 г/л, тяжелый – Hb 70–51 г/л, сверхтяжелый – Hb 50 г/л и меньше. Снижение концентрации гемоглобина приводит к развитию анемической гипоксии, являющейся разновидностью гемической гипоксии. Следствием анемической гипоксии, возникшей на фоне уже имеющегося угнетения активности ферментов тканевого дыхания, являются дистрофические процессы в тканях и органах.

Клиническая картина сидеропенических состояний неспецифическая, основными проявлениями являются: астеновегетативный синдром, эпителиальный, сердечно-сосудистый, иммунологический [2, 10]. Для развития лабораторных проявлений сидеропении характерна такая

последовательность: 1) уменьшение запасов ферритина и снижение его уровня в сыворотке крови; 2) повышение железосвязываемой способности сыворотки крови; 3) снижение уровня железа в сыворотке крови; 4) снижение концентрации гемоглобина; 5) появление микроцитозу; 6) уменьшение количества эритроцитов [4].

Если уровень ферритина сыворотки крови оказывается ниже 25 мкг/л (нг/мл), а связанной формы железа более 3 000–3 600 мкг·л<sup>-1</sup>, то об этом сообщается врачу, с которым спортивный диетолог определяет оптимальный план корректировки железodefицитного состояния.

Оценка размеров тела человека осуществляется с помощью: массоростовых таблиц, расчет индекса массы тела, определения обхвата талии и отношение обхвата талии к обхвату бедра. Методики измерения композиционного состава тела человека: плетизмография вытеснения воздуха (Bod Pod), гидроденситометрия (подводное взвешивание), измерение толщины складок кожи, гидрометрия, биоэлектрический импеданс, метод взаимодействия инфракрасного излучения, рентгеновская абсорциометрия.

Диетологи считают завтрак самым важным приемом пищи. Британские ученые, протестировав более 10 тысяч студентов, вывели формулу «идеального» завтрака для современного человека. На завтрак обязательно потреблять кашу, желателно овсяную (содержит клетчатку и растворимые пищевые волокна). Для избежания однообразия стол разнообразят омлетами, блинчиками, различными молочными продуктами, сливочным маслом. Отказываются от сырокопченой колбасы и сдобной выпечки. Лучшим утренним фруктом определены бананы и цитрусовые культуры [4].

Правильно подобранные и строго дозированные по указанию врача физические упражнения являются весьма эффективным средством в профилактике различных сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний крови, в том числе и анемии. Лечебная физкультура при анемиях у ребят применяется как средство неспецифической стимулирующей терапии. Организм при анемии любой этиологии находится в состоянии гипоксии, компенсация которой преимущественно обеспечивается сердечно-сосудистой системой. К проявлениям такой компенсации относятся увеличение минутного объема крови, сужение периферических сосудов, выход крови из депо, повышение физиологической активности эритроцитов. Под влиянием физических упражнений могут быть улучшены состояние сердечно-сосудистой системы, ее адаптация к физической нагрузке, обуславливается более эффективное включение всех звеньев кислородного каскада организма.

Поэтому необходимо проводить лечебную физкультуру под наблюдением врача, постоянно исследуя изменения и фиксируя их. В рамках лечебных упражнений акцент делается на те, что развивают и укрепляют сердечную мышцу и объем легких. В начале курса лечебной гимнастики применяют неглубокое произвольное дыхание, без задержки. Учатся

правильному выдоху, носовому дыханию. Важное значение при профилактике гипостазов в нижних отделах легких имеет диафрагмальное дыхание. Следует учесть, что углубление дыхания влияет на кровенаполнение сердца и общий кровоток, поэтому дозировка должна быть индивидуальной. Целесообразно дыхательные упражнения применять в оптимальных комбинациях общеукрепляющими. Сначала применяется соотношение 1:1, 1:2, в более поздний срок – 1:3.

Общеразвивающие упражнения применяют в такой последовательности: сначала – мелкие мышечные группы, затем – средние и ограниченно крупные. В процедурах применяют принцип постепенного увеличения нагрузки.

Таким образом, задачи лечебной физкультуры в комплексной терапии анемий могут быть сведены к следующим: стимуляция гемопоэза, улучшение и нормализация кроветворения, компенсация развивающейся гипоксемии и гипоксии, предупреждение отставания в психомоторном развитии или его восстановление, повышение неспецифической сопротивляемости [3].

Методика лечебной физкультуры определяется формой анемии, особенностями клинической картины, возрастными особенностями развития двигательной сферы, уровнем адаптации к физической нагрузке.

Противопоказания – лечебная физическая культура (ЛФК) противопоказана при всех видах гипопластических и апластических анемий, при гемолитических анемиях. В периоды гематологической ремиссии пациенты подлежат освобождению от занятий физической культурой. Свободная физическая нагрузка в режиме дня ограничивается до умеренной, так как с физическим перенапряжением в ряде случаев связывалось обострение заболевания [3].

Таким образом, железодефицитные состояния на данное время продолжают оставаться достаточно распространенной патологией, несмотря на то, что обозначенная проблема является хорошо изученной и не создает особых вопросов для диагностики. Эти состояния всегда требуют осторожного отношения и своевременного лечения, потому что железо имеет исключительно важное значение для организма. Однако несвоевременная диагностика анемии или сглаживание ее клинических проявлений вследствие лечения без выяснения причины могут привести к позднему распознаванию ряда заболеваний, в начальном периоде которых анемия является единственным симптомом. Рациональное сочетание активной профилактической работы и своевременные диагностические мероприятия позволяют надеяться на будущее в плане как снижения заболеваемости, так и более благоприятного ее течения.

#### **Список источников**

1. Андреев Н. А., Балева Л. В. Железодефицитные состояния и железодефицитная анемия // Вестник современной клинической медицины. 2009. № 3. С. 60–65.

2. Гончарик И. И. Железодефицитная анемия в практике терапевта // Медицинские новости. 2016. № 9 (264). С. 18–20.

3. Дмитриенко А. А. Форма состоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». URL: [https://interactive-plus.ru/ru/article/467609/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/467609/discussion_platform).

4. Земляков В. Л. Лечебное питание при железодефицитной анемии // Med74.ru [Электронный ресурс]. Челябинск, 2011. URL: <https://www.med74.ru/articlesitem285.html>.

5. Сергеева Ю. С. Железодефицитная анемия: основные принципы лечения // Современные инновации. 2018. № 3 (25). С. 7–10

6. Струтынский А. В. Железодефицитные анемии. Диагностика и лечение // Трудный пациент. 2013. № 12. С 38–42.

### References

1. Andreichev N. A., Baleeva L. V. ZHelezodeficitnye sostoyaniya i zhelezodeficitnaya anemiya // Vestnik sovremennoj klinicheskoy mediciny. 2009. №3. P. 60–65.

2. Goncharik I. I. ZHelezodeficitnaya anemiya v praktike terapevta // Medicinskie novosti. 2016. № 9 (264). P. 18–20.

3. Dmitrienko A. A. Forma sostoyatel'nyh zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami i sportom. CHEboksary: CNS «Interaktiv plyus». URL: [https://interactive-plus.ru/ru/article/467609/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/467609/discussion_platform)

4. Zemlyakov V. L. Lechebnoe pitanie pri zhelezodeficitnoj anemii // Med74.ru/ CHelyabinsk, 2011. URL: <https://www.med74.ru/articlesitem285.html>.

5. Sergeeva YU. S. ZHelezodeficitnaya anemiya: osnovnye principy lecheniya // Sovremennye innovacii. 2018. № 3 (25). P. 7–10.

6. Strutynskij A. V. ZHelezodeficitnye anemii. Diagnostika i lechenie // Trudnyj pacient. 2013. № 12. P. 38–42.

## ПОЧЕМУ ПЛАВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Э. Е. Ухазанова

*Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск  
Ukhazanovaehe@mail.ru*

**Аннотация.** На сегодняшний день, в соответствии с данными Всероссийского реестра видов спорта [1], россияне участвуют в более чем сотне спортивных дисциплин. Плавание среди них является одним из самых популярных. По данным государственного реестра, в регионах страны активно строятся бассейны – уже действуют более 4 тыс. бассейнов для профессионального и любительского плавания, а ведь не стоит забывать, что часто не берутся в расчет те, кто занимается плаванием на открытом воздухе, в водоемах. Для обучения различным видам плавания проходят профессиональную подготовку тренеры и инструкторы, а людей, желающих заниматься этим видом спорта, всегда большое количество. Очевидно, этот вид спорта привлекает так много людей своей эффективностью и большой пользой для здоровья, доказанной многочисленными исследованиями.

Исследования о пользе плавания проводятся профильными организациями и компетентными учеными по всему миру. Яркие свидетельства того, что плавание значительно улучшило здоровье, качество жизни и чувство общности спортсменов, являются дополнительными примерами той передовой практики, которую необходимо пропагандировать среди населения.

**Ключевые слова:** *плавание, спорт, здоровый образ жизни, здоровье населения*

## WHY SWIMMING IS ONE OF THE MOST USEFUL SPORTS

E. E. Ukhazanova

*Irkutsk State Medical University, Irkutsk*

**Abstract.** To date, according to the data of the All-Russian Register of Sports, Russians participate in more than a hundred sports disciplines. Swimming among them is one of the most popular. According to the state register, swimming pools are being actively built in the regions of the country – there are already more than 4 thousand pools for professional and amateur swimming and this does not count the number of those engaged in the open air, in reservoirs; coaches are being trained, and there are always a huge number of people who want to swim. Obviously, this cyclical sport attracts so many people with its effectiveness and great health benefits, proven by numerous studies.

Research on the benefits of swimming is conducted by specialized organizations and competent scientists around the world. Vivid evidence that swimming has significantly improved the health, quality of life and sense of community of athletes, as well as a large number of victories at various international competitions are additional examples of the best practices that need to be promoted throughout the country.

**Keywords:** *swimming, sports, healthy lifestyle, public health*

На неудовлетворительное состояние здоровья населения влияет целый ряд факторов: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, высокий уровень стресса, неблагоприятная окружающая среда. Низкая физическая активность (ФА) является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, сахарный диабет 2-го типа и некоторые виды рака [5]. Для предотвращения развития данных факторов в негативные последствия для здоровья человека необходимо проводить профилактические меры. Одной из таких мер может стать занятие плаванием. Плавание – это широкий термин, обозначающий само действие плавания на поверхности воды или под водой и различные физические упражнения, выполняемые в воде. В целом это общая тренировка тела, которая нагружает руки и ноги, а также сердечно-сосудистую систему, но при этом оказывает куда меньшую нагрузку на суставы, чем большинство других физических упражнений.

По данным исследовательского центра портала Superjob.ru, из 3 000 опрошенных россиян старше 18 лет 39 % не занимаются спортом, а вот большинство из остальных, которые занимаются спортом регулярно, ответили, что увлечены именно плаванием (14 %), причем чаще им занимаются женщины (16 % против 12 % мужчин) [4].

Сейчас рынок предложений для занятий водными видами спорта является широким и имеет тенденцию к еще большему разнообразию: помимо обычных бассейнов, можно посещать разнообразные аквапарки или приспособленные водоемы, заниматься не простым плаванием, а дайвингом, катанием на аквабайке, водной йогой или аквааэробикой. Любой человек может найти то, что ему лучше подходит и чем ему интереснее заниматься.

Стили плавания разнообразны и позволяют работать с разными группами мышц. Четыре основных – брасс, вольный стиль, кроль на спине, баттерфляй [6].

*Брасс.* В основном воздействует на бицепсы, грудные мышцы, брюшной пресс и икры. Руки соединены на высоте груди, затем выдвигаются вперед. Далее они разделяются, проходят вдоль каждой стороны тела и соединяются в исходном положении. Ноги выполняют брасс-стамеску, а затем движение в стиле прыжка лягушки. Чем быстрее эта комбинация движений, тем сильнее будет импульс. Данный стиль рекомендуется всем начинающим пловцам, поскольку его исполнение не очень зависит от общего уровня физической силы и в целом он довольно прост для освоения.

*Вольный стиль* считается самым быстрым. Пловец находится в воде в положении «на груди», руки движутся параллельно телу, по очереди выходят из воды. Ладонь должна быть обращена к воде во время погружения в нее, чтобы стимулировать движение. Этот тип плавания помогает тонизировать все мышцы: руки, плечи, ноги, грудь и пресс.



*Кроль на спине.* Эта практика позволяет эффективно работать мышцам спины. Движения такие же, как при вольном стиле, за исключением того, что пловец спиной лежит на воде. Основная трудность этого стиля заключается в том, чтобы оставаться на исходной позиции, тело должно быть в прямом положении. Данный вид плавания укрепляет мышцы спины и помогает при большинстве ее заболеваниях.

*Бабочка.* Пульсирующие движения при плавании в стиле бабочки позволяют накачать мышцы живота. Однако это самая сложная техника для освоения, поскольку она требует идеальной координации. Данный вид плавания требует огромных физических сил и выносливости, поэтому он подойдет не всем.

По словам Хирофуми Танаки, профессора кинезиологии Техасского университета, плавание обеспечивает те же сердечно-сосудистые улучшения, что возникают при занятии бегом или другими видами спорта на выносливость [9]. Исследования в его лаборатории также показывают, что регулярная программа плавания может снизить кровяное давление и повысить эластичность артерий у пожилых людей.

Можно выделить несколько положительных эффектов влияния плавания на здоровье человека.

Особое действие воды на тело человека. Как показывают некоторые исследования, сам контакт с водой оказывает хорошее влияние на мозг, но при условии, что вы чувствуете себя в безопасности [3]. Время, проведенное у водоема, дает те же преимущества, что и сеанс медитации, поскольку позволяет мозгу больше не реагировать остро на постоянные ежедневные раздражители.

Эффект невесомости, который ощущается при погружении человека в воду, обеспечивает плавную работу всех мышц. Поскольку плавучесть тела составляет 80 %, в воде можно легко выполнять движения, которые трудно выполнить на земле. Кроме того, дополнительная весовая нагрузка не требуется, поскольку водная среда сама по себе обеспечивает сопротивление. Регулярная практика плавания помогает тонизировать мышцы рук, ног и туловища.

Позволяет уменьшить общую усталость тела. Плавание дает возможность заниматься кардиотренировкой, излишне не напрягая кости, суставы или мышцы. Это является несомненным преимуществом для пловцов, и в данном случае их возраст и телосложение не играют роли. Именно поэтому плавание рекомендуется пожилым людям и людям с остеоартритом. Занимаясь этим видом спорта, люди в хорошей физической форме будут защищены от возможных болей в суставах, а также повысят свой иммунитет.

Улучшение сердечно-сосудистых и дыхательных способностей. Помимо задействования всех мышц тела, плавание воздействует на дыхательную систему и сердечно-сосудистые способности организма.

Некоторые исследования связывают регулярные занятия плаванием с увеличением объема легких [7]. Здоровые легкие означают нормальное насы-

щение организма кислородом, что способствует его правильной работе: у человека нет отдышки, он более устойчив к болезням. В свою очередь, снижение объема легких способствует появлению сердечно-сосудистых заболеваний.

Плавание также является одной из наиболее эффективных физических нагрузок для улучшения венозного возврата крови. Из-за сокращения и расслабления мышц выполняемые движения способствуют циркуляции крови, одновременно ограничивая задержку жидкости. При регулярном плавании сердце улучшит силу и выносливость. Таким образом, плавание позволяет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку как в состоянии покоя, так и при нагрузке облегчается работа сердца [2].

Польза для психического здоровья. Состояние невесомости, создаваемое водой, позволяет всем мышцам расслабиться. Напряжение и стресс постепенно уходят, уступая место чувству благополучия. В дополнение к расслабляющей среде, плавание, как и все виды спорта, вызывает усиленную выработку эндорфинов. Эти гормоны воздействуют на головной мозг, спинной мозг и пищеварительную систему, приводя человека в благоприятное состояние. Результаты исследования пришли к выводу, что плавание снижает напряжение, избыток гнева, риск депрессии, замешательство, а также придает бодрость тем, кто этим занимается [8].

Комплексное обучение плаванию может также стать прекрасной возможностью для предотвращения несчастных случаев – большинство из них происходят, когда люди, оказываясь в чрезвычайной ситуации в воде, не имеют точных знаний о том, как им следует себя вести и начинают паниковать, что может привести к трагедии. Именно поэтому важно обучать плаванию детей и взрослых в специализированных учреждениях – зная о правилах поведения в воде и имея возможность попрактиковать методы спасения раньше, чем наступит чрезвычайная ситуация, они смогут избежать трагических ситуаций.

В России пропаганда здорового образа жизни набирает силу, поэтому важно продолжать рассказывать о том, какую пользу человеку могут принести регулярные занятия спортом, в частности плаванием, которое является одним из самых популярных видов.

### **Список источников**

1. Всероссийский реестр видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor> (дата обращения: 09.06.2022).
2. Гесслер А. Ю. Влияние плавания на здоровье человека // Молодой ученый. URL: <https://moluch.ru/archive/313/71388> (дата обращения: 10.06.2022).
3. Кейв Д. 5 научных причин почему пляжный отдых необходим для вашего здоровья. 23/08/2014 // Huffpost. URL: [https://www.huffpost.com/entry/wallace-nichols-water-book\\_n\\_5686271](https://www.huffpost.com/entry/wallace-nichols-water-book_n_5686271) (дата обращения: 09.06.2022).

4. Любимым видом спорта россиян оказалось плавание. // Всероссийская федерация плавания. URL: <https://russwimming.ru/data/statyi/zxc91.html> (дата обращения: 09.06.2022).

5. Потемкина Р. А. Повышение физической активности населения России: современные подходы к разработке популяционных программ. Профилактическая медицина. 2014. URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditsina/2014/1/downloads/ru/031726-6130201413> (дата обращения: 09.06.2022).

6. Стили и виды плавания. 14.12.2017 // SwimGURU. URL: <https://swimguru.ru/tehnika-plavania/40> (дата обращения: 09.06.2022).

7. Armour J., Donnelly P.M., Bye P. The large lungs of elite swimmers: an increased alveolar number? URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8444296/> (дата обращения: 09.06.2022).

8. Berger B., Owen D. R. Mood alteration with swimming-swimmers really do “feel better”. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6635105/> (дата обращения: 09.06.2022).

9. Nualnim N., Barnes j., Tarumi T., Renzi C., Tanaka H. Comparison of central artery elasticity in swimmers, runners, and the sedentary. 01/03/2011. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21247521/> (дата обращения: 09.06.2022).

## References

1. Vserossijskij reestr vidov sporta. // Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (accessed: 09.06.2022).

2. Gessler, A. YU. Vliyanie plavaniya na zdorov'e cheloveka. // Molodoj uchenyj. URL: <https://moluch.ru/archive/313/71388/> (accessed: 10.06.2022).

3. Kejv D. 5 nauchnyh prichin pochemu plyazhnyj otdyh neobhodim dlya vashego zdorov'ya. 23/08/2014. // Huffpost. URL: [https://www.huffpost.com/entry/wallace-nichols-water-book\\_n\\_5686271](https://www.huffpost.com/entry/wallace-nichols-water-book_n_5686271) (accessed: 09.06.2022).

4. Lyubimym vidom sporta rossiyan okazalos' plavanie // Vserossijskaya federaciya plavaniya. URL: <https://russwimming.ru/data/statyi/zxc91.html> (accessed: 09.06.2022).

5. Potemkina R. A. Povyshenie fizicheskoy aktivnosti naseleniya Rossii: sovremennye podhody k razrabotke populyacionnyh programm. Profilakticheskaya medicina. 2014. URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditsina/2014/1/downloads/ru/031726-6130201413> (accessed: 09.06.2022).

6. Stili i vidy plavaniya. 14.12.2017. // SwimGURU. URL: <https://swimguru.ru/tehnika-plavania/40> (accessed: 09.06.2022).

7. Armour J., Donnelly P.M., Bye P. The large lungs of elite swimmers: an increased alveo8444296/ (accessed: 09.06.2022).

8. Berger B., Owen D.R. Mood alteration with swimming-swimmers really do “feel better”. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6635105/> (accessed: 09.06.2022).

9. Nualnim N., Barnes j., Tarumi T., Renzi C., Tanaka H. Comparison of central artery elasticity in swimmers, runners, and the sedentary. 01/03/2011. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21247521/> (accessed: 09.06.2022).

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

А. А. Черепанова<sup>1</sup>, А. Ю. Черепанов<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Сибирский федеральный университет, Красноярск*

<sup>2</sup> *Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения», Красноярск*

<sup>1</sup> *annavlasenko7@gmail.com*, <sup>2</sup> *chybag@gmail.com*

**Аннотация.** Цель – исследование показателей функционального состояния студентов специального учебного отделения. В исследовании приняли участие студенты ФГАОУ ВО «СФУ», поступившие на специализацию «Специальное учебное отделение» (СУО) в 2019 году. В статье представлены наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов специального учебного отделения. Проведен анализ за последние 10 лет. Также авторами проведен анализ динамики показателей функционального состояния студентов специального учебного отделения в течение трех лет обучения. По изучению реакции сердечно-сосудистой системы студентов по двум функциональным пробам выявлено, что на первом курсе у студентов показатели ЧСС в покое несколько превышают нормативные значения, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности студентов. Но уже ко второму курсу значения ЧСС соответствуют нормативным значениям и являются благоприятными.

**Ключевые слова:** *физическая культура, специальные медицинские группы, функциональное состояние, хронические заболевания студентов*

## ANALYSIS OF INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

A. A. Cherepanova<sup>1</sup>, A. Yu. Cherepanov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

<sup>2</sup> *Krasnoyarsk Institute of Railway Transport – branch of IrGUPS in Krasnoyarsk*

**Abstract.** Target. Study of indicators of the functional state of students of a special educational department. Materials and methods. Analysis of statistical materials, Analysis of documentary and archival data, Method of functional tests, Pedagogical observation, Methods of mathematical statistics. Organization of the study. The study involved students of the FSAEI HE SibFU who entered the specialization “Special Educational Department” (SOE) in 2019. Research results. The article presents the most common diseases among students of a special educational department. They were analyzed for the last 10 years. The authors also analyzed the dynamics of indicators of the functional state of female students of a special educational department during three years of study. Conclusion. According to the study of the reaction of the cardiovascular system of students on two functional tests, it was revealed that in the first year students' heart rate indicators at rest somewhat exceed the normative values, which indicates insufficient physical fitness of students. But already by the second course, the heart rate values correspond to the standard values Heart Rate Recovery and are favorable.

**Keywords:** *physical culture, special medical groups, functional state, chronic diseases of students*

**Введение.** Успешное освоение учебного материала, включая и благоприятное воздействие на организм в результате выполнения физических упражнений в рамках учебных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», напрямую зависит от состояния здоровья студента и начального уровня его физической подготовленности. Но на сегодняшний день прослеживается тенденция снижения уровня здоровья поступающих в высшие учебные заведения и, как следствие, рост числа студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе [6].

**Обсуждение.** По результатам проведенного статистического анализа документации специального учебного отделения за 10-летний период было выявлено, что наблюдается прирост числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, который составляет порядка 13 %. Что обуславливает актуальность поиска путей повышения уровня состояния здоровья студентов, а также поиска оптимальных вариантов использования средств физического воспитания для повышения показателей функционального состояния обучающихся [2].

В рамках изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» на специализации «Специальное учебное отделение» студенты получают не только физическую нагрузку на практических занятиях и теоретические знания на лекционных занятиях, но также учатся проводить самоконтроль и анализ функциональных показателей собственного организма в рамках методико-практических занятий. Ведущей целью в проведении контроля за функциональными показателями студентов является определение текущего состояния организма и его реакция на физические нагрузки, проводимые на учебных занятиях по прикладной физической культуре и спорту [7]. Поиск оптимальных и наиболее эффективных средств и методов физического воспитания для данного контингента студентов требует анализа заболеваний, установленных в результате медицинского осмотра, который проводится при поступлении студентов на первый курс ФГАОУ ВО «СФУ».

В табл. 1 представлены наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов первого курса, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе. В таблице приведены данные по студентам трех институтов ФГАОУ ВО «СФУ»: Институт архитектуры и дизайна, Институт нефти и газа, Инженерно-строительный институт.

Таблица 1

Динамика заболеваемости студентов специального  
учебного отделения за период с 2010 по 2019 год

Заболевания	Год поступления в ФГАОУ ВО СФУ									
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
	в % от общего числа заболеваний									
ССС	25	25,7	21,5	20,5	16,6	20,1	18,2	20,1	17,2	13,9
ОЗ	15,1	15,9	16,5	16,7	17,5	18,6	19,1	19,3	19,2	19,4
ОДА	27,8	27,3	25,3	21,9	20,9	21,1	21,9	22,4	21,5	19,7
ЖКТ	14,1	11	8,1	9,8	10,5	10,8	11,5	12,3	14,5	16,7
ОД	5,9	6,4	8,5	9,3	10,9	11,3	9,4	8,8	10,3	11
НЗ	1,9	1,2	1,3	0,9	0,9	2,6	5,7	2,9	4,7	3,5
ТР	7	4,9	11,6	13,0	14,4	9,8	6,3	4,9	5,6	6,6
П	3,2	7,6	7,2	7,9	8,3	5,7	7,8	9,3	7	9,2

*Примечание:*

ССС – заболевания сердечно-сосудистой системы,  
 ОЗ – заболевания органов зрения,  
 ОДА – заболевания опорно-двигательного аппарата,  
 ЖКТ – заболевания желудочно-кишечного тракта,  
 ОД – заболевания органов дыхания,  
 НЗ – неврологические заболевания,  
 ТР – травмы различной этиологии,  
 П – прочие заболевания

Наиболее часто у студентов данных институтов встречаются различные заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА). К этой группе можно отнести такие заболевания, как остаточные явления церебрального паралича, различные виды плоскостопий, радикулиты, остеохондрозы, болезни суставов и сколиозы.

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) являются достаточно распространенными и занимают второе/третье место, хотя, по данным научной литературы и сообщениям Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наиболее распространены именно заболевания сердечно-сосудистой системы [2]. Это такие заболевания, как вегетососудистая дистония (ВСД), нейроциркуляторная дистония (НЦД), гипертоническая болезнь, пролапс митрального клапана (ПМК), пороки сердца, анемия, аритмия.

Заболевания органов зрения за последние 10 лет постепенно и неуклонно растут и к 2021 году выходят на второе место, как наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов специального учебного от-

деления. Но стоит отметить, что зачастую выявленная миопия у студентов является сопутствующим заболеванием.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) стоят на четвертом месте по распространенности среди студентов. К таким заболеваниям относятся гастрит, язвенная болезнь, холецистит, диабет, ожирение.

Заболевания органов дыхания, как и заболевания органов зрения, имеют тенденцию к росту, что согласуется с мнением ряда авторов [2, 5, 8].

Далее следуют прочие заболевания, неврологии и травмы различной этиологии. К прочим заболеваниям мы также относим онкологии, новообразования, различные врожденные аномалии.

Наряду с общими положениями о проведении занятий по физической культуре методика занятий со студентами специальных медицинских групп имеет свою специфику [1]. Очень важно дать правильное понятие о физической культуре и ее пользе. Кроме того, занятия должны быть ориентированы на сохранение и укрепление здоровья, а также на совершенствование двигательных умений и навыков, а также на прирост физических способностей занимающихся [3].

В нашем исследовании приняло участие 112 студентов, поступивших на специализацию «Специальное учебное отделение» (СУО) в 2019 году. В течение трех лет проводились обследования в начале каждого учебного года по стандартизированной программе методико-практических занятий, утвержденной на кафедре физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма СФУ. Неотъемлемой частью проведения методико-практических занятий со студентами специального учебного отделения является проведение функциональных проб с периодичностью один раз в семестр.

В программу методико-практического занятия входит изучение реакции сердечно-сосудистой системы студентов по следующим функциональным пробам: «Проба Мартинэ», «Ортостатическая проба» [4]. Результаты, полученные в ходе проведенных за период с 2019 по 2021 год методико-практических занятий, проведенных со студентами специального учебного отделения, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов специального учебного отделения за 2019–2021 годы

Показатель	1 курс, 2019	2 курс, 2020	3 курс, 2021
Проба Мартинэ			
ЧСС покой	81,2 ± 1,1	78,8 ± 0,8	77,6 ± 0,9
ЧСС после нагрузки	159,6 ± 1,6	146,5 ± 1,4	152,3 ± 1,1
Восстановление ЧСС	85,4 ± 1,5	80,1 ± 1,1	78,2 ± 0,7
Ортостатическая проба			
ЧСС лежа	80,1 ± 0,8	77,4 ± 0,9	77,8 ± 0,8
ЧСС стоя	92,4 ± 1,1	89,5 ± 0,7	86,6 ± 0,8
Разница ЧСС лежа/стоя	12,2 ± 0,9	12,1 ± 0,8	8,8 ± 0,7



**Результаты.** Проанализировав полученные данные, можно судить о том, что на первом курсе у студентов показатели ЧСС в покое несколько превышают нормативные значения, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности студентов. Но уже ко второму курсу значения ЧСС приходят к нормативным, а результаты как по пробе Мартинэ, так и по ортостатической пробе указывают на то, что значения функционального состояния сердечно-сосудистой и вегето-сосудистой систем у студентов специального учебного отделения являются благоприятными.

**Заключение.** Наиболее часто встречающимися заболеваниями среди студентов, определенных в специальное учебное отделение, в течение последних 10 лет явились различные заболевания опорно-двигательного аппарата. При этом заболевания сердечно-сосудистой системы также являются достаточно распространенными. Заболевания органов зрения за последние 10 лет неуклонно растут и к 2019 году выходят на второе место как наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов специального учебного отделения. Но стоит отметить, что зачастую выявленная миопия у студентов является сопутствующим заболеванием. Данные результаты подтверждают необходимость оптимизации двигательного режима и физических нагрузок в рамках учебной деятельности по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

В ходе проведения методико-практических занятий за три года были сделаны следующие выводы: изучение реакции сердечно-сосудистой системы студентов по двум функциональным пробам выявлено, что на первом курсе у студентов показатели ЧСС в покое несколько превышают нормативные значения, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности студентов. Но уже ко второму курсу значения ЧСС соответствуют нормативным значениям и являются благоприятными.

#### **Список источников**

1. Агеевец А. В., Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б. Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 8–20.
2. Башмаков В. П. и др. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие. СПб., 2011. 52 с.
3. Бородулина О. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп // Адаптив. физ. культура. 2015. № 1 (61). С. 53–56.
4. Буйкова О. М., Булнаева Г. И. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учеб. пособие. Иркутск: ИГМУ, 2017. 24 с.
5. Комин В. С. Особенности физического воспитания у студентов специальной медицинской группы // Наука, образование и культура. 2018. № 4 (28). С. 63–65.

6. Овчинникова А. А., Новичихина Е. В. Специальное медицинское учебное отделение физического воспитания в высших учебных заведениях // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13756> (дата обращения: 20.06.2022).

7. Путилина Т. А., Мнойн В. В. Цели и задачи занятий физической культурой в специальной медицинской группе // Таврический научный обозреватель. 2017. № 10-2 (27). С. 66–71.

8. Щербак Д. А. Показатели соматической патологии, физической подготовленности и функционального состояния студентов-юношей специальной медицинской группы // Омский научный вестник. 2013. № 3 (119). С. 201–204.

### References

1. Ageevets A. V., Efimov-Komarov V. Yu., Efimova-Komarova L. B. [Physical culture in the mirror of the development of educational standards]. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2016, no 2 (132), pp. 8-20. (in Russ.). DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132. P. 8–20.

2. Bashmakov V. P. Pedagogical and medical aspects of physical culture classes with students of a special medical group: an educational and methodological manual. Saint Petersburg, SPbGASU Publ., 2011. 52 p. (in Russ.).

3. Borodulina O.V. Methods of physical culture and health-improving classes with students of special medical groups. Adaptive physical education, 2011. no. 1(61). Pp. 53–56. (in Russ.).

4. Buikova O. M., Bulnaeva G. I. Functional tests in medical and mass physical culture: a textbook. Irkutsk, IGMU Publ., 2017. 24 p. (in Russ.).

5. Komin V. S. Features of physical education among students of a special medical group. Nauka, obrazovanie i kultura [Science, education and culture], 2018, no 4(28), pp. 63-65. (in Russ.).

6. Ovchinnikova A. A. Novichikhina E. V. Special medical educational department of physical education in higher educational institutions. International Student Scientific Bulletin, 2015, no 53. Available at: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13756> (accessed: 20.06.2022).

7. Putilina T. A., Mnoyan V. V. Goals and objectives of physical culture classes in a special medical group. Tavrichesky nauchny obozrevatel [Tavrichesky Science Review]. 2017. no 10-2(27). pp. 66-71.

8. Shcherbak D. A. Indicators of somatic pathology, physical fitness and functional state of young students of the special medical group. Omskii nauchnyi vestnik [Omsk Scientific Bulletin]. 2013, no 3(119), pp. 201–204.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ СПАСТИЧЕСКОЙ ДВУСТОРОННЕЙ ФОРМЫ

**И. О. Черепанова**

*Московская государственная академия физической культуры, Малаховка  
figureskating-1993@yandex.ru*

**Аннотация.** Рассматривается патология стояния и ходьбы у детей со спастической диплегией. Ввиду фиксированного и нефиксированного эквинуса стопы передвижение и сохранение равновесия значительно затруднено, функциональное удлинение пораженной конечности влечет за собой нефиксированный перекос таза, развитие статического S- или C-образного сколиоза. Разрабатываемая нами технология реабилитации средствами фигурного катания призвана, учитывая все особенности проявления патологий, создать действенную систему восстановления.

**Ключевые слова:** *вестибулярная устойчивость, ДЦП, диплегия спастическая, скиаграмма, сколиоз, стабилметрия, фигурное катание, эквинус*

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STATOKINETIC STABILITY IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY OF SPASTIC BILATERAL FORM

**I. O. Cherepanova**

*Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

**Abstract.** The pathology of standing and walking in children with spastic diplegia is considered. Due to the fixed and unfixed equinus of the foot, movement and maintaining balance is significantly difficult, functional elongation of the affected limb entails an unfixed pelvic distortion, the development of static S- or C-shaped scoliosis. The technology of rehabilitation developed by us by means of figure skating is designed, taking into account all the features of the manifestation of pathologies, to create an effective recovery system.

**Keywords:** *cerebral palsy, spastic diplegia, vestibular stability, equinus, scoliosis, figure skating, stabilometry, skiagram*

**Введение.** Учитывая значительное влияние позного тонического рефлекса, так называемой спастической контрактуры, или гипертонуса на проявление вестибулярной устойчивости, нельзя отрицать факт актуальности коррекции этой зависимости в сторону снижения тонуса. В теории и методике спортивной тренировки в фигурном катании наряду с многочисленными разнообразными методами развития и совершенствования физических качеств, мы определили круг методических приемов в рамках разрабатываемой технологии, прямо влияющих на уменьшение шейного симметричного тонического рефлекса [1, 3].

**Цель исследования** – развитие вестибулярной устойчивости детей с детским церебральным параличом спастической двусторонней формы GMFCS II.

**Методы.** В рамках исследования использовались анализ и изучение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, медико-биологические тестирования (стабилометрия; скиограмма стоп), математико-статистический анализ результатов исследования [2].

**Результаты.** Нами были разработаны три комплекса упражнений, применяемых в определенные реабилитационные блоки, направленные на произвольное мышечное расслабление, на развития статокинетической устойчивости, на развитие проприоцептивной чувствительности с использованием тренажерного устройства Bosu [3].

Для оценки функциональной устойчивости вестибулярного аппарата детей со спастической диплегией использовались такие функциональные пробы, как проба Ромберга, проба Яроцкого, отолитовая проба, проба Миньковского, проба Воячека в кресле Барани (табл. 1).

Исходя из данных, представленных в табл. 1 видно, что в пробе Ромберга показатели в экспериментальной группе возросли на 17,33 с, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты увеличились на 3,89 с, при  $p < 0,05$ .

В пробе Яроцкого показатели в экспериментальной группе увеличились на 13,19 с, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе – на 6,42 с, при  $p < 0,05$ .

В отолитовой пробе прирост показателей составил в экспериментальной группе 2,15 градуса, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе показатели увеличились на 0,87 градуса, при  $p < 0,05$ ;

В пробе Миньковского вперед результаты в экспериментальной группе возросли на 10,34 градуса, при  $p < 0,05$ , в контрольной – на 3,93 градуса, при  $p < 0,05$ ;

В пробе Миньковского назад показатели увеличились в экспериментальной группе на 8,21 градуса, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты возросли на 2,91 градуса, при  $p < 0,05$ .

Таблица 1

Результаты тестирования уровня статокинетической устойчивости детей с детским церебральным параличом спастической двусторонней формы GMFCS II

Тестирование	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)		
	ноябрь 2020 г.	апрель 2021 г.	<i>p</i>	ноябрь 2020 г.	апрель 2021 г.	<i>p</i>
Проба Ромберга, с	62,24±12,52	79,57±14,83	$p < 0,05$	60,34±16,93	64,23±18,54	$p < 0,05$
Проба Яроцкого	35,28±2,83	48,47±2,94	$p < 0,05$	34,76±3,12	41,18±3,25	$p < 0,05$
Отолитовая проба, гр.	7,38±0,11	5,23±0,14	$p < 0,05$	9,34±0,16	8,47±0,18	$p < 0,05$

Тестирование	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)		
	ноябрь 2020 г.	апрель 2021 г.	<i>p</i>	ноябрь 2020 г.	апрель 2021 г.	<i>p</i>
Проба Миньковского, гр. (вперед)	62,17±0,08	51,83±0,11	<i>p</i> <0,05	63,35±0,12	59,42±0,14	<i>p</i> <0,05
Проба Миньковского, гр. (назад)	59,57±0,06	51,36±0,08	<i>p</i> <0,05	62,29±0,09	59,38±0,11	<i>p</i> <0,05

**Обсуждение.** Основная задача педагогического эксперимента – скорректировать и облегчить выполнение ребенком разных движений (мелко и крупно моторных), способствовать созданию правильной формы двигательного действия – была выполнена. Благодаря оказываемому направленному воздействию посредством упражнений из разработанных комплексов, осуществилось формирование и закрепление движений на уровне центральной нервной системы, образовались новые, правильные, динамические стереотипы, способствующие двигательной активности детей с формой спастической диплегии.

Наряду с этим способность интегрировать сенсорную информацию обеспечила способность выдерживать бессимптомные нагрузки во время тренировки, раскрывая наибольшие возможности для улучшения силы, выносливости, координации, баланса и оптимальной функции нервно-мышечного механизма для оптимального восстановления.

Восстановление нейромышечной проводимости, проприоцептивной афферентации позволило детям качественнее и с наименьшими отклонениями от заданного стереотипа двигательного действия выполнять различного рода движения как в процессе занятий, так и в повседневной деятельности, социализируя ребенка и предотвращая последующие клинические нарушения.

#### Список источников

1. Бехтерева Н. П. Нейрофизиологические аспекты психологической деятельности человека // Источник. М.: Медицина, 1974. 151 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М., 2016.
3. Черепанова И. О., Дунаев К. С. Развитие проприоцептивной сенсорной системы у детей с синдромом спастической диплегии в рамках двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках // Адаптивная физическая культура. 2021. Т. 86. № 2. С. 56–57.

#### References

1. Bekhtereva N. P. Neurophysiological aspects of human psychological activity // Source. M.: Medicine, 1974. 151 p.

2. Evseev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture / S. P. Evseev. Moscow, 2016.

3. Cherepanova, I. O. Development of the proprioceptive sensory system in children with spastic diplegia syndrome within the framework of motor rehabilitation by means of figure skating / I. O. Cherepanova, K. S. Dunaev // Adaptive physical culture. 2021. Vol. 86. No. 2. Pp. 56–57.

## АЭРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СО СЛОЖНЫМИ И КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

В. Е. Чернов<sup>1</sup>, Е. М. Голикова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

<sup>1</sup> vlad-chernov-01@list.ru

**Аннотация.** Исследование направлено на изучение влияния аэрореабилитации на двигательные нарушения детей со сложными и комплексными нарушениями в развитии. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата индивидуально подбирались комплексы упражнений, обеспечивающие коррекцию двигательных нарушений, ориентировку в пространстве, контроль положения тела.

**Ключевые слова:** аэрореабилитация, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата

## AEROREHABILITATION OF CHILDREN WITH COMPLEX AND COMPLEX DEVELOPMENTAL DISORDERS

V. E. Chernov<sup>1</sup>, E. M. Golikova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

**Abstract.** The study is aimed at studying the effect of aerorehabilitation on motor disorders in children with complex and complex developmental disorders. For children with disorders of the musculoskeletal system, individually selected sets of exercises that provide correction of motor disorders, orientation in space, control of body position.

**Keywords:** aerorehabilitation, children with musculoskeletal disorders

**Введение.** Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, одна из самых многочисленных нозологических групп. К данной категории относятся дети с церебральным параличом, имеющие несколько форм, соответствующих общепризнанной классификации К. А. Семёновой, дети со спинальной мышечной атрофией, с последствиями травматической болезни спинного мозга, сколиозами, врожденными аномалиями развития и т. д. В последние десятилетие отмечается тенденция к росту численности детей, имеющих не один диагноз [4]. Сочетанные заболевания или вторичные отклонения проявляются в форме двигательных нарушений в опорно-двигательной системе растущего организма [2]. Чаще всего в работе встречаем детей со сложными и множественными нарушениями. Процесс реабилитации детей, имеющих сложную схему развития, длительный и неоднородный. Подбор методов и приёмов реабилитации, объёмный, а результат должен обеспечить положительную динамику. Применяемый арсенал средств подбирается под каждого ребёнка индивидуально, так как учитываются все принципы физической реабилитации в своём классичес-

ком варианте. Обеспечение целостного процесса определяется разработкой программ реабилитационного сопровождения в течение годового макроцикла.

**Цель работы:** подобрать комплекс аэрореабилитационных упражнений и оценить его эффективность в работе с детьми, имеющими нарушения движений.

**Методы.** За основу оценивания результатов исследования были взяты шкалы: GMFCS – оценивание уровня глобальных моторных функций; Эшворта (уровень спастичности); Standing Balance (устойчивое состояние) [1].

**Результаты.** Исследование проводилось 2021–2022 годы научно-практическим Центром адаптивного спорта и физической реабилитации ФГБОУ ВО ОГПУ совместно с Центром «Потенциал» на базе OrenSky Dream, г. Оренбург. В эксперименте участвовало 40 детей. У всех детей отмечались сложные и комплексные нарушения опорно-двигательного аппарата. Опираясь на опыт работы специалистов, работающих в аэродинамической трубе с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата, был разработан комплекс упражнений для каждого ребенка, обеспечивающий единую систему тренировочного процесса как до занятий в аэротрубе, так и в процессе полёта и выполнения заданий при потоке воздуха. Программа аэрореабилитации включала в себя:

- методику лечебной гимнастики (2 раза в неделю);
- методику подготовительной гимнастики перед занятиями в аэротрубе (2 раза в неделю);
- методику аэродинамической гимнастики в потоке воздуха (2 раза в неделю).

**Обсуждение.** Первичное тестирование детей показало, что все участники программы аэрореабилитации имели низкие уровни двигательных функций: шкала (GMFCS) – 3–5; Эшворта – 3–4; Standing Balance – не имеют возможности удерживать равновесие, не способны стоять без помощи, если же способны, то незначительное время. По окончании программы аэрореабилитации во всех случаях отмечалась положительная динамика. Результаты увеличились по шкале Эшворта на 10–30 %, быстрота движений – 11–25 %, Standing Balance «устойчивое состояние» – 15–30 % [3]. Предложенный метод реабилитации оказал положительный эффект на формирование двигательной сферы детей с тяжёлыми и комплексными нарушениями в развитии, может быть применён в практической деятельности специалистов по адаптивной физической культуре. Следует отметить, что занятия по программе аэрореабилитации расширили понимание возможности использования средств физической культуры и спорта в восстановлении утраченных или несформированных двигательных функций детей со сложными и комплексными нарушениями в развитии.



### **Список источников**

1. Батышева Т. Т., Скворцов Д. В., Труханов А. И. Современные технологии диагностики и реабилитации в неврологии и ортопедии. М.: Медика, 2005. 244 с.
2. Батышева Т. Т. Детская реабилитация: вчера, сегодня, завтра // Детская реабилитация. 2019. № 1(1). С. 5–13.
3. Голиква Е. М. Применение «аэрореабилитации» в коррекции двигательных нарушений детей со сложными нарушениями в развитии // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2022. № 3. С. 68–69.
4. Ростомашвилли Л. Н., Иванов А. О. Комплексная диагностика развития детей со сложными нарушениями в развитии: учеб. пособие. СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии». 2012. 158 с.

### **References**

1. Batysheva T. T., Skvortsov D. V., Trukhanov A. I. Modern technologies of diagnostics and rehabilitation in neurology and orthopedics. M.: Medika, 2005. 244 p.
2. Batysheva T. T. Children's rehabilitation: yesterday, today, tomorrow // Children's rehabilitation. 2019. № 1(1). Pp. 5–13.
3. Golikva E. M. The use of “aerorehabilitation” in the correction of motor disorders in children with complex developmental disorders // Physical culture, upbringing, education, training. 2022. No. 3. Pp. 68–69.
4. Rostomashvilli L. N., Ivanov A. O. Complex diagnostics of the development of children with complex developmental disorders: textbook. St. Petersburg: NOU “Institute of Special Pedagogy and Psychology”. 2012. 158 p.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ СПИНЫ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

А. Ю. Шептунова<sup>1</sup>, О. А. Яковлева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*  
<sup>1</sup> sheptunova12@bk.ru, <sup>2</sup> o.yakovleva@lesgaft.spb.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение в рамках занятий по адаптивной двигательной рекреации экспериментального комплекса физических упражнений, разработанного на основе системы пилатес, направленного на развитие силы мышц спины у лиц с нарушением слуха для повышения уровня физической подготовленности, необходимой для повседневной жизни занимающихся.

**Ключевые слова:** *адаптивная двигательная рекреация, нарушение слуха, система пилатес, комплекс физических упражнений*

## DEVELOPMENT OF BACK MUSCLE STRENGTH IN PERSONS WITH HEARING IMPAIRMENT IN THE PROCESS OF ADAPTIVE MOTOR RECREATION THROUGH A SET OF PHYSICAL EXERCISES BASED ON THE PILATES SYSTEM

A. Yu. Sheptunova<sup>1</sup>, O. A. Yakovleva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*  
<sup>1</sup> sheptunova12@bk.ru, <sup>2</sup> o.yakovleva@lesgaft.spb.ru

**Abstract.** This article discusses the use of an experimental set of physical exercises based on the Pilates system in the framework of adaptive motor recreation classes, aimed at developing the strength of the back muscles in people with hearing impairment to increase the level of physical fitness necessary for the daily life of those involved.

**Keywords:** *adaptive motor recreation, hearing impairment, Pilates system, a set of physical exercises*

На сегодняшний день примерно 9 млн жителей Российской Федерации имеют различные нарушения слуха. Многие граждане с установленным диагнозом «тугоухость» не являются инвалидами по слуху, поэтому не попадают в создаваемый государством реестр инвалидов. Поскольку у заболевания нет определенного возраста начала (дебюта), в зоне риска могут находиться новорожденные, дети дошкольного возраста, учащиеся и студенты, люди среднего возраста, а также пенсионеры [2].

Сенсоневральная тугоухость – полиэтиологическое заболевание, основным субъективным и объективным проявлением которого являются

нарушение разборчивости речи и повышение тональных порогов по костному звукопроведению на частоты звука, в основном, выше 1–2 кГц [3].

В результате анализа научно-методической литературы были выявлены противоречия между большим разнообразием средств, методик оздоровительной физической культуры и фитнес-программ (в основном узкой целевой направленности) и низкой степенью разработанности проблемы их эффективного комплексного воздействия на физическое оздоровление лиц с нарушением слуха.

Вышеперечисленные противоречия обозначили проблему и определили актуальность настоящего исследования. Все это подтверждает необходимость поиска инновационных подходов к решению задач укрепления здоровья лиц с нарушением слуха посредством комплекса физических упражнений на основе системы пилатес.

Объект исследования – адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушением слуха.

Предмет исследования – развитие силы мышц спины у лиц с нарушением слуха посредством комплекса физических упражнений на основе системы пилатес.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение в рамках занятий по адаптивной двигательной рекреации экспериментального комплекса физических упражнений на основе системы пилатес будет способствовать развитию силы мышц спины у лиц с нарушением слуха для повышения уровня физической подготовленности, необходимой для повседневной жизни занимающихся.

Цель исследования: разработать комплекс физических упражнений на основе системы пилатес, направленный на укрепление мышц спины у женщин с тугоухостью первой или второй степени в возрасте от 18 до 20 лет, и теоретически обосновать его эффективность.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи исследования.

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу применения упражнений из системы пилатес в процессе занятий с лицами, имеющими нарушение слуха.

2. Предложить комплекс физических упражнений на основе системы пилатес, направленный на развитие силы мышц спины у женщин с тугоухостью первой или второй степени в возрасте от 18 до 20 лет.

3. Проанализировать и теоретически обосновать влияние разработанного комплекса физических упражнений на основе системы пилатес на развитие силы мышц спины у женщин с тугоухостью первой или второй степени в возрасте от 18 до 20 лет.

Из методов исследования был использован метод анализа научно-методической литературы.

**Организация исследования.** Предполагается, что в исследовании примут участие 8 женщин с тугоухостью первой или второй степени

в возрасте от 18 до 20 лет. Занятия будут проводиться 3 раза в неделю на протяжении 3 месяцев.

Разработанный с учётом особенностей лиц с нарушения слуха комплекс физических упражнений по системе пилатес будет включён в основную часть занятия по адаптивной двигательной рекреации. Общая продолжительность занятия составит 60 минут и будет состоять из традиционных частей: подготовительная (15 минут), основная (40 минут), заключительная (5 минут).

Оценка силы мышц спины занимающихся будет проведена трижды: до начала занятий для оценки исходного уровня силы мышц спины, спустя 1,5 месяца от начала занятий, и через 3 месяца в завершении педагогического эксперимента. С этой целью будут использованы следующие тесты:

Тест 1. Тест направлен на проверку силовой выносливости разгибателей спины на время.

Исходное положение (И. П.) лежа на животе, руки вверх. Человек разгибает спину, одновременно отрывая от опоры выпрямленные и слегка разведенные верхние и нижние конечности, и удерживает их в этом положении [1].

Тест 2. Тест направлен на проверку силовой выносливости сгибателей шеи на время.

В положении лежа на спине предлагается приподнять голову без отрыва грудной клетки от кушетки [1].

Оценка результатов тестирования. Силовая выносливость мышц спины определяется по времени удержания сгибателей/разгибателей спины в исходном положении лежа на спине / на животе (в секундах).

По тесту 1 и тесту 2: в норме удастся удерживать положение в течение 30 с и более. При низком уровне развития силы исследуемых мышц спины это движение удастся выдержать в течение нескольких секунд [1].

Полученные результаты тестирования будут обработаны при помощи методов математико-статистической обработки данных в программе Statgraphics plus.

**Результаты исследования.** Для укрепления мышц спины женщин с тугоухостью первой или второй степени в возрасте от 18 до 20 лет будет использован разработанный на основе системы пилатес комплекс физических упражнений. Комплекс имеет блочную структуру, включает 3 блока физических упражнений, каждый из которых направлен на решение определенных задач.

Блок 1. Физические упражнения, направленные на стабилизацию мышц, сгибающих и разгибающих позвоночник.

Задачи блока 1:

- укрепить мышцы, сгибающие позвоночник;
- укрепить мышцы, разгибающие позвоночник.

Блок 2. Физические упражнения, направленные на укрепление и стабилизацию верхнего отдела позвоночника и лопаток.

Задачи блока 2:

- укрепить мышцы шейного отдела позвоночника;
- укрепить мышцы сводящие лопатки;
- укрепить мышцы стабилизирующие лопатки.

Блок 3. Физические упражнения, направленные на стабилизацию мышц позвоночника и закрепление достигнутых результатов.

Задачи блока 3:

- укрепить и стабилизировать мышцы спины;
- закрепить правильное положение таза и позвоночника.

Особенность реализации разработанного комплекса физических упражнений состоит в подборе методов, необходимых для его реализации. В частности, учитывая специфику контингента занимающихся, большее внимание будет уделяться методам обеспечения наглядности – качественный, более длительный по продолжительности показ физического упражнения. Также будет применяться метод расчлененного обучения – упражнения будут объясняться занимающимся по частям. В процессе занятий будет использоваться билингвистический метод объяснения упражнений (сочетание жестового языка и устной речи). Обязательно будет соблюдена правильность выбора расположения инструктора относительно занимающихся, он должен находиться в зоне видимости всех занимающихся, особенно при демонстрации физического упражнения.

При выполнении всех упражнений делается акцент на дыхание: каждое упражнение будет сопровождаться пояснениями, в какой момент делается выдох, в какой – вдох, какое дыхание используется (грудное или диафрагмальное). При дискомфорте в любых отделах спины необходимо сразу остановиться и сообщить инструктору.

#### **Обсуждение.**

1. В ходе исследования была проанализирована и подробно изучена научно-методическая литература по вопросам адаптивной двигательной рекреации, системы пилатес и лиц с нарушением слуха. Было выявлено многообразие методик, подходов, средств, применяемых в работе с данным контингентом, однако исследований, посвященных применению системы пилатес в практике работы с лицами, имеющими нарушения слуха, выявлено не было, тогда как положительное влияние данной системы неоднократно было подтверждено различными исследователями в работе с лицами, не имеющими нарушения слуха. Данный факт позволил сделать предположение о том, что при условии грамотной организации занятий, соблюдении методических приемов будет достигнуто повышение силы мышц спины у женщин 18–20 лет, имеющих первую или вторую степень нарушения слуха.

2. В ходе исследования был разработан комплекс физических упражнений, на основе системы пилатес, направленный на развитие силы мышц спины, оптимизацию состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных в процессе основного вида деятельности. Комплекс

включает 12 упражнений и состоит из трех блоков, каждый из которых решает основные задачи укрепления мышц спины у женщин с тугоухостью первой или второй степени в возрасте от 18 до 20 лет. Комплекс блоков физических упражнений будет реализован на занятиях по адаптивной двигательной рекреации.

3. Применение разработанного комплекса блоков физических упражнений позволит женщинам с тугоухостью первой или второй степени беспрепятственно заниматься по системе пилатес, укрепить мышцы спины и, как следствие, повысить уровень физической подготовленности, необходимый для повседневной жизни занимающихся.

### **Список источников**

1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Физическое воспитание». URL: <https://detdom10-rostov.ru/imagea/doc/dopolnitelnay-obsheobrazovatelny-programma-fizisheskoe-vozpominaniy.pdf> (дата обращения: 02.06.2022).

2. Общероссийский регистр граждан с нарушением слуха. URL: <https://rosmed.info/project?id=20> (дата обращения: 16.06.2022).

3. Шидловская Т. Ф. Применение эндаурального ультрафонофореза при лечении больных с сенсоневральной тугоухостью // Рос. оториноларингология. 2007. С. 163–167.

### **References**

1. Additional general development program of physical culture and sports direction “Physical education”. URL: <https://detdom10-rostov.ru/imagea/doc/dopolnitelnay-obsheobrazovatelny-programma-fizisheskoe-vozpominaniy.pdf> (accessed: 02.06.2022).

2. All-Russian Register of Citizens with hearing Impairment. URL: <https://rosmed.info/project?id=20> (accessed: 06.16.2022).

3. Shidlovskaya T. F. The use of endaural ultraphonophoresis in the treatment of patients with sensorineural hearing loss // Russian otorhinolaryngology. 2007. P.163–167.

Всемирные студенческие игры  
и современный студенческий спорт –  
перспективы развития

---

---

## НОВЫЙ МАРШРУТ В РАЗВИТИИ ЛЫЖНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ: ОТ ОПЦИОННОГО ДО ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ВИДА В ПРОГРАММЕ ВСЕМИРНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ ИГР

А. Ю. Близневский<sup>1</sup>, А. А. Худик<sup>2</sup>, В. С. Близневская<sup>3</sup>, С. В. Худик<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск  
<sup>2</sup> *anich\_ski-o@mail.ru*

**Аннотация.** В представленном материале проведен анализ этапов развития лыжных дисциплин спортивного ориентирования по пути их включения в комплексные международные спортивные форумы, проводимые в зимний период. Показаны конкретные результаты усилий Международной федерации ориентирования (IOF) по включению категории Ski Orienteering в Программы зимних Азиатских игр, зимних Всемирных военных игр, а также Всемирных зимних универсиад. Определена и перспектива включения вида спорта в программу Зимних Олимпийских игр в будущем, так как зрелищность и интрига состязаний, а значит привлекательность показа соревнований, по дисциплинам лыжного ориентирования для телеаудитории не вызывает сомнения, что подтверждено уже проведенными мероприятиями.

**Ключевые слова:** лыжные дисциплины, спортивное ориентирование, Всемирная зимняя универсиада, программа

## NEW ROUTE IN DEVELOPMENT OF SKI ORIENTEERING: FROM OPTIONAL TO COMPULSORY SPORT IN THE PROGRAM OF THE WORLD UNIVERSITY GAMES

A. YU. Bliznevskij<sup>1</sup>, A. A. Khudik<sup>2</sup>, V. S. Bliznevskaya<sup>3</sup>, S. V. Khudik<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

**Abstract.** The presented material analyzes the stages of development of the ski disciplines of orienteering along the way of their inclusion in complex international sports forums held in the winter. The specific results of the efforts of the International Orienteering Federation (IOF) to include the Ski Orienteering category in the Programs of the Asian Winter Games, the Winter World Military Games, and the World Winter Universiades are shown. The prospect of including the sport in the program of the Winter Olympic Games in the future has also been determined, since the staginess and intrigue of the competitions, and therefore the attractiveness of showing competitions in the disciplines of ski orienteering for the television audience, is beyond doubt, which is confirmed by the events already held.

**Keywords:** ski disciplines, orienteering, World Winter Universiade, programme

**Введение.** Категория дисциплин лыжного ориентирования (Ski Orienteering) согласно Всероссийскому реестру видов спорта является частью вида спорта «спортивное ориентирование», где кроме лыжных дисциплин есть кроссовые (Foot Orienteering) и велосипедные (MTB Orienteering). На международном уровне развитием всех дисциплин управляет Междуна-



родная федерация ориентирования (IOF), образованная в 1961 году на учредительном конгрессе в Дании представителями европейских стран [4]. Это стало необходимостью, когда при первых международных встречах выяснилось, что правила соревнований по ориентированию на местности в разных странах значительно отличаются друг от друга. Первыми стали проводиться чемпионаты мира по кроссовому ориентированию – 1966 год, затем по лыжному ориентированию – 1975 год, а уже в новом веке, в 2002 году – по велоориентированию. Сегодня IOF насчитывает 80 национальных федераций, что характеризует распространенность разных дисциплин этого вида спорта в мире. Для каждой категории дисциплин IOF ежегодно утверждает календарь спортивных мероприятий для всех возрастных групп, начиная с 15-летнего возраста.

Наряду с проведением чемпионатов мира, Европы, кубков мира и других мероприятий по трем категориям дисциплин вида спорта IOF всегда стремилась к включению своих соревнований в комплексные международные мероприятия. Наивысшими из возможного перечня являются летние и зимние Олимпийские игры. Поэтому **целью** данного исследования стал анализ мер, предпринимаемых как Международной федерацией ориентирования, так и национальными федерациями для продвижения к этой цели лыжных дисциплин спортивного ориентирования.

**Результаты и обсуждение.** Анализ этапов развития дисциплин лыжного ориентирования показывает, что уже через два года после проведения первого чемпионата мира на 79-й Сессии МОК 15–18 июня 1977 года в Праге эти дисциплины были признаны Международным Олимпийским Комитетом с дальнейшей перспективой включения в программу зимних Олимпийских игр. Согласно п. 6.2 Олимпийской Хартии [2] «зимними видами спорта могут признаваться только лишь виды спорта, соревнования по которым между спортсменами проходят на естественной снежной поверхности или гладком льду».

Первым знаковым событием по включению дисциплин вида спорта в комплексные международные мероприятия для Международной федерации ориентирования стало решение Олимпийского совета Азии на своей очередной сессии 29 октября 2007 года. Тогда впервые в истории дисциплины лыжного ориентирования были включены в 7-е зимние Азиатские игры, состоявшиеся в Казахстане в 2011 году. К сожалению, на следующих подобных спортивных мероприятиях учредители не смогли обеспечить организацию проведения вида спорта и пока участие лыжников-ориентировщиков в них приостановлено.

Следующее мультиспортивное мероприятие, куда были включены дисциплины лыжного ориентирования – Всемирные военные игры под эгидой Международного военно-спортивного совета (CISM). Зимняя программа этого мероприятия была впервые проведена в Италии 20–25 марта 2010 года. И уже на следующих играх во Франции 24–29 марта 2013 года, а затем в России (Сочи) 24–27 февраля 2017 года дисциплины лыжного ориентирования вошли в обязательную часть программы мероприя-

тия. Следующие по графику Всемирные военные игры помешала провести пандемия.

Что касается студенческой среды, то здесь роль развития спорта невозможно переоценить как на всероссийском, так и международном уровнях. Спортсмены студенческого возраста всегда являлись значительной частью национальных сборных команд на международных спортивных соревнованиях.

История студенческого спорта берет начало с 1905 года проведением в США первых международных соревнований среди студентов. В 1919 году создается Конфедерация студентов, а уже после второй мировой войны, с 1947 года, ее правопреемницей становится Международная федерация студенческого спорта (FISU). Но история современных универсиад начинается в 1959 году проведением летней Универсиады в Турине (Италия), а через год (1960) в Шамони (Франция) состоялись первые зимние Студенческие игры, на которых были разыграны 13 комплектов медалей.

Ныне действующая программа Всемирной зимней универсиады включает восемь обязательных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, сноуборд, кёрлинг, фигурное катание на коньках, хоккей и шорт-трек. Помимо обязательных видов, проводящая организация может предложить дополнительно включение еще не более трех видов спорта, которые организаторы обязуются провести на высоком уровне – опционных. Но необходимым условием FISU является предварительное проведение чемпионатов мира среди студентов по представляемым видам спорта. По этому пути и пошла Международная федерация ориентирования для продвижения в программу Всемирной зимней универсиады лыжных дисциплин вида спорта [1, 3, 5].

Выполнив обязательные поэтапные организационные шаги согласно требованиям нормативных материалов FISU для включения вида спорта в программу ВЗУ в квоте опционных видов, представив конкретные сроки их реализации, IOF получила это право в ноябре 2013 года, когда Красноярск был выбран столицей ВЗУ-2019.

Ключевую роль в выводе дисциплин лыжного ориентирования на международную студенческую арену выполнила Федерация спортивного ориентирования России, взяв обязательство провести в нашей стране первый чемпионат мира среди студентов в Туле в 2016 году, в котором приняли участие студенты из 12 стран. На втором чемпионате мира 2018 года в Эстонии уже было представлено 14 стран, а на Всемирной зимней универсиаде в Красноярске в 2019 году соревновались в дисциплинах лыжного ориентирования студенты 20 стран. Положительная динамика во многом обусловлена сформированной программой соревнований по виду спорта: спринт, преследование, эстафета-микс и масс-старт. Это позволило представить национальные делегации студентов в каждом старте небольшим составом.

Оценка виду спорта была дана самая высокая, поэтому в программу следующей Всемирной зимней универсиады в Швейцарии в 2021 году

дисциплины лыжного ориентирования тоже были включены. К сожалению, пандемия помешала проведению этого международного спортивного праздника студенчества, который сначала был перенесен, а затем и отменен.

Зрелищность и интрига состязаний, а значит и привлекательность показа соревнований, по дисциплинам лыжного ориентирования для телеаудитории может стать даже выше, чем репортажи лыжных гонок или биатлона. Для проведения международных, а также большинства всероссийских соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования в последние два десятилетия используются лыжные или биатлонные комплексы. Дополнительно к подготовленным для этих видов спорта лыжным трассам прокладываются, исходя из возможности местности, дополнительные лыжни, в основном соединяющие и пересекающие эти штатные трассы спортивного объекта.

В результате такой подготовки образуется сеть лыжных трасс, причем разных параметров. Дополнительно к «штатным» трассам объекта, как правило шириной 3–12 м, в районе местности должны быть «скоростные» шириной лыжни 1,5–3,0 м, «быстрые» лыжни шириной 1,2 м и «медленные» шириной 0,8–1,0 м. Все дополнительные лыжные трассы по правилам соревнований готовятся без нарезки лыжного следа.

Перед спортсменом стоит задача при выборе пути движения между контрольными пунктами определить такой, который окажется самым быстрым для преодоления. Современные технологии позволяют с помощью GPS-приборов видеть путь спортсменов на протяжении всей дистанции, оценивать выбранные ими варианты передвижения и допускаемые ошибки. Иногда, приняв решение и по ходу движения осознав его ошибочность, спортсмену невозможно скорректировать маршрут, ограничиваясь сетью лыжных трасс.

Это делает лыжное ориентирование превосходным видом спорта для ТВ-трансляций. И здесь вполне уместно говорить о резерве для совершенствования организации проведения спортивных мероприятий, повышении общего уровня конкуренции и зрелищности. Речь идет, в первую очередь, о степени детализации информации в процессе трансляции проходящих состязаний, максимально возможного освещения технологической компоненты, погружения болельщиков и зрителей в специфику вида спорта.

Проведя детальный анализ организации состоявшихся соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования и сути соревновательного упражнения, на заседании Исполнительного комитета FISU 6 ноября 2020 года было принято беспрецедентное решение: лыжное ориентирование было включено девятым видом спорта в состав обязательной части программы Всемирных студенческих игр FISU с 2027 года.

**Заключение.** Результаты деятельности IOF по развитию и включению дисциплин лыжного ориентирования в представленные комплексные международные мероприятия создают хорошую основу и перспективу для их включения в программу Зимних Олимпийских игр. Ближайшие

изменения в перечень видов спорта программы могут быть внесены на Сессии МОК, которая будет проведена в Мумбаи (Индия) в 2023 году, где и решат вопрос о месте проведения, а также о программе ЗОИ 2030 года.

### **Список источников**

1. Близневский А. Ю., Близневская В. С. Winter Sports for Olympic Program Addition // Журнал Сибирского федерального университета, серия «Гуманитарные науки». 2011. № 4 (3). С. 309–314.

2. Олимпийская Хартия / Утверждена 127-й сессией МОК 8 декабря 2014. Отпечатано компанией «DidWeDo S.à.r.l.». Лозанна. 108 с.

3. Bliznevskaya V., Porteous B., Kvale H., Bliznevskiy A., Nemes M., Ermakov S., Kudryavtsev M. Comparative analysis of new sport types – potential candidates for inclusion in the winter Olympic games // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2016. N 4. P. 1 334–1 339.

4. Competition rules for International Orienteering Federation (IOF) ski orienteering events / Approved by IOF Ski Orienteering Commission, valid from 1 May 2015. 50 p.

5. Khudik A. A., Bliznevsky A. Y., Bliznevskaya V. S., Khudik S. V. Global progress of SKI orienteering disciplines qualified for XXIX winter world universiade // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. N 3. P. 102–104.

### **References**

1. Bliznevsky A. Yu., Bliznevskaya V. S. Winter Sports for Olympic Program Addition // Journal of the Siberian Federal University, series “Humanities”. 2011. No. 4 (3). P. 309–314.

2. Olympic Charter / Approved by the 127th session of the IOC on December 8, 2014. Printed by DidWeDo S.à.r.l. Lausanne. 108 p.

3. Bliznevskaya V., Porteous B., Kvale H., Bliznevskiy A., Nemes M., Ermakov S., Kudryavtsev M. Comparative analysis of new sport types – potential candidates for inclusion in the winter Olympic games // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2016. No. 4. P. 1 334–1 339.

4. Competition rules for International Orienteering Federation (IOF) ski orienteering events / Approved by IOF Ski Orienteering Commission, valid from 1 May 2015. city. 50 p.

5. Khudik A. A., Bliznevsky A. Y., Bliznevskaya V. S., Khudik S. V. Global progress of SKI orienteering disciplines qualified for XXIX winter world universiade // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. No. 3. P. 102–104.

## АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ВСЕРОССИЙСКИХ ЗИМНИХ УНИВЕРСИАДАХ

**О. Г. Волкова**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
Timofeva12olga@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье приведен анализ динамики развития вида спорта «спортивное ориентирование» на Всероссийских зимних универсиадах 2010–2022 гг. По результатам анализа был выявлен прогресс вида спорта в студенческих соревнованиях, который объясняет состояние спортивного резерва страны по спортивному ориентированию на данный момент.

**Ключевые слова:** *Всероссийская зимняя универсиада, спортивное ориентирование, спортивный резерв*

## ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF ORIENTEERING AT THE ALL RUSSIAN WINTER UNIVERSIADES

**O. G. Volkova**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** This article provides an analysis of the dynamics of the development of the sport “orienteering” at the All-Russian Winter Universiades 2010–2022. According to the results of the analysis, the progress of the sport in student competitions was revealed, which explains the state of the country's sports reserve in orienteering at the moment.

**Keywords:** *All-Russian Winter Universiade, orienteering, sports reserve*

**Введение.** Студенческий спорт является системой российского и международного спортивного движения. Целью данной системы является развитие студенческого спорта, его пропаганда, а также организация и проведение различного уровня спортивных соревнований. Главным стартом для студентов-спортсменов на территории нашей страны являются Всероссийские зимние и летние универсиады [3; 4]. Данные студенческие спортивные мероприятия проводят один раз в два года. Спортивное ориентирование также входит в программу представленных видов спорта на Всероссийской зимней и летней универсиаде.

**Цель исследования** – провести анализ динамики развития спортивного ориентирования в стране на примере Всероссийских зимних универсиад 2010–2022 годов.

В конце 2008 года на федеральном уровне было принято решение о необходимости возрождения и развития студенческого спортивного движения в России. Вследствие этой необходимости был издан приказ № 63/89 от 02.02.2010 Минспорттуризма России и Минобрнауки России

«О проведении I Всероссийской зимней и II Всероссийской летней универсиады 2010 г.». Цель организации этих студенческих спортивных соревнований заключалась в следующем: укрепить спортивные традиции и повысить уровень спортивного мастерства у занимающихся студентов [2]. С 2010 года в нашей стране стали проводиться Всероссийские зимние и летние универсиады. Основные задачи этих студенческих спортивных мероприятий заключались в следующем: увеличить численность студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, тем самым поддерживать спортивный резерв страны; повышение качества учебно-тренировочной работы в вузах; выявление и подготовка спортсменов к участию в международных студенческих соревнованиях (Всемирные университетские игры, чемпионаты Европы и мира) [1; 5]. В данной работе для определения динамики развития спортивного ориентирования в студенческой среде страны были проанализированы статистические показатели количества команд вузов, а также число и спортивная квалификация участников Всероссийских зимних универсиад 2010–2022 годов [2].

**Результаты исследования и обсуждение.** Проанализировав итоговые бюллетени Всероссийских зимних универсиад с 2010 по 2022 год по спортивному ориентированию, выявили, что идет постепенный рост команд вузов, участвующих в студенческих соревнованиях по этому виду спорта (рис. 1).

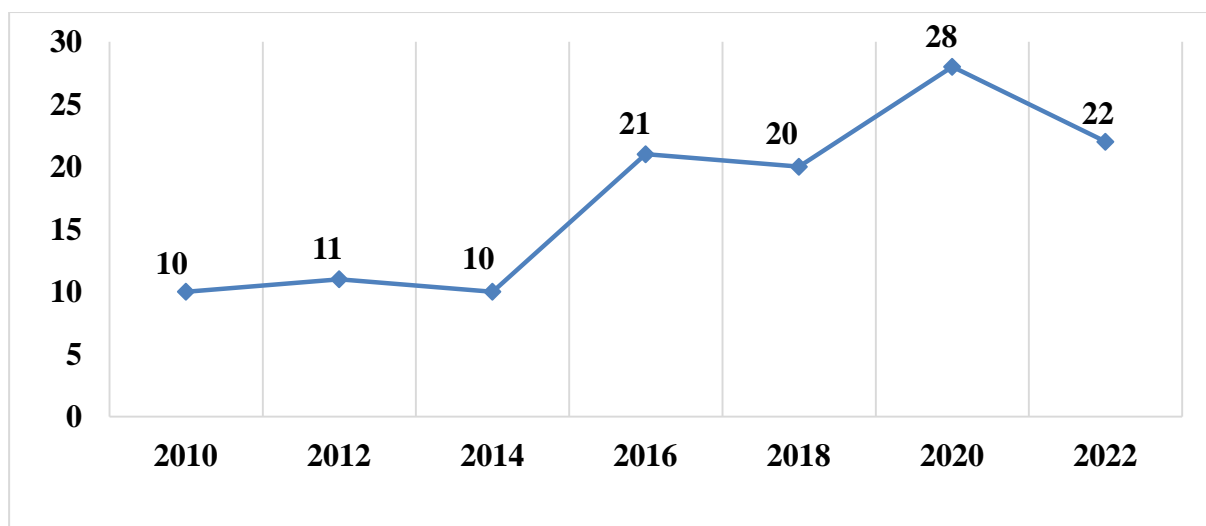


Рис. 1. Общее количество команд вузов

Далее был рассмотрен показатель «число юношей и девушек, участвовавших в студенческих соревнованиях по спортивному ориентированию» (табл. 1).

Таблица 1

## Количество участников соревнований по спортивному ориентированию

Год	Юноши	Девушки	Всего	Тренеры	Итого
2010	47	40	87	17	104
2012	55	55	110	29	139
2014	47	40	87	60	147
2016	67	51	118	23	141
2018	66	59	125	25	150
2020	78	71	149	30	179
2022	79	66	145	30	175

Исходя из показателей табл. 1, было выявлено, что количество юношей и девушек, участвующих в соревнованиях, постепенно увеличивается с каждой последующей Всероссийской зимней универсиадой. Соответственно, общее число участников соревнований также постепенно растет (рис. 2). Мы предполагаем, что этому способствует рост популярности и массовости спортивного ориентирования в стране за счет увеличения таких физкультурно-массовых мероприятий, как Всемирный день ориентирования, Российский азимут, Международный лабиринт и др.

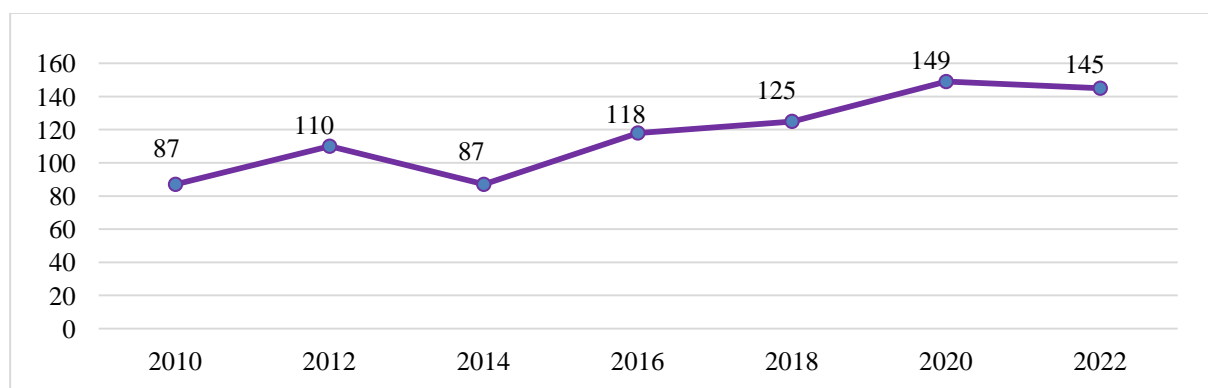


Рис. 2. Общее количество участников по спортивному ориентированию

Показатели, представленные в табл. 2, демонстрируют, какую спортивную квалификацию имели лыжники-ориентировщики, участвовавшие в студенческих соревнованиях.

Таблица 2

## Спортивная квалификация участников по спортивному ориентированию

Год	Кол-во ЗМС	Кол-во МСМК	Кол-во МС	Кол-во КМС	Кол-во I р	Кол-во II р	Кол-во III р	Итого
2010	–	–	22	50	12	3	–	87
2012	–	3	21	41	20	14	11	110
2014	–	1	33	37	8	6	2	87
2016	–	–	37	33	21	16	11	118
2018	–	1	38	57	16	10	3	125
2020	1	–	45	55	22	11	12	149
2022	–	1	39	57	20	10	18	145

Из представленных выше табличных показателей можно сделать следующие выводы:

- практически во всех Всероссийских зимних универсиадах участвовали студенты со спортивным званием «заслуженный мастер спорта России» и «мастер спорта России международного класса» (кроме 2010 и 2016 годов);

- растет количество участников со спортивным званием «мастер спорта России» (рис. 3);

- до 2016 года количество студентов со спортивным разрядом «кандидат в мастера спорта России» постепенно снижалось, а после IV Всероссийской зимней универсиады вновь стало увеличиваться (рис. 4).

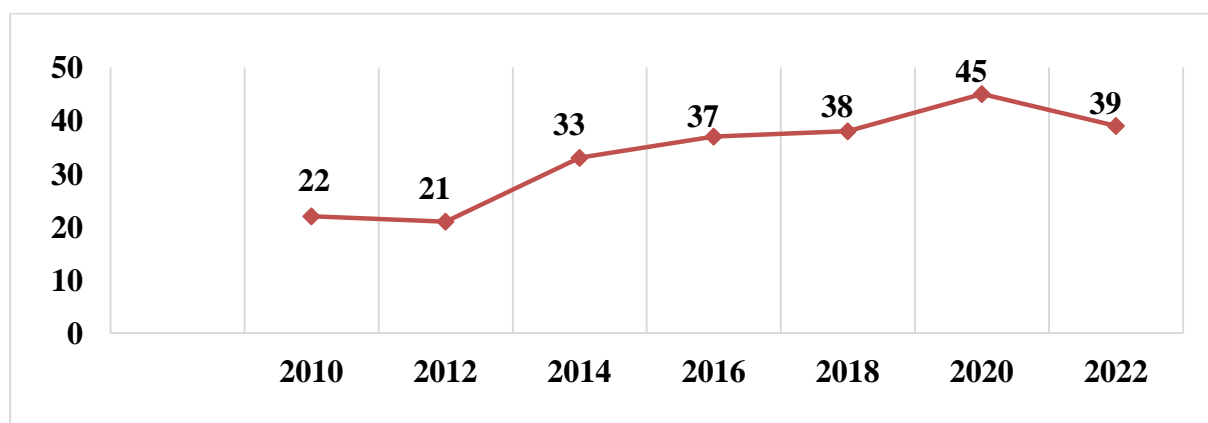


Рис. 3. Количество участников со спортивным званием «мастер спорта России»

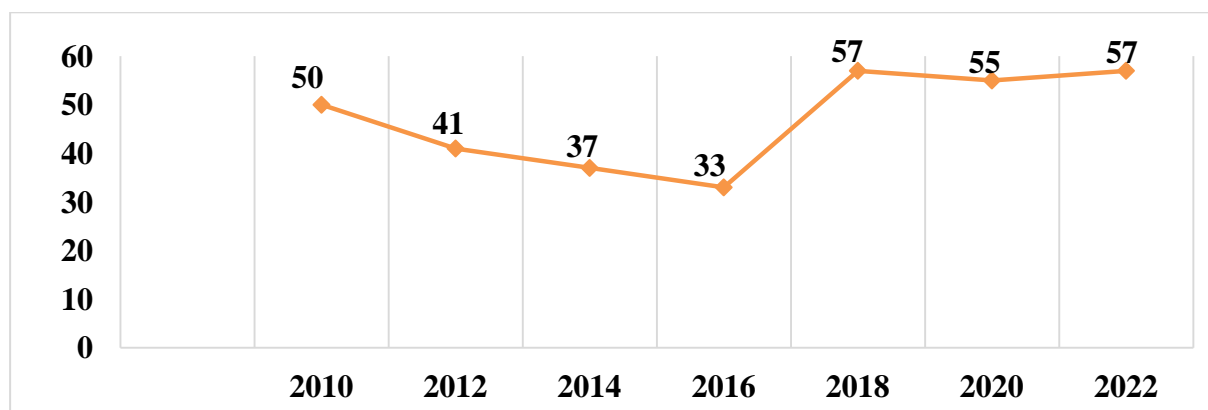


Рис. 4. Количество участников со спортивным разрядом «кандидат в мастера спорта России»

Проведенное исследование позволило выявить особенности развития вида спорта «спортивное ориентирование» на примере Всероссийских зимних универсиад 2010–2022 годов. Был выявлен общий рост численности участников, а также рост численности высококвалифицированных лыжников-ориентировщиков, участвующих во Всероссийских зимних универсиадах, что свидетельствует о росте популярности и массовости данного вида спорта. Таким образом, студенческий резерв спортивного ориентирования можно смело представить в виде ресурсов для спорта высших достижений, что было не раз подтверждено на международных



соревнованиях среди студентов по спортивному ориентированию. Тем не менее развитие этого вида спорта в России, безусловно, должно и дальше подниматься на более высокие уровни и не останавливаться на достигнутом.

### **Список источников**

1. Абдуллина А. И. Современные тенденции развития студенческого спорта и подготовка кадрового резерва // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2019. С. 630–632.

2. Близневский А. Ю., Близневская В. С. Выход Красноярского края на международный уровень проведения студенческих спортивных мероприятий как результат развития регионального студенческого спортивного движения // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 379. С. 170–174.

3. Гуляева М. В., Брюховских Т. В. Студенческий волейбол в России и за рубежом // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Вектор Бук. 2016. С. 159–162.

4. Мирошниченко С. И. Анализ выступления легкоатлетов на Всероссийских летних универсиадах // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции / Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева. Казань, 2020. С. 674–676.

5. Ретинская Ю. А., Сапронова И. В. История развития студенческого спорта в российских вузах // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2016. С. 66–69.

### **References**

1. Abdullina A. I. Modern trends in the development of student sports and training of the personnel reserve / A. I. Abdullina // 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, 2019. Pp. 630–632.

2. Bliznevsky A. Yu. The entry of the Krasnoyarsk Territory to the international level of student sports events as a result of the development of the regional student sports movement / A. Yu. Bliznevsky, V. S. Bliznevskaya // Bulletin of Tomsk State University. 2014. No. 379. Pp. 170–174.

3. Gulyaeva M. V., Bryukhovskikh T. V. Student volleyball in Russia and abroad // Strategy of formation of a healthy lifestyle by means of physical

culture and sports. “Sport for everyone” and the introduction of the All-Russian physical culture and sports complex of the TRP: materials of the XIV All-Russian Scientific and Practical conference with international participation. Vector Book. 2016. Pp. 159–162.

4. Miroshnichenko S. I. Analysis of the performance of athletes at the All-Russian Summer Universiades // Physical education and student sport through the eyes of students: materials of the VI International Scientific and Practical Conference / Kazan State Technical University named after A. N. Tupolev. Kazan, 2020. Pp. 674–676.

5. Retinskaya Yu. A., Saprionova I. V. History of student sports development in Russian universities // Actual problems and prospects of development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference. Saratov. 2016. Pp. 66–69.

## ЭФФЕКТ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЧУВСТВО ПОЛОЖЕНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК

А. А. Мельников<sup>1</sup>, П. А. Смирнова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодёжи и туризма, Москва*

<sup>2</sup> *Ярославский государственный педагогический университет  
им. К. Д. Ушинского, Ярославль*

<sup>1</sup> meln1974@yandex.ru, <sup>2</sup> polina954t@mail.ru

**Аннотация.** Цель работы – изучить эффекты силовой тренировки нижних конечностей на чувствительность положения и устойчивость вертикальной позы у молодых девушек. Ошибку положения наклона и устойчивость вертикальной позы определяли с помощью стабиллографии. Установлено, что существенных различий в динамике ошибки воспроизведения положения и скорости колебаний вертикальной позы между группами не выявлено. Повышение силовых способностей мышц нижних конечностей не оказывает значимого влияния на чувствительность положения и устойчивость вертикальной позы у молодых девушек.

**Ключевые слова:** *соматосенсорная чувствительность, силовая тренировка, стабиллометрия, вертикальная поза*

## THE EFFECT OF STRENGTH TRAINING ON THE SENSE OF VERTICAL POSTURE IN YOUNG GIRLS

A. A. Melnikov<sup>1</sup>, P. A. Smirnova<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

<sup>2</sup> *Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Yaroslavl*

**Abstract.** The purpose of the work is to study the effects of strength training of the lower extremities on the sensitivity of the position and the stability of the vertical posture in young girls. Tilt position error and vertical posture stability were determined using stabilography. It was established that there were no significant differences in the dynamics of the error in reproducing the position and the speed of vertical posture oscillations between the groups. Conclusion. An increase in the power abilities of the muscles of the lower extremities does not have a significant effect on the sensitivity of the position and the stability of the vertical posture in young girls.

**Keywords:** *somatosensory sensitivity, strength training, stabilometry, vertical posture*

**Введение.** Одну из ведущих ролей в регуляции позы и движений тела человека играет соматосенсорная система. Эта система включает все ощущения от тела, а именно: 1) чувство положения тела, его частей и тактильные ощущения; 2) чувство температуры и 3) болевые ощущения. Чувство положения, как главное в регуляции позы и движений, включает ощущение положения тела и его частей в покое (статическое положение)

и ощущение скорости движения, которые также обозначаются как проприоцептивное чувство [1].

Под влиянием различных видов физической тренировки способность к управлению статическими позами и произвольными движениями повышается [3–6]. Однако механизмы, которые лежат в основе этих адаптационных изменений в системе регуляции позы и движений, остаются не совсем понятными [6]. Среди таких механизмов можно выделить совершенствование соматосенсорной системы, то есть повышение ее чувствительности [6]. Как результат, аппарат управления позой раньше получает и более точно дифференцирует положения тела в пространстве и значительно раньше отдаёт команды к постуральным мышцам, возвращая к гравитационной вертикали позу тела человека. Адаптация нервно-мышечной системы при физической тренировке обязательно включает совершенствование и соматосенсорной системы. В некоторых работах показано, что, например, у более сильных испытуемых проприоцептивная чувствительность выше, чем у менее сильных [4]. Следовательно, можно полагать, что силовая тренировка может повышать соматосенсорную чувствительность и точность чувства положения вертикальной позы. Таким образом, целью нашей работы было изучить эффекты силовой тренировки постуральных мышц нижних конечностей в совершенствовании точности чувства вертикальной позы у здоровых испытуемых.

**Методы исследования.** Обследованы практически здоровые 38 девушек-студенток (18–21 год). Из них 19 девушек вошли в группу «Контроль», которая занималась по обычной программе физической культуры, и 19 – в экспериментальную группу, тренирующуюся по 10-недельной (группа «Сила» 3 раза в неделю по 60–80 мин) программе силовой тренировки нижних конечностей (группа «Сила»). Тренировка включала: разминку; плиометрические упражнения; упражнения на мышцы ног со штангой и гантелями (приседание, выпады с весом 10–30 повторных максимумов); упражнения на силовых тренажерах; общие упражнения заключительной части (5 мин).

Оценку точности чувства положения позы (или постуральную проприоцептивную чувствительность) определяли как способность к активному воспроизведению угла наклона в голеностопном суставе прямым вертикальным телом [2] на стабиллоплатформе («Neurocor Trast-M»). Тест включал этапы: 1) 10 с вертикальная биопорная стойка с ЗГ на стабиллоплатформе; 2) наклон прямым телом (руки прижаты по бокам к туловищу) путём сгибания в ГСС вперёд до касания грудью ограничителя, расположенного на расстоянии 5 см от груди (2–3 с); 3) запоминание в течение 5 с согнутого в ГСС статической вертикальной позы с ЗГ – рабочая поза; 4) возврат в исходное вертикальное положение с ЗГ; 5) самостоятельное воспроизведение рабочей позы по команде экспериментатора в течение 5 с с возвращением в исходное вертикальное положение. Воспроизведение наклона телом выполнялось трижды. Таким

образом, испытуемый выполнял первый наклон с целью запомнить положение тела, а три последующих попытки – с целью воспроизвести первый наклон тела. Для оценки постуральной проприоцептивной чувствительности по стабилотраммам определяли абсолютную среднюю (за три попытки) ошибку воспроизведения отклонения общего центра давления (в мм).

Устойчивость вертикальной позы определяли в стойке на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами как скорость колебаний общего центра давления (Voцд-ОГ и Voцд-ЗГ) на стабилотрамме

Силовые способности определяли с помощью функциональных тестов: 1) прыжок в длину с места (см); 2) время бега 12 м с автоматической регистрацией времени с помощью Apple iPad и приложения «SprinterTimer»; 3) силовых тренажеров: сгибание (максимальное число повторений с отягощением 30 кг) и разгибания (максимальное число повторений с отягощением 40 кг) обеих ног в коленном суставе.

*Статистика.* Изменения точности чувства положения вертикальной позы в результате силовой тренировки оценивали с помощью однофакторного анализа для повторных изменений (Anova) в программе Statistica v12.

**Результаты и обсуждение.** *Изменение силовых способностей в результате тренировки.* До тренировки группы не различались по всем силовым показателям. После программы силовой тренировки в группе «Сила» произошло улучшение показателей в тестах: беге на 12 м, прыжок в длину с места, а также в упражнении разгибание и сгибание ног на тренажере с субмаксимальным сопротивлением (все  $p < 0,05$ ). Причем данная динамика существенно отличалась от изменения этих показателей в контрольной группе. Таким образом, программа тренировки оказала существенное повышение силовых способностей мышц нижних конечностей.

*Изменения точности чувства положения вертикальной позы в результате силовой тренировки.* Ни до, ни после периода тренировки группы не различались по ошибке воспроизведения наклона вертикальной позы (рис. 1). Хотя выявлено существенное повышение постуральной проприоцептивной чувствительности в общей группе испытуемых ( $p = 0,016$ ), а также в отдельных группах ( $p < 0,1$  в группе «Сила» и  $p < 0,05$  в группе «Контроль»), однако существенных различий в динамике этого показателя между группами не выявлено ( $p > 0,1$ ). Таким образом, силовая тренировка привела к повышению силовых способностей мышц нижних конечностей, но не вызвала существенных позитивных изменений в постуральной проприоцептивной чувствительности. Эти данные противоречат работе о взаимосвязи силовых способностей и проприоцептивной чувствительности мышц [4], но согласуются с концепцией специфичности развития двигательных-координационных способностей [5]. В соответствии с этой концепцией двигательные способности высоко специфичны, то есть прирост показателей будет происходить именно в тех движениях и мышечных режимах, в которых происходила тренировка.

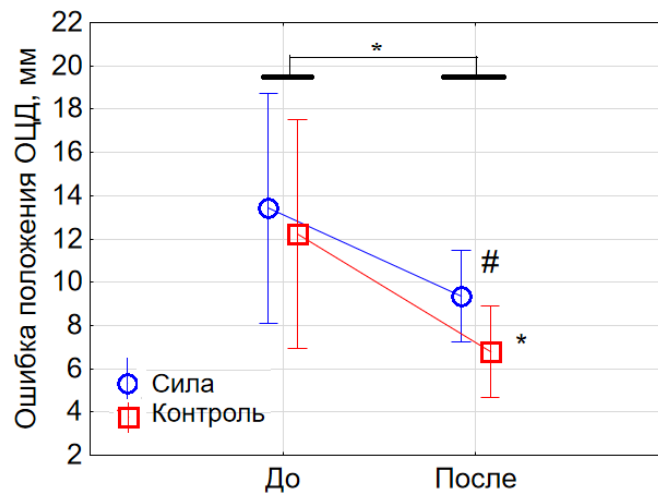


Рис. 1. Ошибка точности положения вертикальной позы в результате силовой тренировки в группах «Сила» и «Контроль». # / \* –  $p < 0,1 / 0,05$  по сравнению с измерением до тренировки в группе.  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

*Изменение устойчивости вертикальной позы.* Хотя после силовой тренировки произошло снижение  $Vo_{цд-ОГ}$ , однако различий по сравнению с группой «Контроль» не выявлено (рис. 2).  $Vo_{цд-ЗГ}$  не изменялся в результате силовой тренировки. Таким образом, развитие силовых способностей не изменило способность к статическому равновесию у практически здоровых молодых девушек.

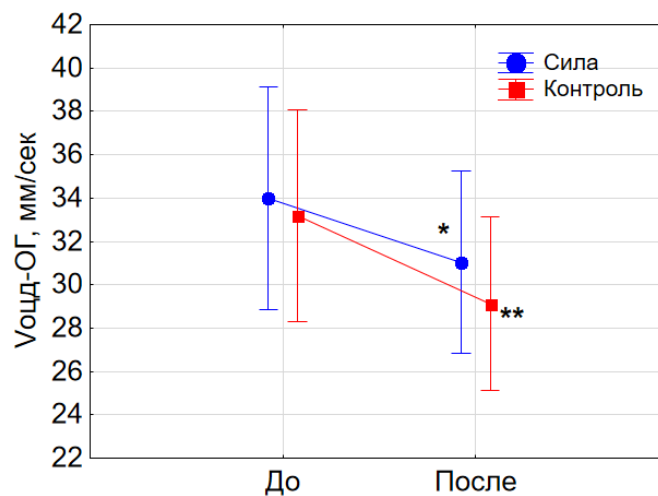


Рис. 2.  $Vo_{цд-ОГ}$  (мм/с) в стойке на стабиллоплатформе с открытыми глазами в группах «Сила» и «Контроль». \* / \*\* –  $p < 0,05 / 0,01$  по сравнению с измерением до тренировки в группе.  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что силовая тренировка у здоровых физически активных молодых испытуемых не оказывает заметного влияния на точность чувства положения вертикальной позы, а также на устойчивость позы в стандартном статическом положении. Для подтверждения или опровержения этих данных необходимы дальнейшие исследования с более серьезной силовой тренировкой,

которая будет вовлекать в адаптацию все механизмы развития силовых способностей: нейрональные и периферические.

#### **Список источников**

1. Гайтон А. К., Холл Дж. Э. Медицинская физиология / пер. с англ.; под ред. В. И. Кобрина. М.: Логосфера, 2008. 1 296 с.
2. Мельников А. А., Смирнова П. А., Николаев Р. Ю., Подоляка О. Б. и др. Влияние стретчинг-тренировки нижних конечностей на устойчивость вертикальной позы // Физиология человека. 2021. Т. 47. № 3. С. 31–43.
3. Andreeva A., Melnikov A., Skvortsov D., Akhmerova K. et al. Postural stability in athletes: The role of sport direction // Gait & posture. 2021. Vol. 89. P. 120–125.
4. Butler A. A., Lord S. R., Rogers M. W., Fitzpatrick R. C. Muscle weakness impairs the proprioceptive control of human standing // Brain Res. 2008. Vol. 1 242. P. 244–251.
5. Kümmel J., Kramer A., Giboin L. S., Gruber M. Specificity of Balance Training in Healthy Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis // Sports Med. 2016. Vol. 46. N 9. P. 1 261–1 271.
6. Paillard T. Relationship Between Sport Expertise and Postural Skills // Front Psychol. 2019. Vol. 25. N 10. P. 1 428.

#### **References**

1. Gayton A. K., Khol Dzh. E. Meditsinskaya fiziologiya, / Per. s angl.; pod red. V. I. Kobrina. M.: Logosfera, 2008. 1296 s.
2. Mel'nikov A. A., Smirnova P. A., Nikolayev R. YU., Podolyaka O. B. i dr. Vliyaniye stretching-trenirovki nizhnikh konechnostey na ustoychivost' vertikal'noy pozy // Fiziologiya cheloveka. 2021. T. 47. N 3. S. 31–43.
3. Andreeva A., Melnikov A., Skvortsov D., Akhmerova K. et al. Postural stability in athletes: The role of sport direction // Gait & posture. 2021. Vol. 89. P. 120–125.
4. Butler A. A., Lord S. R., Rogers M. W., Fitzpatrick R. C. Muscle weakness impairs the proprioceptive control of human standing // Brain Res. 2008. Vol. 1 242. P. 244–251.
5. Kümmel J., Kramer A., Giboin L. S., Gruber M. Specificity of Balance Training in Healthy Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis // Sports Med. 2016. Vol. 46. N 9. P. 1 261–1 271.
6. Paillard T. Relationship Between Sport Expertise and Postural Skills // Front Psychol. 2019. Vol. 25. N 10. P. 1 428.

## МЕСТО КЁРЛИНГА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Д. А. Свищев<sup>1</sup>, Ю. В. Шулико<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федерация кёрлинга России, Москва

<sup>2</sup> Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

<sup>2</sup> *ivs08@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрено значение кёрлинга для развития студенческого спорта, приведены результаты участия студентов в зимних Универсиадах, показана роль Студенческой лиги по кёрлингу в развитии вида спорта среди студентов.

**Ключевые слова:** кёрлинг, студенты зимняя Универсиада, студенческая лига

## THE PLACE OF CURLING IN STUDENT SPORTS

D. A. Svishchev<sup>1</sup>, Yu. V. Shuliko<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Russian Curling Federation, Moscow

<sup>2</sup> Lesgaft National state University of physical education, sport and health, Saint Petersburg

**Abstract.** The article examines the importance of curling for the development of student sports, presents the results of students' participation in the Winter Universiades, shows the role of the Student Curling League in the development of the sport among students.

**Keywords:** curling, student's winter Universiade, student league

**Введение.** Студенческий спорт на протяжении многих лет является важной составной частью отечественного физкультурно-спортивного движения. В середине прошлого века студенты-спортсмены, будучи членами студенческого спортивного общества «Буревестник», добились значительных спортивных достижений на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе на олимпийских играх. Этот высокий уровень достижений поддерживается и в настоящее время.

Для молодого человека студенческие годы являются самым благоприятным периодом в жизни для занятий физическими упражнениями. В эти годы многие прославленные спортсмены нашей страны становились членами сборных команд по разным видам спорта. Учитывая значимость студенческого спорта в жизни молодежи, его вклад в спорт высших достижений государство постоянно создает необходимые условия для развития студенческого спортивного движения. Например, на законодательном уровне были внесены соответствующие дополнения в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Указанный закон, направленный на удовлетворение потребности студентов в занятиях массовым спортом, стимулирует спортивные клубы



вузов культивировать большое количество разнообразных видов спорта. В целях развития студенческого спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования Министерством спорта РФ и Министерством образования и науки РФ были разработаны соответствующие методические рекомендации [2].

Значимость массового спорта в жизни современного студенчества привлекает внимание ученых, которые изучают различные аспекты организации и развития студенческого спорта и дают практические рекомендации по совершенствованию этой деятельности [3, 6, 9].

Цель исследования – определить место кёрлинга в студенческом спорте.

**Методы.** Анализ и обобщение научной литературы, нормативно-правовых документов, протоколов соревнований по кёрлингу, педагогические наблюдения на тренировках и соревнованиях.

**Результаты и обсуждение.** Как известно, в нашей стране студенческим спортом руководит Российский студенческий спортивный союз (РССС), который объединяет 69 региональных отделений в 8 федеральных округах Российской Федерации [5]. Основная цель деятельности РССС – содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

РССС ведет активную деятельность по взаимодействию с общероссийскими спортивными федерациями. В настоящий момент Российским студенческим спортивным союзом подписаны соглашения о сотрудничестве с Олимпийским комитетом России, общероссийскими спортивными федерациями. Главным аспектом взаимодействия является создание и развитие студенческих лиг и ассоциаций по видам спорта, популяризация спорта среди студенческой молодежи. В настоящее время при участии РССС и общероссийских спортивных федераций учреждены 26 студенческих спортивных лиг и ассоциаций [5].

Определяющим фактором развития массового спорта в студенческой среде является активная включенность молодежи в спортивные соревнования. Как показывают практический опыт и результаты научных исследований, приобщению молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует участие в соревнованиях. Например, в одном из исследований убедительно показано влияние спортивных соревнований на отношение и привлечение людей различного возраста и спортивной подготовленности к систематическим занятиям физической культурой и спортом и участию в соревнованиях [1, с. 4].

Под эгидой РССС, общероссийских спортивных федераций ежегодно проводятся всероссийские соревнования среди студентов, а также международные студенческие спортивные и образовательные мероприятия на территории Российской Федерации. Особое место в системе спортивных соревнований среди студентов занимают Всемирные летние и зимние

универсиады, переименованные в настоящее время во Всемирные студенческие игры [6].

Успехи спортсменов-кёрлингистов дали основание для включения кёрлинга в программу зимних Универсиад. С 2020 года соревнования по кёрлингу проводятся в рамках этих комплексных спортивных мероприятий. В табл. 1 и 2 приведены данные об участии сборных команд студентов по кёрлингу в зимних Универсиад [10].

Таблица 1

Общее количество участников Универсиады в соревнованиях по кёрлингу

	Кол-во СРФ	Кол-во вузов	Кол-во спортсменов		Всего	Тренеры и др. обл. персонал	Итого
			мужчины	женщины			
2020	6	12	34	31	65	12	77
2022	7	10	34	35	69	16	85

Таблица 2

Спортивная квалификация участников Универсиады в соревнованиях по кёрлингу

	Кол-во вузов	ЗМС	МСМК	МС	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	Без разряда	Итого
2020	12	–	–	10	9	3	5	13	25	65
2022	10	–	–	7	9	8	8	3	34	69

Отдавая должное заслугам РССС в развитии отечественного и международного студенческого спортивного движения, Международная федерация университетского спорта (FISU) предоставила право проведения XXVII Всемирной летней универсиады столице Татарстана – городу Казани, которая прошла в 2013 году, а проведение XXIX Зимней универсиады в 2019 году – Красноярску.

Как было указано выше, в последние годы в отечественном студенческом спортивном движении активно проводится организационная работа по созданию студенческих спортивных лиг и ассоциаций по различным видам спорта. В федеральном законе определено, что – студенческая спортивная лига – некоммерческая организация, которая создана на основе членства и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий со студентами. Членами студенческой спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области студенческого спорта [11].

В настоящее время уже активно функционируют лиги по баскетболу, футболу, хоккею, кёрлингу и другим видам спорта. Чтобы придать работе по созданию указанных лиг целенаправленный, организованный характер, Минспорт РФ подготовил для спортивных федераций соответствующие рекомендации [4].

Студенческая лига по кёрлингу организована 7 августа 2015 года с целью популяризации кёрлинга в Москве и России, привлечения к занятиям спортом студентов, а также повышения доступности кёрлинга в массы у молодежи России. Лига призвана стать центром спортивной и молодежной жизни посредством организации крупных турниров и чемпионатов по кёрлингу по всей России. Основой приоритет Лиги состоит в том, чтобы показать студентам России увлекательность и многогранность кёрлинга как вида спорта. Параллельно с проведением чемпионатов, основной задачей лиги является пропаганда спорта у населения России. Спорт высших достижений не может полноценно функционировать без базы любительского спорта. В этом случае Лига оказывает содействие национальной школе кёрлинга для перехода особо талантливых студентов-спортсменов, участников Лиги, в большой спорт [8].

Лига призвана стать центром спортивной и молодежной жизни посредством организации крупных турниров и чемпионатов по кёрлингу по всей России. Лига предоставляет уникальную возможность учащимся российских вузов погрузиться в атмосферу студенческого спорта, почувствовать командный дух игры и познакомиться со спецификой и особенностями такого вида спорта, как кёрлинг. В дальнейшем Лига сможет служить базой и основой профессионального кёрлинга в России, предоставляя квалифицированных спортсменов, получивших уже определенный опыт на студенческом уровне.

Задачами Студенческой лиги по кёрлингу являются: организация и проведение спортивных мероприятий по кёрлингу в РФ; пропаганда значимости спорта и физической культуры в РФ; создание положительного общественного мнения о кёрлинге, а также повышение его значимости и престижа, и спорта в целом; организация грамотно действующей структуры студенческого кёрлинга в РФ; содействие в подготовке квалифицированных кадров для соответствующих сборных по кёрлингу. Партнерами Студенческой лиги по кёрлингу являются Федерация кёрлинга России, РССС, Минспорт России, кёрлинг-клуб «Новая лига» и другие организации.

За время существования Студенческой лигой по кёрлингу были организованы и проведены многочисленные чемпионаты и турниры среди студентов как московских вузов, так и вузов со всей России.

В апреле 2015 года был проведен первый Всероссийский турнир по кёрлингу, в котором приняли участие 8 команд из Москвы и Московской области. Турнир увенчался успехом и получил широкую огласку в специализированных СМИ и социальных сетях. За время своего существования СЛК организовала несколько студенческих чемпионатов России, чемпионаты Москвы.

В заключение отметим, что отечественное спортивное движение студентов динамично развивается, оно ищет новые организационные и содержательные формы. В последние годы в студенческом движении появился новый субъект физической культуры и спорта – Студенческая

спортивная лига, которая решает задачи по включению студентов в массовый спорт и спорт высших достижений. Созданная Студенческая спортивная лига по кёрлингу активно включилась в работу по развитию кёрлинга среди студентов страны, который завоевывает все большую популярность у студентов вузов разных регионов страны. Тесно сотрудничая с Федерацией кёрлинга России, лига проводит соревнования, массовые физкультурные мероприятия, фестивали кёрлинга, ведет пропаганду значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи [7]. Сборные команды страны по кёрлингу – постоянные участники Всемирных зимних универсиад, на которых они успешно выступают, занимая призовые места. Федерация кёрлинга России видит в развитии кёрлинга среди студентов большой резерв как для массового кёрлинга, так и для спорта высших достижений.

### **Список источников**

1. Карплюков А. Н. Спортивные соревнования как фактор привлечения к занятиям спортом людей различного возраста: автореф. ... дис. канд. пед. наук. Омск, 2004. 24 с.

2. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта: утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016. URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiuu-studencheskogo-sporta-utv-minobrnauki-rossii> (дата доступа: 03.06.2022).

3. Пономарев И. Е., Барсуков С. В. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в студенческой среде // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 2. С. 225–229.

4. Рекомендации общероссийским спортивным федерациям по созданию студенческих спортивных лиг и ассоциаций [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/1959/> (дата доступа: 03.06.2022).

5. Российский студенческий спортивный союз. URL: <https://studsport.ru/> (дата доступа: 03.06.2022).

6. Свищев Д. А., Шулико Ю. В. Роль студенческой спортивной лиги в развитии кёрлинга в Российской Федерации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 223–227.

7. Свищев Д. А., Шулико Ю. В. Управление развитием кёрлинга в России: программно-целевой подход: монография. СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2022. 124 с.

8. Студенческая лига по кёрлингу. URL: <https://www.curling.ru/all-about-curling/students-curling-league> (дата доступа: 03.06.2022).

9. Туровский А. Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // Мир науки, культуры, образования № 6 (79). 2019. С. 345–347.

10. Универсиады. URL: <https://old.fcpsr.ru/sport/universiady.html>.

11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038) (дата доступа: 03.06.2022).

### References

1. Karplyukov A. N. Sports competitions as a factor of attracting people of different ages to sports: abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences. Omsk., 2004. 24 p.

2. Methodological recommendations for the development of student sports: approved by the Ministry of Education and Science of Russia 29.06.2016, the Ministry of Sports of Russia 28.06.2016. URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiu-studencheskogo-sporta-utv-minobrnauki-rossii> (accessed: 03.06.2022).

3. Ponomarev I. E., Barsukov S. V. Organization of mass sports and physical culture and recreation work in the student environment // State and municipal administration. Scientific notes. 2019. No. 2. Pp. 225–229.

4. Recommendations to All-Russian sports federations on the creation of student sports leagues and associations [Electronic resource]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/1959> (accessed: 03.06.2022).

5. Russian Student Sports Union. URL: <https://studsport.ru> (accessed: 03.06.2022).

6. Svishchev D. A., Shuliko Yu. V. The role of the student sports league in the development of curling in the Russian Federation // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2017. № 11 (153). Pp. 223–227.

7. Svishchev D. A., Shuliko Yu. V. Management of curling development in Russia: a program-target approach: monograph. St. Petersburg: LLC “R-KOPI”, 2022. 124 p.

8. Student Curling League. URL: <https://www.curling.ru/all-about-curling/students-curling-league> (accessed: 03.06.2022).

9. Turovsky A. N. Development of student sports in the conditions of Russian universities: problems and prospects // The world of science, culture, education № 6 (79). 2019. Pp. 345–347.

10. Universiades. URL: <https://old.fcpsr.ru/sport/universiady.html>.

11. Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038) (accessed: 03.06.2022).

## УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ-КЁРЛИНГИСТОВ ВО ВСЕМИРНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ ИГРАХ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КЁРЛИНГА В РОССИИ

Д. А. Свищев<sup>1</sup>, Ю. В. Шулико<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федерация кёрлинга России, Москва

<sup>2</sup> Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

<sup>2</sup> *ivs08@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрено участие спортсменов-кёрлингистов во Всемирных студенческих играх. Представлены результаты выступления сборных команд в студенческих играх по кёрлингу. Показано значение участия студентов-спортсменов в соревнованиях по кёрлингу для развития этого вида спорта в стране.

**Ключевые слова:** студенты, кёрлинг, Всемирные студенческие игры, результаты, развитие кёрлинга

## PARTICIPATION OF CURLERS IN THE WORLD STUDENT GAMES AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF CURLING IN RUSSIA

D. A. Svishchev<sup>1</sup>, Yu. V. Shuliko<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Russian Curling Federation, Moscow

<sup>2</sup> Lesgaft National state University of physical education, sport and health, Saint Petersburg

**Abstract.** The article considers the participation of curlers in the World Student Games. The results of the performance of national teams in the student curling games are presented. The importance of curlers participation in curling competitions for the development of this sport in the country is shown.

**Keywords:** students, curling, World Student Games, results, curling development

**Введение.** Студенческий спорт уже много лет является важной составляющей международного и отечественного физкультурно-спортивного движения. Хорошо известны высокие результаты, достигнутые в студенческих спортивных соревнованиях различного уровня нашими спортсменами. Наряду со спортом высших достижений стремительно развивается в студенческой среде и массовый спорт. Занятия последним способствуют решению важных для молодежи задач по укреплению здоровья, физического совершенства, повышению работоспособности, проведению активного досуга.

В этой связи, учитывая значимость студенческого спорта в жизни молодежи, наше государство создает необходимые условия для его развития. Государственная политика в этом направлении в первую очередь реализуется через разработку и принятие нормативно-правовых

документов, регулирующих отношения в этой области общественной жизни. Принятые за последние годы правовые документы хорошо известны, они в значительной мере укрепили студенческое спортивное движение [3–4, 6].

Цель исследования – проанализировать влияние результатов участия спортсменов-кёрлингистов во Всемирных студенческих играх на развитие кёрлинга в России

**Методы.** Анализ и обобщение научной литературы, нормативно-правовых документов, протоколов соревнований по кёрлингу.

**Результаты и обсуждение.** В Межотраслевой программе развития студенческого спорта до 2024 года поставлена задача по повышению конкурентоспособности отечественного студенческого спорта на международной арене [2]. На успешное решение этой задачи направлены усилия спортивных клубов вузов, Студенческих лиг по видам спорта, Российского студенческого спортивного союза (РССС), всероссийских и региональных спортивных федераций.

Плодотворно работает в этом направлении и Федерация кёрлинга России. При этом следует учитывать, что кёрлинг как вид спорта в нашей стране начал культивироваться только с 1991 года. Среди задач, которые вытекают из Устава Федерации, есть задача по развитию кёрлинга среди молодежи [7]. Поэтому студенческому кёрлингу уделяется особое внимание со стороны Федерации. Эта работа ведется в тесном контакте с РССС, Студенческой лигой по кёрлингу, спортивными клубами вузов [5].

Необходимо подчеркнуть, что Федерация кёрлинга России поддерживает не только массовый кёрлинг в молодежной среде, но и спорт высших достижений среди студентов. Как известно, вершиной студенческого спорта являются Всемирные летние и зимние универсиады, именуемые в настоящее время – Всемирными студенческими играми. Совместные усилия РССС, спортивных организаций вузов, Федерации кёрлинга России позволили обеспечить на протяжении многих лет успешное выступление спортсменов-кёрлингистов нашей страны на Всемирных зимних Универсиадах. На счету студенческих сборных команд по кёрлингу на Всемирных зимних универсиадах 9 медалей разного достоинства (табл. 1).

Таблица 1

Результаты выступления студенческих сборных команд России по кёрлингу на Всемирных зимних универсиадах

2003	2007	2009	2011	2013	2015	2017	2019	Итого
Мужская сборная команда								
					1-с			1
Женская сборная команда								
1-з	1-с	1-б	1-с	1-з	1-з	1-с	1-б	8

Примечание: з – золотая медаль; с – серебряная медаль; б – бронзовая медаль

Очередная Всемирная зимняя универсиада в 2021 году в Швейцарии, как известно, отменена из-за появления нового штамма коронавируса.

Успешное выступление сборных студенческих команд по кёрлингу позволяет эффективно решать ряд вопросов по дальнейшему развитию кёрлинга в стране. Среди них можно отметить следующие направления.

Прежде всего, анализ подготовки и выступления на указанных соревнованиях позволяет совершенствовать тренировочный процесс в работе со спортсменами разной квалификации.

Важнейшим аспектом успешности выступления на Всемирных зимних универсиадах является то, что члены студенческих сборных команд постоянно пополняют национальные команды страны по кёрлингу.

Спортивные достижения студентов на этих престижных соревнованиях служат отличным примером для молодежи и стимулируют процесс развития кёрлинга, увеличение числа занимающихся среди студентов, в том числе и создание Студенческой лиги по кёрлингу, организацию и проведение спортивных мероприятий по кёрлингу.

На наш взгляд, именно доминирование в соревнованиях Всемирных зимних универсиадах предопределило включение кёрлинга в программу Всероссийских зимних универсиад.

Наконец, следует особо отметить влияние наследия крупных международных соревнований на развитие физкультурно-спортивного движения. Как справедливо указывается в работе [1, с. 22], «наследия Универсиад оказывают существенное влияние на развитие студенческого спорта как в мире в целом, так и в России в частности, повышая его эффективность и создавая условия для формирования у молодежи мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, учитывая ее потребности, интересы, возможности и ценностные ориентации». Последние годы наглядно демонстрируют грамотное использование положительного опыта подготовки и проведения крупных спортивных мероприятий в нашей стране (зимние олимпийские игры в Сочи; Универсиад в Казани и Красноярске, других спортивных соревнований) для развития отечественного физкультурно-спортивного движения. Так, на ледовых аренах Сочи и Красноярска регулярно проводятся различные соревнования по кёрлингу.

Таким образом, тесное взаимодействие Федерации кёрлинга России, РССС, Студенческой лиги по кёрлингу, спортивных организаций вузов позволило не только обеспечить на протяжении многих лет успешное выступление кёрлингистов на Всемирных зимних универсиадах, но многого добиться в развитии кёрлинга среди студентов, сделав его в студенческой среде массовым видом спорта.

#### **Список источников**

1. Пасмуров А. Г. Историко-культурное значение наследия Универсиад студенческого спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Пасмуров Анатолий Григорьевич. Набережные Челны, 2011. 23 с.



2. Приказ Министерства спорта РФ, Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 09.03.2021 № 141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года». URL: <https://base.garant.ru/400436061/#friends> (дата доступа: 27.05.2022).

3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500) (дата доступа: 27.05.2022).

4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3 081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата доступа: 27.05.2022).

5. Свищев, Д. А., Шулико Ю. В. Роль студенческой спортивной лиги в развитии кёрлинга в Российской Федерации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 223–227.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12157560> (дата обращения: 10.05.2022).

7. Федерация кёрлинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://curling.ru> (дата обращения: 10.05.2022).

## References

1. Pasmurov A. G. The historical and cultural significance of the heritage of the Universiade of Student sports: abstract. dis. ... candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Pasmurov Anatoly Grigorievich. Naberezhnye Chelny, 2011. 23 p.

2. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation, the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation and the Ministry of Education of the Russian Federation dated March 9, 2021 No. 141/167/90 “On approval of the Intersectoral program for the development of student sports until 2024”. URL: <https://base.garant.ru/400436061/#friends> (accessed: 27.05.2022).

3. Order of the Government of the Russian Federation dated 07.08.2009 N 1101-r “On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020”. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500) (accessed: 27.05.2022).

4. Order of the Government of the Russian Federation dated 24.11.2020 № 3081-r “On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030”. URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (accessed 27.05.2022).

5. Svishchev D. A., Shuliko Yu. V. The role of the student sports league in the development of curling in the Russian Federation // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2017. № 11 (153). Pp. 223–227.

6. Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation” of December 4, 2007 № 329-FZ [Electronic resource]. URL: <http://base.garant.ru/12157560> (accessed: 10.05.2022).

7. Russian Curling Federation [Electronic resource]. URL: [http:// curling.ru](http://curling.ru) (date of application: 10.05.2022).

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е. Н. Сидорова<sup>1</sup>, Е. А. Захарова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>2</sup> Ачинская школа № 3, Ачинск

<sup>1</sup> elsidorova71@yandex.ru, <sup>2</sup>79232733959@mail.ru

**Аннотация.** Координационные способности играют важную роль в единоборствах. Основным средством для их развития служат подвижные игры. В настоящее время многие тренеры перестают уделять должное внимание подвижным играм. Хотя они являются одним из средств развития координационных способностей, которые играют немалую роль в занятиях единоборствами. Для повышения уровня развития координационных способностей нами был разработан комплекс подвижных игр. Мы предполагаем, что используемый комплекс подвижных игр положительно повлияет на тренировочный процесс.

В качестве объекта исследования выбран процесс развития координационных способностей у девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации. Предметом исследования является комплекс подвижных игр для развития координационных способностей девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

**Ключевые слова:** подвижные игры, единоборства, координационные способности, тренировочный процесс, этап спортивной специализации

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES WITH THE HELP OF MOBILE GAMES IN THE TRAINING PROCESS OF GIRLS ENGAGED IN SINGLE COMBATS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

E. N. Sidorova<sup>1</sup>, E. A. Zakharova<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>2</sup> Achinsk school № 3, Achinsk

**Abstract.** Coordination abilities play an important role in martial arts. The main means for their development are outdoor games. Currently, many coaches cease to pay due attention to outdoor games. Although they are one of the means of developing coordination abilities, which play a significant role in martial arts. To increase the level of development of coordination abilities, we have developed a set of outdoor games.

We assume that the complex of outdoor games used will positively affect the training process.

As an object of study, the process of developing coordination abilities of girls involved in martial arts at the stage of sports specialization was chosen.

The subject of the study is a complex of outdoor games for the development of coordination abilities of girls involved in martial arts at the stage of sports specialization.

*Keywords: outdoor games, martial arts, coordination abilities, training process, stage of sports specialization*

**Введение.** Цель работы – теоретическое обоснование и проверка эффективности применения комплекса подвижных игр, развивающих координационные способности в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Игры как форма человеческой деятельности характеризуются разнообразием и в то же время простотой движений, соединяют в себе умственную и физическую активность человека [3]. Вопросы подготовки борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении тренировочного процесса. От того, насколько рационально будет построен тренировочный процесс, будет зависеть дальнейший рост спортивно-технических результатов спортсмена. В единоборствах значительную роль играет техническая подготовка. Техническая подготовка осуществляется за счет усовершенствования координации движений и повышения стойкости выполнения технических действий к разным сбивающим факторам [6]. Обучение подвижным играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр [8]. Благодаря их разнообразию можно подобрать игры в соответствии с задачами, которые поставлены на тренировочном занятии. Кроме того, использование подвижных игр в тренировочном процессе значительно повысит интерес к занятиям, что в дальнейшем также отразится на результате спортсмена [5].

Задачи исследования: провести анализ научно-методической литературы по теме «развитие координационных способностей при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации»; разработать комплекс подвижных игр для развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации; определить эффективность применения комплекса подвижных игр для развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

**Методы исследования:** анализ литературных источников; контрольные испытания; метод тестирования; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы выполнялся в следующих аспектах: первый был связан со значением подвижных игр для борцов, второй – с видами подвижных игр, в третьем мы рассматривали игры в тренировочном процессе, в четвертом – координационные способности.

Применение метода тестирования – это исследование, основанное на применении педагогических тестов, которые позволяют определить уровень знаний, умений и навыков, способностей и физических качеств.

Данный метод проводился до и после проведения педагогического эксперимента, его целью была проверка уровня развития гибкости у акробатов.

Педагогический эксперимент заключался в составлении плана его проведения, формировании групп испытуемых (контрольной и экспериментальной), осуществлении подготовки с применением разработанного комплекса подвижных игр, проведении тестирования и обработки результатов.

Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта позволил оценить по показателям результаты педагогического исследования спортсменов и определить эффективность разработанной методики.

**Результаты.** Данное исследование проводилось на тренировочных занятиях в Лесосибирске.

Первый этап – изучение состояния проблемы, анализ научно-методической литературы, касающийся проблем эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, изучения средств и методов подготовки борцов. По результатам анализа была выявлена перспектива использования подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, в группах спортивного совершенствования.

Второй этап – разработка комплекса применения подвижных игр, совместно с тренером. Организация и проведение педагогического эксперимента по обоснованию эффективности разработанного комплекса. Для проведения эксперимента были набраны две группы борцов (девушки) (контрольная и экспериментальная), по 10 человек в каждой, занимающихся в секции вольная борьба города Лесосибирска. Контрольная группа занималась согласно требованиям программы для данного контингента. В тренировочный процесс экспериментальной группы был добавлен разработанный комплекс подвижных игр, для развития координационных способностей.

Третий этап – анализ и обобщение полученных результатов экспериментальной работы.

Используя метод тестирования для оценки эффективности экспериментальной работы в качестве контрольных упражнений были взяты следующие:

1. Челночный бег 3\*10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; два набивных мяча массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

## 2. Опускание палки.

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования: учитель держит гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Ученик держит руку прямой, вытянутой вперед, открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1–2 с учитель отпускает палку, а испытуемый должен её как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат: среднее расстояние (в см), из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца.

## 3. Повороты на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен выполнить 4 поворота влево и вправо, не падая со скамейки.

Результат: время точно до десятой доли секунды.

Замечание: поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счёт поворотов прерывается. После принятия испытуемым вновь исходного положения счёт продолжается.

## 4. Стойка на одной ноге.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый занимает исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развёрнута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки, испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат: время удержания равновесия (секунды).

Замечание: секундомер включается сразу же в момент потери равновесия (схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход в двойную опору, падение).

Координационные способности имеют большое значение для борцов [2]. Благодаря координационным способностям борцы могут рационально согласовывать все движения тела в процессе соревновательной схватки. Также высокая развитость координационных способностей способствует минимизации травматизма.

С целью исследования эффективности применения подвижных игр для развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 20 борцов, занимающихся вольной борьбой в детско-юношеской спортивной школе города Лесосибирска. Все участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Состав каждой группы – 10 человек.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились шесть раз в неделю. Длительность каждого занятия составляла 2 часа. Общая продолжительность эксперимента составила 8 месяцев.

В контрольной группе тренировочные занятия проходили по традиционной схеме.

В тренировочный процесс экспериментальной группы, был внедрен, разработанный комплекс подвижных игр, развивающий координационные способности. Он применялся в начале основной части на каждом тренировочном занятии в течение 20–25 мин.

Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей, применяемых в ходе проведения педагогического эксперимента: «Хвосты», «Вытеснение из круга», «Игры с касанием», «Крокодил», «10 пасов».

Результаты контрольного тестирования в обеих группах показали, что между группами нет достоверно значимых различий, что позволило наиболее объективно оценивать эффективность, разработанного комплекса подвижных игр.

Обработав результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента, установили приросты показателей в каждом контрольном упражнении. Так, в контрольном упражнении «Челночный бег (3\*10) с» время пробегания дистанции сократилось на 0,20 с и прирост результатов составил 2,25 %. В контрольном упражнении «Опускание палки» реакция ловли палки улучшилась на 0,8 см, прирост результатов – 10,26 %. В контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» результаты улучшились на 0,30 с, прирост – 1,7 %. В контрольном упражнении «Стойка на одной ноге» результаты улучшились на 2,6 с, прирост составил 6,76 %.

Проведенное контрольное тестирование в экспериментальной группе показало, что во всех контрольных испытаниях произошел более значительный прирост результатов. Так, в контрольном упражнении «Челночный бег (3\*10) с» время пробегания дистанции сократилось на 0,55 с и прирост результатов составил 6,31 %. В контрольном упражнении «Опускание палки» реакция ловли палки увеличилась на 3,2 см, прирост результатов – 44,44 %. В контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» результаты улучшились на 1,07 с, прирост составил 6,9 %. В контрольном испытании «Стойка на одной ноге» результаты возросли на 22,55 с, прирост – 66,66 %.

**Обсуждение.** Из полученных результатов видно, что показатели улучшились как в контрольной, так в экспериментальных группах. Тем не менее в экспериментальной группе сдвиги были значительно выше.

По итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы.

В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался незначительным, в среднем прирост по всем контрольным упражнениям составил 5,24 %.

В экспериментальной группе в результате внедрения в тренировочный процесс, разработанного нами комплекса подвижных игр, развивающих координационные способности, нам удалось добиться более значительного прироста результатов по всем контрольным упражнениям. В среднем прирост результатов по всем контрольным упражнениям составил 31,08 %.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что разработанный комплекс подвижных игр, развивающий координационные способности, эффективен, о чем свидетельствует большой прирост результатов экспериментальной группы.

### **Список источников**

1. Аустер Б. В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 66–68.

2. Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г. Современные тенденции развития вольной борьбы: учеб. пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2016. 236 с.

3. Капустин А. Г. Влияние технологии игровой деятельности на психическую сферу учащихся // Физическая культура в школе. 2015. № 8. С. 40–42.

4. Маркина В. Б., Годунова Н. И. Подвижные игры как средство физического развития детей на этапе начальной специализации в спортивных играх // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. С. 273–276.

5. Миниханов В. А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. № 2. С. 63–70.

6. Московченко О. Н., Шумаков А. В., Люлина Н. В. Индивидуально-дифференцированный подход к развитию координационных способностей студентов, занимающихся греко-римской борьбой // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. С. 161–165.

7. Николенко В. Р. Подвижные игры. Зачем детям нудны подвижные игры // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: сб. тр. конф. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. С. 134–136.

8. Скромов А. Ф. Формирование тактического мышления средствами подвижных игр и игровых упражнений // Физическая культура в школе. 2018. № 2. С. 42–46.



## References

1. Auster B. V. Development of coordination abilities in children of primary school age based on a modular program using outdoor games // Physical culture: education, training, training. 2017. No. 1. P. 66–68.
2. Zavyalov A. I., Mindiashvili D. G. Modern trends in the development of freestyle wrestling: a study guide. Krasnoyarsk. state ped. un-t im. V. P. Astafiev. Krasnoyarsk, 2016. 236 p.
3. Kapustin A. G. Influence of technology of gaming activity on the mental sphere of students // Physical culture at school. 2015. No. 8. P. 40–42.
4. Markina V. B., Godunova N. I. Outdoor games as a means of physical development of children at the stage of initial specialization in sports games // Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the All-Russian Society international participation of part-time scientific-practical conference. Voronezh: Publishing and Printing Center “Scientific Book”, 2018. 464 p. P. 273–276.
5. Minikhanov V. A. Development of coordination abilities in the process of sports training of those involved in martial arts with the use of specific motor training tasks // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2018. No. 2. P. 63–70.
6. Moskovchenko O. N., Shumakov A. V., Lyulina N. V. Individually differentiated approach to the development of coordination abilities of students involved in Greco-Roman wrestling // Problems of modern pedagogical education. 2018. No. 58-1. P. 161–165.
7. Nikolenko V. R. Outdoor games. Why outdoor games are boring for children // Moral education in the modern world: psychological and pedagogical aspect: Sat. tr. conf. Ufa: AETERNA, 2018. P. 134–136.
8. Skromov A. F. Formation of tactical thinking by means of outdoor games and game exercises // Physical culture at school. 2018. No. 2. S. 42–46.

## КРИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ТЕСТ КОНКОНИ

Т. С. Спирин

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
TSpirin@sfu-kras.ru*

**Аннотация.** Цель исследования: по частоте появления точки отклонения динамики ЧСС во время нагрузочного тестирования, а также по разности между скоростью АнП, определённой по тесту Конкони, и скорости АнП, определённой по динамике лактата методом Dmax, сделать вывод о практической ценности теста Конкони. Методика исследования: 25 бегунов-любителей и 3 спортсмена из спортивного ориентирования прошли тест с повышающейся нагрузкой на беговой дорожке с уклоном 1 %. Для 10 испытуемых был определён анаэробный порог по динамике лактата методом Dmax. Результаты: тест Конкони позволил определить скорость бега на пороге анаэробного обмена в 57 % случаев ( $n=16$ ). Различие между скоростью на пороге анаэробного обмена, определённом по тесту Конкони и по динамике лактата по методу Dmax, составляет  $1,08 \pm 0,62$  км/ч ( $n=5$ ). Заключение: по данным литературного анализа и собственного исследования тест Конкони не может быть рекомендован в качестве надёжного способа определения скорости бега на пороге анаэробного обмена.

**Ключевые слова:** порог анаэробного обмена, ПАНО, анаэробный порог, тест Конкони, Dmax

## CRITICAL VIEW AT CONCONI TEST

T. S. Spirin

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article provides an overview of experimental studies determining the anaerobic threshold using the Conconi test and comparing this indicator with data obtained using lactate dynamics and gas analysis. According to our own data, the frequency of the presence of heart rate deflection point in runners was determined ( $n=32$ ). An own experiment was carried out comparing running speed at the anaerobic threshold, obtained using the Conconi test and lactate kinetics using the Dmax method ( $n=6$ ). Based on these data, a conclusion was made about the practical value of the Conconi test.

**Keywords:** Conconi test, anaerobic threshold, Dmax

**Введение.** Анаэробный порог (АнП), иначе называемый в работах авторов советской и российской научной школы порогом анаэробного обмена (ПАНО) [1], является важнейшим показателем, от которого зависит результат спортсмена в видах спорта на выносливость [1, 9]. Коэффициент корреляции между значением скорости АнП и соревновательной скоростью в беге на дистанциях от 1 500 м до марафонской дистанции составляет 0,7–0,9 [9, 13].

Исследование К. Wasserman [5], выполненное при помощи газоанализатора, впервые показало, что при выполнении работы с повышающейся нагрузкой до отказа испытуемого метаболическое состояние организма изменяется с определенным моментом времени перехода из одного состояния в другое. К. Wasserman назвал этот момент anaerobic threshold (АнП). Исследование W. Kindermann [12], в котором измеряли концентрацию лактата в крови у высококвалифицированных лыжников, ввело представление о двух метаболических порогах: первый порог, аэробный (АЭП), ранее (до 1979 года) называвшийся АнП по Wasserman; второй порог, анаэробный (АнП), ранее называвшийся аэробно-анаэробный по Mader.

Среди неинвазивных способов определения АнП большой популярностью пользуется тест Конкони (ТК) [8], основанный на определении момента времени, когда будет обнаружено отклонение динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) от линейной зависимости при выполнении бега с повышающейся скоростью.

Однако более поздние исследования сообщают, что у некоторых испытуемых точка отклонения динамики ЧСС во время теста не обнаруживается [6–7, 10–11, 15]. В крупнейшем исследовании ТК (2 500 тестов за 10 лет) точка отклонения была обнаружена в 77 % случаев [15]. Ситуация осложняется тем, что существуют случаи, когда в одном тесте определяется точка отклонения, а в повторном тесте, выполненном тем же испытуемым, данная точка не определяется [7, 10]. Кроме того, проблемой ТК является субъективный характер определения точки отклонения [14]. Также сообщается, что при попытке выполнить продолжительный бег со скоростью АнП, определённой по ТК, только 1 из 7 испытуемых удалось удержать данную скорость 30 минут, остальные закончили тест через 11,5–18 минут [6].

**Цель исследования:** по частоте появления точки отклонения динамики ЧСС во время нагрузочного тестирования, а также по разности между скоростью АнП, определённой ТК [8], и скоростью АнП, определённой по динамике лактата методом  $D_{max}$  [4], сделать вывод о практической ценности ТК.

**Методика исследования:** 25 бегунов-любителей и 3 спортсмена из спортивного ориентирования (5 женщин, средний возраст испытуемых  $34,8 \pm 7,3$  года, средний стаж регулярных тренировок на выносливость  $5,2 \pm 2,2$  года) прошли тест со ступенчато возрастающей скоростью бега (начальная скорость 8 км/ч, повышение скорости каждую минуту на 0,5 км/ч) на беговой дорожке Pro-Form Power 995i с уклоном 1 %, тест заканчивался в момент отказа испытуемого от продолжения бега. Пульсограмма записывалась при помощи нагрудного пульсометра Polar H10 (Финляндия). Анализ капиллярной крови на лактат производился при помощи лактометра Nova Lactateplus (США), образец крови получали из дистальной фаланги безымянного пальца. Каждый испытуемый подписал добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

Время появления отклонения динамики ЧСС от линейной зависимости определялось визуально, скорость бега на АНП по ТК  $v_{\text{кон}}$  ( $n=16$ ) определялась по линейной зависимости между временем и скоростью [3]. Максимальная скорость бега  $v_{\text{max}}$  ( $n=28$ ) рассчитывалась по аналогичной зависимости, исходя из максимального времени, которую испытуемый смог продержаться на беговой дорожке. Скорость бега на АНП  $v_{\text{АНП}}$  в тех случаях, когда производился анализ капиллярной крови на лактат ( $n=10$ ), определялась методом  $D_{\text{max}}$  [4].

**Результаты и обсуждение.** По данным анализа всех пульсограмм, из 28 спортсменов, принявших участие в тестировании, точка отклонения динамики ЧСС во время нагрузочного теста была обнаружена в 16 случаях (57 %). Эти данные согласуются с данными из исследования [6], в котором частота появления точки отклонения динамики ЧСС составила 58 %. В тех случаях, когда удалось обнаружить точку отклонения динамики ЧСС, коэффициент корреляции Спирмена между величинами  $v_{\text{кон}}$  и  $v_{\text{max}}$  равен 0,91 ( $n=16$ ), что согласуется с данными исследований [6–7, 14].

Десять испытуемых прошли тест со ступенчато возрастающей нагрузкой с анализом капиллярной крови на лактат, по динамике лактата была рассчитана скорость бега на АНП  $v_{\text{АНП}}$ . Из 10 испытуемых, прошедших лактат-тест, в 5 случаях была обнаружена точка отклонения динамики ЧСС и определена скорость АНП по ТК ( $v_{\text{кон}}$ ). Результаты сравнения данных скоростей приведены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнение скорости АНП, определённой по динамике лактата методом  $D_{\text{max}}$  и скорости, определённой по ТК

Номер испытуемого	$v_{\text{АНП}}$ , КМ/Ч	$v_{\text{кон}}$ , КМ/Ч	$v_{\text{АНП}} v_{\text{кон}}$ , КМ/Ч
1	14	12	2
2	14,8	14,08	0,72
3	14,3	13,83	0,47
4	14,3	13,5	0,8
5	15,5	14,08	1,42
$M \pm SD$	$14,58 \pm 0,59$	$13,5 \pm 0,87$	$1,08 \pm 0,62$

Как видно из табл. 1, среднее различие между АНП по методу  $D_{\text{max}}$  и АНП по ТК составило  $1,08 \pm 0,62$  км/ч ( $n = 5$ ). Таким образом, в нашей выборке ТК, если его применять для определения АНП, занижает значение скорости АНП по сравнению с лактатным АНП по методу  $D_{\text{max}}$ . При этом коэффициент корреляции Спирмена между  $v_{\text{АНП}}$  и  $v_{\text{кон}}$  равен 0,95 ( $n=5$ ).

Для сравнения, в крупнейшем исследовании ТК среднее различие между скоростью на вентиляционном АНП и  $v_{\text{кон}}$  составило  $-0,53 \pm 0,27$  км/ч ( $n = 1\ 925$ ), при этом коэффициент корреляции между указанными величинами составил 0,97 ( $n = 1\ 925$ ) [15]. В другом исследовании на высококвалифицированных бегунах, в котором сравнивали скорость бега на ЛТР (момент отклонения динамики лактата) и  $v_{\text{кон}}$  продемонстрировано различие между этими величинами  $-0,63 \pm 0,17$  км/ч ( $n=9$ ) с коэффициентом

корреляции Спирмена между ними 0,85 ( $n=9$ ) [6]. Различие между нашими данными и данными этих исследований может быть объяснено малой выборкой и различным спортивным уровнем испытуемых в нашем исследовании.

В исследовании, обосновывающем применение ТК для определения скорости бега на АП [8], был использован специфический протокол определения лактатного АП, не встречающийся в физиологических исследованиях: для 10 испытуемых заранее определяли  $v_{\text{кон}}$ , затем испытуемые пробегали 3 отрезка по 1 200 м на различных скоростях бега менее  $v_{\text{кон}}$  и 3 отрезка по 1 200 м на скоростях бега более  $v_{\text{кон}}$ . Лактат определяли спустя 5 мин после окончания каждого отрезка. Метод определения АП не указан в явном виде, но, судя по иллюстрации [8, FIG. 5], использовался метод перекрестия линейных трендов. В результате регрессионная зависимость между  $v_{\text{кон}}$  и скоростью бега на лактатном АП, определённом по означенному выше протоколу, представляет собой уравнение  $y = 0,97x + 0,56$  (км/ч) [8].

По нашему мнению, столь специфический протокол определения АП, не анализирующий *весь ход* динамики лактата от начальной скорости (гарантированно ниже скорости АЭП) до момента отказа испытуемого от продолжения теста, не может корректно определить скорость бега на АП.

Использование трёх лактатных измерений на скоростях менее и трёх лактатных измерений на скоростях более  $v_{\text{кон}}$  *гарантированно* приводит к тому, что перекрестие линейных трендов динамики лактата по данным шести измерениям будет близко к  $v_{\text{кон}}$ . Более того, если в качестве средней скорости теста использовать произвольное значение в диапазоне от 70 % до 90 % от  $v_{\text{max}}$ , то использование означенного протокола приводит к тому, что перекрестие линейных трендов динамики лактата указывает на ранее выбранную произвольную скорость.

По данным литературного обзора [15], на настоящее время среди физиологов нет консенсуса по поводу точной причины появления точки отклонения динамики ЧСС во время тестирования с повышающейся нагрузкой. Обоснованных с точки зрения физиологии причин, связывающих  $v_{\text{кон}}$  и скорость АП на настоящее время не обнаружено. Данные величины, если удаётся определить  $v_{\text{кон}}$ , сильно коррелируют друг с другом [6–7, 14–15], но высокая корреляция не означает наличия причинно-следственной связи.

**Выводы.** По данным литературного анализа и собственного исследования, тест Конкони не может быть рекомендован в качестве надёжного способа определения скорости бега на пороге анаэробного обмена по причине того, что некоторые испытуемые демонстрируют полностью линейную зависимость между ЧСС и скоростью бега.

По нашему мнению, в настоящее время в связи с появлением относительно надёжного неинвазивного метода определения анаэробного порога [2], тест Конкони представляет только историческую ценность

в качестве примера использования некорректного протокола для определения порога анаэробного обмена по данным лактатных измерений.

### **Список источников**

1. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
2. Метод определения анаэробного порога по динамике ЧСС в процессе работы и восстановления при выполнении теста нарастающей мощности до отказа / А. В. Козлов, А. В. Якушкин, Р. С. Андреев, А. В. Ваваев, Р. В. Юриков, В. Д. Сонькин // Физиология человека, 2019, том 45. № 2. С. 1–9.
3. Попов, Д. В., Грушин, А. А., Виноградова, О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. М.: «Советский спорт», 2014. 78 с.
4. A new approach for the determination of ventilatory and lactate thresholds / Cheng, B., Kuipers, H., Snyder, A.C., Keizer, H.A., Jeukendrup, A., Hesselink, M. // Int J SportsMed, 1992. No. 13. Pp. 518–522.
5. Anaerobic threshold and respiratory gas exchange during exercise / Wasserman, K., Whipp, B. J., Koysl, S. N., Beaver, W. L. // Journal of applied physiology. 1973. No. 35(Z). P. 236–243.
6. Andrew M. Jones & Jonathan H. Doust (1997) The Conconi test is not valid for estimation of the lactate turnpoint in runners, Journal of Sports Sciences, 15:4, 385–394, DOI: 10.1080/026404197367173.
7. Andrew M. Jones & Jonathan H. Doust. Lack of reliability in Conconi's heart rate deflection point. Int. J. Sports Med., Vol. 16, No. 8, pp. 541–544, 1995.
8. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners / Conconi F., Ferrari M., Ziglio P. G., Droghetti P., Codeca L. // Journal of Applied Physiology 1982, 52:869–873.
9. Faude O., Kindermann W., Meyer T. Lactate Threshold Concepts: How Valid are They? Sports Medicine 2009, 39(6): 469–490.
10. Heart rate break point may coincide with the anaerobic and not the aerobic threshold / J. P. Ribeiro, R. A. Fielding, V. Hughes, A. Black et al. // Int. J. Sports Med., 6 (1985) 220–224.
11. Heart rate deflection point as a strategy to defend stroke volume during incremental exercise / P. M. Lepretre, C. Foster, J. P. Koralsztein, V. L. Billat // Journal of applied physiology 98: 1660–1665, 2005.
12. Kindermann W., Simon G., Keul J. The significance of the aerobic-anaerobic transition for the determination of work load intensities during endurance training. Eur. J. Appl. Physiol. 42, 25–34 (1979).
13. Predicting competition performance in long-distance running by means of a treadmill test / Roecker, K., Schotte, O., Niess, A.M., Horstmann, T., Dickhuth, H.H. // Medicine & Science in Sports & Exercise. 1998. Vol. 30. No. 12. P. 1 750.

14. Reproducibility of the Conconi test: test repeatability and observer variations / Ballarin E., Sudhues U., Borsetto C., Casoni I. et al // *Int. J. Sports Med.*, Vol. 17, No. 7, pp. 520–524, 1996.

15. The Conconi test searching for the deflection point / J. Hnízdl, M. Škopek, Š. Balko, M. Nosek et al. // *Physical activity review* (Aug 2019), Vol. 7, pp 160–167.

### References

1. Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov / V. N. Platonov. M.: Sport., 2019. 656 s.: il.

2. Metod opredeleniya anaerobnogo poroga po dinamike CHSS v processe raboty i vosstanovleniya pri vypolnenii testa narastayushchej moshchnosti do otkaza / A. V. Kozlov, A. V. YAKushkin, R. S Andreev, A. V. Vavaev, R. V. YUrikov, V. D. Son'kin // *Fiziologiya cheloveka*, 2019, tom 45, № 2, s. 1–9.

3. Popov D.V., Grushin A.A., Vinogradova O.L. Fiziologicheskie osnovy ocenki aerobnyh vozmozhnostej i podbora trenirovochnyh nagruzok v lyzhnom sporte i biatlone. Moskva: «Sovetskij sport», 2014. – 78 s.

4. A new approach for the determination of ventilatory and lactate thresholds / Cheng, B., Kuipers, H., Snyder, A.C., Keizer, H.A., Jeukendrup, A., Hesselink, M. // *Int J SportsMed*, 1992. No. 13. Pp. 518–522.

5. Anaerobic threshold and respiratory gas exchange during exercise / Wasserman K., Whipp B. J., Koyl S. N., Beaver W. L. // *Journal of applied physiology*. 1973. No. 35(Z). P. 236–243.

6. Andrew M. Jones & Jonathan H. Doust (1997) The Conconi test is not valid for estimation of the lactate turnpoint in runners, *Journal of Sports Sciences*, 15:4, 385-394, DOI: 10.1080/026404197367173.

7. Andrew M. Jones & Jonathan H. Doust. Lack of reliability in Conconi's heart rate deflection point. *Int. J. Sports Med.*, Vol. 16, No. 8, pp. 541-544, 1995.

8. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners / Conconi F., Ferrari M., Ziglio P. G., Droghetti P., Codeca L. // *Journal of Applied Physiology* 1982, 52:869-873.

9. Faude O., Kindermann W., Meyer T. Lactate Threshold Concepts: How Valid are They? *Sports Medicine* 2009, 39(6): 469-490.

10. Heart rate break point may coincide with the anaerobic and not the aerobic threshold / J. P. Ribeiro, R. A. Fielding, V. Hughes, A. Black et al. // *Int. J. Sports Med.*, 6 (1985) 220-224.

11. Heart rate deflection point as a strategy to defend stroke volume during incremental exercise / P. M. Lepretre, C. Foster, J. P. Koralsztein, V. L. Billat // *Journal of applied physiology* 98: 1660-1665, 2005.

12. Kindermann W., Simon G., Keul J. The significance of the aerobic-anaerobic transition for the determination of work load intensities during endurance training. *Eur. J. Appl. Physiol.* 42, 253-260 (1979).

13. Predicting competition performance in long-distance running by means of a treadmill test / Roecker, K., Schotte, O., Niess, A.M., Horstmann, T., Dickhuth, H.H. // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1998. Vol. 30. No. 12. P. 1750.

14. Reproducibility of the Conconi test: test repeatability and observer variations / Ballarin E., Sudhues U., Borsetto C., Casoni I. et al // *Int. J. Sports Med.*, Vol. 17, No. 7, pp. 520–524, 1996.

15. The Conconi test searching for the deflection point / J. Hnízdil, M. Škopek, Š. Balko, M. Nosek et al. // *Physical activity review* (Aug 2019), Vol. 7, pp 160167.



## ТОЧНОСТЬ ИГРЫ И КОМПЕНСАТОРНАЯ ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СВИНГА В ГОЛЬФЕ

А. А. Стрижак<sup>1</sup>, А. Н. Корольков<sup>2</sup>, А. П. Стрижак<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва*

<sup>2</sup> *Московский государственный областной университет, Мытищи*

<sup>3</sup> *Московский городской педагогический университет, Москва*

<sup>1</sup> *sap00777@gmail.com*, <sup>2</sup> *korolkov07@list.ru*, <sup>3</sup> *sap00777@gmail.com*

**Аннотация.** Осуществлены натурные исследования вариаций точности свинга по дальности и направлению. Оценка результативных характеристик точности проводилась с использованием гольф симулятора TrackMan 4. Для целей эксперимента произведено 64 удара клюшкой айрон № 6 в направлении выбранной цели на расстоянии 140 м так точно, насколько это возможно. Вычислялись отклонения мяча от флага по направлению (азимуту) и дальности. Был осуществлен анализ результатов проведенных измерений.

В результате проведенного исследования установлено, что точность совершения удара практически не зависит от номера попытки. Ошибки по азимутальной дальности имеют большее рассеяние, чем ошибки по направлению. Вариации общей точности и вариации точности по азимуту имеют такой же частотный характер, что и вариации продолжительности Back Swing. Предполагается, что главным компенсаторным механизмом варибельности свинга является произвольное регулирование продолжительности Back Swing, что требует проведения дополнительных исследований в этом направлении.

**Ключевые слова:** адаптация, нагрузка, работоспособность, спорт, утомление

## ACCURACY OF THE GAME AND COMPENSATORY VARIABILITY OF SWING IN GOLF

A. A. Strizhak<sup>1</sup>, A. N. Korolkov<sup>2</sup>, A. P. Strizhak<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

<sup>2</sup> *Moscow State Regional University, Mytishchi*

<sup>3</sup> *Moscow City Pedagogical University, Moscow*

**Abstract.** Abstract. Field studies of swing accuracy variations in range and direction were carried out. The evaluation of the effective accuracy characteristics was carried out using the TrackMan 4 golf simulator. For the purposes of the experiment, 64 hits were made with an iron No. 6 stick in the direction of the selected target at a distance of 140 m as accurately as possible. The deviations of the ball from the flag in direction (azimuth) and range were calculated. The results of the measurements were analyzed.

As a result of the study, it was found that the accuracy of the strike practically does not depend on the number of the attempt. Azimuth range errors have more scattering than directional errors. Variations in overall accuracy and variations in azimuth accuracy have the same frequency character as variations in Back Swing duration. It is assumed that the main compensatory mechanism of swing variability is the involuntary regulation of the duration of Back Swing, which requires additional research in this direction.

*Keywords: adaptation, load, performance, sports, fatigue*

Вариабельность выполнения каких-либо спортивных движений характеризуется различными характеристиками изменения в пространстве и времени темпо-ритмовых, кинематических и динамических параметров, степенью напряжения мышечных групп и т. п. В конечном счете, вариабельность выполнения движения является некоторым свойством, критерием спортивной подготовленности спортсмена и определяет стабильность спортивного результата. Вариабельность при совершении однотипных спортивных движений, особенно в эстетических и точностных видах спорта, характеризует стабильность и точность выполнения движений. В частности, в пулевой стрельбе наглядным количественным представлением вариабельности спортивных результатов является кучность стрельбы.

Общепринятым способом количественной оценки вариабельности спортивных движений является вычисление статистических параметров рассеяния измеряемой величины в виде абсолютных значений вариации, диапазона ее изменения, дисперсии, квартильных широт, коэффициента вариации и других статистик. При этом применение статистических методов применимо при определенных ограничениях в виде достаточного объема и однородности выборки объектов измерений.

В гольфе вариабельность выполнения игрового действия (свинга) – совокупности многих элементарных анатомических движений, приводящих к перемещению мяча клюшкой в заданном направлении, имеет определяющее значение в достижении спортивного результата [2, 4]. Вариабельность в этом случае реализуется как в части дозирования движений по амплитуде, скорости и направлению, так и в части способа их выполнения, в зависимости от внешних условий (места расположения мяча от лунки, рельефа местности, ветровых условий, состояния поверхности и т. п.) [1, 3, 5].

Результаты игры в гольф, в конечном счете, определяются перемещением мяча  $R$  как векторной величиной, которое в трехмерном пространстве однозначно описывается тремя координатами [2]. Например, в сферической системе координат, начало которой совпадает с исходным положением мяча, а оси ее ориентированы относительно земной поверхности и направления на лунку, перемещение  $R$  однозначно определяется модулем радиус-вектора  $r$ , зенитным и азимутальным углом  $\theta$  и  $\varphi$ . Тогда уравнение движения мяча можно записать в виде:

$$A \frac{\partial^2 R}{\partial t^2} + B \frac{\partial R}{\partial t} + CR + D = 0,$$

где  $R(r, \theta, \varphi)$  – перемещение мяча в момент времени  $t$ ;  $A$  – коэффициент, определяющий действие инерционных сил;  $B$  – коэффициент, определяю-

щий действие сил сопротивления и сил деформации;  $C$  – коэффициент, определяющий действие гравитационной силы;  $D$  – постоянная величина.

Задача игрока в каждой игровой ситуации – перемещать мяч на такое расстояние, чтобы количество ударов для достижения лунки было минимальным. То есть игрок, совершая игровое действие, каждый раз решает это уравнение физиологически, эмпирически учитывая величины действия внешних сил и собственное состояние.

Отдельной причиной вариации параметров совершаемых спортивных движений является нарастающее утомление, которое выполняет защитную функцию организма и обуславливает существенные функциональные изменения активности некоторых органов и систем, но компенсированных другими функциями, вследствие чего работоспособность человека, в том числе и точность выполнения гольф-свинга, сохраняется на прежнем уровне. Для циклических видов спорта для этой «компенсаторной стадии утомления» (предутомления, скрытого утомления) характерно возрастание частоты локомоций и уменьшение пространственной амплитуды (длины шага, гребка) при неизменной скорости перемещения. Снижение же скорости перемещения обычно связывают с переходом энергообеспечения организма на другой менее мощный источник энергии. Такой же эффект наблюдается и при поддержании необходимого рабочего потребления кислорода, которое достигается за счет повышения частоты дыхания, компенсирующего понижение глубины дыхания на этапе начального утомления. Можно предположить, что и в гольфе, при выполнении множества игровых действий, возникает подобный эффект компенсации утомления за счет неосознанного изменения кинематических параметров совершаемого движения при сохранении точности его выполнения.

Цель исследования. Оценить вариабельность точности перемещения мяча по дальности и направлению.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач в течение 2020–2021 годов в научно-исследовательском институте спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ были проведены инициативные измерения различных параметров гольф-свинга [3]. Оценка результативных характеристик точности проводилась с использованием гольф-симулятора TrackMan 4, который позволяет считывать параметры полета мяча в камеральных условиях. Для целей эксперимента произведено 64 удара клюшкой айрон № 6 с интервалом примерно 30 с в направлении выбранной цели на расстоянии 140 м так точно, насколько это возможно. Фиксировалось фактическое расстояние, преодолеваемое мячом от точки удара в направлении цели, и остаточное расстояние от цели до мяча (флага, расположенного в 140 м). Вычислялись отклонения мяча от флага по направлению (азимуту) и дальности.

Полученные массивы измеренных и вычисленных данных обрабатывались методами описательной статистики, корреляционного, дисперсионного, факторного и спектрального анализа с использованием лицензион-

ных статистических пакетов Stadia 8.0/prof и SPSS Statistics 17.0. Уровень статистической значимости справедливости нулевых гипотез был принят равным 0,05.

Результаты и обсуждение. На рис. 1 представлено распределение дальностей 64 ударов в лунку, расположенную в 140 м от игрока. С использованием критерия Хи-квадрат установлена справедливость гипотезы: «Распределение отличается от нормального». При этом медиана распределения равна 140,4 м, квартильные широты равны 135,1 и 146,8 м, а 30 % ударов совершалось на расстояние в диапазоне 133–137 м. С одной стороны, судя по величине медианы, точность ударов по дальности очень высокая, а мода распределения (135 м) свидетельствует об осторожной манере игры.

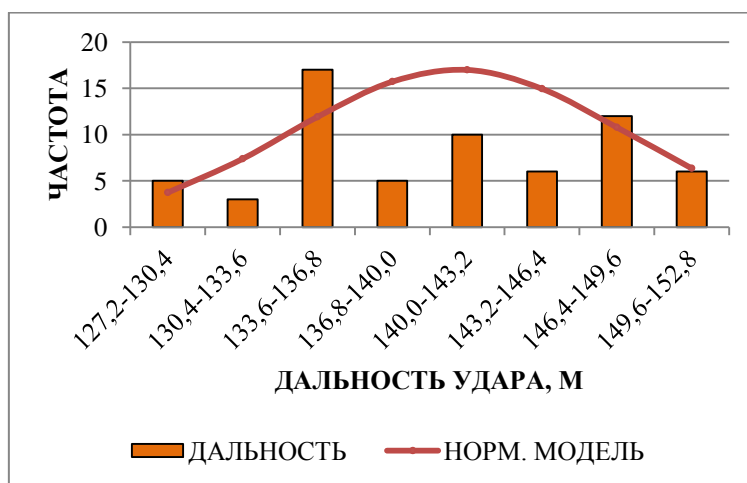


Рис. 1. Распределение ударов по дальности

На рис. 2 приведены значения точности совершенных ударов в зависимости от номера попытки. Как следует из этих данных, точность совершения удара практически не зависит от номера попытки (коэффициент детерминации составляет всего 0,6 %). То есть влияние скрытого утомления на точность совершения ударов минимально.

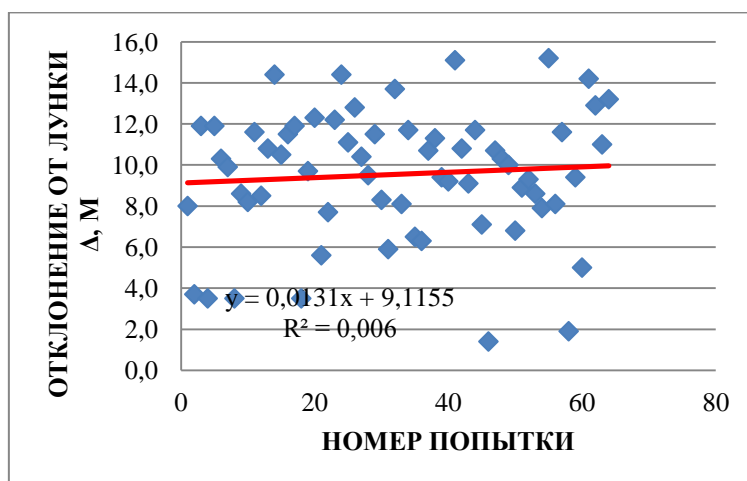


Рис. 2. Отклонение мяча от лунки  $\Delta$  в зависимости от номера попытки

Сравнение ошибок по дальности  $\Delta_R$  и азимуту  $\Delta_\phi$  с использованием критерия Вилкоксона позволяет убедиться в различиях медиан: медиана отклонения по дальности составляет  $-0,5$  м, а по азимуту  $6,4$  м. Вместе с тем ошибки по дальности имеют большее рассеяние, чем ошибки по направлению («Есть различия между выборками в масштабах», критерий Ансари – Бредли) (рис. 3).

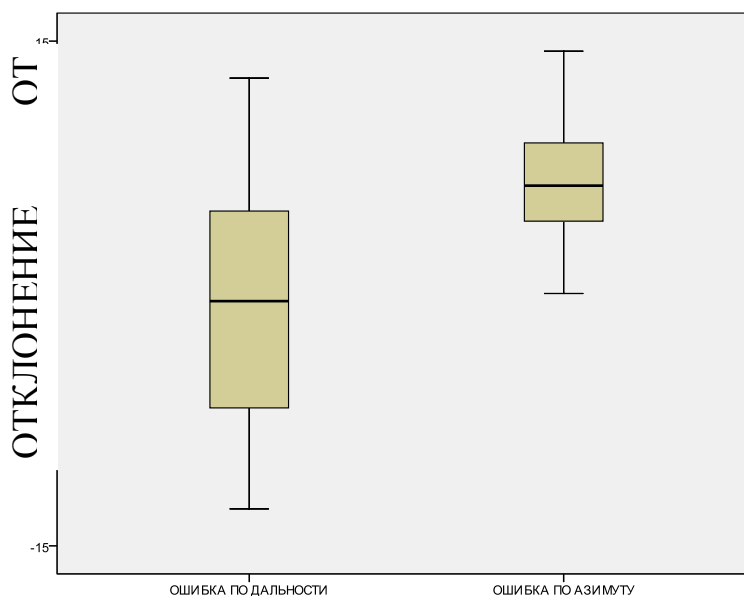


Рис. 3. Статистики распределений ошибок по дальности и азимуту

Из полученных результатов можно сделать вывод о наличии систематической ошибки по направлению удара, что является важным моментом в определении содержания тренировочной работы над техникой удара.

Ритмические изменения точности удара в виде амплитудно-частотной характеристики представлены на рис. 4–5.

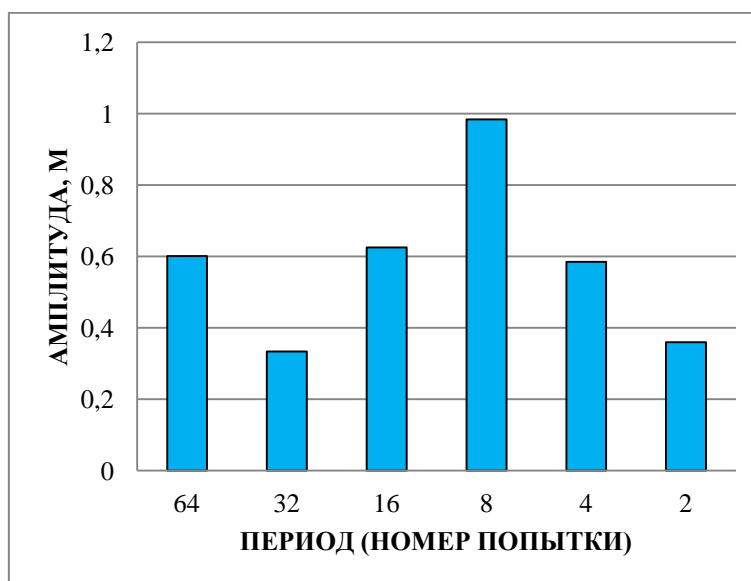


Рис. 4. Амплитудно-частотная характеристика точности  $\Delta$

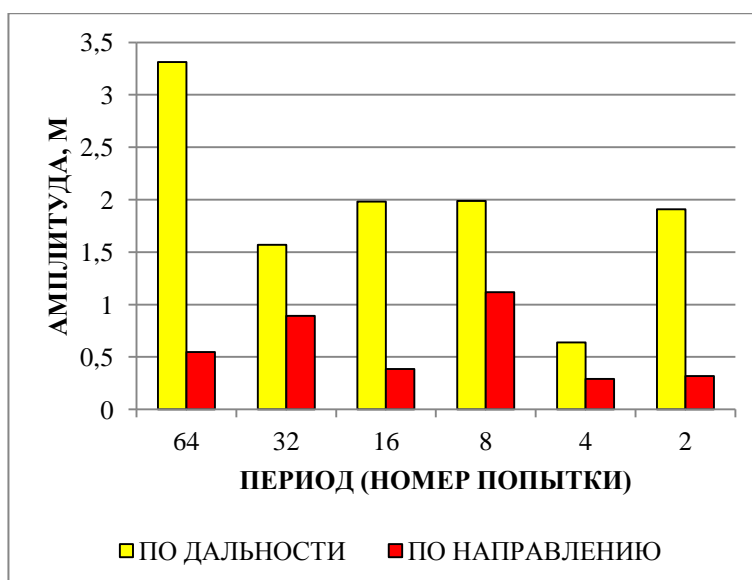


Рис. 5. Амплитудно-частотные характеристики по дальности  $\Delta_R$  и направлению  $\Delta_\phi$

Из представленных результатов следует, что вариации общей точности  $\Delta$  и вариации точности по азимуту  $\Delta_\phi$  имеют такой же частотный характер, что и вариации продолжительности Back Swing [3]: наибольшие вариации этих переменных случаются в каждом восьмом ударе. А вариации ошибок по дальности практически инвариантны к номеру попытки.

**Выводы.** В результате проведенного исследования установлено, что испытуемому игроку свойственна осторожная манера игры. При этом точность совершения удара практически не зависит от номера попытки (коэффициент детерминации составляет всего 0,6 %). То есть влияние скрытого утомления на точность совершения ударов минимально.

Вместе с тем ошибки по азимутальной дальности имеют большее рассеяние, чем ошибки по направлению. То есть для этого игрока характерна систематическая ошибка по направлению удара, что является важным моментом в определении содержания тренировочной работы над техникой удара.

Также определено, что вариации общей точности и вариации точности по азимуту имеют такой же частотный характер, что и вариации продолжительности Back Swing [3]: наибольшие вариации этих переменных случаются в каждом восьмом ударе. А вариации ошибок по дальности практически инвариантны к номеру попытки.

Таким образом, можно предположить, что главным компенсаторным механизмом варибельности свинга является произвольное регулирование продолжительности Back Swing, что требует проведения дополнительных исследований в этом направлении.

### Список источников

1. Бурлаков И. Ю., Верченнова А. В., Корольков А. Н. Результаты антропологического мониторинга игроков в гольф высокой квалификации

// Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2014. № 1. С. 57–62.

2. Корольков А. Н., Верченев В. В. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф. М.: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. 403 с.

3. Стрижак А. А. Двигательная вариативность современного полного гольф свинга (Критерии двигательной вариативности гольфиста в современном полном гольф свинге): дис. ... магистра физ. культуры / Стрижак Андрей Анатольевич; Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)». М., 2021. 98 с.

4. Стрижак А. А. Классический и современный полный гольф свинг: аналитическое сравнение // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: Дополнительные материалы X Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Омск, 20–22 мая 2021 года. Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2021. С. 134–140.

5. Стрижак А. А. Компенсаторная двигательная вариативность как фактор мастерства в гольфе // Спортивно-педагогическое образование. 2021. № 1. С. 19–25.

### **References**

1. Burlakov I. Yu., Verchenova A. V., Korolkov A. N. Results of anthropological monitoring of highly qualified golfers // Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and health care. 2014. № 1. S. 57–62.

2. Korolkov A. N., Verchenov V. V. Content of many years of training for young golfers. Moscow: Publishing and Printing Center “Scientific Book”, 2014. 403 s.

3. Strizhak A. A. Motor variability of modern full swing golf (Criteria for motor variation of a golfer in modern full swing golf): dis.... Master of Physics. Culture / Strizhak Andrey Anatolyevich; State. budget. will form. institution of higher prof. prof. formation of the city of Moscow «RGUFKSMiT (GCOLIFK)». M., 2021. 98 p.

4. Strizhak A. A. Classic and modern full golf swing: analytical comparison // University sports: health and prosperity of the nation: Additional materials of the X International Scientific Conference of Students and Young Scientists, Omsk, May 20-22, 2021. Omsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Siberian State University of Physical Culture and Sports», 2021. S. 134–140.

5. Strizhak A. A. Compensatory motor variability as a factor in mastery in golf // Sports and pedagogical education. 2021. № 1. S. 19–25.

# Исторические аспекты развития физической культуры и спорта

---



## АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ ТЕЛА С МЯЧОМ ЛИДЕРАМИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР – 2000 И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ EUGENIYA CUP – 2022 В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

И. Р. Ахунова<sup>1</sup>, Т. В. Заячук<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Казань

<sup>1</sup> *ilnarka13199@mail.ru*

**Аннотация.** В статье отражены результаты анализа выполнения элементов равновесий, прыжков и поворотов с мячом лидеров в Олимпийских Игр в Сиднее 2000 года и лидеров международных соревнований Eugeniya Cup в 2022 году.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, бросковый элемент с вращением, риск, трудность предмета

## ANALYSIS OF PERFORMANCE OF ELEMENTS OF BODY DIFFICULTY WITH THE BALL BY THE LEADERS OF THE 2000 OLYMPIC GAMES AND THE INTERNATIONAL COMPETITIONS EUGENIYA CUP 2022 IN RHYTHMIC GYMNASTICS

I. R. Akhunova<sup>1</sup>, T. V. Zayachuk<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

**Abstract.** The article reflects the results of the analysis of the performance of balance elements, jumps and turns with the ball of the leaders in the Olympic Games in Sydney 2000 and the leaders of the international competitions Eugeniya Cup 2022.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, throwing element with rotation, risk, object difficulty

**Введение.** Современный период развития художественной гимнастики характеризуется значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что связано с усложнением правил соревнований, увеличением конкуренции и расширением географии гимнасток, участвующих в мировых чемпионатах [2].

Высшие спортивные достижения в художественной гимнастике – это артистичное исполнение композиции под музыку с максимальным проявлением координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозного владения предметом. Уровень достижений определяется из следующих компонентов: сложности композиции, технического и артистического исполнения [3].

Основной акцент в совершенствовании содержания индивидуальных программ в художественной гимнастике делается на усложнении элемен-

тов всех структурных групп [1]. Так, в выигрышности исполнения композиции является правильный подбор элементов трудности тела и предмета.

В соответствии с изменениями правил в Российской Федерации, гимнастки могут выполнять элементы трудности тела без ограничений, у гимнасток международного уровня в данный момент акцент ставится не только на безупречную работу предмета, но и на исполнение элементов. В данном случае будет актуальным сравнить количество исполняемых трудностей тела лидеров с мячом лидеров в Олимпийских Игр в Сиднее – 2000 и лидеров международных соревнований Eugeniya Cup – 2022.

**Целью** исследования анализ элементов трудностей тела 3 лидеров Олимпийских Игр в Сиднее – 2000 и международных соревнований Eugeniya Cup – 2022, выступающих с мячом.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ документов, анализ соревновательной деятельности, анализ правил соревнований, педагогическое наблюдение.

**Результаты.** Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к элементам трудности тела. Также новшеством в правилах 2022 года является неограниченное количество элементов.

Правила олимпийских игр 2000 года и Российской Федерации 2022 года имеют схожесть: выполнение комбинированных элементов.

Однако в 2000-х комбинированные элементы назывались унитарными. Их количество было ограничено, в отличие от комбинированных элементов 2022 года, допускалось соединять только 2 элемента (поворот + поворот, равновесие + равновесие и т. д.), тогда как в правилах 2022 года можно комбинировать три элемента и более. Также сходством является выполнение элементов без смены опорной ноги.

Таблица 1

Анализ исполнения элементов трудности тела с мячом гимнастками в 2000 и 2022 годах

Фамилия, Имя	Элемент трудности тела	Кол-во	Фамилия, Имя	Элемент трудности тела	Кол-во	Место
Барсукова Юлия	Равновесия	5	Победушкина Мария	Равновесия	1	1 место
	Повороты	3		Повороты	6	
	Прыжки	5		Прыжки	1	
	Унитарные элементы	2		Комбинированные элементы	2	
<b>ИТОГО</b>		15	<b>ИТОГО</b>		10	

Окончание табл. 1

Фамилия, Имя	Элемент трудности тела	Кол-во	Фамилия, Имя	Элемент трудности тела	Кол-во	Место
Раскина Юлия	Равновесия	5	Горносько Алина	Равновесия	3	2 место
	Повороты	3		Повороты	2	
	Прыжки	2		Прыжки	2	
	Унитарные элементы	2		Комбинированные элементы	3	
<b>ИТОГО</b>		15	<b>ИТОГО</b>		10	
Кабаева Алина	Равновесия	5	Салос Анастасия	Равновесия	3	3 место
	Повороты	3		Повороты	2	
	Прыжки	5		Прыжки	2	
	Унитарные элементы	2		Комбинированные элементы	2	
<b>ИТОГО</b>		15	<b>ИТОГО</b>		9	

Анализ исполнения элементов трудности тела с мячом гимнастками в соревновательной программе с мячом в 2000 году используется 15 элементов, два из них унитарные, а гимнастками в 2022 году используется 9–10 элементов, 2–3 из них комбинированные. Также важно отметить, что в правилах 2000 года были ограничения в количестве элементов, а в 2022 году их нет.

**Обсуждение.** На основании анализа нам удалось выявить, что количество элементов в 2022 году меньше, чем 2000-м, тогда как в правилах 2022 года количество элементов не ограничено.

Низкое количество элементов у гимнасток 2022 года может быть потому, что:

1. В правилах действует неограниченное количество выполнения Трудности Предмета (DA). За выполнение DA можно набрать хорошую сумму итоговых баллов, так как акцент в предыдущих правилах ставился именно на трудности предмета.

2. Гимнастки еще недостаточно подготовлены под новые правила Российской Федерации 2022 года.

По результатам анализа нам удалось выявить, что количество унитарных и комбинированных элементов примерно одинаково. Однако правила 2022 года предусматривают не только двойные элементы, но и тройные, которые выполнять труднее, стоимость их соответственно дороже.

### Список источников

1. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореферат диссертации на соискание канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. С. 20.

2. Заячук Т. В., Коновалов И. Е., Бикмухаметов Р. К., Болтиков Ю. В., Лопатин Л. А., Маркелова А. С. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11–12 лет, занимающихся

художественной гимнастикой // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2017. № 9 (151). С. 96–100.

3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. М.: Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 383 с.

### **References**

1. Viner I. A. Preparation of highly qualified athletes in rhythmic gymnastics: abstract of the dissertation for the cand. ped. Sciences. St. Petersburg, 2003. S. 20.

2. Zayachuk T. V., Konovalov I. E., Bikmukhametov R. K., Boltikov Yu. V., Lopatin L. A., Markelov A. S. An integrative model for minimizing technical errors in girls aged 11–12 involved in rhythmic gymnastics // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft, 2017. No. 9 (151). S. 96–100.

3. Karpenko L. A. Rhythmic gymnastics. M.: Petersburg. state acad. physical culture them. P. F. Lesgafta, 2003. 383 p.

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

**В. И. Колмаков**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
vkolmakov@sfu-kras.ru*

**Аннотация.** Предложена периодизация и рассмотрены основные этапы развития студенческого спорта в Красноярском крае. Показано, что история студенческого спорта отражает специфику студенчества и является важнейшим феноменом многогранной спортивной жизни Красноярского края.

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, история спорта, Красноярский край, ГТО, зимняя универсиада*

## THE BRIEF HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN THE KRASNOYARSK REGION

**V. I. Kolmakov**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** A periodization is proposed and the main stages in the development of student sports in the Krasnoyarsk Region are considered. It is shown that the history of student sports reflects the specifics of students and is the most important phenomenon of the multifaceted sports life of the Krasnoyarsk Region.

**Keywords:** *student sports, sports history, Krasnoyarsk Region, RWD, winter Universiade*

Студенческий спорт США, Великобритании и некоторых западных экономически развитых стран – это их гордость и национальное достояние. Сотни американских университетов имеют высочайшую репутацию и мировую известность, полученную только за счет достижений их спортивных студенческих команд. Кроме того, в мировом образовании за студенческим спортом давно закрепились роль «великой социализирующей силы», способствующей объединению молодых людей и развитию у них физических, умственных и коммуникативных навыков. В России студенческий спорт имеет свои достижения и особенности, поэтому заслуживает отдельного исторического исследования [1]. В данной работе предпринята скромная попытка рассмотреть краткую историю развития студенческого спорта на примере одного из промышленно развитых регионов страны – Красноярском крае.

В современной России студенческий спорт имеет две основные цели: первая – это продвижение ценностей здорового образа жизни и занятия

спортом в молодежной среде; вторая – формирование резерва спорта высших достижений. За более чем столетнюю историю российского студенческого спорта так было не всегда. В зависимости от политической конъюнктуры и международной ситуации в мире менялись цели и способы их достижения. В истории развития студенческого спорта в Красноярском крае можно условно выделить пять крупных периода: довоенный (1930–1940), военный (1941–1945), послевоенный (1946–1956), советский (1957–1991), постсоветский (1993 – по настоящее время). Выделение хронологических периодов связано с общей периодизацией развития страны и судьбоносных событий для российского студенческого спорта.

Студенческий спорт начал развиваться на территории края после открытия в 1930 году Сибирского лесотехнического института (СибЛТИ) и в 1932 году Красноярского государственного педагогического института (КГПИ). Однако и ранее спорт пользовался популярностью среди студентов красноярских училищ и гимназий. Тому способствовал уникальный природный ландшафт, открывающий различные возможности для активного времяпрепровождения, и традиции народных гуляний с подвижными играми и всевозможными состязаниями [2]. Одна из таких традиционных забав увековечена великим красноярцем Василием Ивановичем Суриковым на картине «Взятие снежного городка».

Первые институты высшего образования в крае стали площадкой для пропаганды спорта, проведения массовых показательных выступлений физкультурников, агитационных пробегов, создания спортивных кружков и внеурочных форм обучения. После утверждения Президиумом Всесоюзного совета по физической культуре СССР «Положение о комплексе ГТО» («Готов к труду и обороне») из состава комсомольского актива институтов были выделены организаторы физкультуры и спорта. Поставлена задача укрепления материальной базы для занятий спортом и оборудования врачебных пунктов для осмотра студентов физкультурников. Во всех вузах края начали работать спортивные кружки, в общежитиях проводилась утренняя гимнастика. Клубные студенческие команды стали постоянными участниками региональных соревнований, проводимых при содействии краевых ДСО «Учитель» и «Лесопильщик Востока». Как правило, наибольших спортивных успехов в зимних видах добивались студенты СибЛТИ, а в летних – КГПИ. В то же время в учебных планах и программах физическая культура продолжала рассматриваться «... как какой-то придаток, органически не связанный со всем ходом учебной жизни» [3]. Большой проблемой красноярского студенческого спорта в 1930-е годы оставался низкий уровень квалификации преподавателей физкультуры и общественных организаторов спорта.

Международная обстановка и многочисленные военные конфликты конца 1930-х и начала 1940-х годов стали побудительной причиной глубокой перестройки всей военно-патриотической системы и принятию дополнительных мер по обеспечению безопасности Советского Союза. Это коснулось и студенчества Красноярского края. Регулярные дополни-

тельные занятия по физической подготовке были введены по инициативе и при технической поддержке кадровых военных Сибирского военного округа. В программы учебной и внеурочной подготовки по физическому воспитанию были внесены изменения, направленные на привитие и закрепление военно-прикладных навыков. Получили распространения необычные спортивные мероприятия, например, многокилометровые лыжные переходы в противогазах или переноска патронных ящиков.

Военные годы (1941–1945) стали тяжелым испытанием для красноярского студенчества. Большинство студентов ушло на фронт, в том числе в составе сформированных в институтах из физкультурников и значкистов ГТО полков народного ополчения и лыжных батальонов. Организованная физкультурная и спортивная работа в вузах была ограничена ускоренной подготовкой по военно-прикладным дисциплинам [4]. Пропуски и опоздания на занятия считались чрезвычайным происшествием [3]. Однако, начиная со второго года войны, наблюдается рост количества краевых соревнований и спортивных мероприятий с участием студентов. Регулярно проводятся соревнования по кроссу, лыжным гонкам, военизированному плаванию и переправам вплавь [5]. Следует отметить, что высокая активность в спорте в военное время была связана с усиленной агитационной работой партийных и комсомольских организаций, а также с патриотизмом и энтузиазмом студентов [6].

В послевоенные годы основной целью физкультурно-спортивной работы в красноярских вузах оставалась военно-патриотическая и профессиональная подготовка молодых людей к защите Отечества. Однако инфраструктурным инструментом развития студенческого спорта в институтах стали выступать спортивные клубы и (или) кафедры физического воспитания, а не специализированные военные кафедры и обще-ственные организаторы физкультурной работы. Успешная организаторская деятельность спортивных клубов и кафедр физического воспитания позволила студентам регулярно участвовать в вузовских, городских, ведомственных соревнованиях [7]. С конца 1940-х годов стали проводиться соревнования среди красноярских вузов с фиксацией студенческих рекордов по отдельным спортивным дисциплинам.

На момент начала активной деятельности краевого ДСО «Буревестник» (1957–1958) на территории Красноярского края находилось 9 институтов высшего образования: СибЛТИ, КГПИ, Абаканский педагогический, Ачинский учительский, Енисейский учительский, Красноярский медицинский, Красноярский сельскохозяйственный, Красноярский политехнический, Красноярский институт цветных металлов им. М. И. Калинина. В стране были приняты новые комплексы ГТО, направленные на повышение требований к развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости. Массовая подготовка и приемка норм нового комплекса ГТО у студентов проходила при содействии краевого ДСО «Буревестник». На постоянной основе стали проводиться спортивные соревнования и смотры-конкурсы на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди

студенческих коллективов вузов. Эти новации выступили дополнительным стимулом к развитию физической культуры и спорта среди обучающихся высших учебных заведений. В крае большое распространение получили волейбол и туризм, как физкультурно-оздоровительные мероприятия в летнее каникулярное время. В зимний период наиболее популярными среди студентов были хоккей с мячом, конько-бежный спорт и лыжные гонки. Состоялся дебют красноярских студентов на Всесоюзных студенческих спартакиадах и играх. Вскоре пришли и первые победы. Например, в 1964 году студенческая команда по хоккею с шайбой «Политехник» стала победителем республиканского ДСО «Буревестник».

В 1960-70-е годы красноярский студенческий спорт не только решал задачи улучшения физической подготовки студента, но и был формой времяпрепровождения, способствующей формированию уникального сибирского характера. По инициативе спортивных клубов и кафедр физического воспитания в красноярских вузах были созданы первые секции по лыжному ориентированию, биатлону, скалолазанию, вольной и греко-римской борьбе. Сейчас красноярские спортсмены по перечисленным видам спорта лидеры не только на общероссийском, но и международном уровне. Из студенческих коллективов выросли профессиональные красноярские команды по регби, баскетболу, волейболу, хоккею с шайбой. Появились традиции в массовом студенческом спорте. С 1970 года ежегодно проводится легкоатлетическая эстафета среди команд высших учебных заведений, посвященная Дню Победы. К сожалению, в этот период в институтских отчетах появилась негативная практика завышения количества студентов, сдавших нормы ГТО и принимавших участие в физкультурных и спортивных мероприятиях [8–9].

В 1976 году в Красноярске и Дивногорске состоялись финальные соревнования Всесоюзных зимних студенческих игр, а 1982 и 1986 годах Спартакиады народов СССР с участием ДСО «Буревестник». Созданная в регионе спортивная инфраструктура по зимним видам спорта, а также энтузиазм преподавателей кафедр физического воспитания и сотрудников спортивных клубов, позволили сохранить традиции студенческого спорта в сложнейшие годы после распада Советского Союза. Большинство «знаковых» для Красноярского края ежегодных массовых студенческих физкультурных мероприятий и соревнования проводились даже в то время, когда в Москве танки стреляли по Дому Правительства и преподавателям российских вузов длительно задерживали выдачу заработной платы.

После возрождения комплексных Всероссийских зимних универсиад в постсоветское время Красноярск еще дважды принимал финальные соревнования студентов. Соревнования в Красноярске всегда были хорошо организованы, а красноярские студенты становились победителями и призерами в общем зачете и по отдельным видам спорта. Постепенно Красноярск заслужил звание «одного из центров российского зимнего студенческого спорта» и получил право на проведение XXIX Всемирной зим-



ней универсиады в 2019 году. В рамках подготовки к Универсиаде-2019 была профинансирована и реализована краевая Программа развития студенческого спорта, поддержанная Краевым фондом науки. Основные цели Программы – успешное выступление красноярских студентов в составе сборной России на универсиадах, развитие спортивной инфраструктуры вузов, повышение международной конкурентоспособности красноярских университетов в области студенческого спорта, развитие массового студенческого спорта. Важно, что разработка и реализация мероприятий Программы осуществлялась за счет современной политики «мягкой силы», то есть с вовлечением в процесс активной части красноярских студентов [10].

Универсиада-2019 оказала огромное положительное влияние на развитие студенческого спорта в регионе. Возросло число массовых студенческих соревнований и мероприятий, студенческих спортивных клубов и секций. В настоящее время около 20 % красноярских студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом, а краевая Универсиада проводится по 24 видам спорта. Красноярские студенты регулярно становятся победителями и призерами чемпионатов Российского студенческого спортивного союза, Всероссийских универсиад, студенческих лиг, студенческих проектов, таких как, «Мини-футбол в вузы». Достигнуты успехи и на международном уровне. По итогам стартов на Универсиаде-2019 студенты Сибирского федерального университета (СФУ) заняли второе место среди всех университетов мира по общему количеству завоеванных медалей (5 золотых, 4 серебряных, 3 бронзовых).

Выбор Красноярска местом проведения Универсиады-2019 мотивировало СФУ к проведению политики многогранного сотрудничества с красноярскими профессиональными спортивными командами для закрепления в сибирском регионе высококвалифицированных спортсменов и сохранения системы спортивной подготовки в направлении: детско-юношеский – студенческий – профессиональный спорт [11]. Важно отметить, что сотрудничество с профессиональными клубами способствовало повышению академической репутации красноярских университетов и привлечению в число студентов спортивно одаренных российских и иностранных граждан из дружественных стран [12]. Согласно данным комиссии по студенческому спорту при Совете ректоров Красноярского края за 2019 год почти 70 % красноярских студентов-спортсменов рассматривают университеты как своеобразную «спортивно-образовательную территорию», позволяющую повышать спортивное мастерство, сочетать учебу и спорт, тренироваться с учетом цикличности учебного процесса, обучаться по индивидуальным траекториям.

В настоящее время красноярский студенческий спорт можно определить как социально ориентированную деятельность, интегрирующую спорт высших достижений и массовый спорт, ставшую образом жизни для значительной части красноярских студентов. История студенческого спорта в красноярском регионе – это важная часть многогранной спортив-

ной жизни, динамичный элемент культуры, отражающий специфику студенчества и влияние различных периодов развития нашей страны.

### **Список источников**

1. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / Линдер В. И., Андрианов П. И.; под общей ред. О. В. Матыцина. М.: Советский спорт, 2014. 244 с.

2. 100 лет? Отлично! Идем дальше... информационно-методический сборник / Красспорт. Спорт города. Город спорта// Кочан С. В., Овчинникова Ю. В., Фирсова Н. П. Красноярск: ООО «Знак», 2012. 88 с.

3. Сарычева Т. В. Советская система физической культуры как социокультурный феномен XX века (на примере Западной Сибири, 1920–1991 гг.). Томск: Изд-во «Печатная мануфактура», 2019. 696 с.

4. Терскова А. А., Малютин Л. Ф. Институты Красноярска в годы Великой Отечественной войны // Красноярский край – фронту / Аксельрод С. С., Андюсов Б. Е., Барсукова Н. В. и др.; под общей ред. А. В. Усса. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. С. 405–413.

5. Усаков В. И. Лыжные гонки в истории Красноярского края. Красноярск: Велеск, 2019. 224 с.

6. Кухта С. В. Военная и военно-спортивная подготовка молодежи Красноярского края накануне и в годы Великой Отечественной войны (по документам КГКУ «ГСК» // Сибирь и сибиряки в годы Великой Отечественной войны): материалы Сибирского исторического форума, 2–3 декабря 2015. Красноярск: Резонанс, 2015. С. 28–31.

7. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 29. Д. 373. Л. 25. Стенограмма краевого совещания руководителей средних и высших учебных заведений. 1955 г.

8. ГАКК. Ф. Р-2242. Оп. 1. Д. 124. Годовые статистические отчеты комитета по физической культуре и спорту за 1972, 1974, 1975 гг. ф. № 2-фк.

9. Николаев Е. А. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» как феномен развития массовой физической культуры и спорта в СССР // Ученые записки федерального университета имени В. И. Вернадского. Серия «Исторические науки». 2022. Т.8(74), № 1. С. 107–120.

10. Kolmakov V. I. The impact of the winter Universiade-2019 on a russian university sport development // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2021. V.14, № 2. P. 266–273.

11. Колмаков В. И., Муллер А. Б., Близневский А. Ю. и др. Здоровьесберегающая деятельность в Сибирском федеральном университете // Высшее образование сегодня. 2012. № 9. С. 63–67.

12. Колмаков В. И., Железнов Н. Н., Григорян А. Р. Взаимовыгодное партнерство университета и профессиональных спортивных клубов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 110–112.

## References

1. On the wings of the “Petrel”: the history of student sports / Linder V. I., Andrianov P.I.; under the general editorship. O. V. Matytsina. Moscow: Soviet Sport, 2014. 244 p.
2. 100 years? Excellent! Let's go further ... informational and methodological collection / Crassport. City sports. City of sports // Kochan S. V., Ovchinnikova Yu. V., Firsova N. P. Krasnoyarsk: Znak LLC, 2012. 88 p.
3. Sarycheva T. V. The Soviet system of physical culture as a socio-cultural phenomenon of the XX century (on the example of Western Siberia, 1920–1991). Tomsk: Printing Manufactory Publishing House, 2019. 696 p.
4. Terskova A. A., Malyutina L. F. Institutes of Krasnoyarsk during the Great Patriotic War / Krasnoyarsk Territory to the Front // Akselrod S. S., Andyusev B. E., Barsukova N. V. and etc.; under the general editorship. A. V. Ussa. Krasnoyarsk: Sib. feder. un-t, 2020. S. 405–413.
5. Cross-country skiing in the history of the Krasnoyarsk Territory / V. I. Usakov. Krasnoyarsk: Velesk, 2019. 224 p.
6. Kukhta S. V. Military and military-sports training of the youth of the Krasnoyarsk Territory on the eve and during the Great Patriotic War (according to the documents of the KGKU “GAK” / Siberia and Siberians during the Great Patriotic War) // Materials of the Siberian Historical Forum, December 2–3, 2015. Krasnoyarsk: Resonance, 2015. S. 28–31.
7. HACK. F. P-26. Op. 29. D. 373. L. 25. Transcript of the regional meeting of the heads of secondary and higher educational institutions. 1955.
8. HACC. F. R-2242. Op. 1. D. 124. Annual statistical reports of the committee on physical culture and sports for 1972, 1974, 1975. f. No. 2-fc.
9. Nikolaev E. A. All-Russian physical culture complex “Ready for labor and defense” as a phenomenon of the development of mass physical culture and sports in the USSR / Uchenye zapiski V. I. Vernadsky. Series “Historical sciences”. 2022. V.8(74), No. 1. P. 107–120.
10. Kolmakov V. I. The impact of the winter Universiade-2019 on a Russian university sport development // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2021. V. 14, No. 2. P. 266–273.
11. Kolmakov V. I., Muller A. B., Bliznevsky A. Yu. Health-saving activity at the Siberian Federal University // Higher education today. 2012. No. 9. P. 63–67.
12. Kolmakov V. I., Zheleznov N. N., Grigoryan A. R. Mutually beneficial partnership between the university and professional sports clubs // Theory and Practice of Physical Culture. 2021. No. 7. P. 110–112.

## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ. 1960-Е ГОДЫ

**А. А. Королев**

*Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, Пенза  
history@pguas.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос наличия и подготовки физкультурно-спортивных работников; характеризуется количественный и «качественный» состав штатных работников физкультурно-спортивного движения в области; изучаются основные формы пополнения кадров для физкультурно-спортивного движения и повышения их квалификации (семинары, курсы, факультет физкультуры при Городском университете культуры, конференции и др.). Исследуется работа факультета физвоспитания Педагогического института как главной «кузницы» кадров.

**Ключевые слова:** СССР, Спортсоюз, физическая культура, спорт, кадры, Пензенская область

## PERSONNEL SUPPORT OF THE PENZA REGION PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MOVEMENT. 1960

**A. A. Korolev**

*Penza State University of Architecture and Construction, Penza*

**Abstract.** The article considers the issue of the availability and training of sports workers; characterizes the quantitative and «qualitative» composition of full-time employees of the physical culture and sports movement in the region; the main forms of replenishment of personnel for the physical culture and sports movement and their advanced training are studied (seminars, courses, the Faculty of Physical Education at the City University of Culture, conferences, etc.). The work of the Faculty of Physical Education of the Pedagogical Institute as the main «forge» of personnel is being investigated.

**Keywords:** USSR, Sportsoyuz, physical culture, sports, personnel, Penza region

**Введение.** Необходимым условием эффективности физкультурно-спортивной работы является наличие квалифицированных физкультурных кадров. Количественный и «качественный» состав штатных работников физкультурно-спортивного движения в Пензенской области на всем протяжении 1960-х годов, по мнению Всероссийского совета Спортсоюза и Пензенского облспортсоюза, был не совсем удовлетворительным; доля специалистов с высшим и средним профессиональным образованием составляла от 46,4 % до 62,7 %.

**Обсуждение.** Основным «поставщиком» профессиональных физкультурных кадров для региона был факультет физического воспитания Пензенского государственного педагогического института им. В. Г. Белинского. Президиум облсовета Спортсоюза находился в тесном контакте с директором института В. И. Милосердовым и постоянно рассматривал

вопросы, связанные с деятельностью факультета физвоспитания: прием абитуриентов, подготовка преподавателей и работников физвоспитания и т. п. В 1960 году В. И. Милосердов обратился к председателю облспортсоюза по поводу набора, подчеркнув, что все выпускники факультета физвоспитания были оставлены в области: «Институт просит Вас дать разнарядку в районы области с целью направления на учебу в институт, на факультет физического воспитания, лучших спортсменов, имеющих среднее образование. Направляемые в институт должны иметь рекомендации и характеристики от школы и райспортсоюза, члены ВЛКСМ – комсомольскую» [4, л. 309]. В рекламной статье «Поступайте к нам на физкультурный. Нужная профессия» декана факультета физвоспитания С. Е. Френкеля в местной газете «Молодой ленинец» подчеркивалось: «Наш институт ... гарантирует по окончании учебы возвращение этих товарищей в тот же район, совхоз или колхоз, откуда они рекомендованы на учебу» [14, с. 4]. В 1962 году 20 выпускников факультета были приняты на работу в области (приложение № 6). При приеме в вуз предпочтение логично отдавалось жителям области. Но такая установка имела и «оборотную сторону». В отчете факультета физвоспитания было отмечено, что набор 1960 года по спортподготовке значительно уступал предыдущим, поскольку «в основном весь прием был произведен из сельской местности районов области», в школах которых состояние спортивной работы слабое [12, л. 18]. В 1964 г. набор студентов на факультет физвоспитания осуществлялся под девизом «Лучшие спортсмены области и соседних городов должны учиться на факультете» [11, л. 141]. Однако все потребности региона институт не покрывал.

На учебу в высшие учебные заведения в другие регионы местные физкультурные работники отправлялись крайне неохотно. Так, по сведениям Всероссийского Совета Спортсоюза, в 1964 году повысили свою квалификацию в иногородних учебных заведениях только 14 пензенцев.

Облсовет Спортсоюза регулярно обращался к В. Д. Никитину с ходатайством о направлении на работу в Пензенскую область выпускников институтов и техникумов физкультуры в качестве тренеров, преподавателей, инструкторов, учителей за счет перераспределения кадров.

Для подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров Всероссийский совет Спортсоюза рекомендовал использовать такие формы, как семинары, курсы, школы, факультеты общественных профессий в вузах, народные университеты культуры, институты повышения квалификации физкультурных кадров и актива при облсоветах Союза, научно-практические и методические конференции, совещания по обмену опытом физкультурных работников, вечерние и заочные отделения физкультурных учебных заведений для слушателей без отрыва от работы и др.

Пензенский облспортсоюз стремился максимально использовать все возможности для решения проблемы. В 1960 году при Городском университете культуры был создан вечерний факультет физкультуры.

Регулярно проводились семинары и курсы по повышению подготовки руководящих физкультурно-спортивных работников в аппаратах облсовета Союза и советов спортобществ с председателями горрайспортсоюзов, райсоветов ДСО и др. Обком ВЛКСМ в декабре 1959 года провел трехдневный семинар с секретарями райкомов, горкомов комсомола, являющихся заместителями председателей президиумов райгорспортсоюзов, на котором слушатели получили теоретические и практические знания по организации и проведению спортивных мероприятий, строительству простейших спортсооружений. В мае 1960 года состоялся комсомольско-физкультурный и оборонный актив, где был разработан комплекс мероприятий по улучшению спортивно-массовой работы в коллективах физкультуры.

Руководителей физкультурно-спортивной работы направляли набираться опыта за пределы области. Так, председателей райсоветов Спортсоюза часто командировали на курсы повышения квалификации на Республиканскую учебно-спортивную базу (пос. Малаховка Московской области). Всероссийский совет Спортсоюза в г. Москве постоянно проводил семинары для председателей горсоветов Союза.

Девятого августа 1965 года президиум ЦС Спортсоюза принял постановление «О мерах по улучшению работы с руководящими физкультурными кадрами», где указывалось, что при подборе кадров, особенно городского и районного звена, не всегда предъявлялись высокие требования к ним; в ряде случаев допускался поверхностный подход к их подбору, плохо изучали их на практической работе; иногда на руководящие должности попадали случайные, политически и морально неустойчивые люди [1, л. 105]. Действительно, фактов некомпетентности и несостоятельности местных физкультурных работников как руководителей было немало. Так, инструктор горкома КПСС Боровкова на конференции горспортсоюза г. Пензы 3 апреля 1961 года сказала: «Подбор кадров проводится без достаточной проверки... Все вы помните случай с т. Куренковым, как он завалил работу на велозаводе. Вместо того, чтобы строго наказать, городской спортсоюз его перевел в другую организацию – в Совет ДСО, чтобы он осуществлял руководство... Потом убедились, что он там не может ничего сделать, решили взять его в обком профсоюза, и когда убедились, что он там пользы не приносит, его освободили, и для этого потребовалось два года» [9, л. 65–66]. На заседании бюро обкома комсомола 16 мая 1968 года подчеркивалось, что в ряде случаев на руководящие должности райспортсоюзов принимались «случайные» люди, не имевшие достаточного опыта, что приводило к частой сменяемости кадров: в период 1966–1968 годов сменились председатели трех райспортсоюзов г. Пензы и был снят с работы председатель горспортсоюза В. Я. Морозов.

ЦС Спортсоюза СССР, ЦК ВЛКСМ, Президиум ВЦСПС обращали пристальное внимание на улучшение системы и практики подготовки физкультурных общественных кадров: общественных тренеров, инструкторов

и т. д. В передовой статье «Год 1960-й» в журнале «Теория и практика физической культуры» декларировалось: «Решающая роль в физкультурном движении на новом этапе принадлежит общественности. ... Однако еще в некоторых физкультурных общественных органах ... главное место отводится платным работникам... Понятно, что в таких организациях не будет воспитываться актив, не будет притока новых сил к руководству физкультурной и спортивной работой, не создается условий для широкого развития творчества и самостоятельности физкультурников» [13, с. 5]. Второго октября 1959 года Президиум ВЦСПС принял постановление, в соответствии с которым в течение 1960–1961 годов планировалось подготовить председателей советов коллективов физкультуры и физкультурных организаций – 200 тыс., общественных инструкторов по видам спорта – 420 тыс., судей по видам спорта – 250 тыс.

На всем протяжении исследуемого периода Пензенская область испытывала дефицит инструкторов-общественников. В постановлении первой областной учредительной конференции Спортсоюза 1 апреля 1959 года было принято обязательство в «ближайшие два года на каждые 20–30 занимающихся спортом подготовить по одному инструктору-общественнику [7, л. 77]. Однако с заявленной задачей не справились.

Отдел физкультуры и спорта обкома ВЛКСМ осенью 1960 года подготовил и направил во все районы области программу по подготовке инструкторов-общественников по лыжному спорту. На отчетно-выборной конференции облсовета Спортсоюза 25 апреля 1961 года говорилось, что совершенно не использовались большие возможности по подготовке инструкторов-общественников, не привлекали к проведению практических занятий спортсменов, имевших навыки в разных видах спорта. В ДСО «Урожай» общественных инструкторов было подготовлено в 1960 году – 283 чел., в 1961-м – 550, в 1962-м – 965, что совершенно не соответствовало запросам физкультурников. Президиум облсовета Спортсоюза указывал, что в большинстве районов области неудовлетворительно проводилась работа по подготовке общественников. Например, в Башмаковском, Вадинском, Колышлейском и Сердобском районах в 1959–1960 годах для коллективов физкультуры не было подготовлено ни одного инструктора-общественника. В 1962 году работа коллектива физкультуры Велозавода по подготовке инструкторов-общественников была признана неудовлетворительной.

Меры для исправления ситуации все же предпринимались. Так, в 1960 году Кузнецкий горком комсомола совместно с горспортсоюзом организовал и провел семинар по подготовке инструкторов-общественников области по зимним видам спорта. В 1962 году Спортсоюз РСФСР и Главное управление профессионально-технического образования с 10 июля по 5 августа 1962 года провели в Пензе курсы по повышению квалификации инструкторов физвоспитания, на которых изучались новейшая методика преподавания легкой атлетики и плавания, формы организации подготовки общественных инструкторов и судей по данным

видам спорта. Пензенский облспортсоюз привлек для проведения занятий лучших тренеров и преподавателей; организовал демонстрацию показательных уроков с привлечением мастеров спорта и сильнейших спортсменов; предоставил для работы курсов спортивные сооружения и необходимый инвентарь. В 1963 году облсовет ДСО «Спартак» организовал семинары по подготовке инструкторов-общественников по волейболу и легкой атлетике по 80-часовой программе с количеством слушателей 42 чел.; на базе фабрики им. Клары Цеткин – с инструкторами-общественниками по производственной гимнастике с количеством слушателей 23 чел. Работники облсовета стали выезжать в города области для оказания помощи по подготовке инструкторов-общественников. В 1963 году работники Борминцев, Зуев, Рожков были командированы в г. Каменку, Кузнецк, Сердобск для организации семинаров.

Несмотря на некоторое улучшение работы по подготовке общественных физкультурных кадров, Всероссийский Совет Спортсоюза в постановлении об итогах деятельности физкультурных организаций РСФСР за 1964 год отмечал, что в Пензенской области не хватало общественных инструкторов: на каждого общественного инструктора приходилось 43 физкультурника. По ДСО «Урожай» в 1964 году на одного общественного инструктора приходилось 74 физкультурника и 26 занимавшихся в спортивных секциях.

В 1967 году вопрос подготовки общественных инструкторов актуализировался в связи с постановлением президиума Пензенского облспортсоюза «О подготовке физкультурных организаций к работе в условиях пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями», где говорилось о необходимости повышения количества и «качества» организаторов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учетом удовлетворения потребностей трудящихся и молодежи в занятиях физкультурой и спортом. Но цель иметь на одного инструктора и тренера 12–15 занимающихся в 1968 году не была достигнута. Низкие показатели наличия инструкторов-общественников имели ДСО «Труд» – 6,1 %, «Локомотив» – 9,5 %, «Спартак» – 8 %, «Урожай» – 3 % и районы: Бековский – 0,6 %, Пензенский – 1,5 %, Никольский – 1,5 %, Каменский – 2,6 %.

Положительная динамика в подготовке инструкторов-общественников в регионе все же присутствовала: в 1960 году было подготовлено 1914 общественных инструкторов; в 1961-м – 2 252; в 1962-м – 3 603; в 1965-м – 4 068; в 1966-м – 5 830; в 1967-м – 5 928; в 1968-м – 8 363.

Особой проблемой для Пензенской области был низкий профессиональный уровень тренерского состава. В постановлении III пленума облсовета Спортсоюза «Об итогах зимнего спортивного сезона 1959–1960 годов и задачах физкультурных организаций области в связи с подготовкой ко II-й зимней Спартакиаде народов РСФСР» (25 марта 1960 года) подчеркивалось, что большинство тренеров имели слабую квалификацию и не работали над повышением своих знаний, в результате чего трении-



рочные занятия проходили на низком уровне и не отвечали возросшим требованиям спортивной классификации. Так, в 1959 году в г. Пензе при наличии 15 тренеров по гимнастике был подготовлен всего один спортсмен I разряда; 19 тренеров-преподавателей по легкой атлетике также подготовили лишь одного спортсмена I разряда [8, л. 331]. В 1967 году тренеры по футболу В. В. Морозов (г. Кузнецк) и М. Н. Орлов (завод «Белинксельмаш»), по велоспорту Б. Г. Давыдов (Часовой завод) и Н. Г. Астафьев (Велозавод) не готовили спортсменов-разрядников, «хотя имели оклад по 100–140 рублей» [10, л. 293].

В 1960 году широкое распространение в области получило начинание работников физкультуры г. Кузнецка, которые взяли обязательства в свободное от работы время бесплатно тренировать различные команды предприятий. Так, В. М. Зайцева (Чекунаева), преподавательница Кузнецкого медицинского училища, экс-чемпионка области по конькам, в своем заявлении-обязательстве написала: «Я, по примеру передовых людей страны, для более лучшего развития конькобежного спорта в нашем городе прошу организовать на стадионе занятия членов конькобежной секции в вечернее время, с которыми по определенному плану буду заниматься два раза в неделю по два часа, бесплатно, за счет своего свободного времени» [5, л. 142]. Преподаватель физкультуры школы № 1 г. Кузнецка Акчурин на общественных началах руководил секцией баскетбола на обувной фабрике. По их примеру Алексеев, лучший волейболист коллектива Белинксельмаша, стал тренировать команду в подшефной школе.

Однако в целом положение было сложным. Зампредседателя облсовета Спортсоюза Н. Г. Джазовская, выступая 25 марта 1960 года на пленуме, констатировала, что райгорсоветы Союза не организовали школ общественных профессий по подготовке тренеров; совершенно отсутствовали специалисты по фигурному катанию, прыжкам с трамплина, а единственный тренер по слалому Говорущенко к работе со слаломистами не привлекался. По мнению Н. Г. Джазовской, были «повинны в этом, в первую очередь, тренерские советы руководящих секций по видам спорта, которые своей основной задачей считают только комплектование сборных команд и подбор для них тренеров, и совершенно не занимаются вопросами повышения квалификации тренеров, не оказывают помощи им в проведении повседневной работы» [5, л. 159].

С середины 1960-х годов ведущие тренеры области стали ежегодно выезжать на семинары республиканского и всесоюзного масштабов. В целях активизации подготовительной учебно-тренировочной работы со сборными командами, стимулирования работы тренеров и достижения высоких спортивных результатов команд и отдельных спортсменов в соревнованиях Спартакиады народов РСФСР, 27 октября 1966 года президиум облспортсоюза утвердил «Условия соревнования тренеров сборных команд области за лучшие результаты участия команд

и отдельных спортсменов в IV Летней спартакиады народов РСФСР» [2, л. 218–219].

«Бичом» тренерской работы того времени было совместительство. Например, в 1960 году тренер по фехтованию М. С. Верховский работал в 4 местах, тренер по боксу А. М. Михеев – в 3. Бюро Пензенского обкома комсомола в постановлении от 16 мая 1968 года отмечало, что тренеры В. Дунаев, Б. Колесников, Б. Куварзина, А. Новинский (г. Пенза) работали в 2–3 местах и «не с полной отдачей».

Тренеры работали очень «неровно». Например, в 1968 году в области по тяжелой атлетике работало в 7 раз меньше штатных тренеров, чем по спортивной гимнастике; в 3 раза меньше тренеров по плаванию, а подготовка спортсменов и их выступления были выше, чем гимнастов, которые заняли 12-е место из 12 на зоне РСФСР. Инструктор горкома КПСС Боровикова на конференции горспортсоюза г. Пензы 3 апреля 1961 года заявила: «Почему мы руководителей предприятий наказываем за то, что заваливает план?.. Подготовка спортсменов должна рассматриваться как товарная продукция. Почему мы ни одного тренера не наказали?» [9, л. 67].

Серьезные нарекания вызывал уровень подготовки судей и их количество. Выступая на конференции 25 апреля 1961 года, председатель ДСО «Урожай» Г. С. Гнап сказал: «Не секрет, ... что у нас до сего времени наши спортивные судьи на местах слабо подготовлены... Мы проводили соревнования в зоне Городищенского района, и получилось, что судей по русской лапте, городкам, волейболу найти не могли, пришлось выполнять приезжающим товарищам» [6, л. 73–74, 76].

15 января 1962 года на объединенном пленуме облсоветов Спортсоюза и ДСО инструктор завода «Кузнецкхиммаш» Захаров очень образно высказался: «Вы пришлите судей к нам, и пусть они посмотрят и поучатся, как надо проводить соревнования. Здесь неправильно судят, а когда делаешь замечания, говорят: ты – периферия, а мы – республиканские судьи... Мы в городе среди болельщиков ведем работу, стараемся разъяснить правила игры, чтобы правильно реагировали на ошибки, а у нас так бывает, что судья со свистком, а правила игры не знает» [5, л. 36–37]. При рассмотрении вопроса «Об утверждении результатов велогонки Пенза – Нижний Ломов – Пенза (25–27 мая 1963 года) президиум облсовета Спортсоюза отметил, что по сравнению с сезоном 1962 года организация этих соревнований заметно снизилась; главный судья велогонки – судья Республиканской категории Ю. М. Козьмин безответственно отнесся к своим обязанностям.

В 1965 году по ДСО «Урожай» в среднем не имели общественных судей: по волейболу – 17 % коллективов физкультуры, по стрельбе пулевой – 48 %, настольному теннису – 84 %, шахматам – 71 %, шашкам – 78 %. Планирование подготовки судей «проводилось валом, без учета реальной потребности коллективов физкультуры в общественных кадрах по видам спорта» [5, л. 367, 415].

Сам облсовет Спортсоюза признавал, что семинары по подготовке общественных кадров, особенно в коллективах физкультуры, где готовилось абсолютное большинство инструкторов и судей, проводились, как правило, на крайне низком уровне, по самым различным программам длительностью от 6 до 20 ч.

Тем не менее облспортсоюз контролировал подготовку общественных спортивных судей, и их количество возрастало: в 1960 году было подготовлено 2 318; в 1961-м – 1 859; в 1962-м – 3 561; в 1965-м – 3 192; в 1966-м – 4 958; в 1967-м – 4 966; в 1968-м – 6 560.

В 1966 году пензенский обком партии высказывал «претензии» ДСО «Урожай», но это следовало отнести ко всем местным добровольным спортивным обществам: «Физкультурные организации общества плохо решают вопросы учебы штатных работников, подготовки общественных физкультурных кадров и закрепления их на практической работе в сельских коллективах физкультуры, не организован должный учет этих кадров, не разработаны меры поощрения лучших общественных физкультурной работы» [3, л. 342]. Проблема подготовки физкультурных кадров для работы в сельской местности остро стояла по всей стране. В приложении к постановлению бюро ЦС Спортсоюза СССР от 23 июня 1966 года подчеркивалось, что существовавшая система обучения кадров была не в состоянии обеспечить колхозы и совхозы специалистами по физкультуре и спорту.

Дефицит квалифицированных физкультурных кадров сохранялся. Президиум Всероссийского совета Спортсоюза 28 февраля 1967 года рассмотрел вопрос и принял постановление «О состоянии и мерах по улучшению подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров». Советам Союза и добровольных спортивных обществ рекомендовалось активизировать свою деятельность в данном направлении, и предлагался комплекс мероприятий по подготовке и повышению квалификации физкультурных кадров и активов. В 1967 году по заявке председателя облсовета ДСО «Урожай» Г. С. Гнапа в Пензенскую область были распределены молодые специалисты – выпускники физкультурных учебных заведений в совхоз «Панкратовский» и в совхоз им. Ф. Энгельса.

29 сентября 1967 года на заседании президиума облсовета Спортсоюза заслушивался вопрос «О состоянии и мерах улучшения работы по подбору, расстановке и воспитанию кадров физкультурных работников». Отмечалось, что физкультурные организации, коллективы физкультуры не придавали должного значения работе с общественным активом; значительный процент общественных физкультурных кадров – инструкторов, тренеров, спортивных судей, физоргов, не был закреплен на практической организаторской и учебно-спортивной работе. Физкультурными организациями области совершенно недостаточно изучался, обобщался и распространялся опыт и методы работы лучших тренеров, инструкторов и общественного актива. Из общего контингента физкуль-

турных работников области 46 % не имели специального физкультурного образования и недостаточно повышали свою деловую квалификацию.

**Результаты.** Таким образом, физкультурно-спортивное движение в Пензенской области в 1960-е годы испытывало недостаток в кадрах – руководителях спортивной работы, тренерах, общественных судьях, инструкторах и т. д. хотя прослеживалась тенденция к увеличению количества физкультурных специалистов и повышению его образовательного уровня. Региональные власти, в первую очередь Спортсоюз, в контексте деятельности республиканского Союза, проводили комплексную и системную работу по подготовке и повышению квалификации необходимых работников. Действовавшая в СССР система обучения и переподготовки физкультурно-спортивных кадров требовала совершенствования и оптимизации.

Кадровое обеспечение физкультурно-спортивного движения в области происходило преимущественно за счет местных ресурсов. Пополнение штата физкультурных работников с высшим и средним специальным образованием осуществлялось также за счет приезжих молодых специалистов. Дополнительное физкультурное образование реализовывалось посредством разных видов переподготовки и повышения квалификации – курсов, семинаров, конференций и т. п.

#### **Список источников**

1. Государственный архив Пензенской области (ГАПО). Ф. Р-2153. Оп. 1. Д. 74.
2. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 153.
3. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 194.
4. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 28.
5. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 57.
6. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 63.
7. ГАПО. Ф. Р-2362. Оп. 1. Д. 167.
8. ГАПО. Ф. Р-2362. Оп. 1. Д. 210.
9. ГАПО. Ф. Р-2362. Оп. 1. Д. 216.
10. ГАПО. Ф. Р-2388. Оп. 1. Д. 281.
11. ГАПО. Ф. Р-2774. Оп. 1. Д. 414.
12. ГАПО. Ф. Р-2774. Оп. 1. Д. 422.
13. Год 1960-й // Теория и практика физической культуры. 1960. Т. XXIII. Вып. 1. С. 5.
14. Поступайте к нам на физкультурный. Нужная профессия // Молодой ленинец. 1961. 14 июля. С. 4.

#### **References**

1. State Archive of the Penza Region (SAPR). F. R-2153. Op. 1. D. 74.
2. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 153.
3. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 194.
4. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 28.

5. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 57.
6. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 63.
7. SAPR. F. R-2362. Op. 1. D. 167.
8. SAPR. F. R-2362. Op. 1. D. 210.
9. SAPR. F. R-2362. Op. 1. D. 216.
10. SAPRO. F. R-2388. Op. 1. D. 281.
11. SAPR. F. R-2774. Op. 1. D.414.
12. SAPRO. F. R-2774. Op. 1. D. 422.
13. Year 1960 // Theory and practice of physical culture. 1960. T. XXIII.  
№ 1. S. 5.
14. Go to our gym. The necessary profession // Young Leninist. 1961.  
July 14. S. 4.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В 1960-Е ГОДЫ

Л. А. Королева<sup>1</sup>, О. А. Молчан<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, Пенза  
<sup>1</sup> la-koro@yandex.ru

**Аннотация.** В статье определяются условия, содержание и формы физического воспитания студентов институтов области; характеризуются сущность и методы работы по оздоровлению и поддержанию хорошего физического состояния учащихся и повышению их спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** СССР, Спортсоюз, физическая культура, спорт, добровольное спортивное общество «Буревестник», Пензенская область

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENT YOUTH OF PENZA REGION IN 1960

L. A. Koroleva<sup>1</sup>, O. A. Molchan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Penza State University of Architecture and Construction, Penza

**Abstract.** The article defines the conditions, content and forms of physical education of students of regional institutes; essence and methods of work on improvement and maintenance of good physical condition of students and improvement of their sportsmanship are characterized.

**Keywords:** USSR, Sportsoyuz, physical culture, sports, voluntary sports society «Petrel», Penza region

**Введение.** Развитием физкультуры и спорта в высших учебных заведениях Пензенской области занимались ДСО «Буревестник» и физкультурные кафедры вузов. Основой ДСО, его первичной организацией был спортклуб, создававшийся в вузе студенческим профкомом и местным комитетом профсоюза работников высшей школы, просвещения и вышестоящим советом общества.

**Обсуждение.** Членами добровольного спортивного общества «Буревестник» Пензенской области являлись студенты и преподаватели местных институтов – Инженерно-строительного (ИСИ) (председатель В. Г. Сереватов), Педагогического (ПГПИ) (председатель А. И. Терехин), Политехнического (ППИ) (председатель В. Д. Абрамов) и Сельскохозяйственного (СХИ) (председатель А. А. Костин). Во всех коллективах были избраны советы правления спортклубов в составе 9–13 чел. На всех факультетах вузов были созданы советы коллективов физкультуры. Спортклубы вели работу по планам, согласованным с кафедрами физвоспитания.

В обществе культивировались виды спорта: автототоспорт, бадминтон, бокс, борьба вольная, борьба самбо, велошоссе, волейбол, гимнастика спортивная и художественная, городки, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжный спорт, общая физподготовка, плавание, охота и рыбная ловля, стрельба пулевая, теннис настольный, туризм, тяжелая атлетика, футбол, хоккей, хоккей с мячом, шахматы, шашки.

На всем протяжении исследуемого периода в число коллективов физкультуры ДСО «Буревестник» Пензенской области составляло 4 – по количеству вузов области, в то время как количество физкультурников увеличивалось.

Хотя студенчество характеризуется как одна из самых активных и мобильных социальных групп общества, ситуация с развитием физкультуры и спорта в пензенских вузах складывалась неблагоприятно. В приказе № 5 председателя Комитета по физкультуре и спорту от 8 января 1959 года «О работе областного совета ДСО “Буревестник”» было зафиксировано, что организационно-массовая работа в коллективах физкультуры институтов была поставлена неудовлетворительно, количество членов ДСО по отношению к наличию студентов не превышало 40 % [13, л. 55]. На пленуме совета облсовета «Буревестник» (21 февраля 1959 года) председатель президиума Н. А. Сатурнов отметил, что физкультурные коллективы вузов и сборные команды общества «не стали ведущими в городе и области», «много студентов еще не состоит в рядах физкультурников» [14]. 26 июня 1959 года на расширенном заседании президиума Пензенского обкома профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений с участием председателей правлений спортклубов, ведущих кафедр физвоспитания и директоров вузов рассматривался вопрос «О работе Пензенского областного совета студенческого ДСО “Буревестник” по руководству спортивными клубами вузов», и в принятом постановлении был обозначен курс «на резкое улучшение массово-оздоровительной и учебно-спортивной работы среди студентов и профессорско-преподавательского состава вузов, а также областного совета студенческого общества по руководству спортивными клубами вузов» [2, л. 13].

В постановлении президиума совета Спортсоюза Пензенской области от 12 января 1960 года «Об итогах работы физкультурных организаций области за 1959 год» негативная оценка деятельности ДСО «Буревестник» в регионе получила детальную характеристику: «Студенческим спортивным обществом “Буревестник” план подготовки спортсменов I разряда выполнен на 88,8 % и юношеского – только на 50 %. Не подготовлено ни одного спортсмена-разрядника по художественной гимнастике, футболу и только 2 спортсмена III разряда подготовлено по фехтованию. Областной совет ДСО ... не занимается вопросами развития юношеского спорта» [10, л. 115 117].

В зимнем сезоне 1959–1960 годов физкультурные коллективы и отдельные спортсмены вузов проявили себя гораздо активнее. ДСО «Бу-

ревестник» провел отдельные соревнования по зимним видам спорта. Облсовет Спортсоюза провел соревнования по лыжному, конькобежному спорту, хоккею с мячом и хоккею с шайбой, и хорошую подготовку мест соревнований обеспечил Политехнический институт. В зональных соревнованиях студенты Сельскохозяйственного института заняли 3-е место из 14 вузов.

Но замечаний к физкультурно-спортивной работе пензенских вузов оставалось много. Так, ДСО «Буревестник» практически самоустранился от руководства соревнованиями в рамках «Недели лыжного спорта», проводимых газетой «Советская Россия» и Всероссийской федерацией лыжного спорта.

В докладе на III пленуме облсовета Спортсоюза (25 марта 1960 года) указывалось, что лыжники Педагогического института заняли 2-е место в первенстве области, без всякой конкуренции с большим отрывом выиграли 1-е место в соревнованиях облсовета «Буревестник», но в соревнованиях пединститутов с факультетами физвоспитания заняли лишь 18-е место из 21. Лыжники Сельскохозяйственного института в соревнованиях занимали места во втором и третьем десятках. Особая критика звучала в адрес Политехнического института: «В первенстве института по лыжам приняло участие только 150 чел. Слишком скромно для трехтысячной армии студентов. На низком уровне проводятся занятия со сборными командами института по хоккею, лыжам... Результат такой работы: 9-е место в первенстве области по хоккею и 3-е место в областных соревнованиях ДСО “Буревестник” по лыжам. Мы не видели представителей института, даже личниками, в первенствах области по лыжному и конькобежному спорту» [11, л. 143]. На комсомольско-физкультурном активе ППИ в апреле 1960 г. выступавшие видели главную причину упадка спорта в институте в том, что он перестал быть массовым; на протяжении многих лет вся учебно-тренировочная работа велась тренерами лишь с узкой группой членов сборных команд института, доступ в секции был открыт только для спортсменов-разрядников. Заведующий кафедрой физвоспитания В. А. Духно «вскрыл опаснейшую “болезнь”, которая похоронила массовый спорт – рекордсменский уклон» [15].

Н. Г. Джазовская, зампредела облсовета Спортсоюза, указывала в своем выступлении на недостатки в работе коллективов физкультуры вузов: «Отсутствие круглогодичной работы в секциях, ... ведущие спортсмены которых с окончанием сезона или совершенно прекращают занятия, или переходят на другие виды и занимаются ими также интенсивно, продолжая весь летний сезон выступать в соревнованиях». Не получила широкой поддержки инициатива преподавателей и студентов факультета физвоспитания ППИ, изъявивших желание на общественных началах готовить общественные физкультурные кадры. Преподаватели Пединститута являлись ведущими тренерами в области: В. А. Богданов – лыжный спорт, Б. И. Кувшинов – лыжный спорт, С. И. Слаба – легкая атлетика, С. Е. Френкель – волейбол и др. Второго апреля 1960 года



состоялся объединенный физкультурно-спортивный вечер в Доме учителя, в котором приняли участие спортсмены всех пензенских вузов.

Постановления президиума ВЦСПС и Бюро ЦК ВЛКСМ от 19 июля 1960 года «Об улучшении оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студенчества и учащихся средних специальных учебных заведений» и президиума ЦС СДСО «Буревестник» от 12 августа 1960 года способствовали более интенсивному вовлечению студентов в занятия физкультурой и спортом. В документах ставилась задача, чтобы каждый комсомолец-студент начал заниматься спортом, туризмом и гигиенической гимнастикой, за время обучения стал общественным инструктором или судьей по виду спорта. Президиум облсовета общества 21 сентября 1960 года принял соответствующее постановление и утвердил план мероприятий. В ходе выполнения циркуляров в Политехническом институте при спортклубе начал действовать постоянный семинар для физоргов групп и факультетских советов; при кафедре физвоспитания функционировал «открытый зал» тяжелой атлетики для желающих заниматься штангой, гирями и пр.

В организации соревнований совет ДСО «Буревестник» придерживался традиционных установок – увеличение количества состязаний и их участников. В течение 1960 года ДСО провел по области всего 335 соревнований, в том числе по баскетболу – 54, боксу – 22, легкой атлетике – 59, лыжам – 108, тяжелой атлетике – 22, футболу – 70. Внутривузовских соревнований по различным видам спорта было проведено 100 с общим охватом участвовавших студентов более 9 000. Позже облсовет ежегодно стал проводить четыре спартакиады: спартакиаду клубов, месткомов, факультетов, кафедр физвоспитания. Выступавшие на II пленуме облсовета СДСО «Буревестник» (9 декабря 1960 года) говорили, что соревнования проводились неинтересно, «в аккордном порядке», а их «надо готовить квалифицированно и проводить серьезно, делать их праздником» [6, л. 40]. Вузы проводили и свои соревнования. Например, с 1962 года в Сельхозинституте стали практиковать проведение спартакиад: межфакультетской для мужчин – по 11 видам спорта, межкурсовой среди женщин – по 7 видам спорта, межгрупповой среди женщин – по 7 видам спорта, среди мужчин – по 9 видам спорта. Причем, лыжный спорт в коллективе физкультуры Сельхозинститута не имел массового развития: в спартакиадах приняло участие всего около 100 чел.; в областной спартакиаде вузов команда лыжников вообще не приняла участия.

На отчетно-выборной конференции облсовета Спортсоюза 25 апреля 1961 года серьезные нарекания звучали по поводу работы пензенских вузов практически по всем видам спорта, культивируемым в регионе. Так, отмечалось, что по плаванию круглогодичная учебно-тренировочная работа проводилась только в Сельскохозяйственном институте, а в целом, ДСО «не проявлял инициативы в организации учебной работы по водным видам спорта». Хотя появилась база в пос. Ахуны, где Сельхозинститутом

был построен тренировочный зимний плавательный бассейн, эта возможность никем не была использована полностью. Не велась подготовка высококвалифицированных легкоатлетов ни факультетом физвоспитания Пединститута (тренер И. В. Слаба), ни спортклубами Политехнического и Инженерно-строительного институтов (тренеры Н. К. Абрамов и В. Г. Сереватов). Подчеркивалось, что если спортклуб и факультет физвоспитания ПГПИ вели работу с юными спортсменами средней школы № 4 г. Пензы, то ППИ и ИСИ не занимались этим вообще.

На низком организационном уровне была проведена зимняя спартакиада ДСО «Буревестник» в рамках II зимней Спартакиады народов РСФСР. В соревнованиях в зачет зимней спартакиады приняли участие всего в Инженерно-строительном институте – 198 чел., Политехническом – 150, Педагогическом – 160, Сельскохозяйственном – 190. В коллективах физкультуры институтов в декабре и феврале были проведены соревнования зимней спартакиады по лыжным гонкам и другим видам спорта, включенным в программу вузовских традиционных спартакиад. В постановлении президиума облсовета Спортсоюза от 6 марта 1961 года указывалось, что спортклубы, кафедры физвоспитания институтов и президиум облсовета ДСО «не принимали конкретных действенных мер по организации массового вовлечения студентов к участию в соревнованиях зимней спартакиады, по широкой пропаганде зимних видов спорта» [12, л. 9]. В ППИ не работала секция конькобежного спорта; хотя и имелась лыжная база, лыжи в воскресные дни не выдавались.

18 сентября 1961 г. президиум облсовета Спортсоюза признал неудовлетворительным ход выполнения облсоветом ДСО «Буревестник» календарных планов спортивно-массовых мероприятий на 1961 год, поскольку ДСО вообще не проводило среди студентов соревнования по боксу, фехтованию, хоккею и хоккею с мячом, шашкам, плаванию, городкам; по некоторым видам спорта облсовет ограничился проведением лишь отборочных соревнований для комплектования сборной команды.

К концу 1961 года показатели физкультурно-спортивной работы в вузах области несколько улучшились: количество физкультурников в институтах составило 60 % от общего числа студентов; по сравнению с 1960 годом облсовет провел в пять раз больше спортивных соревнований по различным видам спорта. В финальных соревнованиях VII Летней спартакиады профсоюзов по легкой атлетике команда ДСО заняла 3-е место. При факультете физвоспитания Пединститута было организовано научное студенческое общество, в кружках которого состояло примерно 40 учащихся. Лучшим спортклубом в 1961 году был признан спортклуб Сельскохозяйственного института (председатель правления – студент 4-го курса К. Киреев, завкафедрой физвоспитания – Г. И. Якимов). Коллектив института охватывал членством ДСО 80 %; досрочно выполнил план подготовки спортсменов-разрядников; более чем в два раза было проведено соревнований; студенты проводили работу среди физкультурников подшефного совхоза. Тем не менее президиум Пензенского

облсовета профсоюзов в своем постановлении работу ДСО и его председателя В. П. Кравченко по руководству спортклубами вузов в целом признал неудовлетворительной, за что В. П. Кравченко был объявлен строгий выговор.

На III Всесоюзной конференции ДСО «Буревестник» (23–24 мая 1962 года) председатель Ю. А. Парфенов предложил сократить количество соревнований, проводившихся разными министерствами: «Вряд ли целесообразно ежегодно или вообще часто проводить соревнования в таком плане, чтобы Министерство просвещения, потом Министерство высшего и среднего образования, Министерство здравоохранения, Министерство сельского хозяйства – каждое министерство свозило своих спортсменов со всех концов Советского Союза. В целях экономии средств разумно перейти на территориальные зоны...» [1]. В 1962 году были изменен и порядок планирования развития физкультуры и спорта и подведения итогов работы физкультурных организаций, и президиум облсовета Спортсоюза постановил на 1962–1963 годы придерживаться следующих показателей по вузам: физкультурников – 75–85 % и разрядников – 20–25 % к числу студентов.

В 1962–1963 годах студенческое физкультурно-спортивное движение в Пензенской области продолжало развиваться, но крайне неравномерно. Правлениями спортклубов институтов были организованы и работали секции. Например, в ИСИ – по 10 видам спорта (борьба классическая, бадминтон, волейбол, фехтование, борьба самбо, велоспорт (шоссе), шашки, шахматы, туризм, стрельба пулевая) с числом занимающихся 496 чел.; в ППИ – по 6 видам (бадминтон, хоккей, футбол, настольный теннис, туризм, шахматы) с числом занимающихся 250 чел.; в СХИ – по 5 видам спорта (футбол, волейбол, настольный теннис, стрельба, шахматы) с числом занимающихся 80 чел. Все коллективы физкультуры провели соревнования в среднем по 9 видам спорта.

Вырос уровень спортивного мастерства студентов. Так, спортсмены коллективов физкультуры ППИ добились призовых результатов в соревнованиях города и области: по легкой атлетике и волейболу – 1-е место в первенстве города; по баскетболу – 1-е место в первенстве области; по городкам – первые места во всех соревнованиях; по лыжам, легкой атлетике, баскетболу – первые места в первенстве ДСО «Буревестник». Сборные команды ДСО «Буревестник» в областной летней спартакиаде заняли общее 1-е место, в соревнованиях ЦС «Буревестника» – вторые места по хоккею и волейболу; по легкой атлетике – 8-е место, по велоспорту – 5-е. В коллективах физкультуры культивировались самбо, бадминтон, художественная гимнастика, однако в соревнованиях по этим видам коллективы не участвовали.

В целях лучшей организации и контроля за подготовкой сборных команд области к участию в III Спартакиаде народов РСФСР постановлением президиума от 5 сентября 1962 года облсовет ДСО «Буревестник»

был закреплен ответственным по настольному теннису, однако он «мало проявлял заботы в организации и контроле за подготовкой команд» [7, л. 74–75].

По-прежнему недостаточно велась подготовка общественных физкультурных кадров. Например, в обязательстве спортклуба Инженерно-строительного института было запланировано подготовить в 1962 году 25 инструкторов-общественников и 30 судей, но подготовили только 12 инструкторов-общественников. В результате предпринятых усилий в 1963 году более 1 330 студентов получили звания общественных инструкторов и судей по спорту, что составило 163 % к плану.

В постановлении президиума облсовета Спортсоюза от 18 марта 1963 года учебно-спортивная работа в коллективах физкультуры ИСИ и ППИ была признана удовлетворительной; СХИ и ПГПИ – неудовлетворительной.

По итогам работы за 1964 года облсовет ДСО «Буревестник» (председатель Л. Ф. Беккер) подвергся критике со стороны облсовета Спортсоюза. В докладе прозвучало, что президиум облсовета ДСО «не обсуждал вопросы деятельности ни одного студенческого спортивного клуба... Задача областного совета ДСО “Буревестник” – организовать работу спортивных клубов таким образом, чтобы спортсмены вузов были в авангарде всего спортивного движения нашей области» [8, л. 9]. Следует отметить, что в 1964 году помимо участия в своих спартакиадах, члены ДСО приняли участие в профсоюзно-легкоатлетическом кроссе (5 221 чел.) и Летних студенческих играх по 13 видам спорта (8 939 чел.). Но в зональных соревнованиях Летних студенческих игр по волейболу и баскетболу ни одна команда пензенских вузов не добилась права участвовать в финальных соревнованиях. Команда по хоккею ППИ заняла 5-е место из 6. Тем не менее в смотре-конкурсе на лучшую постановку спортивно-массовой работы ЦС СДСО «Буревестник» по результатам 1964 г. Пензенский облсовет завоевал 2-е место в РФ и был награжден Грамотой и Призом ЦС СДСО.

В 1964/1965 учебном году Педагогический институт победил в спартакиадах облсовета клубов, факультетов (физико-математический факультет) и кафедр (кафедра спортивных дисциплин). В спартакиаде месткомов 1-е место заняла команда ИСИ; команды спортклуба, месткомов и кафедры физвоспитания Политехнического института – 2-е место. В целом же от ППИ и СХИ в спартакиаде принимало участие очень мало спортсменов.

1965 год оказался весьма результативным для пензенского «Буревестника». В VIII Всесоюзной летней спартакиаде профсоюзов пензенский облсовет занял общее 1-е место; 1-е место завоевал Политехнический институт в I-й группе и Сельскохозяйственный – во II-й группе. В спартакиаде и отдельных соревнованиях летней спартакиады участвовало 11 908 спортсменов от ДСО «Буревестник» Пензенской области. В 1965 году по итогам смотра развития физкультуры и спорта ЦС ДСО «Буревестник» Пензенский облсовет занял 2-е место среди

общественных облсоветов РСФСР. По заданию ЦС пензенский облсовет достойно провел ряд ответственных соревнований (первенство зоны России по спортивной гимнастике, соревнования по городкам летней спартакиады профсоюзов, зону ЦС по волейболу среди мужских и женских команд), за что был отмечен грамотами ЦС. В целом спортсмены ДСО «Буревестник» составляли около 30 % членов команд области.

В 1966 году облсовет провел три спартакиады: спартакиаду «Здоровье» – среди профессорско-преподавательского и обслуживающего персонала по 8 видам спорта (1 795 участников); спартакиаду физкультурников вузов по 3 видам спорта (1 350 участников); спартакиаду облсовета ДСО «Буревестник» по 14 видам спорта (1 200 участников). В зимней спартакиаде народов РСФСР приняли участие в лыжных гонках – соревнованиях в коллективах – 2 543 чел., соревнованиях в районе – городе – 515; в конькобежном спорте – соревнования в коллективах – 170, в районных и городских – 55; в хоккее – в районных и городских соревнованиях – 51. В 1966 г. в профсоюзно-легкоатлетическом кроссе участвовало 2086 чел. В соревнованиях V Студенческих игр – группы, факультета, вуза и области приняло участие по 16 видам спорта 14 995 чел. Подтвердило звание мастера спорта 3 спортсмена, кандидатов в мастера спорта – 2; I спортивный разряд получило 73 чел., II – 329, III – 980. Было установлено рекордов вуза – 7, города – 5, области – 3.

На областном профсоюзно-физкультурном активе в докладе по итогам работы за 1966 год было сказано, что «отряд студентов-спортсменов перешагнул рубеж» 6 000 чел., т. е. 72 % к числу обучавшихся; но это ниже средней цифры по обществу «Буревестник». Остальные показатели плана 1966 года были выполнены. Но актив был «не доволен» результатами работы спортклубов вузов, поскольку в институтах «более льготные условия для физкультурно-массовой работы, ... и специалисты посильнее, и спортивная база посolidнее, и народ более подготовлен» [9, л. 6–12, 14–24]. Пензенский облсовет ДСО «Буревестник» разработал специальный «План мероприятий по выполнению постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране». В мае 1966 года комиссия Всероссийского Спортсоюза провела проверку состояния физкультурной и спортивной работы в вузах области. В целях подготовки высококвалифицированных спортсменов рекомендовалось закрепить за вузами опорные виды спорта: ИСИ – гимнастика и волейбол; ПГПИ – волейбол и лыжи; ППИ – легкая атлетика и лыжи; СХИ – лыжи.

III пленум Пензенского облсовета ДСО 26 декабря 1966 года принял постановление «О работе областного совета ДСО “Буревестник”, спортивных клубов и кафедр физвоспитания вузов по выполнению постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта”». Пленум отметил, что уровень и содержание работы спортклубов и кафедр физвоспитания вузов города не отве-

чали задачам, поставленным руководством страны. Несмотря на имевшиеся возможности, не было принято достаточных мер к массовому развитию физкультуры и спорта среди студенчества и профессорско-преподавательского состава, и более 30 % студентов не являлись членами ДСО. Кроме того, отмечалось, что команды и отдельные спортсмены пензенских вузов, чемпионы и рекордсмены области, в соревнованиях республиканского уровня занимали далеко не призовые места, прочно закрепившись во второй половине команд. В постановлении было зафиксировано положение о необходимости создания межвузовских объединенных отделений спортивного совершенствования для ведущих спортсменов: «Пора уже кончать с той междоусобицей, которую мы вот уже на протяжении скольких лет ведем у себя дома, а, выезжая за пределы области, проигрываем остальным областям только потому, что не выдерживаем конкуренции коллективам с объединенными отделениями, давно уже созданными в других областях» [3, л. 112, 137].

В 1967 году физкультурно-спортивная работа осуществлялась под девизом «Спорт – в массы, спортивное мастерство – через массовость». В течение юбилейного года – 50-летия Октябрьской революции в соревнованиях – от групповых, курсовых и факультетских до первенства ЦС СДСО «Буревестник», Всесоюзной зимней спартакиады и летней спартакиады народов СССР – приняло участие более 30 тыс. студентов пензенских вузов. Облсовет провел Спартакиаду среди факультетов вузов по конькам, лыжам, весеннему легкоатлетическому кроссу и туристскому ориентированию, в которой состязались 15 факультетов с общим количеством участников – 1,5 тыс. чел. 1-е место занял строительный факультет ИСИ, 2-е – санитарно-технический факультет ИСИ, 3-е – механический факультет ППИ. В социалистическом соревновании облсоветов по выполнению плана развития физкультуры и спорта в 1967 году облсовет ДСО «Буревестник» завоевал 1-е место и переходящее Красное Знамя.

На VI Областной конференции «Буревестника» 20 ноября 1968 года в докладе председателя общества В. А. Лебедева был обозначен вектор деятельности ДСО: «...Работа должна быть построена по принципу пирамиды – чем ниже звено, тем более оно должно отражать массовость этого мероприятия, и, наоборот, чем выше это звено, тем значимей оно должно отражать вопросы спортивного мастерства» [5, л. 32].

С начала 1960-х годов подготовка спортсменов-разрядников стала одним из ключевых аспектов деятельности спортивных кафедр в вузах. В 1962 году VI пленум ЦС Спортсоюза призвал довести степень подготовки разрядников к общему числу студентов вузов до 20–25 %. V Всесоюзная конференция общества обязала каждый вуз готовить 25 % спортсменов III разряда к числу учащихся. Но в 1963 году было подготовлено 19,1 % разрядников к числу студентов всеми высшими учебными заведениями области; в 1964 г. – 18,8 %; в 1965 г. – 15,7 %. В 1965 г. только ИСИ подготовил 22,1 % спортсменов III разряда, остальные вузы г. Пензы – меньше 20 %.

Физкультурно-спортивные кадры в вузах фактически были самыми высококвалифицированными в регионе. При облсовете ДСО и при облспортсоюзе была создана вузовская комиссия под руководством В. А. Духно, в которую вошли опытные преподаватели институтов. Комиссия проводила работу по проверке работы кафедр физвоспитания и спортклубов институтов, проводила методические семинары и т. п.

В вузах области по инициативе студентов возникла новая форма физвоспитания – оздоровительно-спортивные лагеря. В марте 1961 года появился приказ Министерства высшего и среднего специального образования РСФСР «Об упорядочении работы оздоровительно-спортивных лагерей высших учебных заведений». На важность работы лагерей обращалось внимание в постановлении ЦС СДСО «Буревестник» «О работе оздоровительно-спортивных лагерей в 1962 г.». В 1961 году в Пензенской области институтами было организовано и проведено 3 оздоровительно-спортивных лагеря, в которые было направлено 208 студентов. В 1962–1963 годах в 4 спортивно-оздоровительных лагерях побывало 495 студентов и преподавателей; в 1964 году в 2 лагерях (ППИ и ПГПИ) – 170; в 1965–1966 годах в 4 лагерях – 615. В спортивно-оздоровительных лагерях кроме массовой и оздоровительной работы проводились соревнования и товарищеские встречи по различным видам спорта, студенты помогали близлежащим колхозам и совхозам своим трудом, читали лекции на различные темы, благоустраивали лагеря, ставили концерты художественной самодеятельности. Кроме Политехнического института (лагерь на «Белом озере») ни один вуз не имел стационарных мест для лагерей. В 1966 году впервые облсовет провел объединенный спортивно-оздоровительный лагерь для студентов вузов г. Пензы на берегу «Белого озера». Лагерь проводился в две смены (вторая смена в г. Пензы), всего оздоровились 507 чел. В 1967 году в лагере за две смены отдохнуло 436 чел.; в 1968 г. за одну смену – 194.

Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной работы в вузах области было явно недостаточным. Облсовет ДСО «Буревестник» своих спортивных сооружений не имел. Вузы силами преподавателей и студентов за счет внутренних резервов стремились улучшить условия для занятий физкультурой и спортом. На II Всесоюзной конференции СДСО «Буревестник» (1960 год) председатель ЦС Ю. А. Парфенов обратил внимание на настоятельную потребность строительства спортсооружений силами самих вузов. В 1961 г. спортсмены-студенты Политехнического института сами построили деревянный настил для баскетбольной площадки. В Сельхозинституте спортсмены восстановили плавательный бассейн и провели нивелировку футбольного поля. В 1962–1963 годах студенты ППИ капитально отремонтировали городошный стадион, учащиеся ПГПИ построили дренажированные баскетбольную и волейбольную площадки. В 1964–1965 годах студенты факультета физвоспитания ПГПИ вырыли траншеи для подведения воды и других систем к корпусу, учащиеся ИСИ строили спортплощадки около

корпусов. Однако ни в одном вузе не был решен вопрос полного обеспечения спортивной формой и инвентарем кафедр физвоспитания. Местная молодежная газета писала о бедственном состоянии спортзалов вузов: «... В зале политехнического института, из-за малых размеров, трудно тренировать опорные прыжки и вольные упражнения. В зале педагогического института нет колец, низкий потолок не позволяет работать на перекладине» [16].

**Результаты.** Таким образом, физкультурно-спортивная работа в вузах велась по двум основным направлениям: оздоровление и поддержание физической формы учащихся и повышение спортивного мастерства. Из общего числа студентов 4 пензенских вузов количество членов ДСО «Буревестник» достигало примерно 85 %. Четко проявлялась тенденция сокращения к окончанию вуза количества студентов, занимавшихся физкультурой и спортом. Если на первых курсах число студентов, охваченных обязательными занятиями по физвоспитанию, составляло порядка 60 %, то количество студентов старших курсов, занимавшихся на отделениях спортивного совершенствования, сокращалось до 30 % [4, л. 84].

Направив основное внимание на работу на факультетах, курсах, группах, спортивные клубы параллельно решали ключевые задачи массового вовлечения студентов в занятия физкультурой и спортом, в то же время достигая высоких спортивных результатов. Индивидуальную работу со студентами, проявившими способности в определенном виде спорта, проводили секции спортклубов.

Соревнования, которые проводили облсовет и спортклубы вузов, были многоступенчатыми. На начальном этапе организовывались первенства курсов и групп на факультетах для формирования сборных команд факультетов на спартакиады вузов – следующей ступени соревнований. Затем облсовет проводил свою спартакиаду по многим видам спорта. Сборные команды облсовета потом принимали участие в чемпионатах и первенствах РС и ЦС общества, города, республики. Регулярные соревнования в вузах и между ними способствовали формированию оптимальной состязательной среды.

Укрепление и совершенствование материальной физкультурно-спортивной базы в вузах проходило крайне медленно и скудно; бюджетное финансирование со стороны вузов – партнеров ДСО и его собственного было недостаточным. Поддержание материальной базы осуществлялось, в основном, за счет внутренних ресурсов и собственных сил студентов и преподавателей.

#### **Список источников**

1. ГА РФ. Ф. р-9480. Оп. 49. ед. хр. 270.
2. ГАПО. Ф. Р-2153. Оп. 1. Д. 2.
3. ГАПО. Ф. Р-2153. Оп. 1. Д. 75.
4. ГАПО. Ф. Р-2153. Оп. 1. Д. 78.
5. ГАПО. Ф. Р-2153. Оп. 1. Д. 89.



6. ГАПО. Ф. Р-2153. Оп. 1. Д. 9.
7. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 108.
8. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 152.
9. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 195.
10. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 27.
11. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 57.
12. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 63.
13. ГАПО. Ф. Р-2362. Оп. 1. Д. 167.
14. Крашенинникова М. Спортивная работа среди студентов // Пензенская правда. 1959. 22 февраля. С. 4.
15. Норкин Е. Кривая вниз // Молодой ленинец. 1961. 12 апреля. С. 4.
16. Стиль, мастерство и помехи // Молодой ленинец. 1961. 6 января. С. 4.

### References

1. SA RF. F. p-9480. Op. 49. Unit xr. 270.
2. SAPR. F. R-2153. Op. 1. D. 2.
3. SAPR. F. R-2153. Op. 1. D. 75.
4. SAPR. F. R-2153. Op. 1. D. 78.
5. SAPR. F. R-2153. Op. 1. D.89.
6. SAPR. F. R-2153. Op. 1. D. 9.
7. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 108.
8. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 152.
9. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 195.
10. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 27.
11. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 57.
12. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 63.
13. SAPR. F. R-2362. Op. 1. D. 167.
14. Krasheninnikova M. Sports work among students // Penza truth. 1959. Feb. 22. S. 4.
15. Norkin E. Curve down // Young Leninist. 1961. April 12. S. 4.
16. Style, skill and hindrances // Young Leninist. 1961. Jan. 6. S. 4.

## ЧЕХОСЛОВАКИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Е. М. Кокоулина<sup>1</sup>, Л. С. Леонтьева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодёжи и туризма, Москва*

<sup>1</sup> *e.kokoulina@list.ru*, <sup>2</sup> *l-1500@mail.ru*

**Аннотация.** Данное исследование посвящено основным аспектам развития студенческого спорта в Чехословакии – государстве, существовавшем в период с 1918 по 1993 год, а также участия в международном студенческом спортивном движении. Проанализированы основные показатели и результаты участия спортсменов данной страны на Всемирных летних и зимних универсиадах. Советский Союз прилагал существенные усилия для развития физической культуры и спорта в странах социалистического блока, к которым относилась и Чехословакия, что оказало влияние на развитие этой отрасли в данных государствах, в том числе результативности выступления на мировой спортивной арене.

**Ключевые слова:** *Чехословакия, студенческий спорт, Всемирная летняя универсиада, Всемирная зимняя универсиада, показатели, результаты*

## CZECHOSLOVAKIA IN THE INTERNATIONAL STUDENT SPORTS MOVEMENT

E. M. Kokoulina<sup>1</sup>, L. S. Leontyeva<sup>2</sup>

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

**Abstract.** This study is devoted to the main aspects of the development of student sports in Czechoslovakia, a state that existed from 1918 to 1993, as well as participation in the international student sports movement, the main indicators and results of the participation of athletes of this country at the World Summer and Winter Universiades are analyzed. The Soviet Union made significant efforts to develop physical culture and sports in the countries of the socialist bloc, which included Czechoslovakia, which had a positive impact on the development of this industry in these states, including the performance on the world sports arena.

**Keywords:** *Czechoslovakia, student sports, World Summer Universiade, World Winter Universiade, indicators, results*

**Введение.** Чехословакия – государство в Центральной Европе, существовавшее с 1918 по 1993 год, которое было создано в ноябре 1918 года в ходе распада Австро-Венгрии при активной поддержке держав Антанты. Студенческий спорт в данном государстве получил распространение еще в довоенный период, и вплоть до разделения страны ее представители являлись активными участниками международного университетского спортивного движения [5, 7].

**Основная часть.** Студенческий спорт в данной стране развивался еще до I Мировой войны, основателем данного спортивного направления считается преподаватель физкультуры и спортивных игр Франтишек Смотлаха, который создал Университетскую ассоциацию физического воспитания и спорта, игр и скаутинга в 1910 году. До образования Чехословакии в стране среди студентов наиболее успешно развивались такие виды спорта, как футбол, гимнастика, легкая атлетика, плавание, гандбол, большой теннис, велоспорт, конькобежный спорт и санный спорт.

В межвоенный период студенческое спортивное движение в Чехословакии продолжило активное развитие, наряду с Англией, Францией и Польшей. Студенты страны принимали участие во Всемирных студенческих играх, основанных Жаном Птижаном, с 1923 года [7].

К 1935 году в данной стране насчитывалось около 7 000 студентов, занимающихся в 500 секциях 27 видами спорта и туризмом. Среди летних видов спорта наибольшей популярностью среди студенчества пользуются волейбол, теннис, легкая атлетика и плавание. Следует отметить, что в данный период рекордного роста популярности достигли целый ряд зимних видов спорта, а также водный туризм, автомобильный и авиационный спорт [7].

После окончания II Мировой войны территория Чехословакии была освобождена Советской Армией, в стране начался процесс восстановления и существенных преобразований во многих областях. В значительной мере данный процесс повлиял на развитие и организационную структуру системы физической культуры и спорта, в том числе студенческого [1, 7].

Одним из первых после II Мировой войны высших учебных заведений по подготовке физкультурных кадров стал Институт физического воспитания и спорта, созданный решением Президиума ЦК Коммунистической партии и Правительства Чехословакии от 7 апреля 1953 года. С 1 сентября 1960 года институт был реорганизован в факультет физического воспитания и спорта Карлова университета в Праге. Факультет осуществлял подготовку учителей и преподавателей физической культуры для школ, спортивных школ и вузов, а также тренеров по отдельным видам спорта, научных работников в области физической культуры и спорта, организаторов физкультурного движения. Аналогичную деятельность реализовывал факультет Университета им. Коменского. Педагогический факультет Университета им. Палацкого готовил преподавателей физической культуры для общеобразовательных школ III степени [2, 5, 7].

В Чехословакии ежегодно проводились многочисленные национальные соревнования: спортивные игры молодёжи и трудящихся, Олимпиады сельской и учащейся молодёжи, массовые соревнования спортсменов профсоюзов с участием десятков тысяч человек. Массовый размах приняли и соревнования на значок «Готов к труду и обороне Родины», в которых каждый желающий мог выполнить определенную норму по нескольким видам спорта [7].

Все перечисленное оказало позитивное влияние на развитие студенческого спорта в Чехословакии. Города данного государства трижды принимали у себя Всемирные зимние Универсиады, дважды в Шпиндлерув-Млыне (1964, 1978) и Штрбске-Плесо (1987).

Студенты этой страны являлись постоянными участниками Всемирных летних и зимних Универсиад с момента создания данного вида соревнований [3, 4, 6]. Основные показатели и результаты выступлений чехословацких спортсменов на летних и зимних Универсиадах представлены в табл. 1–2.

Данные табл. 1 свидетельствуют о достаточно активном участии чехословацких студентов в летнем мировом студенческом движении, лишь единственный раз, в 1967 году спортсмены этой страны не принимали участие во Всемирной летней универсиаде, проходившей в японском Токио, по причине бойкота по политическим мотивам данных соревнований со стороны СССР и ряда стран восточного блока [4].

По итогам соревнований в рамках Всемирных летних универсиад чехословацкие спортсмены четырежды входили в десятку сильнейших сборных, а также, за исключением 1989 и 1991 годов, входили в двадцатку студенческих команд по количеству завоеванных наград. Последние две Универсиады (1989, 1991) проходили для спортсменов данной страны в условиях экономического и политического кризиса, что не могло не сказаться на результативности. В целом, следует отметить, что практически всегда чехословацкие студенты выступали результативно, и не уезжали с летних Универсиад без медалей [4, 6].

Таблица 1

Показатели и результаты выступления спортсменов Чехословакии на Всемирных летних универсиадах

N	Год	Место проведения	Кол-во спортсменов	Кол-во завоеванных наград всего/золото/серебро/бронза	Место н НКЗ
I	1959	Турин (Италия)	44	12/2/5/5	8
II	1961	София (Болгария)	85	<b>17/3/6/8</b>	6
III	1963	Порту-Алерги (Бразилия)	6	3/1/2/0	11
IV	1965	Будапешт (Венгрия)	117	5/0/3/2	15
V	1967	Токио (Япония)	<i>Не принимала участие</i>		
VI	1970	Турин (Италия)	62	1/0/1/0	17
VII	1973	Москва (СССР)	н/д	5/2/2/1	8
VIII	1975	Рим (Италия)	9	2/1/1/0	11
IX	1977	София (Болгария)	н/д	10/5/4/1	<b>5</b>
X	1979	Мехико (Мексика)	11	4/1/0/3	16
XI	1981	Бухарест (Румыния)	52	4/1/2/1	13

Окончание табл. 1

N	Год	Место проведения	Кол-во спортсменов	Кол-во завоеванных наград всего/золото/серебро/бронза	Место в НКЗ
XII	1983	Эдмонтон (Канада)	5	1/0/1/0	20
XIII	1985	Кобе (Япония)	5	2/1/0/1	20
XIV	1987	Загреб (Югославия)	50	5/1/2/2	16
XV	1989	Дуйсбург (ФРГ)	7	–	–
XVI	1991	Шеффилд (Великобритания)	66	–	–

Самыми успешными по количеству завоеванных наград стали итоги выступления на Всемирных летних универсиадах в Турине (1959), а также в болгарской Софии (1961, 1977), где студенческая сборная Чехословакии заняла 6 и 5 места соответственно.

Наиболее результативными в рамках летних Универсиад для атлетов данной страны стали легкая атлетика, баскетбол, плавание, теннис и волейбол, что доказывает наибольший уровень развития и популярности этих видов спорта среди студенческой молодежи Чехословакии.

Показатели количества спортсменов, входящих в сборную Чехословакии на Всемирных летних и зимних универсиадах, представленные в табл. 1–2, свидетельствует о крайне нестабильной динамике, что обусловлено, прежде всего, местом проведения соревнований и системой отбора.

Данные, представленные в табл. 2, отражают основные показатели и результаты выступления студенческой команды Чехословакии на Всемирных зимних универсиадах.

Всего спортсмены этой страны приняли участие в пятнадцати Всемирных зимних универсиадах в период с 1960 по 1991 год. Одиннадцать раз по итогам соревнований чехословацкие студенты входили в пятерку сильнейших команд, семь раз – в тройку лидеров [3, 6]. По сравнению с летними Универсиадами это значительно более высокий результат. Причем, следует отметить, что в большинстве случаев студенческая сборная Чехословакии, за исключением зимней Универсиады в Лейк-Плэсиде 1972 году, неизменно входила в десятку сильнейших команд по итогам состязаний.

Таблица 2

Показатели и результаты выступления спортсменов Чехословакии на Всемирных зимних универсиадах

N	Год	Место проведения	Кол-во спортсменов	Кол-во завоеванных наград всего/золото/серебро/бронза	Место в НКЗ
I	1960	Шамони (Франция)	15	7/2/5/0	3
II	1962	Виллар (Швейцария)	н/д	2/1/1/0	5

Окончание табл. 2

N	Год	Место проведения	Кол-во спортсменов	Кол-во завоеванных наград всего/золото/серебро/бронза	Место в НКЗ
III	1964	Шпиндлерув-Млын (Чехословакия)	48	3/1/1/1	7
IV	1966	Сестриере (Италия)	36	5/0/1/4	9
V	1968	Инсбрук (Австрия)	37	8/3/3/2	4
VI	1970	Рованиemi (Финляндия)	н/д	3/3/0/0	4
VII	1972	Лейк-Плэсид (США)	н/д	1/0/0/1	14
VIII	1975	Ливиньо (Италия)	12	4/1/2/1	5
IX	1978	Шпиндлерув-Млын (Чехословакия)	45	9/4/2/3	2
X	1981	Хака (Испания)	10	10/4/4/2	2
XI	1983	София (Болгария)	47	11/5/4/2	2
XII	1985	Беллуно (Италия)	37	9/4/3/2	3
XIII	1987	Штрбске-Плесо (Чехословакия)	74	<b>29/17/7/5</b>	<b>1</b>
XIV	1989	София (Болгария)	56	15/7/6/2	2
XV	1991	Саппоро (Япония)	8	5/2/3/0	6

Столь высокие результаты выступления чехословацких студентов на Всемирных зимних Универсиадах по сравнению с летними позволяют утверждать, что зимние виды спорта наиболее развиты и популярны среди студенческой молодежи в исследуемом государстве.

Наиболее успешными и результативными видами спорта по итогам зимних студенческих Игр стали горнолыжный спорт (19 медалей различного достоинства), фигурное катание (20 медалей), лыжные гонки (14 наград), прыжки с трамплина (10 медалей), хоккей (8 наград) и северное двоеборье (7 медалей).

**Заключение.** Распад коммунистического режима в 1989 году повлиял на геополитическую обстановку в Европе, что привело к распаду ряда государств восточного блока, в том числе Чехословакии, в 1993 году начали свою историю два суверенных государства – Чехия и Словакия.

**Вывод.** Благодаря активной государственной политике в стране студенческий спорт и физическая культура активно развивались. Был создан ряд специализированных организаций, которые осуществляли деятельность по управлению и развитию детско-юношеского и студенческого

физкультурно-спортивного движения, по подготовке физкультурно-спортивных кадров, а также играли существенную роль в воспитании студенчества в духе социалистического патриотизма и пролетарского интернационализма, проводились многочисленные национальные и международные соревнования, в том числе среди учащейся молодежи.

Спортсмены Чехословакии наиболее успешно выступали на Всемирных зимних универсиадах, что позволяет утверждать, что зимние виды спорта были наиболее развиты и популярны в студенческой среде этой страны. После распада Чехословакии сборных командам Чехии и Словакии на сегодняшний день пока не удалось повторить аналогичный успех своих предшественников.

### **Список источников**

1. Вашкевич И. В. Внутривнутриполитическая борьба в Чехословакии 1943–1948 года // Журнал Российские и славянские исследования, Вып. 4. 2009 г.
2. Всё о спорте. Справочник. Т. 3. 2-е изд., доп. В 84 (сост. В. В. Кукушкин. М.: Физкультура и спорт, 1978. 288 с.
3. Всемирные зимние универсиады: история [Электронный ресурс] / А. А. Любимов. М.: Спорт, 2019. 200 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/682591>
4. Всемирные летние универсиады: история [Электронный ресурс] / А. А. Любимов, Б. А. Базунов. 2-е изд., доп. М.: Спорт, 2019. 201 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/682592>
5. Зернов Б. П., Лушников О. Е. Чехословакия. М.: «Мысль», 1982. 144 с. (У карты мира). 100 000 экз. (обл.)
6. Официальный сайт ФИСУ. URL: <https://www.fisu.net>
7. Чешская Ассоциация студенческого спорта. Официальный сайт. История. URL: [https://caus.cz/en\\_GB/o\\_caus/historie-caus/](https://caus.cz/en_GB/o_caus/historie-caus/)

### **References**

1. Vashkevich I. V. Vnutripoliticheskaya bor'ba v Chekhoslovakii 1943–1948 goda // Zhurnal Rossiiskie i slavyanskie issledovaniya, Vyp. 4. 2009 g.
2. Vse o sporte. Spravochnik. T. 3. 2-e izd., dop. V 84 (sost. V. V. Kukushkin. M.: Fizkul'tura i sport, 1978. 288 s.
3. Vsemirnye zimnie universiady: istoriya [Elektronnyi resurs] / A. A. Lyubimov. M.: Sport, 2019. 200 s. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/682591>
4. Vsemirnye letnie universiady: istoriya [Elektronnyi resurs] / A. A. Lyubimov, B. A. Bazunov. 2-e izd., dop. M.: Sport, 2019. 201 s. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/682592>
5. Zernov B. P., Lushnikov O. E. Chekhoslovakiya. M.: «Mysl'», 1982. 144 s. (U karty mira). 100 000 ekz. (obl.)
6. Ofitsial'nyi sait FISU. URL: <https://www.fisu.net>
7. Cheshskaya Assotsiatsiya studencheskogo sporta. Ofitsial'nyy sayt. Istoriya. URL: [https://caus.cz/en\\_GB/o\\_caus/historie-caus/](https://caus.cz/en_GB/o_caus/historie-caus/)

## ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ АЗИАТСКИХ ИГР. ФУТБОЛЬНЫЕ ТУРНИРЫ В ПРОГРАММЕ АЗИАД

Н. С. Леонтьева<sup>1</sup>, К. В. Широков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма, Москва*

<sup>1</sup> *nadejda\_14071977@mail.ru*

**Аннотация.** В настоящее время региональные игры, активно развиваясь, важны для каждого географического региона. Кроме того, они способствуют активному вовлечению молодежи в спорт. Цель исследования – изучение истории зарождения и формирования Азиатских игр и футбольных турниров в их рамках. В качестве объекта исследования были выбраны Азиатские игры и футбольные турниры в их рамках.

**Ключевые слова:** *футбольные турниры, региональные игры, азиатские игры*

## HISTORICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF THE ASIAN GAMES. FOOTBALL TOURNAMENTS IN THE PROGRAM OF THE ASIAN GAMES

N. S. Leontieva<sup>1</sup>, K. V. Shirokov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

**Abstract.** Currently, Regional Games, actively developing, play an important role in each geographical region. In addition, they contribute to the active involvement of young people in sports. The purpose of the study is to study the history of the origin and formation of the Asian Games and football tournaments within their framework. The Asian Games and football tournaments within their framework were chosen as the object of research.

**Keywords:** *football tournaments, Regional Games, Asian Games*

**Введение.** Азиатские игры – континентальное мультиспортивное мероприятие, проводимое каждые четыре года среди спортсменов из государств Азии. Игры проводились под эгидой Федерацией Азиатских игр (AGF) с первых Игр в Нью-Дели, Индия, до Игр 1978 года. Начиная с Игр 1982 года, они были организованы Олимпийским советом Азии (ОСА), после распада Федерации Азиатских игр [1, 3, 4].

Игры признаны Международным олимпийским комитетом (МОК) и считаются вторым по величине комплексными мировыми соревнованиями после Олимпийских игр. Целью настоящего исследования является исторический анализ особенностей организации Азиатских игр, а также показатели футбольных турниров, проводимых в их рамках [2, 6].

**Методы:** анализ источниковой базы, сопоставление и сравнение полученных данных, методы синтеза, индукции и дедукции.



**Результаты и обсуждение.** Азиатские игры принимали города девяти стран, в них приняли участие команды из 46 стран, в том числе Израиля, который впоследствии вышел из данного спортивного движения. Израилю удалось выиграть серебряную медаль на Азиатских играх 1974 года в Иране. Последние на сегодняшний день Игры прошли в Джакарте и Палембанге (Индонезия), с 18 августа по 2 сентября 2018 года. Следующие игры планируется провести в Ханчжоу, Китай [2, 5].

С 2010 года принимающие города организуют Азиатские игры и Параигры, последние являются первенством среди спортсменов азиатского региона с отклонениями в состоянии здоровья. Азиатские параигры проводятся сразу после Азиатских игр. После II Мировой войны государства несколько областей Азии получили суверенитет. Многие из этих стран после обретения независимости стремились к активному участию в международной спортивной жизни. На XIV Олимпиаде 1948 года в Лондоне между Китаем и Филиппинами начался диалог о восстановлении идеи проведения Дальневосточных игр. Представитель Международного олимпийского комитета Индии Гуру Датт Сондхи считал, что восстановление Дальневосточных игр в достаточной мере продемонстрирует дух единства и уровень достижений азиатского спорта. Он предложил идею нового типа соревнования, которыми впоследствии стали Азиатские игры. 13 февраля 1949 года в Нью-Дели было официально провозглашено об учреждении Азиатской спортивной федерации, а этот город был объявлен городом-организатором первых Игр 1951 года [1, 6–7].

В 1960-х годах в спортивном движении в регионе наблюдались кризисные явления. В частности, Индонезия, столица которой Джакарта стала в 1962 году организатором очередных Игр, отказалась разрешить участие Израиля и Тайваня из-за вопросов политического характера. МОК в ответ на эти действия приостановил финансовую поддержку Игр, а также членство Индонезии в МОК. Азиатская конфедерация футбола (АФК), Международная федерация любительской легкой атлетики (IAAF) и Международная федерация тяжелой атлетики (IWF) также приостановили признание Игр. Южная Корея отказалась от планов проведения Азиатских игр 1970 года по причине угрозы национальной безопасности со стороны соседней Северной Кореи; также серьезным препятствием для организации Игр-1970 стали существенные финансовые проблемы в стране. Таким образом, Азиада была перенесена в Бангкок (Таиланд), который уже принимал Игры-1966. В 1974 году на Азиатских играх, прошедших в Тегеране (Иран), официально дебютировали Китай, Северная Корея и Монголия. К этим Играм также был допущен Израиль, несмотря на противодействие со стороны арабского мира; Тайваню было разрешено принимать участие как «китайскому Тайбэю» [3, 6, 7].

Игры 1978 года первоначально должны были пройти в Сингапуре, но этому помешали финансово-экономические трудности в стране. Пакистан, в столицу которого – Исламабад – они были перенесены, также отказался от своих планов по проведению Игр, причина также была обуслов-

лена финансовым кризисом, препятствием также стали политические противостояния с Бангладеш и Индией. Азиаду было предложено вновь провести в Бангкоке. Как и в 1962 году, Израиль был отстранен от участия в них из-за политической ситуации и проблем в области безопасности. Важно отметить, что этот запрет был опротестован некоторыми руководящими органами. Несколько стран отказались от участия в соревнованиях незадолго до открытия Игр. Эти события заставили Национальные олимпийские комитеты Азии пересмотреть устав Федерации Азиатских игр [1, 5–7].

В ноябре 1981 года был создан Олимпийский совет Азии, в состав которого не вошел Израиль. В 1982 году Игры планировалось провести в столице Индии Нью-Дэли, и Олимпийский совет Азии решил не отказываться от уже утвержденного решения об этом. В табл. 1 представлены показатели Азиатских игр с 1951 по 2018 год.

Таблица 1

Основные показатели Азиатских игр (1951–2018)

№	Год	Место проведения Азиатских игр		Количество участников*
		Город	Страна	
I	1951	Нью-Дели	Индия	11/489
II	1954	Манила	Филиппины	19/970
III	1958	Токио	Япония	16/1820
IV	1962	Джакарта	Индонезия	12/1460
V	1966	Бангкок	Таиланд	16/1945
VI	1970	Бангкок	Таиланд	16/2400
VII	1974	Тегеран	Иран	19/3010
VIII	1978	Бангкок	Таиланд	19/3842
IX	1982	Нью-Дели	Индия	23/3411
X	1986	Сеул	Южная Корея	23/4839
XI	1990	Пекин	Китай	36/6122
XII	1994	Хиросима	Япония	42/6828
XIII	1998	Бангкок	Таиланд	41/6554
XIV	2002	Пусан	Южная Корея	44/7711
XV	2006	Доха	Катар	45/9520
XVI	2010	Гуанчжоу	Китай	45/9704
XVII	2014	Инчхон	Южная Корея	45/9534
XVIII	2018	Джакарта и Палемпанг	Индонезия	45/11644

\*Стран/спортсменов

С 1986 года Азиатские игры проводятся уже под эгидой Олимпийского совета Азии. Игры 1986 года состоялись в Сеуле (Южная Корея), из социалистических государств в них принял участие только Китай, остальные страны отказались по политическим мотивам. На Играх-1990, которые впервые состоялись в социалистическом Китае, Тайвань под давлением КНР вновь выступал как «китайский Тайбэй» [4, 7].

В 1990 году очередные Азиатские игры состоялись в Пекине, это были первые крупные международные соревнования, организатором

которых стала КНР. В 1994 году на Азиатских играх дебютировали бывшие республики СССР, территориально относящиеся к азиатскому региону: Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Туркменистан и Узбекистан. Это были первые Игры, которые прошли не в столице страны, принимающей мероприятие. Игры 1998 года стали четвертыми, прошедшими в Бангкоке, Таиланд. Игры 2002 года состоялись в южнокорейском Пусане, вместе с тем часть соревнований прошла в других городах страны. Азиада-2006 ознаменована тем, что в ней впервые приняли участие все 45 стран региона. Рекордным стало и количество участников, более 9,5 тысяч атлетов [2, 7].

Азиатские игры 2010 года принимал китайский город Гуанчжоу. Данные соревнования были названы «выдающимися» не только по масштабам – на Играх была представлена самая обширная спортивная программа за всю историю Азиат, но и по уровню организации и проведения. Азиатские игры 2014 года принял у себя город Инчхон (респ. Корея), ставшие третьими, прошедшими в городах этой азиатской страны. Игры 2018 года, состоявшиеся в индонезийской Джакарте, стали вторыми, проведенными в этом крупном городе и, в отличие от 1962 года, соревнования Азиады-2018 были проведены еще в 7 городах страны [5, 7].

Мужской футбольный турнир является регулярным спортивным мероприятием Азиатских игр с 1951 года, в то время как женский турнир проводится с 1990 года.

Таблица 2

Результаты футбольных турниров в рамках Азиатских игр (1951–2018)

Страна	Золото м/ж	Серебро м/ж	Бронза м/ж
Израиль	–/–	1/–	–/–
Индия	2/–	–/–	1/–
Индонезия	–/–	–/–	1/–
Ирак	1/–	1/–	1/–
Иран	4/–	2/–	1/–
Катар	1/–	–/–	–/–
Китайский Тайбэй	2/–	–/–	–/1
КНДР	1/3	2/4	–/1
КНР	–/3	1/2	2/1
Кувейт	–/–	2/–	2/–
Малайзия	–/–	–/–	2/–
Мьянма	2/–	–/–	1/–
ОАЭ	–/–	1/–	1/–
Республика Корея	5/–	3/–	3/3
Узбекистан	1/–	–/–	–/–
Саудовская Аравия	–/–	1/–	1/–
Южный Вьетнам	–/–	–/–	1/–
Япония	1/2	2/4	2/2

Начиная с Азиатских игр 2002 года, возрастное ограничение для мужских команд составляет до 23 года плюс до трех игроков старше этого возраста для каждой команды (аналогично возрастным ограничениям в футбольных соревнованиях на Олимпиадах). Хотя Казахстан является членом Олимпийского совета Азии, футбольная команда является членом УЕФА с 2002 года. То же правило относится к Гуаму и Австралии, которые являются членами АФК, но они являются членами Национальных олимпийских комитетов Океании [7].

**Выводы.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют о стабильном развитии и организации Азиатских игр в исследуемый период. Несмотря на проблемы и трудности, происходившие в регионе, проведение Игр не было прекращено или приостановлено, наиболее часто Азиады принимал Бангкок. Наиболее успешными командами по футболу среди мужчин стали представители Республики Кореи, завоевавшие 5 золотых медалей; среди женщин – КНДР и КНР (по 3 золотые награды).

### **Список источников**

1. Акимов Н. Т. Азиатская Олимпиада: возникновение и развитие Азиатских игр // Теория и практика современной науки. 2017. № 6 (24). С. 37–40.

2. Ивашина П. И., Леонтьева Н. С. Анализ результатов турниров по гольфу в рамках Азиатских игр // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2020. № 1. С. 9–13.

3. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. 2-е изд., с изм. и дополн. М.: Спорт, 2017. 432 с.

4. Кокшарова А. М., Мельникова Н. Ю., Леонтьева Л. С. Олимпийские и неолимпийские виды спорта в программе Региональных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 58–59.

5. Олимпийский совет Азии [Электронный ресурс]. URL: <https://ocasia.org/council> (дата обращения: 27.06.2022).

6. Симонов К. В., Маслова И. Н. Азиатские игры: организационно-правовой аспект // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры; под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой. Воронеж, 2018. С. 449–453.

7. Широков К. В., Леонтьева Н. С. Организационный менеджмент подготовки и проведения футбольных турниров в рамках Региональных игр // Олимпийский бюллетень № 22. Сборник учебно-методических материалов / Сост. Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, К. Н. Епифанов, В. В. Мельников, А. Ю. Никифорова. М., 2021. С. 144–148.

## References

1. Akimov N. T. Aziatskaya Olimpiada: vznik i razvitie Aziatskih igr // Teoriya i praktika sovremennoj nauki. 2017. № 6 (24). S. 37–40.
2. Ivashina P. I., Leont'eva N. S. Analiz rezul'tatov turnirov po gol'fu v ramkah Aziatskih igr // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie: setevoe izdanie. 2020. № 1. S. 9–13.
3. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik / N. YU. Mel'nikova, A. V. Treskin; pod red. prof. N. YU. Mel'nikovoj. 2-e izd., s izm. i dopoln. M.: Sport, 2017. 432 s.
4. Koksharova A. M., Mel'nikova N. YU., Leont'eva L. S. Olimpijskie i neolimpijskie vidy sporta v programme Regional'nyh igr. // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2017. № 4. S. 58–59.
5. Olimpijskij sovet Azii. URL: <https://ocasia.org/council>.
6. Simonov K. V., Maslova I. N. Aziatskie igry: organizacionno-pravovoj aspekt // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve. Sbornik nauchnyh statej Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Voronezhskij gosudarstvennyj institut fizicheskoy kul'tury; Pod redakciej G. V. Bugaeva, O. N. Savinkovoj, I. V. Smol'yanovoj. 2018. S. 449–453.
7. Shirokov K. V., Leont'eva N. S. Organizacionnyj menedzhment podgotovki i provedeniya futbol'nyh turnirov v ramkah Regional'nyh igr // Olimpijskij byulleten' № 22. Sbornik uchebno-metodicheskikh materialov. Sost. N. YU. Mel'nikova, A. V. Treskin, K. N. Epifanov, V. V. Mel'nikov, A. YU. Nikiforova. Moskva, 2021. S. 144–148.

## ИСТОРИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ОБЩЕСТВ И СТАНОВЛЕНИЕ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

Н. В. Люлина<sup>1</sup>, С. И. Шенцев<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Сибирский федеральный университет, Красноярск*

<sup>1</sup> *natali6503@mail.ru*, <sup>2</sup> *sshentsev@bk.ru*

**Аннотация.** В статье раскрыто становление гимнастических обществ в России, их роль в развитии спортивной гимнастики, первые соревнования, участие российских гимнастов в Олимпийских играх. Задача исследования состояла в выявлении исторических корней, на основе которых развивалась и совершенствовалась спортивная гимнастика России и Советском Союзе.

**Ключевые слова:** *гимнастическое общество, гимнастика*

## THE HISTORY OF GYMNASTIC SOCIETIES AND THE FORMATION OF GYMNASTICS IN RUSSIA

N. V. Lyulina<sup>1</sup>, S. I. Shentsev<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article reveals the formation of gymnastic societies in Russia, their role in the development of gymnastics, the first competitions, the participation of Russian gymnasts in the Olympic Games. The objective of the study was to identify the historical roots on the basis of which the gymnastics of Russia and the Soviet Union developed and improve

**Keywords:** *gymnastic society, gymnastics*

В середине XIX века во многих европейских странах были созданы национальные системы гимнастики, которые обеспечивали физическую подготовку молодёжи. В России в это время гимнастика культивировалась только в армии (как средство физической подготовки военнослужащих). В гражданском обществе никаких государственных учреждений, способствующих развитию гимнастики, не было до 1911 года, да и коммерческие общества появлялись с невероятными затруднениями. Только в Санкт-Петербурге с 1865 года функционировал гимнастическо-фехтовальный зал для офицеров, но за плату допускались и жители города. [4]

В 1870-е годы в России начинают создаваться гимнастические общества и клубы, но их организация связана с невероятными трудностями. В 1863 г. граф Суворов, военный генерал-губернатор Санкт-Петербурга (однофамилец прославленного полководца), обратился в министерство внутренних дел с просьбой утвердить проект устава городского гимнастического общества. Министр не осмелился принять решение самостоятельно и представил просьбу на рассмотрение Комитета

министров, который высказал по этому вопросу такое мнение: «... имея в виду примеры гимнастических обществ в чужих краях, уклонившихся от своей первоначальной цели и обратившихся в некоторых местах в клубы с весьма опасными направлениями, Комитет полагает: ходатайство об учреждении гимнастического общества оставить без последствий». Мнение сановников было доложено царю Александру II, и 13 декабря 1863 г. он наложил резолюцию: «Дельно, и я со своей стороны ни под каким видом их не допускаю».

Это решение министерства на многие годы послужило запретом на многочисленные просьбы об организации гимнастических обществ. На проживающих в Санкт-Петербурге немцев этот запрет не распространялся, поэтому в 1863 году в немецком клубе «Пальма» был организован кружок гимнастов, а в 1970 году аналогичный кружок появился в Москве. В подобных кружках проводили занятия только немецкие граждане, для лиц не немецкого происхождения они были закрыты.

Однако спортивная гимнастика все-таки пробила себе дорогу в жизнь и быт. В 1881 году было разрешено открыть «Русское гимнастическое общество». Среди его учредителей были А. П. Чехов – будущий писатель, его брат Николай Чехов – известный художник и журналист, писатель Владимир Гиляровский, впоследствии ставший первым спортивным журналистом, который на протяжении работы этого общества прилагал большие усилия по его нормальной деятельности. В «Уставе общества» была поставлена цель «содействовать развитию гимнастического дела в видах укрепления и восстановления здоровья». Была установлена ежегодная плата для членов РГО в размере 12 рублей. Сроком на три года избирался совет, который руководил обществом [7].

В 1885 году РГО были проведены первые в России соревнования по спортивной гимнастике. Участвовало в них 11 человек, победителями стали – М. Кистер и А. Тейхман.

После указа премьер-министра Российской империи Петра Аркадьевича Столыпина в 1907 году РГО становится Русским гимнастическим обществом «Сокол». Сам Столыпин с сыном вступает в «Сокольское движение» и начинает всячески поддерживать движение «Русского сокольства» [6].

2 декабря 1907 года в честь 25-летия РГО был проведён гимнастический праздник в манеже возле Московского Кремля, на котором присутствовало 2 000 человек. Манеж был украшен национальными флагами, был сделан помост для демонстрации движений. Праздник длился почти 5 ч и имел большой успех несмотря на плохую погоду: снег, ветер, и холод – 12 градусов.

В 1885 году врачом В. Краевским было открыто «Санкт-Петербургское атлетическое общество», которое в 1897 году провело первый чемпионат России по тяжёлой атлетике, гимнастике, борьбе, боксу, фехтованию, а позднее и стрельбе. С этого года чемпионаты стали ежегодными до 1915 года.

Первым абсолютным чемпионом России в 1887 году стал петербуржец Ф. Кребс. В 1915 г. чемпионом в многоборье стал Кузьмин. Затем проведение соревнований в связи с Первой мировой войной прекратилось [5].

Участвовали в чемпионатах главным образом петербуржцы. Проезд в Санкт-Петербург и обратно в вагоне второго класса оплачивался только тем, кто удостоивался медалей.

В марте 1890 года правительство России объявило «Временные правила об обществах и союзах». Это послужило хорошим стимулом для создания гимнастических обществ во многих городах России. По ним право разрешать организацию гимнастических обществ получили генерал-губернаторы на местах. Широко распространяется сокольская система гимнастики. Сокольские кружки, благодаря усилиям генерала В. Н. Войкова, назначенного «главнонаблюдающим» за физическим воспитанием в России, открываются практически во всех городах, в средних и высших учебных заведениях. Их участники – «соколы» – в 1907 и в 1912 годах участвуют в сокольских слетах в Праге, на которых проводились соревнования по гимнастике.

Представители передовой русской интеллигенции начинали активно участвовать в деятельности демократических гимнастических обществ. Подлинными энтузиастами гимнастики были Л. Н. Толстой, И. П. Павлов и многие другие; они не только сами увлекались гимнастикой, но и вовлекали в это дело окружающих.

Первые Олимпийские игры состоялись в 1896 году. Гимнастика как вид спорта была включена в программу, но Россия не принимала участия в них, поскольку в стране к этому времени не было Олимпийского комитета и вообще ни одной государственной структуры, которая бы решала вопросы подготовки и участия страны в Олимпиадах. По той же причине Россия не принимала участия во второй и третьей Олимпиадах. Первый раз наша страна приняла участие в Олимпийских играх в 1908 году, неофициально, всего 5 человек. Гимнастов среди них не было, но три медали завоевали, золото в конькобежном спорте и два серебра в борьбе. Официально Российские гимнасты приняли участие в V Олимпийских играх в Стокгольме (Швеция), но высоких результатов не показали. В соревнованиях участвовали гимнасты России – офицеры Главной гимнастическо-фехтовальной школы, 18 спортсменов. Гимнасты выступили слабо, не получили ни одной медали, да и команда была не в полном составе, поэтому командное место России по гимнастике не определили. По правилам соревнований шесть гимнастов выступали по индивидуальной гимнастике и от 20 до 40 по групповой. От России по индивидуальной программе выступили 4 спортсмена – Ф. Забелин, Ф. Яснов, С. Куликов, А. Ахун и П. Кушников и заняли они 38, 39, 41, 42 места. Сказалось отсутствие хорошей подготовки и опыта международных соревнований, и то, что команду привезли для участия к 8 часам утра, а выступление началось только в 4 часа дня. Пробыв на палящей, почти 40-



градусной жаре целый день, гимнасты вынуждены были на ходу переделывать свои комбинации на более простые (соревнования тогда проводились по шестиборью, только по произвольной программе). В групповой гимнастике российские гимнасты выступили очень хорошо в вольных упражнениях, но очень слабо показали упражнения на снарядах. В упражнениях не было необходимой сложности и чистоты исполнения. Они не выделялись ни большой трудностью, ни чистотой исполнения. Как вспоминает Ф. Забелин, «выступления наших гимнастов, как и всей, русской олимпийской команды, сложились неудачно. Здесь сказались отсутствие должной подготовки и пристрастие судей и шведских организаторов соревнований, а также бездарность нашего представителя по гимнастике штабс-капитана Фока. Команда России среди 28 стран – участниц игр поделила 15–16 место с командой Австрии. Она завоевала 4 медали, 2 серебряные, 2 бронзовые. В целом выступление российских олимпийцев нельзя назвать успешным. После этих игр спортсмены нашей страны лишь в 1952 г. вновь стали выступать на Олимпийских играх. После неудачного выступления сборной страны на играх V Олимпиады в Стокгольме Российские власти осознали необходимость развития спорта для успешных выступлений на международной арене [4].

Российский Олимпийский комитет был создан в 1911 году. В 1912 появляется канцелярия Главного наблюдателя за физическим развитием народонаселения Российской империи, в 1914 году создаётся Временный совет и союзы по отдельным видам спорта. Это были первые государственные учреждения в России, которые могли заниматься развитием спортивной жизни. В 1913–1914 годах были проведены Российские олимпиады, они внесли определённый вклад в повышение мастерства спортсменов.

После Октябрьской революции советский спорт создавался в сложных условиях, связанных с разрухой, контрреволюцией и гражданской войной. Не хватало средств, правительственной поддержки, спортивные организации находились в положении становления. Многие руководители не верили в успех Олимпийских игр и их реальное существование. Были и те, кто считал, что страна должна создать свой пролетарский спорт, а олимпийские идеи – это наследие буржуазного общества, проводились дискуссии о месте спорта в советской системе физического воспитания.

После образования Рабоче-крестьянской Красной армии ставится задача физической подготовки молодёжи для службы в армии. В 1918 году декретом ВЦИК вводится Всевобуч (всеобщее обязательное военное обучение – организация, которая готовила резервы для Красной армии), где для боевой и физической подготовки широко используется гимнастика [4]. В 1923 году в РККА была создана команда гимнастов, в 1927 году проводятся первые в СССР соревнования, в них участвовали только бойцы Красной армии. С 1928 года при центральном доме Красной армии работает секция по гимнастике, с этого времени гимнастика начинает развиваться в гражданском обществе. С 1930 года проводятся разного

ранга соревнования гимнастов по всей стране, а с 33 года первенства СССР, гимнастика превращается в массовый вид спорта.

С 1935 года начинает издаваться журнал «Гимнастика», где публикуются передовые методики подготовки гимнастов и делятся своим опытом ведущие тренеры страны, всё это приводит к популяризации спортивной гимнастики и более эффективным тренировочным занятиям. В массовом порядке идёт разработка классификационных программ, по ним проводятся соревнования с 1936 года. Постепенно создаётся отечественная система гимнастики и в стране появляются квалифицированные гимнасты.

В 1937 году СССР принимает участие в третьей международной олимпиаде рабочего спорта в Антверпене (Бельгия), где одерживает блестящую в командном и личном первенстве победу. Это была первая победа нашей страны в международных соревнованиях.

Советский союз впервые после своего образования принял участие в Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки. Команда гимнастов в мужском и женском многоборье заняли первые места. В личном первенстве абсолютными чемпионами стали В. Чукарин и Л. Латынина. Это была блестящая и неожиданная для многих стран победа. В одной из газет было написано «Почти незаметным образом Россия превратилась в великую державу по гимнастике».

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 году и на первенстве мира в Москве в 1958 году сильнейшими оказались советские спортсмены, абсолютными чемпионами в 1956 году стали В. Чукарин и Л. Латынина, а в 1958 году Б. Шахлин и Л. Латынина.

На Олимпийских играх в Риме в 1960 году среди мужских команд одержали победу японские гимнасты, наша команда была на втором месте. Женская команда завоевала золото. Абсолютными чемпионами стали Б. Шахлин и Л. Латынина.

20 лет мужская команда по гимнастике не могла обыграть японцев и только на Олимпийских играх в Москве в 1980 году, мы снова вернули себе звание чемпионов Олимпийских игр и до 2000 года оставались лучшими. Абсолютным чемпионом в Москве стал А. Дитятин, у женщин Е. Давыдова.

Женская команда проиграла Олимпиаду американским спортсменкам в 1996 году.

После распада СССР, России долгое время не удавалось стать чемпионом Олимпийских игр в командном зачёте, хотя призёрами мы неоднократно были. 2020 год вернул России Олимпийское лидерство, мужской и женской командами мы одержали победу в командном многоборье. Наши гимнасты подтвердили статус сильнейшей гимнастической державы [6].

Женская команда СССР по спортивной гимнастике десять раз становилась чемпионом Олимпийских игр, у мужчин главным конкурентом в командной борьбе были и остаются гимнасты Японии, они побеждали в олимпиадах пять раз, столько же побед у мужской команды СССР.

В настоящее время в России возрождается гимнастика в качестве массового вида спорта. А российские спортсмены продолжают завоевывать пьедесталы на международных соревнованиях.

### **Список источников**

1. Беляев И. С. Двадцатипятилетие Русского гимнастического общества в Москве: исторический очерк. М.: Синод. тип., 1909. 74 с.
2. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. и др. Гимнастика. М.: Академия, 2002. 448 с
3. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика. М.: ACADEMIA, 2002. 444 с.
4. Укран М. Л., Шлемин А. М. Гимнастика: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1969. 424 с.
5. Укран М. Л., Игнатъев А. М., Григорьев А. Е. История гимнастики. URL: <https://poisk-ru.ru/s16928t6.html> (дата обращения: 04.07.2022).
6. Столбов В. В. Русско-Советская олимпийская одиссея. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=104> (дата обращения: 07.07.2022).
7. Previous Entry | Next Entry. Сокольское движение и Русское Гимнастическое Общество «Сокол». URL: <https://radota-indrin.livejournal.com/303088.html> (дата обращения: 07.07.2022).

### **References**

1. Belyaev I. S. The twenty – fifth anniversary of the Russian Gymnastic Society in Moscow: a historical essay. M.: Synod.type., 1909. 74 s.
2. Zhuravin M. L., Zagryadskaya O. V., Kazakevich N. V. et al. Gymnastics. Moscow: Publishing center “Academy”, 2002. 448 p.
3. Zhuravina M. L., Menshikova N. K. Gymnastics. M.: ACADEMIA. 2002. 444 p.
4. Ukran M. L., Shlemin A. M. Gymnastics: textbook. M.: Physical culture and sport, 1969. 424 s.
5. Ukran M. L., Ignatiev A. M., Grigoriev A. E. History of gymnastics. URL: <https://poisk-ru.ru/s16928t6.html> (accessed: 04.07.2022).
6. Stolbov V. V. Russian-Soviet Olympic odyssey. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=104> (accessed: 07.07.2022).
7. Previous Entry | Next Entry. The Sokolsky Movement and the Russian Gymnastic Society “Sokol”. URL: <https://radota-indrin.livejournal.com/303088.html> (accessed: 07.07.2022).

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ВСТРЕЧИ СТУДЕНТОВ АМУРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

**Ф. С. Миронов**

*Амурская государственная медицинская академия, Благовещенск  
veniam12@mail.ru*

**Аннотация.** В статье описаны спортивные встречи студентов Амурской государственной медицинской академии с коллегами из г. Харбина Хэйлунцзянского университета китайской традиционной медицины.

**Ключевые слова:** *студенты, показательные выступления, спортивные командные игры*

## INTERNATIONAL SPORTS MEETINGS OF STUDENTS OF THE AMUR STATE MEDICAL ACADEMY

**F. S. Mironov**

*Amur State Medical Academy, Blagoveshchensk*

**Abstract.** Sports meetings of students of the Amur State Medical Academy with colleagues from Harbin, Heilongjiang University of Chinese Traditional Medicine.

**Keywords:** *students, demonstrations, sports team games*

В 2005 году руководители двух вузов, ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава России и Хэйлунцзянского университета традиционной китайской медицины, обсуждая вопрос о проведении китайско-российских форумов, пришли к выводу, что в них наряду с научными докладами профессорско-преподавательского состава в программе должны быть и научные сообщения аспирантов, студентов, а также концертные номера и спортивные соревнования [1].

Так, в 2006 году состоялась первая зарубежная поездка студентов-спортсменов академии в Харбин. Это были 5 юношей пауэрлифтеров (силовое троеборье). В Хэйлунцзянском университете, как нам стало известно на месте, этот вид спорта не культивируется. Но все организационные вопросы быстро урегулировались. Спортивные руководители двух команд, не зная языка, профессионально общаясь жестами, иногда с помощью переводчиков, поняли, что для показательных выступлений необходимо россиянам. Нашли в Харбине штангу, приспособили стойки для приседания и станок для жима лёжа, из подручных средств соорудили помост. С показательными выступлениями китайские друзья демонстрировали разновидности китайской гимнастики, а также с шестом, копьём, кинжалами и другими предметами. Между выступлениями китайских

студентов российские студенты выполняли силовые упражнения: приседали со штангой на плечах, выполняли жим лёжа на скамейке, становую тягу. Не было предела восхищению, когда российские юноши приседали со штангой на плечах, жим лёжа на скамейке или становую тягу с весом штанги, превосходящим их собственный в 2,5–3 раза! После окончания спортивных выступлений китайские студенты подходили к нашим юношам и с большим интересом трогали их мускулатуру. Хотели убедиться, на самом ли деле она такая рельефная. А когда было объявлено, что все пауэрлифтеры – кандидаты в мастера спорта России, призёры и чемпионы Амурской области успешно учатся и выступают с докладами на научных конференциях, то восторгу не было предела. Ректор Хэйлуңцзянского университета вместе с ректором ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава России, а также секретарём компартии университета поздравили индивидуально каждого спортсмена и вручили им сувениры.

За каждым из наших юношей были закреплены китайские студентки-переводчицы. Они с раннего утра и до позднего вечера сопровождали ребят, знакомили с достопримечательностями Харбина. Когда я у них спросил, чем понравились наши юноши, все хором ответили добротой и благородством. Сейчас хирургическое отделение в одной из клиник г. Хабаровска возглавляет Никита Канюшкин, да и большая часть врачей этого отделения – пауэрлифтеры из группы спортивного совершенствования ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава России.

В 2007 году международный форум проходил в Благовещенске. Проводились спортивные баталии мужских команд по волейболу и настольному теннису, в каждой команде по 3 игрока. В волейболе игра получилась острой, захватывающей. Наши студенты Захар Крицкий, Владимир Рандоха и Евгений Ахтанин отличались сильными подачами, а китайская команда – точной цепкой защитой, болельщики также были активными. Каждый поддерживал своих спортсменов. И всё же хозяева победили 2:1. Второй вид соревнований – настольный теннис. И тут китайцам не было равных! Пинг-понг в Китае считается национальным видом спорта, поэтому обыграть их в командной борьбе трудно. Однако наш студент это сделал. Узун-Кыс Айдыс выиграл свою встречу. Китайские теннисисты отстояли свою непобедимость – 2:1.

Программа спортивных мероприятий одними соревнованиями не закончилась. Для китайской делегации наши спортсмены продемонстрировали показательные выступления гиревиков. Интерес гостей к гиревому спорту возрос ещё больше, когда узнали, что вес гири – 24 кг. А студенты-медики, играючи с ними, демонстрировали упражнения – толчок и рывок. Многие гости – мужчины попробовали поднять одну гирю на грудь, но осилили только двое. Китайские гости были довольны этой встречей и не скрывали радости по поводу победы теннисистов. Все студенты, участвовавшие в данном мероприятии, трудятся в здравоохранении Амурской области и Дальнего Востока. Многие закончили ординатуру. Евгений Ахтанин работает в НИИ хирургии имени

Вишневого, кандидат медицинских наук, младший научный сотрудник. Пользуется большим авторитетом среди своих коллег и пациентов.

В октябре 2008 года Харбин встречал гостей из Благовещенска. Кроме научного обмена была и культурно-спортивная программа. Во время дружественной встречи по волейболу наши девушки с первой минуты показали высший класс! С первой подачи было забито 15 мячей. Явное превосходство амурчанок. Во второй партии трёх девушек из команды академии перевели к хозяевам. И всё же хозяева проиграли.

В 2009 году научный форум проходил в Благовещенске. На спортивной площадке встречались баскетболисты. В игре по стрит-баскету (игра проходит на одно кольцо, на половине баскетбольной площадки, счёт до 16 очков или по времени 20 минут) до последней минуты трудно было определить победителя. За 15 секунд до финального свистка амурчане выиграли встречу. Реванш взяли китайские теннисисты, обыгравшие наших ребят.

С показательными выступлениями вновь поразили гиревики. Они с 24-килограммовыми снарядами расправились, как с набивными мечами, и произвели неизгладимое впечатление многочисленных болельщиков. Особенно всем понравился чемпион Амурской области Андрей Долгушев.

Не была нарушена добрая традиция в 2010 году. Научный форум проходил в Харбине, на спортивной площадке встречались девушки. Наши теннисистки в сухую проиграли 3:0, а вот волейболистки-пляжники на площадке 3 игрока, отыгрались. Китайские спортсмены выступали с показательными номерами традиционной восточной борьбы – драконом. Зрелище проходило в традиционном китайском стиле, красном и жёлтом цветах.

Встреча на спортивной площадке в 2011 году прошла в двух спортивных залах академии. Показательные выступления по ушу для гостей форум продемонстрировал студент медакадемии Денис Загибалов. Зрелище было захватывающим. Китайские болельщики и специалисты все выступления Дениса снимали на телефоны и камеры. В 2011 году Денис стал чемпионом Европы и мира по ушу. В ответ гости выступили в групповых показательных упражнениях с предметами. Кроме того, гости продемонстрировали владение бадминтоновскими ракетками. Дали мастер класс. Студенты академии продемонстрировали виртуозность владения 24-килограммовыми гириями, в том числе и автор этих строк. Женская волейбольная команда студенток медакадемии легко переиграла команду гостей. В теннисном зале проходили баталии в пинг-понг. Второй раз наш студент Узун-Кыс Айдыс выиграл встречу. А общий счёт 2:1 в пользу гостей. А затем на площадку вышли преподаватели двух вузов. На память об этой дружественной встрече у каждого участника остались не только приятные впечатления, но и честно завоёванные спортивные медали. Честь академии защищали Е. А. Бородин и А. А. Григоренко.

В 2012 году форум проходил в Харбине. В этот раз нас очень впечатлил введённый в строй огромный четырёхэтажный спортивный комплекс

Хейлуницзянского университета. Это поистине грандиозное сооружение, подобного которому нет в Дальневосточном регионе. На первом этаже несколько волейбольных и баскетбольных площадок и трибуны, вмещающие свыше 1 500 зрителей. На 2–4 этажах – гандбольные, баскетбольные, теннисные площадки, большое количество столов для игры в теннис. Волейболистки успешно провели свою встречу, а вот баскетболисты в стритболе уступили хозяевам.

В 2013 году научный форум встречал Благовещенск. Гости привезли мужскую команду теннисистов и полный состав женской волейбольной команды. Игроки неоднократно встречались. Теннисисты М. Зубов, О. Пнюхтин, Узун-Кыс Айдыс впервые за многие встречи одержали командную победу, девушки-волейболистки Н. Семис-Оол, Ч. Кулуар, Е. Жарова, О. Бунина, Ш. Сандакова, Е. Самойленко выиграли встречу с большим отрывом в счёте.

В 2014 году в составе амурской делегации выехали баскетболистки О. Бунина, А. Лоткова, Э. Долгорук. Но на площадку вышла мужская команда китайских баскетболистов. Девушки отчаянно сражались первую половину игры. Во вторую – заменили лучшего китайского игрока на нашу девушку. Итог – проигранная встреча. А китайский игрок, участвующий за нашу команду девушек, забил всего три очка.

В 2015 году биомедицинский форум проходил в Благовещенске. Спортивную программу открыли показательными выступлениями дети из школы спортивной гимнастики. Вольные упражнения демонстрировали девушки и юноши. Их сменили гиревики, которые неоднократно становились чемпионами и призёрами Министерства здравоохранения России, выигрывали соревнования среди медвузов в Ставрополе, Волгограде, Санкт-Петербурге, Рязани, Казани. Это А. Телешев, В. Веденкин, А. Панько, А. Павлик, В. Гигаев, И. Печорский, А. Руденко. Затем вступили в борьбу баскетболисты А. Чирин, А. Еропутко, А. Скрипелёв, Д. Бедник. На сей раз мощные, рослые китайские баскетболисты встречу выиграли. А теннисисты М. Зубов, Узун-Кыс Айдыс, М. Рыбакова одолели впервые своих соперников.

В 2017 году форум проходил в Благовещенске. В показательных выступлениях по ушу участвовали воспитанники Дениса Загибалова. Дети покорили зрителей своим мастерством и изяществом владения предметами – мечом, копьём, палками. Теннисисты Б. Балданов, Е. Пак, В. Канарский выиграли встречу со счётом 2:1, игроки в стритбаскет Г. Варварин, А. Еропутко, О. Богданов, А. Скрипелёв с трудом одолели гостей.

Последнюю международную встречу провели перед началом пандемии в Благовещенске в декабре 2019 года. С показательными приёмами борьбы самбо выступили наши юноши Ин Сан Дак, Гетманов, Д. Мизинин и другие. Их сменили воспитанники Д. Загибалова. Спортивная встреча прошла по волейболу. На площадке играли команды, состоящие из трёх юношей и трёх девушек. Встреча проходила с обоюдным успехом.

И только в третьем сете при счёте 37–35 выиграли хозяева. Такие встречи стимулируют студентов заниматься в спортивных секциях, также есть стимул лучшим встречаться на спортивных площадках с иностранными студентами. Эти встречи дают возможность ближе узнать соседей, понять их. К тому же опыт проведения подобных мероприятий год от года становится богаче. Они воспитывают патриотизм.

#### **Список источников**

1. Миронов Ф. С. Общались жестами, соревновались упорно // Газета «Амурская медицина». 2022. № 174. С. 10–13.

#### **References**

1. Mironov F. S. Obshchalis zhestami, sorevnovalis uporno // Gazeta «Amurskaya meditsina». 2022. № 174. S. 10–13.



## ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ПОПУЛЯРНОСТИ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СССР В 1980-Е ГОДЫ

**Е. А. Николаев**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
enikolaev@sfu-kras.ru*

**Аннотация.** В статье на основании ретроспективного анализа литературных источников рассматриваются основные причины снижения популярности Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 1980-е годы. Автор приводит статистические данные подготовки значкистов комплекса ГТО в период 1970–1980-х годов.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, физическая культура и спорт, многоборье ГТО, стратегия развития, история

## REASONS FOR THE DECLINE IN POPULARITY OF THE ALL-UNION SPORTS COMPLEX “READY FOR WORK AND DEFENSE” OF THE USSR IN THE 1980S

**E. A. Nikolaev**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article, based on a retrospective analysis of literary sources, examines the main reasons for the decline in popularity of the All-Union Sports Complex “Ready for Work and Defense” (TRP) in the 1970-1980s. The author provides statistical data on the training of badge-makers of the TRP complex in the period of the 1980s.

**Keywords:** TRP complex, physical culture and sports, TRP all-around, development strategy, history

Указом президента в Российской Федерации в 2014 году был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [8], в связи с этим актуальным становится обращение к опыту его старшего предшественника.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» СССР (комплекс ГТО) существовал в советском государстве на протяжении 1931–1991 годов и внёс определенный вклад в дело развития физической культуры и спорта. Введенный по предложению Всесоюзного ленинского коммунистического союза молодежи (ВЛКСМ) в 1931 году он стал инструментом реализации задач партии и правительства, поставленных перед физкультурно-спортивной отраслью СССР. Комплекс ГТО на протяжении всего существования был инструментом не только физического воспитания советских граждан, но и нрав-

ственного, патриотического, идеологического воспитания людей, воспитания человека высокой морали, комплекс ГТО как феномен развития физической культуры и спорта оставил незабываемый след в истории СССР [5].

В России физическому воспитанию уделяется важное значение и это подтверждается Законом о физической культуре и спорте, Стратегией развития физической культуры и спорта в период до 2020 года, а также принятой в 2020 году Стратегией развития физической культуры и спорта в России до 2030 г. (Стратегия развития) [7]. В целевых показателях этой стратегии заложено массовое вовлечение населения РФ к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В 2030 году население РФ, систематически занимающееся физической культурой и спортом, должно достигнуть 70 % от общей численности населения, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, доля студентов в этом показателе должна составить 90 %. На наш взгляд, эта очень большая цифра и для ее достижения необходимо решить много задач. В то же время очень важно понимать, что в погоне за высокими статистическими показателями можно столкнуться с соблазном сознательного искажения статистической информации, как это уже случалось в период 1980-х годов в СССР.

Обращаясь к историческому опыту работы комплекса ГТО, следует отметить, что в 1972 году комплекс получил новое рождение. Силами Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК) его структура и нормативные требования были научно обоснованы и на всём протяжении 1970-х – первой половины 1980-х годов структура и нормативные требования комплекса постоянно совершенствовались. Комплекс ГТО в период 1970-х годов стал инструментом массового привлечения населения разного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В 1981 году было принято Постановление ЦК КПСС «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». В нём подчеркивалась обязанность Всесоюзного комитета физической культуры и спорта улучшить руководство работой по внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей, обеспечить дальнейшее развитие спорта в стране. Совершенствование на основе Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» системы физического воспитания всех групп населения, повысить уровень подготовки и переподготовки кадров, эффективность международных спортивных связей, координацию деятельности министерств, ведомств, общественных организаций по этим направлениям. ЦК ВЛКСМ необходимо было повысить ответственность комитетов комсомола за физическое воспитание детей, учащейся, рабочей и сельской молодежи, повысить ответственность за состояние физкультурно-массовой работы. В этом Постановлении указывалось на необходимость закрепления показателей развития массовой физической культуры и спорта в планах социально-экономического развития СССР. В эти показатели также вошли результаты подготовки физкультур-

ников, спортсменов разрядников, значкистов комплекса ГТО [6]. Эти показатели включались в смотры-конкурсы на постановку лучшей физкультурно-спортивной работы, в социалистические соревнования всех уровней, от низовых коллективов до союзных республик.

По данным статистических отчетов Всесоюзного комитета физической культуры и спорта количество подготовленных значкистов комплекса ГТО в СССР возрастало с каждым годом. В 1980-е годы эта цифра составляла более 30 млн подготовленных значкистов в год (рис. 1).

Вместе с тем отмечались серьезные проблемы в этой работе, в погоне за высокими показателями, некоторые руководители разных уровней занимались приписками в статистической отчетности. Как правило, это было следствием завышенных плановых показателей подготовки значкистов ГТО, желанием выслужиться перед вышестоящим руководством или страх потерять рабочее место, а также возможность победить в социалистическом соревновании на постановку лучшей физкультурно-массовой работы. Годовые плановые задания по подготовке значкистов комплекса ГТО были очень высокими и равнялись примерно 10 % от общей численности населения СССР. Следует отметить, что, по данным Всесоюзного комитета физической культуры и спорта, эти планы из года в год не только выполнялись, но и перевыполнялись.

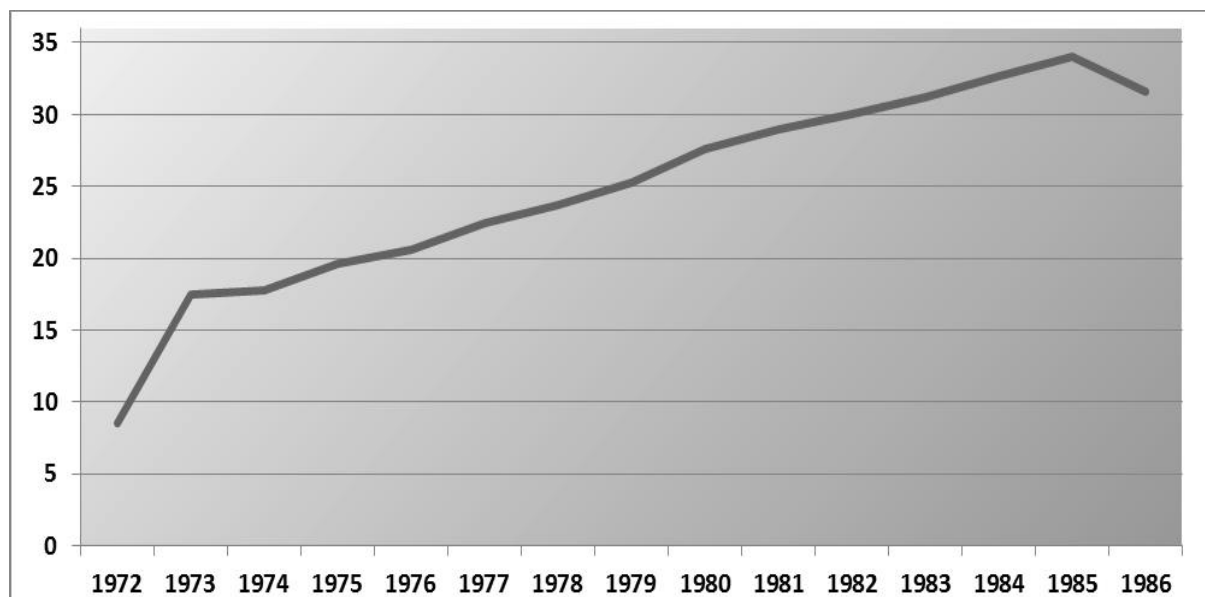


Рис. 1. Количество подготовленных значкистов БГТО, ГТО в СССР в период 1972–1986 годов, млн чел.

Отметим, что зачастую сдача нормативов велась без подготовки, а в некоторых случаях и вовсе только на бумаге. В начале 1980-х годов это стало очевидным, и комплекс ГТО начал подвергаться сильной критике.

Большую популярность в 1970-е годы в СССР получили соревнования по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Эти соревнования, как правило, проходили в четыре этапа, от низовых коллективов до первенств СССР. В 1982 году

первенство СССР по многоборью ГТО проводилось в 9-й раз в Ленинграде, после этого произошел большой перерыв. Только в 1989 году соревнования были возобновлены, но не имели былой популярности. Отмена первенств СССР по многоборью ГТО отчасти была связана с тем, что в 1982 году были вскрыты случаи подставных спортсменов, которые фактически не являлись работниками предприятий и были трудоустроены только для участия в соревнованиях, фактически они были штатными спортсменами [2].

Решение об отмене соревнований привело к спаду интереса людей к комплексу ГТО, во многих регионах эта работа приостановилась. В 1985 году комплекс ГТО был существенно модернизирован, изменилась его структура, возрастные ступени. Были внесены изменения в нормативные требования. Но эти преобразования не дали существенного результата, население СССР перестало стремиться выполнить нормативы ГТО. В 1986 году на комплекс ГТО обрушилась новая волна критики, вплоть до требований полной ликвидации комплекса [3, с. 11–12]. Было принято решение провести широкое обсуждение модернизации ГТО. Дискуссии прошли на страницах газеты «Советский спорт» [4]. В ходе проведения этой работы было принято решение сократить структуру комплекса ГТО. Теперь комплекс ГТО состоял из двух ступеней, охватывая возраст 6–27 лет. Отметим, что количество нормативов было уменьшено до 3 и 3–5 требований в зависимости от ступени. Из прикладных испытаний остались лыжи, плавание, метания, стрельба для учащихся 9–11 классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, учащейся молодежи до 18 лет. Население СССР в возрасте 10–60 лет могло принимать участие в многоборьях комплекса ГТО на добровольной основе.

Изменения в содержании и структуре комплекса ГТО венчало постановление Госкомспорта СССР «Об изменениях и дополнениях во Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО» от 30.05.1988 № 4/4. В нём указывалось, что в комплексе ГТО имеют место серьёзные недостатки. Громоздкая структура, валовой подход к привлечению населения к сдаче нормативов без предварительной подготовки, отсутствие в большинстве трудовых коллективов необходимых условий для проведения учебной работы, формализм и заорганизованность привели к снижению интереса людей к комплексу ГТО, а в ряде организаций к припискам и «очковтирательству» [1, с. 54]. В новой структуре комплекса ГТО 1988 года разработчики постарались устранить эти замечания.

В 1988 году комплекс ГТО остался только нормативной основой физического воспитания и свёлся к контролю за уровнем физической подготовленности населения страны.

Следует отметить, что в конце 1980-х годов социально-экономическая обстановка в СССР наложила отпечаток и на сферу физической культуры и спорта. В этот период в стране резко снизилось количество занимающихся физической культурой и спортом. К отрасли относились по остаточному принципу, сократилось финансирование, всё

это влияло на заинтересованность населения к занятиям физической культурой и спортом и выполнению нормативов комплекса ГТО.

В заключение следует отметить, что, на наш взгляд, основной причиной снижения популярности комплекса ГТО стало, включение показателей подготовки значкистов комплекса ГТО в планы социально-экономического развития СССР. С одной стороны, показатели развития отрасли ставились на государственный контроль, но с другой стороны привели к припискам в статистической отчетности и дискредитации комплекса ГТО, а вследствие снижения его популярности.

### **Список источников**

1. Виноградов П. А., Царик А. В., Окуноков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. М.: Спорт, 2016. 234 с.

2. Выполем подснежники // Советский спорт. 1987. 17 декабря. (№ 289). С. 2.

3. Гоголев Ф. В., Уваров В. А. Тверже шаг, товарищ ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1986. 78 с.

4. Каким быть нашему комплексу? // Советский спорт. 1987. 10 ноября. № 260. С. 2.

5. Николаев Е. А. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» как феномен развития массовой физической культуры и спорта в СССР // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. 2022. Т. 8. № 1. С. 107–120.

6. Постановление ЦК КПСС, Совмина СССР от 11.09.1981 № 890 «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» // Консультант плюс: информационно-правовой портал. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=ESU&n=552#VYi30oSoWgyUz0X921> (дата обращения: 12.12.2021).

7. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // Гарант.ру : информационно-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492> (дата обращения: 22.12.2020).

8. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» от 24.03.2014 № 172 // Российская газета. 2014. 26 марта. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 22.02.2020).

### **References**

1. Vinogradov P. A. All-Russian physical culture and sports complex “Ready for work and defense” (TRP) – the way to health and physical perfection / P. A. Vinogradov, A. V. Tsarik, Yu. V. Okunokov. Moscow: Sport, 2016. 234 p.

2. We will make snowdrops // Soviet Sport. 1987. December 17. (No. 289). P. 2.

3. Gogolev F. V. Firmer step, comrade GTO / F. V. Gogolev, V. A. Uvarov. Moscow: Physical Culture and Sport, 1986. 78 p.

4. What should our complex be like? // Soviet Sport. 1987. November 10. No. 260. P. 2.

5. Nikolaev E. A. All-Union physical culture complex “Ready for labor and defense” as a phenomenon of the development of mass physical culture and sports in the USSR / E. A. Nikolaev // Scientific notes of the V. I. Vernadsky Crimean Federal University. 2022. Vol. 8. No. 1. Pp. 107–120.

6. Resolution of the Central Committee of the CPSU, Council of Ministers of the USSR of September 11, 1981 No. 890 “On the further rise of mass physical culture and sports” // Consultant plus: information and legal portal. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=ESU&n=552#VYi30oSoWGyUz0X921> (accessed 12.12.2021).

7. Strategies for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 // Garant.<url> : information and legal portal. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492> (accessed: 12/22/2020).

8. Decree of the President of the Russian Federation “On the All-Russian Physical culture and Sports complex «Ready for Labor and Defense» (TRP)” dated March 24, 2014 No. 172 // Rossiyskaya Gazeta. 2014. March 26. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (accessed: 02/22/2020).

## ДЕТСКИЕ И ЮНОШЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ. 1960-Е ГОДЫ

Е. А. Нурдыгин<sup>1</sup>, И. А. Бударин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, Пенза

<sup>1</sup> *pnz-volley@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается деятельность детских и юношеских спортивных школ Пензенской области по подготовке спортсменов; характеризуется их кадровое и материальное обеспечение.

**Ключевые слова:** СССР, Спортсоюз, физическая культура, спорт, детско-юношеские спортивные школы, Пензенская область

## PENZA REGION CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOLS. 1960

Е. А. Nurdygin<sup>1</sup>, I. A. Budarin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Penza State University of Architecture and Construction, Penza*

**Abstract.** The article examines the activities of children's and youth sports schools in the Penza region to train athletes; their personnel and material support is characterized.

**Keywords:** *USSR, Sports union, physical culture, sports, children and youth sports schools, Penza region*

**Введение.** В 1940 году в Пензенской области была открыта спортивная школа при облоно – учебно-воспитательное учреждение для подготовки спортсменов высокой квалификации; после Великой Отечественной войны – школа спортивной молодежи при облкомитете по делам физкультуры и спорта. В начале 1950-х годов. в регионе функционировало 3 спортшколы: при облкомитете по делам физкультуры и спорта; при Пензенском горно; при Кузнецком горно. В течение 1950-х годов в области начали работать детские спортшколы органов народного образования в г. Сердобске, Нижнем Ломове, Никольске; профсоюзы открыли детские спортшколы при Велозаводе, Часовом заводе г. Пензы, Кузнецкой обувной фабрике, предприятию п/я № 1.

**Обсуждение.** В соответствии с приказом № 6 от 08.01.1959 Комитета по физкультуре и спорту в детских спортивных школах и школе спортивной молодежи Пензенской области работало 6 штатных работников по физкультуре (у одного – высшее физкультурное образование, у 5 – среднее) и 14 штатных тренеров и преподавателей.

27 апреля 1959 года президиум облсовета Спортсоюза принял постановление «О состоянии учебно-спортивной и воспитательной работы в детских спортивных школах Пензенской области», где отмечалась ее сла-

бая постановка. В связи с открытием новых ДСШ в г. Никольске, Нижнем Ломове, Сердобске и др., количество занимавшихся детей в них увеличилось: например, на отделениях гимнастики – до 300 чел., легкой атлетики – до 170, спортивных игр – до 175 и т. д.; однако результативность подготовки была низкой: в 1958 году всего было подготовлено менее 300 спортсменов-разрядников. В документе указывалось, что отдельные тренеры ДСШ недостаточно готовились к занятиям с детьми и занятия проводили некачественно (тренеры по гимнастике Сердобской ДСШ В. И. Шаропов, Нижне-Ломовской ДСШ Б. И. Белоножкин и др.). В большинстве школ преподаватели и тренеры работали по совместительству, и «в полной мере не могли быть настоящими воспитателями детей, не приносили большой пользы школам» [5, л. 21].

В детских спортивных школах воспитательная работа с учащимися находилась, как правило, на низком уровне. Тренеры не проводили бесед на спортивные темы, не организовывали походы на соревнования, отсутствовали доски лучших учащихся школ, таблицы рекордов и пр.

Для улучшения учебно-спортивной и воспитательной работы президиум облсовета Спортсоюза обязал директоров местных ДСШ пересмотреть кадры работников, привлечь для занятий с детьми опытных преподавателей и способных студентов факультета физвоспитания Педагогического института и т. д. Комплектование школ предлагалось производить путем индивидуального отбора лучших юношей и девушек, показавших хорошие результаты на соревнованиях, по рекомендациям преподавателей физвоспитания. При заключении трудовых соглашений с тренерами следовало обозначать конкретные цифры по подготовке спортсменов-разрядников.

Постановление президиума ВЦСПС от 26.10.1959 предусматривало значительное расширение сети детских спортшкол в РСФСР. В 1960 году в Пензенской области планировалось организовать 4 спортшколы. Всероссийский совет Спортсоюза в своем письме № 04-1216 от 20.04.1960 давал установку на укрупнение отделений по видам спорта и упразднение малочисленных групп при разработке плана укомплектования спортивной школы молодежи до 1965 года.

В детских спортшколах Пензенской области наблюдалась устойчивая положительная динамика по их численности и занимавшихся: 1960 – 10 школ и 1662 занимавшихся, в 1968 году – 16 и 4563.

В 1960 году в области облпрофсоветом были открыты 3 детские спортивные школы в коллективах ДСО «Труд» - при завкоме Велозавода и завкоме Часового завода (г. Пенза), ДСШ в г. Никольске при Никольском стекольном заводе. В ДСШ Часового завода было 8 учебных групп (по 15–20 чел.) на отделениях баскетбола, волейбола, легкой атлетики, велосипедного спорта и лыж. В ДСШ Велосипедного завода занимались 8 групп на отделениях легкой атлетики, велосипедного и конькобежного спорта. В ДСШ Никольского стекольного завода работали отделения футбола, легкой атлетики и лыж. В пос. Тамале была открыта первая детская спорт-



школа сельского общества «Урожай» с отделениями легкой атлетики и лыж. Директором школы был утвержден В. А. Федулов.

На заседании президиума облсовета ДСО «Труд» 7 марта 1961 года было принято решение создать комиссию по юношескому спорту, в обязанности которой входил контроль за работой ДСШ; физорги и преподаватели обязывались «проводить занятия в строгом соответствии с едиными программами для ДСШ, решая подготовку юных спортсменов на базе всесторонней физической подготовки и не допуская ранней спортивной специализации» [6, л. 27].

Президиум ВЦСПС принял специальное постановление 21.04.1961, в котором предлагалось расширить сеть ДСШ и увеличить контингент занимавшихся в них. Но спортшколы следовало открывать только в случае, если имелась соответствующая материальная база и тренеры. Признавалось целесообразным создавать преимущественно специализированные ДСШ по отдельным видам спорта, в первую очередь, – по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, лыжному и конькобежному спорту.

На отчетно-выборной конференции облсовета Спортсоюза 25 апреля 1961 года работа детских спортшкол за 1960 год подверглась резкой критике: «Но проходит время, а хороших спортивных результатов от выпускников и учащихся ДСШ мы почти не видим. Возьмем, к примеру, легкую атлетику. В ДСШ 22 отделения, занимающихся в них – 528 чел. ... Шестнадцать тренеров подготовили 21 спортсмена III разряда и 32 юношеского разряда. Одиннадцать тренеров по баскетболу подготовили за год из 398 занимающихся спортсменов III разряда – 9, юношеского – 22. Еще хуже с подготовкой разрядников по конькобежному спорту и волейболу» [4, л. 57]. Отмечалось, что ДСШ органов народного образования не подготовили ни одного мастера спорта; перворазрядниками становились, главным образом, воспитанники гимнастических отделений, в основном, ДСШ № 2 г. Пензы. Неплохо зарекомендовали себя юные баскетболисты детских спортшкол г. Кузнецка и Сердобска. Но, как подчеркивалось в докладе, «эти успехи – только первые ласточки» [4, л. 19].

Спортивная школа молодежи была открыта в г. Пензе в 1945 году. Школа имела 4 спортивных отделения – легкой атлетики, бокса, штанги и фехтования. В 1960 году в СШМ работали тренеры штатные: по легкой атлетике – В. А. Лысиков с высшим специальным образованием, по боксу – Б. В. Отто со средним специальным образованием; внештатные: по штанге – А. В. Ковалик с высшим специальным образованием, по боксу – А. В. Михеев без специального образования, по фехтованию – М. С. Верховский с высшим специальным образованием, по легкой атлетике – В. И. Мамонтов со средним специальным образованием. На конференции облсовета Спортсоюза 25 апреля 1961 года в адрес СШМ высказывались замечания, что недостаточно использовались имевшиеся возможности по воспитанию высокорезультативных легкоатлетов,

а горсовет Спорт-союза не осуществлял постоянного контроля за учебным процессом и работой тренеров: «В результате спортивная школа молодежи не стала подлинным учебным центром для коллективов физкультуры и лучших спортсменов...» [4, л. 21].

В детских спортшколах Пензенской области функционировали отделения по традиционным для региона видам спорта. Например, в 1960 году в ДСШ действовали отделения: легкая атлетика – 22, гимнастика – 10, баскетбол – 7, лыжный спорт (гонки) – 5, футбол – 2, бокс – 1, волейбол – 1, конькобежный спорт – 1. В 1961 году в пензенских ДСШ перестало действовать отделение бокса; дополнительно были открыты отделения гимнастики художественной (2), велоспорта (шоссе) (1), плавания (1), хоккея с шайбой (1). В 1963 году в Пензенской области в детских спортшколах появилось отделение тяжелой атлетики (1). В 1964 году ДСШ области было открыто отделение бадминтона (1). В 1965 году в спортшколах области возродилось отделение – городки (1). По сравнению с предыдущим городом увеличение спортивных отделений произошло в количественном плане – почти в 5 раз, особенно по баскетболу, волейболу, гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию. Но общее количество занимавшихся в ДСШ выросло незначительно. В 1966 году в местных ДСШ количество отделений сократилось 50, а численность занимавшихся, напротив, увеличилась. Добавились отделения по шахматам (1) и «новым» для региона видам спорта – прыжки в воду (1) и теннис настольный (1); прекратило функционировать отделение тяжелой атлетики.

Наиболее популярны среди местного населения и доступны для него были виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, лыжный спорт (гонки), что и определяло наибольшее количество отделений по данным видам спорта в детских спортшколах.

Одним из важных показателей эффективности работы детских спортшкол являлась подготовка разрядников, количество которых увеличивалось ежегодно. В 1960 году в ДСШ области было подготовлено всего разрядников – 268; в 1961-м – 1 мастер спорта, всего разрядников – 763; в 1962-м – всего разрядников 795; в 1963-м – 1 мастер спорта, всего разрядников – 893; в 1964-м – 1 мастер спорта, всего разрядников – 1 074; в 1965-м – 1 мастер спорта, всего разрядников – 1 000; в 1966-м – 1 мастер спорта, всего разрядников – 1 243; в 1968-м – 2 мастера спорта, всего разрядников – 1 484.

Однако рост количественных показателей был недостаточным. Так, в 1963 году в 14 детских спортшколах занималось около 2 500 воспитанников, из которых были подготовлены 1 мастер спорта, 4 перворазрядника и 114 спортсменов II разряда, т. е. всего 5 % занимавшихся получали разряды, которые давали право выступать на республиканских соревнованиях. В 1968 г. разрядников было подготовлено примерно 33 % от общего количества занимавшихся.

Облсовет Спортсоюза в середине 1960-х годов неоднократно рассматривал на своих заседаниях вопрос детских спортшколах и выявил серьезные недостатки в их работе: набор в ДСШ малоподготовленных и неперспективных учащихся из образовательных школ; отсутствие специализации ДСШ по видам спорта; значительное количество тренеров-совместителей; слабая материально-техническая база (дефицит собственных помещений и спортивного инвентаря, особенно баскетбольных и волейбольных мячей; отсутствие специализированного катка для конькобежцев и необходимого спортивного снаряжения и одежды (коньков с ботинками, трико, свитеров и пр.); малочисленность соревнований между спортшколами; отсутствие спортивно-оздоровительных лагерей для учащихся спортшкол в летние каникулы.

На заседании идеологического отдела обкома КПСС в ходе рассмотрения вопроса «О состоянии и мерах улучшения физического воспитания в школах города Пензы в 1963/1964 учебном году» указывалось, что работа ДСШ улучшалась, но очень медленно, и отсутствие специализации школ при наличии отделений по разным видам спорта не давало «должных результатов» [1, л. 22]. Тем более, что негласная специализация ДСШ уже произошла. В 1965 году детская спортшкола ДСО «Спартак» начала специализироваться на подготовке спортсменов по плаванию; ДСШ № 2 г. Пензы – по спортивной и художественной гимнастике.

23 сентября 1966 года бюро ОК КПСС приняло постановление о мероприятиях по выполнению постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 августа 1966 года. «О развитии детских спортивных школ Пензенской области на 1966-67-68-69-70 годы», предусматривавшее увеличение специализированных групп в ДСШ (волейбол, легкая атлетика, лыжи, художественная гимнастика, плавание, борьба, хоккей и др.).

Сложнее было исправить ситуацию с укомплектованностью тренерским составом. Обеспеченность детских спортшкол области тренерами была недостаточной, хотя каждый год улучшалась, как в количественном отношении, так и в «качественном». Тем не менее, в 1965 году облсовет Спортсоюза указал в «Справке о работе детских спортивных школ Пензенской области», что в школах работало много тренеров-совместителей и с почасовой оплатой.

Прием учащихся в ДСШ во многом носил случайный и хаотичный характер; несмотря на предложения вышестоящих органов, школьники не отбирались на соревнованиях, не рекомендовались преподавателями, выбирались в основном из числа учащихся тех школ, на базе которых проводились занятия. Тренеры сами приходили в школы и приглашали заниматься в ДСШ. К середине 1960-х гг. система комплектования детских спортшкол претерпела кардинальные изменения: набор стал производиться путем отбора лучших учащихся из общеобразовательных школ и проведения среди них вступительных контрольных испытаний. Учащиеся отбирались тренерами на уроках физвоспитания в общеобразовательных школах, на внутришкольных, районных, городских

и областных соревнованиях среди школьников. Комплектование учебных групп проходило по возрастному цензу: 12–13 лет – подготовительная, 14–15 – юношеская, 16–18 – выпускная. При переходе в другую возрастную группу также стали проводиться переводные экзамены. Тренеры, спортсмены-разрядники и общественные инструкторы создавали группы в общеобразовательных школах и вели их в порядке общественной нагрузки. Например, г. Нижний Ломов – Ю. П. Недоростков, Л. А. Дмитриев, В. П. Болева; г. Пенза – В. Ф. Духно, Т. П. Мурашкин, Г. И. Логотов – ДСШ № 1, 2, В. П. Святченко – ДСО «Спартак». Тренер по художественной гимнастике В. Ф. Духно вела группы новичков, подготовительную, и разрядников, которая представляла область на зональных соревнованиях. Для привлечения желающих заниматься в своих группах В. Ф. Духно много проводила показательных выступлений с учащимися своего отделения в школах, клубах, на телевидении.

На III объединенном пленуме облсоветов Спортсоюза и ДСО (29 июля 1965 года) прозвучала негативная оценка деятельности местных ДСШ: «В области имеются детские спортивные школы, работа которых не удовлетворяет ни нас, ни спортивную общественность» [2, л. 13–14]. Так, учащиеся ДСШ Велозавода в 1968 году не приняли участия ни в одном соревновании; в ДСШ Часового завода не было тренерского совета. Подчеркивалось, что в детских спортшколах профсоюзов 10–15 % учащихся ежегодно бросали занятия. Во многих видах спорта мало готовилось спортсменов-разрядников. Так, в 1964 году из 220 чел., занимавшихся волейболом, было подготовлено только 47 разрядников; из 200 занимавшихся хоккеем – 40.

Но постепенно увеличивалось количество состязаний, в которых принимали участие пензенские ДСШ, и повышалось «качество» выступлений их учащихся. В течение 1964–1965 годов организовывались товарищеские встречи между ДСШ Пензенской области и детскими спортшколами г. Горького, Саранска, Ульяновска. Тренерский совет ДСШ № 1 г. Пензы организовал матчевую встречу по легкой атлетике, в которой приняли участие 140 чел., в том числе приезжих – 100 спортсменов из г. Казани, Саранска и Чапаевска. В состав сборной области входили учащиеся ДСШ № 2 г. Пензы по спортивной и художественной гимнастике, они же являлись чемпионами области по этим видам. В сборные области входили учащиеся ДСШ № 1 г. Пензы В. Конюхов, В. Макаров, Л. Мерзлова, С. Шлычкова и др. – по легкой атлетике; по баскетболу – учащиеся ДСШ № 3 г. Кузнецка; по волейболу – учащиеся ДЮСШ № 1 г. Пензы. В 1965 г. по баскетболу первенство области выиграли футболисты ДСШ № 3 г. Кузнецка; по спортивной и художественной гимнастике – ДСШ № 2 г. Пензы; по легкой атлетике – ДСШ № 1 г. Пензы. В 1966 г. учащиеся ДСШ ДСО «Спартак» по плаванию отдельные пловцы стали призерами республиканских и всесоюзных соревнований. В г. Волгограде в соревнованиях по пионерскому четырехборью команда легкоатлетов (тренер Т. П. Мурашкин) заняла 2-е место. В 1968 г. юношеская команда

ДСО «Труд» г. Пензы заняла 4-е место в финале первенства СССР, молодежная команда – 6-е место. Пловцы ДЮСШ «Спартак» стали победителями всех областных соревнований. Учащиеся ДЮСШ № 1 г. Пензы в зональных соревнованиях первенства РСФСР среди школьников г. Ульяновска заняли 2-е место по баскетболу среди юношей.

В 1965 году для отделения хоккея ДСШ ДСО «Труд» впервые был организован спортивно-оздоровительный лагерь для 86 чел. на базе пионерского лагеря завода «Автозапчасть».

В 1966 году ДСО «Спартак» организовал учебно-оздоровительный лагерь для 60 пловцов в г. Астрахани за счет привлечения частично средств родителей. В 1968 году в спортивно-оздоровительные лагеря провели смены учащихся ДЮСШ № 1 и № 2 г. Пензы (480 чел.), школ «Буревестник» (80 чел.), «Спартак» (200 чел.), ДСО «Труд» (120 чел.), Часового завода (30 чел.).

Подчиненность ДСШ многочисленным структурам негативно сказывалась на организации их работы. Например, в 1961 году директора школ М. С. Мартынова и А. М. Борисова предприняли попытку отправить своих воспитанников в пионерские лагеря группами во главе с тренерами. Но родители детей относились к разным обкомам профсоюзов, и «добрая затея рухнула из-за межведомственной неразберихи» [7, с. 3].

ДСШ активно участвовали в работе методсоветов при областном и райотделах народного образования. В 1966–1968 годах тренеры ДСШ № 1, 2 г. Пензы, Нижнего Ломова, Кузнецка организовали постоянно действующие еженедельные семинары по повышению деловой квалификации. С учителями по физвоспитанию общеобразовательных школ проводились методсеминары в виде школьных уроков с последующим анализом, классификационными собеседованиями и беседами по теоретическим вопросам методики преподавания физвоспитания и т. п. (ДСШ № 1, 2 г. Пензы, ДСШ г. Нижнего Ломова, Кузнецк и др.). Кроме того, на семинарах «сообщалось о всех больших соревнованиях на первенство Союза, Европы и мира, о достижениях школьников,.. проводились коллективные просмотры соревнований» [3, л. 148].

В начале 1960-х годов облсовет Спортсоюза инициировал организацию детских спортшкол на общественных началах. Одной из первых такая школа была организована в Инженерно-строительном институте. В 1963–1964 годах ДСШ на общественных началах функционировали при всех местных вузах и при ДСО «Спартак» с общим количеством занимавшихся 766 чел. В школах велись занятия по волейболу, спортивной и художественной гимнастике, плаванию, футболу. На отделении старшей группы ДСШ Пединститута по специальной программе занимались дети, желавшие поступать на факультет физвоспитания. В 1966 году совместно с облсоветом были созданы ДСШ на общественных началах. Однако, обком партии отмечал, что положительный опыт ДСШ на общественных началах не нашел широкой поддержки в коллективах ДСО, на предприятиях и учреждениях области.

В детских спортшколах проводилась комплексная учебно-воспитательная работа среди учащихся и по месту их расположения, в первую очередь, тренерами, путем организации бесед и лекций; обсуждения статей журнала «Физкультура и спорт»; посещения с учащимися кинотеатров и музеев и т. п. В школах создавались родительские комитеты. Практически каждая спортшкола имела собственные фотовыставки, передвижные экспозиции, альбомы и пр. Во время выборных кампаний по избирательным участкам, общественно-политических праздников силами учащихся готовились показательные выступления. В 1965 г. тренеры Нижне-Ломовской детской спортшколы вывозили детей на экскурсию по историческим и культурным объектам г. Москвы и Ленинграда. В рамках поездки в Ленинграде была проведена товарищеская встреча со спортсменами Кировского района по легкой атлетике. В летние каникулы тренер и учащиеся Сердобской ДСШ В. Андреев, А. Брюнин, А. Щетинин проводили работу с детьми по месту жительства. Путем анкет, заполнявшихся по школам и домоуправлениям, выявлялся контингент детей, оставшихся в городе, из них комплектовались группы, для которых организовывались турпоходы, посещения кино и театров, экскурсии в г. Пензу, проводились товарищеские встречи по волейболу, баскетболу и футболу. В дни летних каникул был проведен велопробег учащихся ДСШ «Труд» г. Пензы общей протяженностью 300 км.

Каждая школа проводила не менее двух раз в год спортивные вечера, на которые приглашали родителей и учащихся общеобразовательных школ. В результате такой организационной и популяризаторской работы облсовет Союза отмечал, что «учащиеся ДСШ знают лучших спортсменов в сезоне по своему виду, стремятся быть похожими на них в моральном, волевом и спортивном отношении» [3, л. 230–233].

В обязанности спортшкол входила подготовка физкультурных кадров – судей по видам спорта и общественных инструкторов. ДСШ успешно справлялись с поставленными задачами.

Во многих ДСШ материально-техническая база не соответствовала даже минимальным требованиям, особенно это касалось ДСШ г. Никольска, Сердобска, Нижнего Ломова и ДСШ № 1 г. Пензы. Например, ДСШ № 1 горно г. Пензы занималась в 10 различных залах общеобразовательных школ, поскольку не располагала собственным спортзалом. В спортивном зале школы г. Кузнецка отсутствовала вентиляция. Спортивная школа молодежи спортивным инвентарем в основном была обеспечена, но площадей не хватало. Секция штанги занималась в сыром и темном помещении бывшего гаража. Секции бокса и легкой атлетики проводили тренировки в Пензенском машиностроительном техникуме, где отсутствовали раздевалки, и занимавшиеся вешали одежду на спортивные снаряды. В 1960 году в г. Пензе работало всего 5 детских спортшкол – Велозавода, Часового завода, стадиона «Труд», которые располагали собственными спортивными базами; и ДСШ в г. Кузнецке имела свою

спортбазу. В детской спортшколе ДСО «Труд» на лыжном отделении имелся киноаппарат, который был приобретен на заработанные деньги учащимися отделения. В дни летних каникул этим отделением было проведено 8 походов, в которых приняло участие 327 чел. Киноаппарат интенсивно использовался при проведении тренировочных занятий с последующим просмотром и разбором учебного процесса.

**Результаты.** Таким образом, детские спортивные школы позволяли в определенной мере организовать круглогодичный цикл тренировочных занятий юных спортсменов. Постепенно упорядочивается механизм набора детей в ДСШ. С середины 1960-х годов в детских спортивных школах Пензенской области начинает вводиться специализация. Главным сдерживающим фактором работы ДСШ являлась слабая материально-техническая база, в первую очередь, отсутствие собственных помещений. Школы постоянно испытывали дефицит штатного тренерского состава.

#### **Список источников**

1. Государственный архив Пензенской области (ГАПО). Ф. Р-1381. Оп. 1. Д. 2260.
2. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 152.
3. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 156.
4. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 63.
5. ГАПО. Ф. Р-2362. Оп. 1. Д. 167.
6. ГАПО. Ф. Р-2464. Оп. 1. Д. 17.
7. Поговорим о проблемах пензенского спорта // Молодой ленинец. 1964. 15 марта. С. 3.

#### **References**

1. State Archive of the Penza Region (SAPR). F. R-1381. Op. 1. D. 2260.
2. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 152.
3. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 156.
4. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 63.
5. SAPR. F. R-2362. Op. 1. D. 167.
6. SAPR. F. R-2464. Op. 1. D. 17.
7. Let's talk about the problems of Penza sports // Young Leninist. 1964. March 15. S. 3.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В СССР В 1960-Е ГОДЫ (ПО МАТЕРИАЛАМ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ)

В. В. Павленко<sup>1</sup>, А. С. Давыдов<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, Пенза  
<sup>1</sup> dnskvale@rambler.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются главные направления и формы физкультурно-спортивной работы в сельской местности Пензенской области; характеризуется деятельность по развитию физической культуры и спорта на селе спортивного общества «Урожай» и областного Спортсоюза.

**Ключевые слова:** СССР, Спортсоюз, физическая культура, спорт, добровольное спортивное общество «Урожай», Пензенская область

## PHYSICAL EDUCATION OF THE RURAL POPULATION IN THE USSR IN 1960 (ADAPTED FROM PENZA REGION)

V. V. Pavlenko<sup>1</sup>, A. S. Davydov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Penza State University of Architecture and Construction, Penza

**Abstract.** The article discusses the main directions and forms of physical culture and sports work in the countryside of the Penza region; activity on the development of physical culture and sports in the village of sports community «Harvest» and the regional Sports Union is characterized.

**Keywords:** USSR, Sports union, physical culture, sports, voluntary sports society «Harvest», Penza region

**Введение.** Массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в сельской местности занимались, главным образом, добровольное спортивное общество «Урожай» и Спортсоюз. В конце 1950-х годов происходил определенный рост экономики колхозов и совхозов Пензенской области, однако резкого подъема в физкультурно-спортивном движении не наблюдалось; значительного укрепления материально-финансовой базы не было.

**Обсуждение.** В адрес общества «Урожай» раздавалось больше всего упреков и замечаний. Так, на областной отчетной конференции в 1959 году звучало, что облсовет общества «Урожай» проводил много хороших дел и начинаний по развитию физкультуры и спорта среди тружеников колхозных полей, но «большая армия активистов-физкультурников стоит в стороне от жизни общества»: «Для поля деятельности областного Совета ДССО «Урожай» на селе – еще настоящая неподнятая целина» [3]. Выступавшие отмечали, что облсовет ДССО «Урожай» не организовывал учебно-тренировочную работу в колхозах и совхозах; не помогал коллек-



тивам проводить соревнования; недостаточно способствовал развитию народных и наиболее доступных на селе видов спорта, таких как городки, русская лапта, легкая атлетика, волейбол и др. Примерно в 200 колхозах не имелось коллективов физкультуры, многие из созданных коллективов существовали только на бумаге. Особенно плохо была поставлена физкультурно-спортивная работа в Вадинском, Каменском, Сердобском, Соседском, Телегинском и других районах области.

Тем не менее на всем протяжении исследуемого периода в сельской местности Пензенской области количество коллективов физкультуры и спортсменов-физкультурников стабильно увеличивалось.

В целях массового развития физкультуры и спорта среди сельского населения, укрепления коллективов физкультуры колхозов, совхозов, РТС и потребкоопераций, роста спортмастерства физкультурников, развертывания широкого самодеятельного строительства спортсооружений в 1959 году впервые проводился областной фестиваль сельских физкультурников. В ходе фестиваля за четыре месяца было создано вновь 85 коллективов физкультуры, укреплены многие существующие. В соревнованиях фестиваля по зимним видам спорта приняло участие более 12 тыс. сельских физкультурников. В апреле – мае во многих районах были проведены районные соревнования по русской лапте, волейболу, футболу, велосипеду и легкой атлетике. Сельские физкультурники построили 121 волейбольную площадку, 10 баскетбольных площадок, 7 футбольных полей, 29 простейших спортсооружений, 6 комплексных площадок. Для оказания практической помощи в подготовке и проведении районных фестивалей кафедра физвоспитания Педагогического института направила в сельские районы студентов старшего курса. Однако в проведении фестиваля сельских физкультурников имелись крупные недостатки. Так, в Кондольском, Сердобском и Свищевском районах не состоялся первый тур фестиваля, предусматривавший организацию спортивных праздников в колхозах, совхозах и РТС. В некоторых районах недостаточно внимания уделялось подготовке команд; не во всех сельских коллективах физкультуры было организовано строительство спортплощадок. Например, в Голицынском районе в 1959 году не было построено ни одной спортплощадки. Смотр стал проводиться каждый год, была разработана «Программа областного спортивного фестиваля сельских физкультурников» [4].

Бюро ЦК КПСС по РСФСР по предложению ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ и Всероссийского Совета Спортсоюза приняло постановление о реорганизации добровольного сельского спортобщества «Урожай» в профсоюзно-кооперативное спортобщество «Урожай» РСФСР. 30 июня 1961 г. вышло постановление президиума ВЦСПС «О мероприятиях в связи с реорганизацией добровольного спортобщества “Урожай” РСФСР». На профсоюзно-спортивное общество «Урожай» было возложено проведение физкультурно-массовой и спортивной работы в сельских районах не только среди колхозников, рабочих и служащих совхозов, РТС, за-

готовительных организаций, потребительской кооперации, но и на предприятиях и учреждениях связи, культуры, здравоохранения, просвещения, государственных учреждений, лесного хозяйства, а также среди других трудящихся, работающих в сельской местности, и учащихся сельскохозяйственных, кооперативных техникумов и школ, с упразднением по определению советов профсоюзов райсоветов Спортсоюзов. Постановлением Совета Министров РСФСР от 26.06.1961 № 826 и решением Пензенского облисполкома исполкомам райсовета было предложено передать выделенные на 1961 год по госбюджету ассигнования на спортивные мероприятия и содержание штатных должностей председателей упраздненных райсоветов Спортсоюза в сельских районах соответствующим райсоветам ДСО «Урожай».

26 июля 1961 года исполком Пензенского облсовета депутатов трудящихся принял решение № 286 «О мероприятиях в связи с реорганизацией добровольного сельского спортивного общества «Урожай» РСФСР». 15 сентября 1961 года состоялся объединенный пленум областного Спортсоюза и облсовета ДСО «Урожай». На пленуме подчеркивалось, что он проводился в обстановке новых побед на всех участках коммунистического строительства; а работа облсовета ДСО «Урожай» за прошедший период расценивалась как очень неровная, с некоторыми подъемами и последующими спадами. В отчетном докладе «О состоянии и мерах улучшения физкультурной и спортивной работы на селе» говорилось о некоторых улучшениях в отдельных районах (Белинском, Тамалинском и др.). Но в Бедно-Демьяновском, Земетчинском, Кузнецком, Сосновоборском, Сердобском районах не во всех колхозах были созданы коллективы физкультуры. В ряде районов области, особенно в Бековском, Вадинском, Иссинском, Нечаевском, Сосновоборском работа по развитию физкультуры и спорта среди сельского населения была поставлена крайне неудовлетворительно: многие коллективы физкультуры продолжали оставаться малочисленными; учебно-спортивная работа находилась на низком уровне; вовлечением женщин и девушек в систематические занятия физкультурой и спортом занимались мало; рекорды и достижения по большинству видов спорта находились на уровне III спортивного разряда и пр. В сельских коллективах физкультуры области практически не культивировались такие виды спорта, как плавание, ручной мяч, вольная и классическая борьба и др. На пленуме говорилось о необходимости прекратить «порочную» практику формального создания коллективов физкультуры и образовывать новые там, где уже «созрели» необходимые условия для физкультурной работы.

На объединенном пленуме областного Спортсоюза и облсовета ДСО «Урожай» 15 сентября 1961 года И. Ф. Андреев, секретарь облсовпрофа, выступил с резкой критикой: «Состояние физкультуры на селе крайне плохое. 27 тысяч членов ДСО по обществу «Урожай»... Это – липа» [5]. К концу 1961 года в 97 колхозах и 12 совхозах области коллективы

физкультуры так и не были созданы. Президиум совета профсоюзов в постановлении от 11.06.1962 признал работу облсовета ДСО со дня реорганизации неудовлетворительной.

В 1962 году была изменена система планирования развития физкультуры и спорта и подведения итогов работы физкультурных организаций, в связи с чем президиум облсовета Спортсоюза предписывал колхозам, совхозам, другим предприятиям и учреждениям на селе (ДСО «Урожай») придерживаться следующих цифр на 1962–1963 годы: иметь физкультурников – 18–20 % к числу трудящихся, готовить физкультурников-разрядников 1,5–2 % к числу трудящихся. В самообязательствах облсовета ДСО «Урожай» были заявлены еще более высокие показатели. Но цифры оказались из разряда утопических.

На III объединенном пленуме облсовета Спортсоюза и облсоветов ДСО (29 июля 1965 года) прозвучало, что в 1964 году в сельской местности области занималось физкультурой и спортом всего 17,3 % от общего количества сельских жителей. Отмечалось, что наряду с отставанием в массовости качество подготовки сельских спортсменов также уступало в достижениях участников сборных команд области; в течение ряда лет в составах сборных команд области не было представлено ни одного сельского спортсмена; сельских спортсменов довольно высокого уровня было настолько мало, что им не с кем было соревноваться. Особо неудовлетворительно спортивно-массовая работа была поставлена в Бековском, Кондольском, Неверкинском, Никольском, Лопатинском, Сердобском, Сосновоборском районах и др. Выступавший в прениях председатель облсовета ДСО «Урожай» Г. С. Гнап уточнил, что в целом по обществу в занятия физкультурой и спортом было вовлечено труженников сельского хозяйства 22 %, вместо 25 % по взятым обязательствам; в 5 совхозах и 7 совхозах Кондольского, Лопатинского, Наровчатского, Сердобского, Шемьшейского районов не были созданы коллективы физкультуры. Рекорды и достижения сельских спортсменов по большинству видов спорта, подчеркнул Г. С. Гнап, соответствовали уровню III спортивного разряда. В сельских коллективах слабо культивировались такие виды спорта, как плавание, баскетбол, гимнастика, вольная и классическая борьба. В ответ очень резко выступил второй секретарь обкома партии Г. В. Мясников: «...Когда на трибуну выходит тов. Гнап и заявляет, что в сельской местности 22 процента населения занимается физической культурой, я начинаю сомневаться... Я боюсь, что у нас вместо того, чтобы практически вовлекать молодежь и людей в физическую культуру и спорт, идет эквилибристика цифрами. Я знаю сельское хозяйство области, и я там 22 процентов людей в трусах не видел» [1]. Действительно, сельские спортобщества зачастую занимались с узкой группой спортсменов, проживавших, как правило, в райцентрах и городах, не уделяя внимания массовости физкультурников.

Тем не менее усилия общества «Урожай» и Спортсоюза приносили свои плоды, и по итогам соцсоревнования областных и краевых организа-

ций обществ по развитию физкультуры и спорта среди сельского населения Российской Федерации по зонам за 1964 год пленум ЦС ДСО «Урожай» отметил Пензенскую областную организацию ДСО «Урожай», занявшую 3-е место в Юго-Восточной зоне.

К середине 1960-х годов хрущевские «импровизации» усугубили социально-экономическое напряжение в стране, в том числе и в сельском хозяйстве. На мартовском пленуме ЦК КПСС 1965 года был предложен вариант новой долгосрочной политики по подъему сельскохозяйственного производства. 21 мая 1965 года президиум ЦС Спортсоюза СССР принял постановление «Об улучшении массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди сельского населения, в связи с постановлением мартовского пленума ЦК КПСС “О неотложных мерах по дальнейшему развитию сельского хозяйства СССР”». Региональные власти активизировали свою деятельность для исполнения данного циркуляра. 28 мая 1965 года состоялся пленум обкома КПСС и облисполкома по вопросам культурно-бытового обслуживания населения области, где был принят план мероприятий по улучшению физкультурно-массовой работы в области и утвержден план строительства спортсооружений.

23 июня 1966 года бюро ЦС Спортсоюза СССР принял постановление «О ходе выполнения постановления президиума Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР от 21 мая 1965 года “Об улучшении массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди сельского населения, в связи с постановлением мартовского пленума ЦК КПСС “О неотложных мерах по дальнейшему развитию сельского хозяйства СССР”». В русле данных документов в 1966 г. президиум обкома профсоюза сельского хозяйства и заготовок, облуправление сельского хозяйства, облобьединение «Сельхозтехника», тресты «Скотооткорм» и «Птицепром», «Облмежколхозстрой», облотдел водного хозяйства, облуправление хлебопродуктов и президиум облсовета ДСО «Урожай» приняли постановление «О мерах по дальнейшему развитию массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы среди сельского населения Пензенской области».

В постановлении президиума облсовета Спортсоюза от 22.06.1967 указывалось, что в 1966 году президиум и многие райсоветы ДСО крайне плохо организовали работу по вовлечению сельских тружеников в занятия физкультурой и спортом, в результате чего областная организация не справилась с выполнением обязательств по росту рядов физкультурников: вместо 28 % в ряды физкультурников было вовлечено 24,1 %; из числа физкультурников 20 % не являлись членами ДСО «Урожай».

Одним из показателей эффективности физкультурно-спортивной работы на селе были организация соревнований и участие сельских спортсменов в различного рода состязаниях. В 1961 году в области были проведены II зимняя Спартакиада сельских физкультурников; II и III (по легкой атлетике, велосипеду, плаванию, волейболу, баскетболу) зимние Спартакиады сельских учащихся сельскохозяйственных техникумов; областные

соревнования по тяжелой атлетике, шахматам; областная летняя спартакиада сельских физкультурников по легкой атлетике, велосипеду и плаванию; III зимняя Спартакиада сельских учащихся сельскохозяйственных техникумов по легкой атлетике, велосипеду, плаванию, волейболу, баскетболу. Спортсменами общества в 1961 году было установлено и вновь улучшено 30 рекордов и высших достижений облсовета по легкой атлетике, велосипедному спорту. В 1962 году состоялась областная спартакиада ДСО «Урожай», в которой приняли участие 26 районов из 28 с количеством физкультурников 24 509 чел.; не участвовали Вадинский и Камешкирский районы. Но в 1963 году сельские физкультурники не принимали участия в областных соревнованиях по легкой атлетике, велоспорту, боксу, тяжелой атлетике, плаванию, гимнастике и другим видам спорта. В составе сборных команд области на III летней спартакиаде народов РСФСР не было ни одного сельского спортсмена. В 1964 году впервые в области были проведены Спортивные игры сельской молодежи, где соревнования сочетались с массовыми летними праздниками. В спортивную часть программы входили соревнования по легкой атлетике, плаванию, велосипедному спорту (дорожные велосипеды), футболу, волейболу, городкам, лапте, гиревому спорту и настольному теннису. В играх участвовало более 54 тыс. юношей и девушек; победителями стали коллективы физкультуры совхозов «Поимский» Белинского района и «Наровчатский» и колхоза им. С. М. Кирова Пензенского района.

В ходе реализации постановления президиума ЦС Спортсоюза СССР от 21.05.1965 местные власти сделали акцент на наиболее «понятной» и, в основном, малозатратной практике проведения соревнований регионального масштаба. В сельской местности большое распространение получили спортивные праздники, спартакиады, игры, массовые турниры, конкурсы, эстафеты и т. п. В новом формате работы сельских коллективов физкультуры спорт соединялся с производственной деятельностью.

Значительным событием в сельском физкультурно-спортивном движении стала III Всесоюзная спартакиада сельских спортсменов (1966), как ступень подготовки к IV Спартакиаде народов СССР. В составах сборных команд области было более 52 % колхозников, рабочих и служащих совхозов, 46 % участников в возрасте до 25 лет. 20 ноября 1965 года президиум облсовета ДСО «Урожай» принял постановление «Об участии сельских спортсменов Пензенской области в III зимней и IV летней спартакиаде народов РСФСР и СССР, посвященных 50-летию Советского государства».

В отчетном докладе общества за 1966 год звучала резкая критика по поводу проведения летних соревнований в рамках Спартакиады народов РСФСР: «Казалось, что такое мероприятие должно было серьезно активизировать участие сельской молодежи в соревнованиях, на самом деле этого не получилось, старты приняли менее половины сельских физкультурников, значит, большая половина не участвовала в соревнованиях даже один раз» [2]. Не лучше обстояло дело и с проведением соревнований зим-

ней Спартакиады: число участников также не достигло половины физкультурников общества области. Обком партии потребовал от руководителей общества покончить с инертностью, улучшить организаторскую деятельность, и «пока не упущено время, охватить участием в соревнованиях абсолютное большинство членов общества». Парработники подчеркивали, что одной из главных задач общества является успешное выступление спортивной делегации сельских спортсменов на Спартакиаде народов РСФСР: «Кое-что делается по этому поводу, однако регулярной учебно-тренировочной работы еще не проводится по легкой атлетике, велосипедному спорту и тяжелой атлетике. Думается, что у областного Совета нет более серьезного экзамена, чем участие в указанной Спартакиаде» [2].

11 апреля 1968 года президиум облсовета Спортсоюза принял постановление «О ходе подготовки и участия сборных команд облсовета ДСО «Урожай» в I Всероссийских спортивных играх колхозной и совхозной молодежи». Для координации работы был создан оргкомитет в составе работников всех областных предприятий, учреждений и общественных организаций. Основными задачами проведения сельских спортивных игр на местах объявлялись дальнейшее организационное укрепление коллективов физкультуры, привлечение к занятиям физкультурой и спортом новых отрядов молодых тружеников села и повышение спортивного мастерства.

П. М. Скусевич, председатель комитета по физкультуре и спорту при Пензенском облисполкоме, в своем приказе от 11.08.1969 указал, что в области в 1968 году ключевой показателем эффективности физкультурно-спортивной работы на селе организациями ДСО «Урожай» составлял 21,3 % населения, тогда общероссийский показатель – 23,2 %. Самые низкий охват оздоровительными мероприятиями сельского населения был в Земетчинском, Никольском, Пензенском и Тамалинском районах.

В области наблюдался значительный дефицит спортсооружений и спортивного инвентаря в сельской местности. В 1959 году, поддерживая инициативу сельских комсомольских и физкультурных организаций, ЦК ВЛКСМ совместно с обществом «Урожай» провел Всероссийский конкурс по самодеятельному строительству и благоустройству спортсооружений на селе. Целью конкурса было добиться, чтобы в каждом селе, в каждом райцентре были созданы благоустроенные спортсооружения. Но работа по строительству спортсооружений, в основном – комплексных площадок или стадионов, проводилась с максимальным использованием местных возможностей силами молодежи далеко не во всех районах области. В 1961 году Г. С. Гнап на отчетно-выборной конференции откровенно сказал: «... Мы говорим о селе, о снабжении села спортивным инвентарем... Много нареканий по вопросу снабжения... Мы приходим в магазин, и нам говорят, что лимита нет. Мы травмируем председателей советов и теряем авторитет как сельское спортивное общество» [5].

Руководители хозяйств зачастую мало занимались вопросами развития материально-технической базы физкультурно-спортивного движения

на селе. Так, на просьбу спортсменов колхоза «Родина Радищева» Кузнецкого района о выделении средств на приобретение спортивного инвентаря председатель колхоза, депутат облсовета Елфимов ответил: «Зачем Вам деньги? Я сам уже устарел спортом заниматься, и Вам не советую» [5]. Председатель колхоза-миллионера имени XXII съезда КПСС А.А. Жернаков заявил: «Форму футбольную купил для колхозной команды – так что от меня еще требуется?» [7].

В 1960-е годы ЦС ДСО «Урожай» РСФСР Всероссийский конкурс по самодеятельному строительству и благоустройству сооружений на селе стали проводить постоянно. 30 марта 1965 года Пензенский облсовет ДСО «Урожай» принял соответствующее постановление. На период 1965–1967 годов облсовет ДСО «Урожай» совместно с облсоветом профсоюзов и обкомом ВЛКСМ по каждому району определили количество сооружений, подлежащих строительству за счет средств колхозов и совхозов с таким расчетом, чтобы в каждом хозяйстве имелась комплексная спортплощадка со спортядром, и в каждом населенном пункте были оборудованы простейшие плоскостные сооружения к 1967 году. В ходе участия в смотре-конкурсе в области в 1965 году было построено 110 футбольных полей, 283 волейбольных площадок, 67 баскетбольных площадок, 41 площадка для игры в русскую лапту, 75 городошных площадок и 36 гимнастических городков. После подведения итогов областного смотра-конкурса в 1965 г. лучшими коллективами физкультуры были признаны Заметчинский район, совхоз «Кирилловский» Заметчинского района, Сурская средняя школа Никольского района. Тем не менее на 1 января 1966 года в области 92 % коллективов физкультуры ДСО «Урожай» не имели комплексных спортплощадок и 30 % – даже футбольных полей; не было создано ни одной волейбольной, лыжной или лодочной прокатных баз по линии потребкооперации на селе. 6 июля 1966 г. президиум Всероссийского совета Спортсоюза и президиум ЦС ДСО «Урожай» по постановлению по итогам смотра-конкурса за 1964–1965 годов отметили, что большой вклад в создание материальной базы сельских коллективов физкультуры внесли советские, хозяйственные, профсоюзные и комсомольские организации. Советы Спортсоюза и ДСО «Урожай» стали больше привлекать к этой работе физкультурников и спортсменов. По результатам конкурса Почетными грамотами ЦС ДСО «Урожай» были награждены Белинский и Заметчинский райсоветы ДСО «Урожай» Пензенской области. Смотр-конкурс был продлен на 1966–1967 годы, приурочив его к 50-летию Советского государства.

В 1966 году в районах области было оборудовано 136 футбольных полей, 112 баскетбольных, 101 волейбольных, 24 городошных площадок. Хорошие показатели в плане строительства сооружений демонстрировали Бековский, Белинский, Заметчинский, Кузнецкий, Лунинский, Пензенский и Пачелмский районы.

**Результаты.** Таким образом, в Пензенской области сельское население превосходило городское, и поэтому физкультурно-спортивная работа на селе имела очень большое значение. Координатором и организатором развития физкультуры и спорта в сельской местности были спортобщество «Урожай» и Спортсоюз Пензенской области.

Динамика количества сельских физкультурников и числа соревнований была положительной. Условия проведения сельскохозяйственных работ обусловили смещение количества соревнований на зимний, поздний осенний и ранний летний периоды. Уровень подготовки сельских спортсменов и организации состязаний оставался низким.

В сельской местности, в первую очередь, культивировались виды спорта, не требовавшие больших финансовых вложений. Работа в сельских коллективах физкультуры, как правило, проводилась бесплатно, силами общественности – учителей, директоров сельских клубов, врачей, агрономов и пр. Во многих районах области отсутствовала даже элементарная спортивная инфраструктура.

#### **Список источников**

1. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 152. Л. 69.
2. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 195. Л. 12-13.
3. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 2. Л. 132-141.
4. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 30. Л. 404.
5. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 57. Л. 94, 208.
6. ГАПО. Ф. Р-2361. Оп. 1. Д. 63. Л. 73-74, 76.
7. Фролов В. Один в поле не воин... // Молодой ленинец. 1966. 31 августа. С. 4.

#### **References**

1. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 152. L. 69.
2. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 195. L. 12-13.
3. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 2. L. 132-141.
4. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 30. L. 404.
5. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 57. L. 94, 208.
6. SAPR. F. R-2361. Op. 1. D. 63. L. 73-74, 76.
7. Frolov V. One in the field is not a warrior ... // Young Leninist. 1966. Aug. 31 S. 4.



## ПОНЯТИЕ ИДЕАЛА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭПОХИ

Е. В. Панов<sup>1</sup>, И. А. Пузий<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел  
Российской Федерации, Красноярск*  
<sup>1</sup> *pan\_69@mail.ru*, <sup>2</sup> *ira.puzij.01@mail.ru*

**Аннотация.** Понятие физического совершенства в различные периоды времени было непостоянным, всё зависело от того, какие социально значимые цели преследовало общество и государство в ту или иную историческую эпоху. В начале становления и развития общества физическое совершенство человека не имело большого значения, но с течением времени оно стало приобретать актуальный характер среди населения.

**Ключевые слова:** *физическое совершенство, физическая культура, спорт, развитие физических качеств, период времени, общество*

## THE CONCEPT OF HUMAN PHYSICAL PERFECTION IN VARIOUS HISTORICAL EPOCHS

E. V. Panov<sup>1</sup>, I. A. Puziy<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,  
Krasnoyarsk*

**Abstract.** The concept of physical perfection in different periods of time was inconsistent, everything depended on what socially significant goals were pursued by society and the state in a particular historical era. At the beginning of the formation and development of society, the physical perfection of a person was not of great importance, but over time it began to acquire an actual character among the population.

**Keywords:** *physical perfection, physical culture, sport, development of physical qualities, period of time, society*

**Введение.** Под физическим совершенством понимается обусловленный конкретным обществом оптимальный уровень развития физических качеств и способностей человека, направленных на достижение социально значимых целей. С течением исторических эпох понятие физического совершенства изменялось, приобретая различное содержание в зависимости от характера социальных отношений и определяемого ими типа общественного идеала.

Цель данной научной работы – проследить изменения содержания понятия идеала физического совершенства с течением времени и на различных территориях.

Основываясь на приведенном выше определении категории «физическое совершенство», можно сделать вывод, что она существует не сама

по себе, а детерминируется социально значимыми целями, существующими в конкретном обществе в определенную историческую эпоху, характером социальных отношений и другими явлениями. Изучение таких детерминант и влияние их на содержание понятия физического совершенства и является задачей данной работы. Кроме того, к задачам можно отнести определение основных способов достижения физического совершенства в различные исторические эпохи.

Актуальность заявленной темы выражается в том, что в современном мире, из-за огромного количества сфер человеческой деятельности, сложно выделить социально значимую цель, которая однозначно определила бы содержание понятия физического совершенства. Благодаря этому существует огромное разнообразие принимаемых обществом идеалов. С помощью выделения идеала физического развития в каждой из исторических эпох, станут очевидными их сходные черты, что, несомненно поможет обозначить, пусть и в общем виде, идеал нашего времени. Кроме того, из-за широкого распространения алкоголизма и наркомании в последние годы мы считаем необходимым акцентировать внимание на том, что без усилий и тренировок невозможно достичь физического совершенства, подтвердив это исторически.

**Методы.** В ходе исследования использовались сравнительный и системно-структурный методы анализа процессов, категорий и явлений. При рассмотрении отдельных эпох применялись методы логического, исторического анализа и синтеза, классификации и систематизации, теоретического обобщения, описания и другие.

**Результаты.** Проследив изменение становления физической культуры и спорта в разные исторические периоды, мы видим, что физическая культура и спорт претерпели множество изменений, они как пользовались популярностью в обществе, так и уходили на второй план. Каждому периоду времени были присущи свои цели и потребности для общества, что как раз и говорит об изменении актуальности занятий физической культурой и спортом.

В наступивший век информационных технологий, главными продуктами производства являются информация и знания. Становится очевидным перекося в сторону интеллектуальной деятельности, превалирование её над физической, но до сих пор для некоторых категорий общества физическая культура и спорт занимают центральное место в жизни.

Всё больше жителей крупных городов занимаются физической культурой и спортом: посещают различные спортзалы, фитнес-клубы, занимаются йогой, танцами. Физические упражнения обрели новые функции, они помогают современному человеку избавляться от стресса, при смене деятельности интеллектуальной на физическую эффективней становится отдых. Физически развитый человек во все времена был способен оставлять здоровое потомство и именно он мог обеспечить надлежащие условия жизни своей семье. А значит, необходимо бороться с наркоманией и алкоголизмом, в том числе при помощи разработки и реализации мер профи-

лактики, для продолжения человеческого рода и развития идеала физического совершенства в будущем.

**Обсуждение.** Физическая культура и спорт существует уже очень давно. С каждой эпохой времени физическая культура и спорт обуславливались социально значимыми целями, присущими в конкретный период времени в обществе.

Свое начало физическая культура берёт с далёкой древности, когда людям было необходимо быть готовым к любой трудовой деятельности, которая обеспечивала его дальнейшее существование [2].

В самом начале своего существования для людей главной целью было остаться в живых, прокормить себя и свою семью, для чего они занимались охотой на животных. Залогом успешной охоты были физические качества. Охота была связана с различными физическими упражнениями: долгий и быстрый бег, плавание, метание оружия или иных предметов, используемых в качестве оружия, перенос тяжестей, в данном случае тушей животных и другие. Тогда нельзя было сказать, что охота являлась физической культурой или спортом, так как главная цель такого рода деятельности заключалась именно в добывании пищи, одежды, а не в целях развития своих физических качеств.

Появление физических упражнений, включённых в физическую культуру и спорт, как отдельный вид деятельности, началось именно в тот момент, когда человеку пришло осознание, их нужно использовать не в целях обеспечения своего существования, а именно для совершенствования своих собственных физических качеств.

С течением времени и развитием сознания человека, он в большой степени начал определять для себя способы охоты, владения оружием, преодоление препятствий, например, болота, возвышенности, водные препятствия и так далее. У многих народов физические испытания стали элементами в ритуалах посвящения при достижении определённого возраста. Совершенствование умений и навыков в области физических упражнений позволило эффективно влиять, с одной стороны, на развитие физических качеств человека, а с другой – на повышение его трудоспособности. И совсем не удивительно, что именно древние люди с высоким уровнем трудоспособности, а следовательно, и результатами труда, занимали доминирующее положение в группе.

Таким образом, на данном этапе развития физическим совершенством является охотник, способный обеспечить пищей формирующуюся родовую общину. Он сильный и выносливый, способен подолгу охотиться, приобретает необходимые навыки при помощи игр, имитирующих выслеживание, преследование и убийство добычи.

Переход от присваивающего типа хозяйствования к производящему изменил характер отношений внутри общины, основные виды занятий и, следовательно, идеал физического совершенства [1]. Так, охота на крупных зверей перестала быть основным видом деятельности мужчин. Теперь они занимались также животноводством и земледелием. Оттого

бег, прыжки, преследование дичи и другие элементы охоты потеряли бы-  
лую значимость, а на передний план выдвинулась верховая езда, необхо-  
димая в животноводстве и облавной охоте, поднятие тяжестей  
и рыболовство.

В Древнем Египте за период с III тыс. до н. э. до конца II тыс. до н. э.  
видна заметная эволюция содержания понятия физического совершенства.  
Для того чтобы быть избранными, цари-боги соревновались в различных  
физических упражнениях, последовательно сменяющих друг друга,  
сначала это был бег, который впоследствии был заменён на борьбу,  
которая лучше демонстрировала физические навыки и умения каждого,  
а затем пришли к тому, что необходимо быть всесторонне развитой  
личностью в плане физической подготовки. Однако с течением времени,  
для начала в целях повышения физических качеств у служащих, затем  
для повышения зрелищности, цари стали всё меньше внимания уделять  
собственной физической подготовке и всё больше наблюдали за ловкостью  
движений своих рабов. О большой популярности физических упражнений  
того времени свидетельствует обстоятельство, что в книгах правил приема  
гостей, писанных для привилегированных кругов, специальные главы  
посвящались указаниям о развлечениях гостей акробатическими  
и танцевальными упражнениями. Кроме того, существенная значимость  
физической развитости доказывается тем, что в Древнем Египте большое  
распространение получили соревнования по самым различным видам  
спорта [3].

В Древней Греции огромную роль в воспитании гражданина  
и человека-воина играла физическая культура, естественным был культ  
тренированного тела. В основе идеала красоты лежали единство, гармония  
духа и тела [1]. В Древней Греции люди не ограничивались только воспи-  
танием физических качеств в виде привития навыков борьбы, состязания  
в силе, ловкости, быстроте, выносливости, они также уделяли внимание  
мусическим соревнованиям, включающим в себя музыку, танцы, поэзию.  
Наибольшее значение среди таких соревнований играли, конечно, Олим-  
пийские игры.

Особый интерес представляет история развития идеала физического  
совершенства в Древнем Риме. В связи с множеством изменений  
в политическом и общественном строе, в культуре и экономике, менялось  
и представление о физическом совершенстве, о месте физического  
развития в воспитании и образовании и о важности достижения идеала.

Соревнованиями в Древнем Риме интересовались, но спортсменами,  
как в Древней Греции, не восхищались, а иногда даже презирали. Причи-  
нами этому служили: отнесение физической подготовки детей к задачам  
семьи; бои гладиаторов и состязания колесниц как основные развлечения  
народных масс; полная утрата греческих ценностей в вопросах воспитания,  
в том числе физического.

В Средние века важное значение в сфере воспитания и образования  
было отдано католической церкви, которая обеспечивала воспитание дво-

рян, совершенствование физических умений и навыков рыцарей, но при этом категорически относилась к занятиям физической подготовкой крестьян и ремесленников. Поэтому в Средние века разнилось понятие физического совершенства в этих классах.

В те времена сложился достаточно четкий образ того, что должен уметь каждый рыцарь. К числу обязательных навыков относились: езда верхом, плавание, охота, стрельба из лука, искусное фехтование. Такие нормы сложились ввиду необходимости постоянно участвовать в междоусобицах и военных действиях. С середины XIV века лиц из числа рыцарей начали обучать различным тактическим элементам поединка воинов.

В период Средних веков достаточно мало времени посвящалось физической культуре сельского населения. Этот факт был достаточно объясним, так как католическая церковь категорически возражала совершенствованию физических качеств данного слоя населения, в то же время у сельских жителей практически не было времени на занятия физической культурой и спортом. Однако никуда не делись соревновательный дух и обычаи.

Если в сельской местности физические упражнения не выделялись в отдельный вид деятельности, а были частью работы, игр и различных обычаев, то у горожан были специфические задачи, толкавшие их совершенствовать свой уровень физического развития. Так, с ростом городов как центров ремесла и торговли возникла необходимость в их обороне от набегов и поборов феодалов-рыцарей.

В первый период Нового времени ещё не сложились до конца производственные отношения, со всеми их недостатками, но в то же время в большинстве стран уже сильно ослаб или изжил себя феодализм. И естественно, что в это, переходное время, сформировалась благоприятная среда для развития физической культуры, взглядов на воспитание и понятие физического совершенства [2].

На данном этапе истории появился новый, прогрессивный класс – буржуазия. И в это время он нуждался в людях, способных укреплять его военное и политическое господство. Кроме того, эпоха перемен проходила в каждом государстве по-разному, что дополнительно разделило взгляды мыслителей того времени, а тем более методы достижения физического совершенства. Помимо прочего, спортивные залы превращались в помещения для театральных представлений и в залы для проведения балов. Наблюдалась физическая деградация трудящихся слоев населения колониальных и европейских стран (хоть для многих народов, например в Англии, ещё не снизилось значение народных игр).

Чем больше влияния завоевывала буржуазия, тем менее ограниченным местными или сословными рамками становилось физическое воспитание.

Во второй период Нового времени для ограничения участия народа в революционном движении, правительства многих государств прибегают к различным средствам: спорту, гимнастике, играм. Почти во всех странах

стали создаваться молодежные, студенческие, религиозные, рабочие, предпринимательские спортивные организации [3].

В этот период появились первые религиозные спортивные организации. Церковь от недавнего неприятия спорта перешла к покровительству и даже непосредственному участию в создании спортивных команд и клубов, используя тягу молодежи к спорту в своих интересах. Так, в США в 1870 году были введены занятия спортом, играми и гимнастикой в христианских молодежных организациях, где для этого создавались спортивные лиги. Вскоре этот опыт распространился и в других странах.

В 1870 году активно начали функционировать профессиональные спортивные клубы. Появилось такое направление физического воспитания людей, как создание фабрично-заводских спортивных клубов лицами, владеющими предприятиями, для своих работников. Деятельность данных клубов включала устройство массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и организацию спортивной работы клубов.

С течением времени возникла потребность в урегулировании единообразных норм в различных видах спорта. Были созданы специальные компетентные союзы по вопросам подготовки и проведения соревнований, разработки правил. Такими организациями стали национальные спортивные объединения.

Сразу после окончания Первой мировой войны проигравшие страны начали готовиться к военному возмездию, а страны-победители делали акцент на закреплении своих завоеваний. Все эти меры привели к тому, что укрепился здоровый образ жизни населения, уровень физического воспитания повысился, физическая культура и спорт получили широкое распространение в обществе.

После второй мировой войны физическая подготовка перестала носить военизированный характер, как в предыдущем периоде, со временем распались организации повсеместного тоталитарного физического воспитания и спорта.

В связи с изменениями условий жизни, способов производства, а значит и задач, которые стояли перед людьми, всё больше оформлялась позиция, что физическим совершенством является всестороннее развитый человек. К сожалению, в последние десятилетия значительному числу людей для обеспечения собственной жизни и принесения пользы обществу не обязательно нужно быть физически сильным и эстетически красивым.

#### **Список источников**

1. Идеал красоты в разные эпохи. URL: [http://afield.org.ua/mod3/mod32\\_1.html](http://afield.org.ua/mod3/mod32_1.html)

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982. 398 с.

3. Пельменев В. К., Конева Е. В. История физической культуры: учеб. пособие. Калининград: Изд-во КГУ, 2000. 186 с.

4. Эстетика: словарь / под ред. А. А. Беляева и др. М.: Политиздат, 1989. 447 с.

### **References**

1. The ideal of beauty in different eras // URL: [http://afield.org.ua/mod3/mod32\\_1.html](http://afield.org.ua/mod3/mod32_1.html)

2. Kuhn, L. Universal history of physical culture and sports / L. Kuhn. М.: Raduga, 1982. 398 p

3. Pelmenev, V. K., Koneva, E. V. History of physical culture: textbook / V. K. Pelmenev, E. V. Korneeva. Kaliningrad: Publishing House of KSU, 2000. 186 p.

4. Aesthetics: dictionary / under the general editorship of A. A. Belyaev et al. М.: Politizdat, 1989. 447 p.

## АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА НА ОСНОВЕ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

**Е. Б. Саркисян**

*Сочинский государственный университет, Сочи  
sarkislen009@gmail.com*

**Аннотация.** Анализ работы танцевальных спортивных клубов в федеральных округах и входящих в них региональных субъектах, определение квалифицированного уровня спортсменов-танцоров, квалифицированных кадров – тренеров, судей.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, танцевальные спортивные клубы, школы, спортсмены, тренеры, судьи

## ANALYSIS OF DANCE SPORT DEVELOPMENT ON THE BASIS OF RANKING DANCE SPORT CLUBS SYSTEMS

**E. B. Sarkisyan**

*Sochi State University, Sochi*

**Abstract.** An analysis of the federal districts and their constituent regional entities, the work of dance sports clubs, the determination of the qualified level of dancers, qualified personnel - coaches, judges will be the basis of this study.

**Keywords:** dance sport, dance sport clubs, schools, athletes, coaches, judges

*«Мы должны считать потерянным каждый день,  
в который мы не танцевали хотя бы раз»*

**Фридрих Ницше**

**Введение.** Система рейтинга предназначена для создания конкуренции между танцевальными спортивными клубами, что также способствует увеличению количества занимающихся спортивными балльными танцами и повышению квалифицированного уровня спортсменов-танцоров и профессиональных кадров.

В различных федеральных округах существуют на сегодняшний день 80 региональных членов ФТСАРР по танцевальному спорту и входящих в них 1 618 танцевальных спортивных клубов России [1].

**Цель исследования:** выявить квалифицированный уровень спортсменов-танцоров и профессиональных кадров танцевальных спортивных клубов России.

**Использовались методы:**

• эмпирический метод (использование наблюдения и сравнения полученных данных по федеральным округам России);



- теоретический метод (система обобщающих выводов и суждений, отражающих закономерности и связи изучаемых явлений танцевального спорта России);

- метод анализа (для изучения теоретической базы изучаемой области);

- метод анализа статистических данных (для представления собранных данных в наглядном виде).

**Результаты.** Для определения рейтингов танцевальных спортивных клубов России по федеральным округам были взяты данные с сайта ballroom.ru – единственного сайта, на котором отражены статистические показатели клубов в танцевальном спорте (табл. 1).

Таблица 1

ТОП-5 танцевальных спортивных клубов по Федеральным округам РФ на 2021 года

Дальневосточный округ				
1. GLOBAL-DANCE, Хабаровск	2. ДАНС-ЛИДЕР, Владивосток	3. Фаворит, Хабаровск	4. Платинум, Хабаровск	5. Олимпия, Хабаровск
Приволжский округ				
1. Дуэт, Пермь	2. Динамо-НН, Н. Новгород	3. Максима-ДЮСШ 7, Самара	4. Каскад, Ульяновск	5. Локомотив, Н. Новгород
Сибирский округ				
1. Кристалл, Новосибирск	2. КГАУ СШ Центр по ЛВС ОТС Metallurg, Красноярск	3. Байкал-Дэнс, Иркутск	4. МАКСИМУМ, Новосибирск	5. Эдельвейс, Новосибирск
Северо-Западный округ				
1. Ренессанс, С.-Петербург	2. Альянс, С.-Петербург	3. Инсайт, С.-Петербург	4. Лидер, С.-Петербург	5. Стиль, С.-Петербург
Уральский округ				
1. ДЮСШ ЦСТ, Тюмень	2. Виктория, Челябинск	3. Танцевальный путь СШ Факел, Челябинск	4. СШ Вероника, Челябинск	5. Пионер, Тюмень
Центральный округ				
1. Динамо, Москва	2. Академия, Москва	3. Санти, Москва	4. Атлант, Москва	5. Вельвет, Долгопрудный
Южный округ				
1. Стиль, Краснодар	2. ДЮСШ БИГ-ДАНС, Астрахань	3. ДЮСШ Пилигрим, Астрахань	4. Форум, Ростов-на-Дону	5. Лидер, Астрахань

Объектом оценки данного рейтинга ТОП-5 танцевальных спортивных клубов России по спортивным бальным танцам является квалифицированный уровень спортсменов-танцоров, квалифицированных кадров и результатов соревнований спортсменов представляющий клуб.

По данным ТОП-5, в Дальневосточном округе танцевальные клубы из Хабаровского края имеют самые высокие рейтинги из всех, имея по данным на 2021 год 294 пары и 45 судей [2].

В Приволжском округе два места в рейтинге заняли клубы из Нижегородской области: 869 пар на 69 квалифицированных судей. В Сибирском округе – Новосибирская область с 420 парами и 68 судьями занимает 3 место в рейтинге, объясняя это тем, что квалифицированный уровень спортсменов-танцоров находится выше.

Следующий округ – Северо-Западный. Рейтинг заняли полностью клубы из города Санкт-Петербурга, имея 2 143 пары и 178 судей, что в свою очередь подтверждает различные факторы развития танцевального спорта по округам.

Челябинская область: 607 пар и 74 судей, занимает 3 строчки рейтинга танцевальных спортивных клубов по танцевальному спорту в Уральском округе.

Соответственно, в Центральном округе лидирующие позиции заняли московские танцевальные клубы с численностью 3 735 пар и судейским составом в 313 человек, что также подтверждает тенденции развития данного вида спорта.

Высокий рейтинг Южного округа показал танцевальный клуб из Краснодарского края с численностью 1 094 пары и 129 судей, в то время как Астраханская область заняла 3 места в рейтинге всего с 36 судьями и 419 парами.

По данным, приведенным в исследовании, можно сделать вывод, что количество и качество танцевальных спортивных клубов подразумевает под собой большой охват танцоров, тренеров и судей, вовлеченных в профессиональную подготовку, с возможностью участия в российских, всероссийских и международных турнирах с целью повышения квалифицированного уровня [4].

Развитие танцевальных спортивных клубов в федеральных округах, как именитых, так и новых, предоставляет возможность танцорам стать востребованными на мировой танцевальной арене. Следует сказать, что танцевальный мир не стоит на месте и требует от танцевальных спортивных клубов постоянного прогресса и коммерциализации.

Анализ рейтинга ведущих танцевальных клубов России (табл. 2) демонстрирует нам, что Центральный федеральный округ ставит высокую планку для конкурирующих клубов с целью продвижения своего имиджевого бренда (как клуба, так и самих спортсменов, тренеров и судей). Следовательно, они наращивают темп развития для продвижения своего танцевального продукта на мировой рынок.

Таблица 2

## ТОП-10 танцевальных спортивных клубов России на 2021 года

Место	Название ТСК	Город	Кол-во тренеров	Кол-во танцоров
1	Динамо	Москва	24	538
2	ДЮСШ ЦСТ	Тюмень	14	326
3	Академия	Москва	8	274
4	Ренессанс	Санкт-Петербург	7	286
5	Альянс	Санкт-Петербург	9	192
6	Дуэт	Пермь	17	322
7	Санги	Москва	7	256
8	Стиль	Краснодар	7	204
9	Динамо НН	Нижний Новгород	14	226
10	Атлант	Москва	7	186

Следует сказать, что важной составляющей в подготовке танцоров является тренерский состав, поэтому в некоторых регионах возникает нехватка квалифицированных тренеров, что отражается в количественных и качественных показателях танцевального клуба.

В Программе развития танцевального спорта в Российской Федерации до 2022 года одной из стратегических задач является увеличение количества тренеров, в том числе и штатных. На первом этапе реализации Программы принят показатель 326 штатных тренеров, для второго этапа – 334 [3]. Из данных, приведенных в табл. 3, можно сделать вывод, что на первый этап реализации Программы реальные показатели – 213 штатных тренеров по данным на январь 2020 года – оказались ниже ожидаемых.

Таблица 3

## Тренерский состав танцевального спорта

Год	Кол-во тренеров, чел.		Квалификационная категория, чел.			
	всего	штатных	высшая	первая	вторая	звание «Заслуженный тренер России»
2014	439	345	62	80	39	0
2015	434	353	73	81	31	2
2016	409	339	74	109	17	2
2017	375	318	63	82	15	2
2018	375	323	57	70	7	1
2019	357	299	45	55	13	2
2020	253	231	30	21	17	2

**Обсуждение.** Приведенный в данном исследовании анализ развития танцевального спорта на основе рейтинговой системы танцевальных спортивных клубов показал, значительный отрыв Центрального федерального округа от конкурирующих округов со схожими количественными и качественными показателями деятельности танцевальных спортивных клубов. Определяющими факторами развития клубов являются федеральные округа

и входящие в них регионы, имеющие свою специфику, традицию, организацию проведения танцевальной индустрии и темпов социально-экономического развития.

#### **Список источников**

1. Бальные танцы // Dancesport.ru. URL: [rhttp://www.dancesport.ru/wiki/wiki\\_17.html](http://www.dancesport.ru/wiki/wiki_17.html) (дата обращения: 29.06.2022).
2. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральные стандарты спортивной подготовки. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (дата обращения: 29.06.2022).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении программы развития вида спорта “танцевального спорта” в Российской Федерации» от 19.02.2019 № 329.
4. Саркисян. Е. Б. Особенности классификации спортсменов в спортивных бальных танцах // Дни науки Социально-педагогического факультета. Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей (г. Сочи, 30–31 марта 2020 г.): сб. трудов конференции. М.: Мир науки, 2020.

#### **References**

1. Ballroom dancing. dancesport.ru. URL: [rhttp://www.dancesport.ru/wiki/wiki\\_17.html](http://www.dancesport.ru/wiki/wiki_17.html) (accessed 06/29/2022)
2. Ministry of Sports of the Russian Federation. Federal standards of sports training. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (accessed 06/29/2022).
3. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation “On approval of the program for the development of the sport of «dance sports» in the Russian Federation” dated February 19, 2019. № 329.
4. Sargsyan. E. B. Features of the classification of athletes in sports ballroom dancing. Days of Science of the Social and Pedagogical Faculty. Materials of the XIX All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, Undergraduates, Postgraduates, Teachers (Sochi, March 30–31, 2020) // Proceedings of the Conference. M.: World of Science, 2020.

## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В 1960-Е ГОДЫ

С. А. Тигунцев<sup>1</sup>, А. П. Санников<sup>2</sup>, В. В. Шохирев<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

<sup>2</sup> Иркутский государственный университет, Иркутск

<sup>3</sup> Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма, Москва

<sup>1</sup> sergey038@inbox.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы развития основных видов спортивных единоборств (бокса, борьбы и др.), культивируемых в 1960-е годы в Иркутской области. Рассказано о ведущих спортсменах и тренерах по боксу, греко-римской и вольной борьбе, самбо, фехтованию. Проанализированы факторы, влияющие на динамику развития, дана качественная и количественная характеристика каждому виду единоборств.

**Ключевые слова:** Иркутская область, единоборства, развитие, бокс, греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, фехтование, тренер, ДСО

## THE DEVELOPMENT OF COMBAT SPORTS IN THE IRKUTSK REGION IN THE 1960S

S. A. Tiguntsev<sup>1</sup>, A. P. Sannikov<sup>2</sup>, V. V. Shokhirev<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Irkutsk State Medical University, Irkutsk

<sup>2</sup> Irkutsk State University, Irkutsk

<sup>3</sup> Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow

**Abstract.** The article deals with the problems of development of the main types of martial arts (boxing, wrestling, etc.) cultivated in the 1960s in the Irkutsk region. It is told about the leading athletes and coaches in boxing, Greco-Roman and freestyle wrestling, sambo, fencing. The factors influencing the dynamics of development are analyzed, a qualitative and quantitative characteristic is given to each type of martial arts.

**Keywords:** Irkutsk region, martial arts, development, boxing, Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, sambo, fencing, coach, DSO

В начале 1960-х годов в сфере развития физической культуры и спорта в СССР происходят разительные перемены. Ключевым событием стало Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 09.01.1959 «О руководстве физической культурой и спортом в стране», в соответствии с которым взамен Комитета по физической культуре и спорту СССР был создан Союз спортивных обществ и организаций СССР. Цель реформы – улучшить координацию физкультурного движения в стране за счет делегирования полномочий руководства партийных органов местного управления, общественным и негосударственным

структурам на основе творческой инициативы и самостоятельности широких масс физкультурников. Вместе с тем основой всей деятельности физкультурных организаций страны в этот период стало закрепление успешных выступлений советских спортсменов на международной арене, благодаря которым физкультурно-спортивное движение в СССР получало максимально олимпийскую направленность.

В 1956 году на XVI Олимпийских играх в г. Мельбурн (Австралия) иркутские спортсмены-единоборцы – борец греко-римского стиля Константин Григорьевич Вырупаев (1930–2012) и боксер Владимир Константинович Сафронов (1934–1979) стали олимпийскими чемпионами [1]. На следующих XVII Олимпийских играх (Рим, Италия, 1960) К. Г. Вырупаев становится бронзовым призером в весовой категории до 62 кг. Эти достижения иркутян сказались на развитии единоборств как составной части спорта Иркутской области. Происходит массовое открытие секций борьбы и бокса в периферийных населенных пунктах Иркутской области: Ангарск, Усолье-Сибирское, Черемхово, Свирск, Нижнеудинск и др. Строились новые спортивные сооружения со специализированными залами, успешно решался кадровый вопрос, что отражалось на положительной динамике повышения массовости в боксе и борьбе (греко-римской, вольной и самбо). В 1964 году количество штатных тренеров по Иркутской области по видам единоборств было следующим: бокс – 23; борьба классическая – 11; борьба вольная – 2 и борьба самбо – 4 человека [2], что говорило о большей популярности среди населения бокса.

Тем не менее к середине 1960-х годов в связи с реорганизацией физкультурных органов страны, в свете постановления ЦК КПСС «О руководстве физической культурой и спортом в стране», в развитии спортивных единоборств в Иркутской области наметился ряд проблем. Так, отрицательным фактором было то, что у ДСО «Локомотив» на протяжении длительного времени не было своего боксерского зала, а в ДСО «Динамо», по вине председателя спортобщества Толкачева, секция бокса и вовсе прекратила свою работу. Остальные ДСО культивировали бокс в силу своих возможностей, обеспечив охват почти всех крупных городов Иркутской области, показывая хорошие результаты в учебно-тренировочной работе и обеспечивая хорошую массовость в этом виде спорта [3]. Значительный спад отмечался и в развитии греко-римской борьбы в Иркутской области. Секции борьбы работали в ДСО «Динамо», «Буревестник», «Труд», «Спартак», «Трудовые резервы» в городах Ангарск, Усолье-Сибирское, Братск, Бодайбо, Мамско-Чунском районе. Не культивировалась греко-римская борьба в ДСО «Урожай» и «Локомотив» (хотя спортивная база для занятий борьбой в спортобществах имелась) [5]. Областная руководящая спортивная организация причину таких отрицательных тенденций видела в слабо поставленной работе областной федерации борьбы, отсутствии четких требований с ее стороны

к областным советам ДСО, школам высшего спортивного мастерства и ведущим тренерам области.

Вольная борьба, как и национальные виды борьбы (бурятская, тувинская и др.), развивалась в области очень посредственно, и в основном в ДСО «Урожай» за счет проведения Спартакиады колхозников, Сельских игр и национальных праздников. Объективная причина в слабом развитии вольной борьбы лежала в объединении всех видов борьбы в одной федерации под председательством Р. Г. Вадутова (тренера по греко-римской борьбе) и, как следствие, отсутствии дифференцированного подхода к этому виду спорта. Энтузиасты видели также причину в отсутствии инициативы и нежелании руководителей ДСО развивать вольную борьбу среди населения в низовых коллективах [4].

Первые секции борьбы самбо в Иркутске появились на базе Политехнического института, ДСО «Динамо» и «Спартак» в начале 1960-х годов. С 1964 года под руководством Вадима Дмитриевича Избекова (МС СССР, первый якут – чемпион СССР по самбо), ученика основателя самбо Анатолия Аркадьевича Харлампиева, этот вид спорта начал активно развиваться по всей Иркутской области. И уже в 1968 году на первенстве Сибири и Дальнего Востока (Красноярск) призеры иркутянин В. Набеков и ангарчанин В. Попов получили путевки на чемпионат РСФСР [7].

Фехтование хоть и являлось олимпийским видом спорта, но приоритетным в области так и не стало. Активно в тот период культивировалось фехтование в студенческой среде, медицинском и финансово-экономическом институтах, ДСО «Буревестник» и ДСО «Динамо». Благодаря стараниям энтузиастов-общественников в Иркутске появились такие спортсмены, как мастер спорта СССР по фехтованию Г. Голдобенко и чемпион РСФСР И. Таевский. В дальнейшем малочисленность занимающихся и почти полное отсутствие квалифицированных тренеров и судей не позволяла проводить соревнования выше уровня города, как следствие, почти полное отсутствие конкурентной борьбы привело к стагнации прогресса в этом виде спорта. Тем не менее в 1971 году впервые удалось укомплектовать сборные команды по фехтованию и самбо Иркутской области для участия в V Спартакиаде народов РСФСР.

Руководство физкультурно-спортивного движения Иркутской области особое внимание уделяло развитию детско-юношеского спорта. Активно шла учебно-спортивная работа по боксу и борьбе среди детей и юношей в ДСО «Буревестник», «Труд», «Спартак» и других. В 1964–1965 годах выполняя Постановление ЦК КПСС № 269 «О состоянии и мерах по улучшению физического воспитания учащихся общеобразовательных школ РСФСР», почти ко всем школам, жилищно-коммунальным хозяйствам были прикреплены тренеры-общественники для организации спортивных секций с детьми по видам спорта: футбол, волейбол, легкая и тяжелая атлетика, бокс, борьба и др. Широкое распространение получили встречи именитых спортсменов с учащимися школ и профтехучилищ. Примечательно, что на одной из таких встреч К. Г. Вырупаев

подарил школьникам кубок, завоеванный им на первой Спартакиаде народов РСФСР в 1956 году, который в учебном заведении стал главным переходящим призом школьных соревнований [6]. Подобные встречи титулованных спортсменов с учащимися были регулярными и имели большое педагогическое значение в воспитании подрастающего поколения.

Несмотря на все сложности, упорный труд и энтузиазм иркутских спортсменов, а также слаженная тренерская работа Е. И. Потапова (ДСО «Динамо»), А. И. Скшидло (ДСО «Урожай»), К. Г. Вырупаева (ДСО «Буревестник»), Р. Г. Вадутова (ДСО «Буревестник»), П. Л. Шабалдина (ДСО «Зенит»), Ф. Г. Беймуратова (ДСО «Труд»), Г. Сапунова и др. позволила стать чемпионами и призерами всесоюзных и международных соревнований по греко-римской борьбе в 1960–1970 годы: Климу Олзоеву, Евгению Михалеву, Георгию Сапунову, Николаю Перегожину, Фариду Беймуратову и др. Заслуженным авторитетом в стране и за ее пределами в то время пользовались иркутские боксёры Геннадий Чубарин, Владимир Ларионов, Аркадий Кривошеев, Бижан Джаши, Валерий Абрамович, Леонид Шапошников, Виктор Донов, Александр Белоус, Александр Караваев, Сергей Ткач и многие др. Все они входили в составы сборных команд СССР, ВЦСПС, и т. д., что являлось результатом работы опытных педагогов: В. Н. Полодухина (ДСО «Локомотив»), И. Г. Королева (ДСО «Спартак»), В. Н. Черепанова (ДСО «Труд»), В. П. Шуликова (ДСО «Буревестник»), А. Власова, А. С. Копытина и др.

По сравнению с предыдущим, послевоенным периодом 1946–1950 годов, к началу 1970-х годов в единоборствах, как и в других видах спорта, появляется жесткая конкурентная составляющая за счет увеличения числа соревнований, количества занимающихся, усложнения норм ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной квалификации). Ступенчатый принцип отбора спортсменов в сборные команды позволял выбрать лучших на уровне города, области, зоны, РСФСР и СССР для формирования олимпийских сборных СССР. Важную роль в популяризации и увеличении массовости занимающихся спортивными единоборствами играло и традиционное проведение различных спартакиад: народов РСФСР, народов СССР, северных районов и др. в программу, которых наряду с другими видами спорта со временем были включены бокс, классическая и вольная борьба, фехтование, самбо. Все эти факторы положительно влияли на рост мастерства и численности спортсменов-единоборцев в Иркутской области (табл.).

Таблица

Количество занимающихся боксом и борьбой в 1958 и 1969 годах

Год	Кол-во занимающихся боксом (чел.)	Кол-во занимающиеся греко-римской борьбой (чел.)	Кол-во занимающихся вольной борьбой (чел.)
1958	1 772	902	87
1969	150 854	85 192	105 810

Источник: ГАИО Ф.Р-2826.оп.1.д № 61 л. 5 ; ГАНИИО Ф.Р-2861. оп. 2. д № 3 л. 10



### **Список источников**

1. Азербает Э. Г. Иркутский спорт в XX веке: Литературно-документальная летопись. Иркутск: Облмашинформ, 2003. 512 с.
2. Государственный Архив Новейшей Истории Иркутской Области Ф.Р- 2861. Оп.1. Д. № 200. л. 208.
3. Государственный Архив Новейшей Истории Иркутской Области Ф.Р-2861. Оп.1. Д. № 32. л. 25.
4. Государственный Архив Новейшей Истории Иркутской Области Ф.Р-2861. Оп 1, Д. № 32. л. 30.
5. Государственный Архив Новейшей Истории Иркутской Области Ф.Р-2861. Оп 1, Д. № 32. л. 45.
6. Носова А. «Дружит спорт с детворой». Восточно-Сибирская правда 1963, № 273, 21 ноября.
7. Черноусов В. «Начало не удачное, но...». Восточно-Сибирская правда 1968, № 200, 25 августа.

### **References**

1. Azerbaev E. G. Irkutsk sport in the XX century: Literary and documentary chronicle / Irkutsk: Oblmashinform, 2003. 512 p.
2. State Archive of the Recent History of the Irkutsk Region F.R-2861. Op.1. D. No. 200. 1. 208.
3. State Archive of the Recent History of the Irkutsk Region F.R-2861. Op.1. D. No. 32. 1. 25.
4. State Archive of the Recent History of the Irkutsk Region F.R-2861. Op 1, D. No. 32. 1. thirty.
5. State Archive of the Recent History of the Irkutsk Region F.R-2861. Op 1, D. No. 32. 1. 45.
6. Nosova A. "Sport is friends with children". East Siberian Truth 1963, No. 273, November 21.
7. Chernousov V. "The beginning is not good, but ...". East Siberian Truth 1968, No. 200, August 25.

## ЗАРОЖДЕНИЕ ФУТБОЛА НА ЮЖНОМ УРАЛЕ

**С. А. Ярушин**

*Челябинский государственный университет, Челябинск  
yarushinsa@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассмотрены предпосылки и факторы, приведшие к зарождению футбола на Южном Урале. Уточнен временной период возникновения и распространения этой игры среди жителей городов южно-уральского региона. Проанализированы ранее не рассматриваемые источники, проливающие свет на изучение данной тематики.

**Ключевые слова:** футбол, Южный Урал, история зарождения футбола

## THE ORIGINAL OF FOOTBALL IN THE SOUTH URALS

**S. A. Yarushin**

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk*

**Abstract.** The article discusses the prerequisites and factors that led to the birth of football in the South Urals. The time period of the emergence and spread of this game among residents of the cities of the South Ural region has been specified. Previously unconsidered sources that shed light on the study of this topic are analyzed.

**Keywords:** football, South Urals, the history of the origin of football

**Введение.** Целью данной работы является анализ ранее не использованных источников для получения сведений о зарождении южно-уральского футбола. Современную цивилизацию сложно представить без функционирования такого ее направления, как спортивная культура. Сложно переоценить экономическое, политическое и культурное значение спорта и его роль в обществе, особенно, в последние десятилетия.

Из всего многообразия видов спорта, существующих в настоящее время, выделяется такая спортивная игра, как футбол. В современном мире влияние «индустрии» этой игры на все перечисленные выше аспекты общественной жизни колоссальны. Чемпионаты мира по футболу по своей грандиозности превосходят даже Олимпийские игры. На нашей планете, наверное, нет уголка, где не была бы известна эта игра.

Вообще, самые разнообразные игры с мячом человечество практиковало с древних времен. А вот футбол в том виде, что нам хорошо знаком, появился в Великобритании и с начала XIX века стал активно распространяться на Европейском континенте.

**Материалы и методы исследования.** При написании данной работы были использованы такие методы исследования, как изучение научной литературы, статей по теме исследования в периодических изданиях, аналитический метод.

Появление футбола в нашей стране связано со вступлением России в Олимпийское движение. Образованный в конце XIX века Национальный олимпийский комитет, возглавляемый генералом А. Бутовским, предпринял значительные усилия для появления и развития многих видов спорта, входивших в программу первых олимпийских игр современности, в том числе и футбола. Хорошо известно о выступлении нашей футбольной сборной на V Олимпийских играх в Стокгольме (Швеция) и появлении футбольных клубов в Москве и Санкт-Петербурге [5]. Что касается сведений о развитии этой игры в провинциальных городах Российской империи, в частности на Урале и в Сибири, то в большей степени известно о развитии футбола в данном регионе в Советский период, сразу после окончания гражданской войны, начиная со второй половины 1920 года.

Что касается Южно-Уральского региона, то летом этого же 1920 года в Челябинске состоялась первая Губернская спартакиада. В рамках этих состязаний был проведен и футбольный турнир. Традиционно эта дата считается днем рождения южноуральского футбола [2].

В советское время дореволюционному периоду развития футбола, как и спорту вообще, должное внимание не уделялось. Поэтому системного исследования этих вопросов не проводилось, по крайней мере, до настоящего времени. Но в прессе, выходящей в свет в начале XX века, содержатся сведения о том, что в городах Южного Урала существовали команды любителей футбола, а также с той или иной периодичностью между ними проводились товарищеские матчи.

Так, в газете «Приуралье» упоминалось о постановлении общего собрания родительских комитетов реального училища (в настоящее время здание реального училища является одним из учебных корпусов Челябинского аграрного университета) и женской гимназии (от 14.05.1906), в котором упоминалось о приобретении мячей и сеток, а также о ходатайстве перед городской Управой о выделении участка земли в пять десятин позади реального училища для обустройства площадок для подвижных игр.

Примерно в это же время при переселенческом пункте, который был открыт в Челябинске в связи со строительством Транссибирской магистрали и последовавшего за этим массового перемещения населения по железной дороге для освоения свободных земель за Уралом. При этом пункте возникли кружки любителей футбола и не только: появились общества любителей гимнастики и др.

Свой вклад внесли и южноуральские революционеры. Работники Миньярского металлургического завода в период с 1905 по 1907 год проводили товарищеские матчи по футболу с коллегами в соседних населенных пунктах (Уфа, Кропачево и др.) Это было хорошим прикрытием

для общения и распространения революционных настроений в рабочей среде [3].

Накануне первой Мировой войны в уездных городах Оренбургской губернии, таких как Челябинск, Верхнеуральск, Троицк и Миасс существовали собственные команды, которые иногда проводили между собой товарищеские матчи, об этом есть упоминание в местной газете г. Верхнеуральска от 1911 года [1]. В столичной прессе писали о проведении в г. Троицке футбольных матчей с участием команды из Челябинска [6].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Таким образом, зарождение футбола на Южном Урале следует отнести к 1905–07 годам. Это было обусловлено рядом факторов: во-первых, строительство и запуск в эксплуатацию Транссиба – проведение железной дороги через Челябинск привело к росту промышленной и социальной инфраструктуры в городах Южного Урала, в том числе добровольных обществ любителей различных видов спорта и футбола в частности. Во-вторых, благодаря революционерам-подпольщикам футбол начал развиваться в среде рабочей молодежи. Во многом благодаря этому обстоятельству в первые годы становления Советской власти на Южном Урале футбол получил наиболее широкое распространение в нашем регионе по сравнению с другими спортивными играми.

#### **Список источников**

1. Газета «Верхнеуральский листок». Верхнеуральск, № 1 131 от 30.07.1911 г. С. 2.
2. Золотарев И. О. Футбол в Челябинске и области // УралСпортПресс: ОАО «ИПП Уральский рабочий», 2012. С. 3–4.
3. Кучин А. Газета «Миасский рабочий». Миасс, № 138(1494) от 18.07.1987. С. 4.
4. Приуралье: газета. Верхнеуральск: № 162, 04.07. 1910. С. 2.
5. Российский футбол за 100 лет. Энциклопедический справочник / М., Российский футбольный Союз, 1997. С. 20.
6. Смелков. Газета «Геркулес»: Троицк, № 7 от 10.05. 1915. С. 2.

#### **References**

1. “Verhneuralskij listok” periodical. Verkhneuralsk, № 1 131 dated 30.07.1911. p. 2. (In Russian).
2. Zolotarev I. O. Football in Chelyabinsk and the region. *Futbol v Chelyabinske i oblasti*. “UralSportPress: ОАО IPP Uralsky Rabochiy” publ., 2012, pp. 3–4. (In Russian).
3. Kuchin A. “Miasskij rabochij” periodical. Miass, № 138(1494) dated 18.07.1987, p. 4. (In Russian).
4. “Priuralje” periodical. Verkhneuralsk, № 162dated 04.07.1910, p. 2. (In Russian).

5. Encyclopedic Handbook: "Russian Football over 100 Years". *Enciklopedičeskij spravocnik: "Rossijskij futbol za 100 let"*.M.: Russian Football Union, 1997, p. 20. (In Russian).

6. Smelkov. "Gerkules" periodical. Troitsk, No. 7 dated 10.05.1915, p. 2. (In Russian).

## Социальные эффекты физической культуры и студенческого спорта

---

## АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА КАК КОМПОНЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

С. А. Архипова<sup>1</sup>, В. Н. Егоров<sup>2</sup>, А. Д. Рейборак<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Тульский государственный университет, Тула

<sup>1</sup> Arkhipov777@gmail.com, <sup>2</sup> egorovw@mail.ru, <sup>3</sup> arkhypov777@gmail.com

**Аннотация.** Обоснована актуальность адаптационных процессов к физической нагрузке для достижения и поддержания работоспособности у женщин среднего возраста в контексте их социальной значимости. Представлены результаты педагогического эксперимента, отражающие динамику исследуемых характеристик функционального состояния занимающихся.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, адаптация, функциональное состояние, силовой тренинг, женщины, зрелый возраст

## ADAPTATION TO PHYSICAL LOAD IN WOMEN OF MIDDLE AGE AS A COMPONENT OF SOCIAL EFFICIENCY

S. A. Arkhipova<sup>1</sup>, V. N. Egorov<sup>2</sup>, A. D. Reiborak<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Tula State University, Tula

**Abstract.** The relevance of adaptation processes to physical activity for achieving and maintaining working capacity in middle-aged women in the context of their social significance is substantiated. The results of the pedagogical experiment are presented, reflecting the dynamics of the studied characteristics of the functional state of students.

**Keywords:** physical activity, adaptation, functional state, strength training, women, mature age

**Введение.** Физическая культура является важным качественным фактором интенсификации общественного воспроизводства и развития здорового образа жизни человека, а ее социальная эффективность в целом определяется способностью к трансформации производственных отношений в личностные. В качестве критериальных оценок социальной эффективности физической культуры рассматривается ряд компонентов социального развития общества, в том числе влияние физической культуры на состояние здоровья и адаптация к физической нагрузке [4].

Адаптационные изменения происходят в организме человека в ответ практически на любые воздействия внешней и внутренней среды. Физические упражнения фактически являются средством изменения условий функционирования организма, способствуют реализации адаптационного потенциала с помощью специфики конкретного вида физической активности [6].

Адаптация к физической нагрузке у женщин среднего возраста играет важную роль в достижении и поддержании работоспособности всех систем организма на должном уровне. Активный образ жизни является лучшим способом сохранения и укрепления здоровья, коррекции фигуры и залогом долгой и счастливой жизни [4].

На сегодняшний день наиболее популярным видом физической активности у женщин среднего возраста является фитнес, в частности силовой тренинг, который является наиболее эффективным способом повышения адаптации к физической нагрузке, а также одним из эффективных средств коррекции фигуры и улучшения общего самочувствия [1, 3].

Силовой тренинг представляет комплекс упражнений, оказывающий воздействие практически на все мышечные группы. Достоинствами этого вида тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит повышение обмена веществ и тонуса мышц, укрепление сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата [2].

**Цель исследования** – экспериментальное обоснование эффективности занятий силовым тренингом на процесс адаптации к физической нагрузке у женщин среднего возраста.

**Методы и организация исследования.** Использовался следующий комплекс методов исследования:

- теоретический анализ научной и научно-методической литературы;
- антропометрия (рост, масса тела, жизненная емкость легких);
- тестирование и оценка функционального состояния (измерение частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, пробы Штанге и Генчи, расчет индекса Руфье);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Для оценки функционального состояния женщин.

Исследования были проведены на базе фитнес-центра «Антон» г. Тулы с октября 2021 г. по апрель 2022 г.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы – экспериментальная и контрольная (по 15 чел. в каждой).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале эксперимента исследуемые показатели контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп достоверно не отличались друг от друга. Данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования функционального состояния в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента  
( $M \pm m$ )

№ п/п	Показатели	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>P</i>
1	Рост, см	166,5±4,6	166,1±5,3	0,2	>0,05
2	Масса тела, кг	64,2±1,9	65,3±2,4	0,4	>0,05



Окончание табл. 1

№ п/п	Показатели	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>P</i>	
3	Жизненная емкость легких, л	2,7±0,28	2,7±0,31	0,1	>0,05	
4	Частота сердечных сокращений, уд/мин	67,4±3,2	70,9 ±5,8	2,0	>0,05	
5	Артериальное давление, мм рт.ст.	систолическое	125,7±4,6	125,1±6,4	0,3	>0,05
		диастолическое	71,3±4,1	71,7±6,2	0,2	>0,05
6	Индекс Руфье, усл. ед.	5,3±1,7	5,3±1,9	0,1	>0,05	
7	Проба Штанге, с	47,3±2,1	45,9±4,7	1,0	>0,05	
8	Проба Генчи, с	34,8±2,2	32,5±4,3	1,8	>0,05	

В экспериментальной группе на протяжении семи месяцев занятия проходили занятия по программам силового тренинга (Fit Pump, Super Sculpt, ABS, Upper Body и АВТ-training), в контрольной – по программам Pilates, Body Mind, Stretch и йога. Динамика исследуемых показателей в конце эксперимента представлена в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования функционального состояния в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )

№ п/п	Показатели	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>P</i>	
1	Рост, см	166,5±4,6	166,1±5,3	0,2	>0,05	
2	Масса тела, кг	63,0±1,3	61,1±1,7	2,02	≤0,05	
3	Жизненная емкость легких, л	2,7±0,3	3,0±0,2	2,04	≤0,05	
4	Частота сердечных сокращений, уд/мин	66,5±3,03	65,4±4,2	0,6	>0,05	
5	Артериальное давление, мм рт.ст.	систолическое	125,0±4,2	124,93±3,9	0,04	>0,05
		диастолическое	71,5±4,1	71,2±4,1	0,2	>0,05
6	Индекс Руфье	5,2±1,6	3,9±1,7	2,2	≤0,05	
7	Проба Штанге, с	49,6±1,8	55,9±3,7	2,3	≤0,05	
8	Проба Генчи, с	36,2±2,5	42,9±3,6	2,2	≤0,05	

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе статистически достоверно повысились следующие показатели: жизненная емкость легких – на 0,3 л, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) – на 10 с, на выдохе (проба Генчи) – на 11,4 с; достоверно снизились: масса тела – на 4,2 кг индекс Руфье – на 1,4,

В контрольной группе, как и в экспериментальной, по ряду исследуемым показателям наблюдалась положительная динамика, однако ее достоверность статистически не подтверждена.

**Выводы.** На основе результатов исследования можно констатировать, что разработанная экспериментальная программа достаточно эффективна по своему воздействию на ряд функциональных показателей женщин среднего возраста. Реализация упражнений силовой направленности обеспечивает достижение более качественных и быстрых результатов, чем в процессе занятий фитнесом, что, в конечном итоге, положительно сказыв-

вается как на процессе адаптации к физической нагрузке у занимающихся силовым тренингом, так и социальной эффективности их жизнедеятельности.

### **Список источников**

1. Архипова С. А., Нуждин Г. А., Тарасова Е. Г. Технология использования танцевальных фитнес-программ в физическом воспитании женщин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 3–12.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 304 с.

3. Грязева Е. Д., Губанцева И. Б., Егоров В. Н. Особенности мотивационной сферы, двигательной активности и организации питания занимающихся фитнесом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 50–56.

4. Дерябина Г. И., Новикова А. Г. Фитнес-технологии в оздоровительной тренировке женщин на основе учета соматотипа // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. 2012. № 10 (114). С. 203–207.

5. Доев В. К. Социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта // Экономический анализ: теория и практика. 2012. № 9 (264). С. 54–58.

6. Егоров В. Н., Миронов Д. Л., Полякова В. И. Оценка состояния механизмов регуляции физиологических функций как критерий нормирования физической нагрузки у студентов вуза // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXV Всерос. науч.-практ. конф. Хабаровск, 2021. С. 88–85.

### **References**

1. Arkhipova S. A., Nuzhdin G. A., Tarasova E. G. Tekhnologiya ispol'zovaniya tanceval'nyh fitnes-programm v fizicheskom vospitanii zhenshchin // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2021. № 4. S. 3–12.

2. Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatij: ucheb. posobie / pod red. E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakova. M.: TVT Divizion, 2006. 304 s.

3. Gryazeva E. D., Gubanceva I. B., Egorov V. N. Osobennosti motivacionnoj sfery, dvigatel'noj aktivnosti i organizacii pitaniya zanimayushchihsya fitnesom // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2013. № 2. S. 50–56.

4. Deryabina G. I., Novikova A. G. Fitnes-tekhnologii v ozdorovitel'noj trenirovke zhenshchin na osnove ucheta somatotipa // Vestnik Tambovskogo universiteta. Gumanitarnye nauki. 2012. № 10 (114). S. 203–207.

5. Doev V. K. Social'no-ekonomicheskaya effektivnost' fizicheskoy kul'tury i sporta // Ekonomicheskij analiz: teoriya i praktika. 2012. № 9 (264). S. 54–58.

6. Egorov V. N., Mironov D. L., Polyakova V. I. Ocenka sostoyaniya mekhanizmov regulyacii fiziologicheskikh funkcij kak kriterij normirovaniya fizicheskoy nagruzki u studentov vuza // Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy HXV Vseros. nauch.-prakt. konf. Habarovsk, 2021. S. 88–85.

## БУЛЛИНГ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. А. Белоусова<sup>1</sup>, И. С. Матвеева<sup>2</sup> (научный руководитель)

<sup>1,2</sup> Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, Краснодар  
<sup>1</sup> belousova31anna01@bk.ru, <sup>2</sup> nastyg@bk.ru

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию вопроса систематических издевательств в детской, подростковой и юношеской среде. В ходе работы было дано определение буллинга и его основных признаков, выявлены причины и следствия подобного поведения. Чаще всего сами агрессоры являются жертвами более глубоких процессов, негативно сказывающихся на их психике. В заключительной части статьи даны рекомендации по противодействию буллингу как для самих агрессоров, так и для жертв. В качестве одного из главных способов борьбы с травлей представляется спорт как способ развития физических и психологических качеств, универсальных для любого человека.

**Ключевые слова:** буллинг, межличностные отношения, конфликты, молодежь, физическая культура

## BULLING AND ITS PREVENTION USING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

A. A. Belousova<sup>1</sup>, I. S. Matveeva<sup>2</sup> (scientific supervisor)

<sup>1,2</sup> Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar

**Abstract.** The article is devoted to the study of the issue of systematic bullying in children's, adolescent and youthful environment. In the course of the work, the definition of bullying and its main features was given, the causes and consequences of such behavior were revealed. Most often, aggressors themselves are victims of deeper processes that negatively affect their psyche. In the final part of the article, recommendations were given to counteract bullying both for the aggressors themselves and for the victims. As one of the main ways of combating the persecution, sport seems to be a way to develop physical and psychological qualities that are universal for any person.

**Keywords:** bullying, interpersonal relationships, conflicts, youth, physical culture

Вопрос взаимоотношений между детьми всегда занимал особое место в системе воспитания и образования молодого поколения, однако в век информационных технологий приобрел еще большее значение. Молодые люди сталкиваются теперь с большими объемами информации, которую далеко не всегда воспринимают должным образом, что накладывается на процесс взросления. Таким образом, то, что раньше считалось юношескими шалостями, теперь приобретает куда более серьезные формы [1, 4]. Не следует недооценивать проблему издевок – их последствия могут как уходить на десятилетия вперед, когда человек не может реализоваться, так

и иметь реакцию в недалеком будущем, провоцируя ответную реакцию вплоть до применения оружия. Но обо всем по порядку.

Итак, что же такое буллинг? Буллинг – это систематическая травля и издевательство, как физическое, так и психологическое. Существует несколько видов насилия:

- физическое – избиение, подзатыльники, шлепки, пинки;
- эмоциональное/психологическое – насмешки, сплетни, дискриминация;
- сексуальное – использование ребенка для удовлетворения сексуальных потребностей;
- экономическое – порча или кража личного имущества;
- кибербуллинг – анонимные звонки, угрозы, оскорбления, публикация компромата, кража персональных данных.

У мальчиков буллинг чаще всего проявляется в виде физического насилия, тогда как девочки предпочитают психологическое. Впрочем, дети в подавляющем большинстве случаев лишь дублируют поведение взрослых, поэтому ситуация в детском коллективе не сильно отличается от взрослого. Приведем данные соцопроса 2019 года от издательств Sostav и OMI для визуализации ситуации (рис. 1).

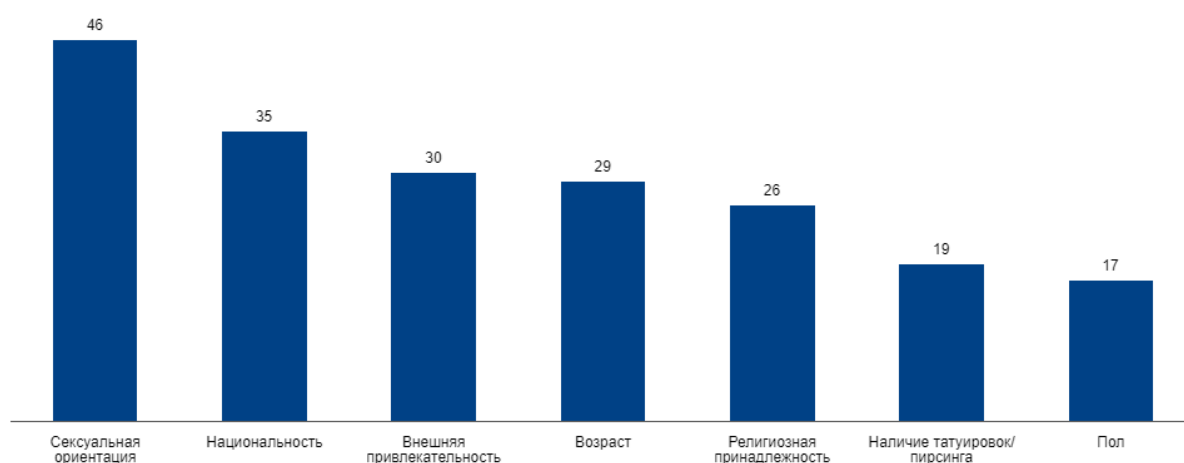


Рис. 1. Наличие факторов дискриминации в обществе (%), доля положительно ответивших

Подобное поведение чаще всего бывает вызвано стремлением к доминированию, устранению конкуренции или просто неприятного человека, снятием стресса (полученного дома, например), подражанием какому-либо авторитету и т. д. Как правило, в таких конфликтах принимают участие «жертва» и «агрессор», а окружающие предпочитают не вмешиваться. Статистика показывает, что нередко агрессорами становятся дети из неблагополучных, авторитарных или неполных семей, тогда как стать жертвой насмешек риск больше у тех, кто менее подготовлен к жизни и имеет слабую психику, находясь в «тепличных» условиях [2].

Впрочем, несмотря на то, что семья является первичной ячейкой общества, не стоит перекладывать известную долю ответственности и с образовательных учреждений: детских садов, школ, техникумов и вузов.

Безразличие педагогов, которые порой прекрасно знают о наличии травли в классе, вредит не меньше плохого контента в интернете. Каждый год в России около трети от всех молодых людей от 14 до 24 лет подвержены насилию в той или иной форме. При этом 20 % всех случаев происходят в образовательных учреждениях [5]. Согласно данным ООН, каждый десятый школьник в мире сталкивается с травлей, и этот показатель имеет тенденцию роста. Если же мы обратимся к статистике детского телефона доверия, то обнаружится, что за последние несколько лет число звонков увеличилось в 3,5 раза. В целом каждый десятый российский школьник сталкивается с издевками чаще одного раза в месяц, а 6 % детей подвергается обидам и унижениям либо каждый день, либо 1–2 раза в неделю, а 4 % – 1–2 раза в месяц.

Тем не менее нередко серьезной проблемой является сам факт выявления травли, поскольку часто это скрывается самой же жертвой. Человек может быть запуган, стыдиться собственной слабости или мотивироваться иной причиной, но, чтобы обнаружить наличие травли, необходимо предварительное выстраивание доверительных взаимоотношений с ребенком, проведение специальных бесед, игр в аналогию и прочее. Как правило, жертва агрессии дистанцируется от остальных, ведет себя пессимистично, а порой и агрессивно. Хорошо заметно и поведение окружающих, сознательно избегающих контактов с жертвой, делая ее изгоем. Травля может возникать и у взрослых, однако наиболее ярко она выражена у молодых [1, 5].

Каковы способы противодействия буллингу? Очевидно, что необходимо устранение всех факторов возникновения конфликтов.

Мерами по налаживанию нормальных взаимоотношений могут быть: беседы на общие темы, коллективные прогулки и походы в места отдыха и досуга, собрания, волонтерство, тренинги и т. д. Практика показывает, что общее дело хорошо сплачивает коллектив и позволяет раскрыть личность с новой стороны [3].

Особое место в данном вопросе уделено влиянию спорта на подрастающее поколение, поскольку физические занятия положительно сказываются как на агрессорах, так и на жертвах. Одним из наиболее эффективных способов организации является спортивная секция, где люди разного возраста и комплекции вместе проводят время за физическими и психологическими тренировками, поскольку хорошая секция не только развивает мышцы, но и учит не «размахивать руками» за пределами секции. С одной стороны, буллы получают круг общения с единомышленниками и способ выплескивать агрессию и контролировать себя, а с другой – жертвы буллинга учатся, как постоять за себя, при этом также не выходя за рамки. Спорт – это отличный досуг, а потому при занятии им у человека остается меньше времени на деструктивное поведение. Превосходным примером действенности подобной меры могут являться советские секции по боксу и иным единоборствам, которые, помимо всего

прочего, порой являлись местом концентрации потенциально агрессивных людей, тем самым направляя их энергию в мирное русло [6].

Большим шагом вперед может стать прививание буллеру стремления к спортивным достижениям. В таком случае физическая культура переходит из разряда досуга в разряд профессиональной деятельности, где использование физической силы и буллинга в целом просто неприемлемо.

Впрочем, если у человека нет возможности посещать секции, то существуют занятия на дому. Помимо обычных тренировок на развитие физических качеств, есть возможность снятия стресса при помощи растяжки и нескольких асан из йоги. Необходимы легкие аэробные нагрузки (бег или прогулка), медитация, активный отдых и тому подобное.

Таким образом, подводя итог сказанному выше, можно заключить, что явление буллинга возникло отнюдь не сегодня, а потому является очень серьезной и глубокой проблемой. Игнорирование проблемы причинит человеку и окружающим еще больший вред в будущем, развивая психологические, физиологические и иные заболевания. Вместо снисходительного отношения к травле, которое иногда можно встретить, необходимо выстроить доверительные отношения как с жертвой, так и с агрессором. Реальное решение проблемы начинается с момента осознания того, что дети могут быть не только цветами жизни, но и очень жестокими, поскольку не сдержаны морально-нравственными, правовыми и иными рамками в той же степени, как взрослые. Жалось может лишь отталкивать жертву от помощи и провоцировать агрессора, тогда как осознание принципа «выживает сильнейший», особенно ярко проявляющегося именно в молодежной среде, способствовало физическому и психологическому развитию ребенка делает из него устойчивую к любым неприятностям личность.

### **Список источников**

1. Геливеря Л. В. Специфика буллинга как социального явления: рассмотрение буллинга в разных возрастных и социальных группах // Актуальные вопросы общества, науки и образования: сб. статей II Международной научно-практической конференции. Пенза, 2022. С. 133–135.

2. Дашук И. Н., Дашук К. В. Теоретические основания развития системы социально-педагогической работы по профилактике школьного буллинга // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2018. № 6. С. 37–42.

3. Клименко А. А., Калашник Е. А., Яни А. В. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. 2018. С. 74–78.

4. Распопова А. С., Босенко Ю. М. Особенности ценностных ориентаций спортсменов подросткового возраста в процессе спортивной подготовки // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. научных статей международной научно-практической конференции / Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж, 2020. С. 13–15.

5. Чуркин Н. А., Яни А. В., Омельченко М. М. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 481–484.

6. Янова Н. Г. Психолого-педагогические риски буллинга в образовательной среде // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 189–197.

### References

1. Geliver L. V. The specifics of bullying as a social phenomenon: consideration of bullying in different age and social groups // Actual issues of society, science and education. Collection of articles of the II International Scientific and Practical Conference. Penza, 2022. S. 133–135.

2. Dashuk I. N., Dashuk K. V. Theoretical grounds for the development of a system of socio-pedagogical work on the prevention of school bullying // Economic and humanitarian research of the regions. 2018. No. 6. S. 37–42.

3. Klimenko A. A., Kalashnik E. A., Yani A. V. Organization and management of perennial exercises in sports: problems and solutions // Physical Culture and Sports in the Education System. History and modernity. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education, Sports and Tourism of the Bashkir State Agrarian University. 2018. S. 74–78.

4. Rasпова A. S., Bosenko Yu. M. Features of the value orientations of adolescence athletes in the process of sports training // Physical culture, sports and health in modern society. Collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference. Voronezh State Institute of Physical Culture. Voronezh, 2020. S. 13–15.

5. Churkin N. A., Yani A. V., Omelchenko M. M. The level of functionality of students of universities prepared for various physical culture programs // Scientific Notes of the University named after P. F. Leshafta. 2021. No. 3 (193). S. 481–484.

6. Yanova N. G. Psychological and pedagogical risks of bullying in the educational environment // Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2019. No. 4 (15). S. 189–197.



## СОЦИАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА В МОДЕЛИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. В. Геращенко<sup>1</sup>, Д. В. Геращенко<sup>2</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий  
им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск

<sup>2,3</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>3</sup> Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел России, Красноярск

<sup>1</sup> *mr.vlad08@mail.ru*, <sup>2</sup> *jesica13@mail.ru*, <sup>3</sup> *kumid@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной работе приведен литературный обзор по моделированию физкультурно-оздоровительной деятельности работников из различных сфер деятельности, применению интегративного подхода в преподавании физической культуры и спорта. Рассматриваются вопросы о достижении возможных значительных социальных эффектов для студентов, занимающихся спортом, при профессиональной физической подготовке к будущей работе в сфере производства, а также для выпускников вузов при практическом применении интегративного подхода в современной модели профессиональной физкультурно-оздоровительной деятельности в промышленной сфере.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, интегративный подход, физическая культура и спорт, моделирование, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты, выпускники вузов

## SOCIAL EFFECTS FROM THE POSSIBILITY OF APPLYING THE INTEGRATIVE APPROACH IN MODELING PROFESSIONAL FITNESS AND HEALTH ACTIVITIES

V. V. Gerashchenko<sup>1</sup>, D. V. Gerashchenko<sup>2</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk

<sup>2,3</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>3</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

**Abstract.** This paper provides a literature review on modeling the physical culture and health-improving activities of workers from various fields of activity, the use of an integrative approach in teaching physical culture and sports. The issues of achieving possible significant social effects for students involved in sports during professional physical preparation for future work in the field of production, as well as for university graduates in the practical application of an integrative approach in the modern model of professional physical culture and recreation activities in the industrial sphere are considered.

**Keywords:** student sports, integrative approach, physical culture and sports, modeling, sports and recreation activities, students, university graduates

**Введение.** Составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов является физическая культура и спорт. В течение последних лет выполнялись многочисленные исследования физической подготовленности и оценка состояния здоровья студентов. По результатам исследований можно сделать вывод о снижении показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, а также низкой мотивации для занятий физической культурой и спортом. Данный статистический вектор указывает на безотлагательный поиск новых подходов, современных педагогических технологий и форм совершенствования программного и методического обеспечения физического воспитания.

**Цель работы** – исследование и анализ физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, а также молодых людей – выпускников вузов, занимающихся спортом, в том числе работников различных производственных сфер, с использованием моделирования и на основе применения интегративного подхода.

**Методы.** В данной работе применялся метод информационного поиска и выполнен анализ литературы по направлению темы исследования.

В работах [5, 9, 11–13] обосновано положительное воздействие средств физической культуры на физическую подготовленность, психоэмоциональное состояние, уровень здоровья и показатели работоспособности указанного контингента, также авторы не оставляют без внимания необходимость вовлечения взрослого населения в организованную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Авторы различных исследований указывают на причины низкой включенности работающих в организованную физкультурно-оздоровительную деятельность, которые заключаются в отсутствии на большинстве предприятий условий для ее реализации, недостаточности ее обеспечения современными методическими разработками, отсутствием системного подхода и эффективных моделей ее организации [8].

В свою очередь, авторы работ [2–4, 6–7] обозначают необходимость изучения физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения и ее моделирования.

Интегративный метод для физкультурно-оздоровительной деятельности и в профессиональной деятельности спортсменов представлен в работах [1, 10]. Авторы раскрывают особенности и тонкости работы с данным методом в педагогической деятельности.

**Результаты.** В ходе исследования установлено, что в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности работников из различных сфер решаются задачи компенсации дефицита двигательной активности, оптимизации состояния систем жизнеобеспечения, нормализации массы и состава тела.

**Обсуждение.** Структура модели организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников из различных сфер деятельности может быть представлена взаимообусловленными и взаимосвязанными друг

с другим целевым и контрольно-оценочным блоками, функционирование которых базируется на педагогических принципах (активности; сознательности; наглядности; индивидуализации и доступности; систематичности; взаимодействия).

В заключение необходимо отметить, что, исходя из анализа литературных источников по теме исследования, можно сделать вывод о значительных социальных эффектах для студентов, занимающихся спортом, при профессиональной физической подготовке к будущей работе в сфере производства, а также для выпускников вузов при практическом применении интегративного подхода в современной модели профессиональной физкультурно-оздоровительной деятельности в промышленной сфере.

### **Список источников**

1. Булгакова О. В., Брюховских Т. В. Интегративная методика формирования готовности студенток вуза к выполнению базовых упражнений общей физической подготовленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 66–68.

2. Быстрицкая Е. В. Система организации самостоятельной учебной деятельности студентов и ее моделирование по психолого-педагогическим дисциплинам подготовки педагога по физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Быстрицкая Елена Витальевна. М., 2013. 46 с.

3. Дахин А. Н. Модели и цели общего образования // Школьные технологии. 2012. № 3. С. 67–77.

4. Дахин А. Н. Моделирование в педагогике // Идеи и идеалы. 2010. № 1. С. 11–20.

5. Дворкин Л. С., Дворкина Н. И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 246 с.

6. Камалетдинов В. Г., Попова А. Ф., Мусакаев М. Б. Моделирование в системе управления физкультурно-спортивной деятельностью // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 2. С. 165–169.

7. Краевский В. В. Моделирование в педагогическом процессе: введение в научное исследование по педагогике. М.: Просвещение, 1988. 120 с.

8. Наговицын Р. С., Осокин Г. В., Никифорова Н. А. Организация подготовки студентов к тестированию норм ГТО на основе мобильных технологий // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сборник статей международной научно-практической конференции. Киров: ООО «Радуга-ПРЕСС», 2016. С. 91–94.

9. Перевалина Е. А., Шестаков М. М. Особенности влияния программ разных направлений фитнеса на развитие физических качеств у женщин 30–40 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 4. С. 109–113.

10. Терешков А. Ю., Савчук А. Н., Кудрявцев М. Д., Сидоров Л. К. Интегративный подход оценки специальной работоспособности в тренировочном процессе у спортсменов-бобслеистов // Научный журнал «Дискурс», 2018. № 2 (16). С. 55–61.
11. Токарева А. В. // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 30–33.
12. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. Мн., Тесей, 2003. 528 с.
13. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры (опорные схемы): учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.

## References

1. Bulgakova O. V., Bryukhovskikh T. V. Integrative method of formation of readiness of university students to perform basic exercises of general physical fitness [Integrativnaya metodika formirovaniya gotovnosti studentok vuza k vypolneniyu bazovykh uprazhneniy obshchey fizicheskoy podgotovlennosti] // Physical culture: upbringing, education, training. 2016. No. 2. Pp. 66–68.
2. Bystritskaya E. V. The system of organization of independent educational activity of students and its modeling in psychological and pedagogical disciplines of training a teacher in physical culture [Sistema organizatsii samostoyatel'noy uchebnoy deyatel'nosti studentov i yeye modelirovaniye po psikhologo-pedagogicheskim distsiplinam podgotovki pedagoga po fizicheskoy kul'ture]: author. dis. ... Dr. ped. Sciences / Bystritskaya Elena Vitalievna. M., 2013. 46 p.
3. Dahin A. N. Models and goals of general education [Modeli i tseli obshchego obrazovaniya] // School technologies. 2012. No. 3. S. 67–77.
4. Dahin A. N. Modeling in pedagogy [Modelirovaniye v pedagogike] // Ideas and ideals. 2010. No. 1. S. 11–20.
5. Dvorkin L. S., Dvorkin N. I. Theory and methodology of physical culture and health technologies [Teoriya i metodika fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy]. Krasnodar: KGUFKST, 2019. 246 p.
6. Kamaletdinov V. G., Popova A. F., Musakaev M. B. Modeling in the system of physical culture and sports activity management [Modelirovaniye v sisteme upravleniya fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nost'yu] // Siberian Pedagogical Journal. 2012. No. 2. S. 165–169.
7. Kraevsky V. V. Modeling in the pedagogical process: an introduction to scientific research in pedagogy [Modelirovaniye v pedagogicheskom protsesse: vvedeniye v nauchnoye issledovaniye po pedagogike]. M.: Enlightenment, 1988. 120 p.
8. Nagovitsyn R. S., Osokin G. V., Nikiforova N. A. Organization of training students for testing the GTO norms based on mobile technologies [Organizatsiya podgotovki studentov k testirovaniyu norm GTO na osnove mobil'nykh tekhnologiy] // Revival of the All-Russian GTO sports complex: problems, experience, prospects: Collection of articles of the international

scientific and practical conference. Kirov: OOO “Rainbow-PRESS”, 2016. P. 91–94.

9. Perevalina E. A., Shestakov M. M. Peculiarities of influence of programs of different directions of fitness on the development of physical qualities in women aged 30–40 years Osobennosti vliyaniya programm raznykh napravleniy fitnesa na razvitiye fizicheskikh kachestv u zhenshchin 30–40 let // Physical culture, sport – science and practice. 2019. No. 4. S. 109–113.

10. Tereshkov A. Yu., Savchuk A. N., Kudryavtsev M. D., Sidorov L. K. An integrative approach to evaluating special performance in the training process among athletes-bobsledders [ntegrativnyy podkhod otsenki spetsial'noy rabotosposobnosti v trenirovochnom protsesse u sportsmenov-bobsleistov] // Scientific journal “Discourse”, 2018. No. 2 (16). S. 55–61.

11. Tokareva A. V. // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft [ Uchonyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta]. 2016. No. 6 (136). S. 30–33.

12. Furmanov A. G., Yuspa M. B. Improving physical culture: Textbook for university students [Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura: Uchebnik dlya studentov vuzov]. Mn., Theseus, 2003. 528 p.

13. Chermit K. D. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (reference schemes): textbook [Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (opornyye skhemy): uchebnoye posobiye]. M.: Soviet sport, 2005. 272 p.

## НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

И. Б. Еремин<sup>1</sup>, С. И. Смирнов<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сектор по физической культуре и спорту администрации  
Адмиралтейского района, Санкт-Петербург  
<sup>2</sup> stas-proect@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены социальные аспекты экстремальных видов спорта (ЭВС) в студенческой среде. Определена сущность «уличных» ЭВС. Рассмотрены процессы формирования субкультуры спортсменов-экстремалов. Выявлено значение экстремальных видов спорта в физическом воспитании студентов. Сформулированы некоторые проблемы развития ЭВС в молодежной среде.

**Ключевые слова:** экстремальные виды спорта, студенты, социальные аспекты, субкультуры спортсменов-экстремалов

## SOME SOCIAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF EXTREME SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE

I. B. Eremin<sup>1</sup>, S. I. Smirnov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Physical Culture and Sports Sector of the Administration  
Admiralteysky district, Saint Petersburg

**Abstract.** The article discusses the social aspects of extreme sports (EMU) in the student environment. The essence of “street” EMUS is defined. The processes of formation of subculture of extreme athletes are considered. The importance of extreme sports in physical education of students is revealed. Some problems of EMU development in the youth environment are formulated.

**Keywords:** extreme sports, students, social aspects, subcultures of extreme athletes

**Введение.** Стремительный процесс развития современного спортивного движения характеризуется появлением новых видов спорта. Среди них следует отметить, прежде всего, экстремальные виды спорта (ЭВС). В последние годы в силу своей доступности и демократичности некоторые ЭВС стали пользоваться растущей популярностью у различных категорий населения, в первую очередь у молодежи. По различным источникам, в настоящее время культивируется более 40 экстремальных видов спорта. Некоторые из них настолько органично вписались в международное спортивное движение, что были включены в программы Олимпийских игр: летних (велоспорт-ВМХ, спортивное скалолазание, скейтбординг, серфинг) и зимних (горнолыжный спорт, сноубординг, фристайл). Наряду с этими видами спорта в молодежной среде активно функционируют так называемые «уличные» ЭВС (роллер-спорт, самокаты). Именно эти ЭВС наибо-

лее остро нуждаются в соответствующей поддержке и развитии со стороны государственных органов управления физической культурой и спортом, федераций по ЭВС, спортивных и образовательных организаций.

Растущее значение ЭВС в молодежном образе жизни приводит к активному проведению научных исследований по различным направлениям функционирования этих видов спорта. Главным образом, это касается деятельности человека в экстремальных условиях в разных сферах [1, 16]. Определенный интерес проявляют ученые к изучению психологических [5, 13], физиологических [12] и социальных [3, 9, 16] аспектов проблем различных ЭВС.

Активно идет изучение эффективности использования ЭВС в физическом воспитании студентов вузов [14, 19].

**Цель исследования** – определить некоторые социальные аспекты экстремальных видов спорта в молодежной среде.

**Методы.** Анализ и обобщение научной литературы, нормативно-правовых документов.

**Результаты и обсуждение.** Роль и место ЭВС в отечественном спортивном движении можно определить, рассмотрев различные аспекты институционализации ЭВС. В первую очередь это касается наличия органа управления видом спорта в лице спортивных федераций. Общероссийская федерация по виду спорта, в соответствии со ст. 16 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», призвана «организовывать и проводить по соответствующему виду спорта чемпионаты, первенства и кубки России, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких соревнованиях, наделять статусом чемпионов, победителей первенств, обладателей кубков России, а также делегировать на срок четыре года иным физкультурно-спортивным организациям право на проведение таких соревнований с учетом особенностей, установленных частями 7, 9 и 10 статьи 19.2 настоящего Федерального закона» [17]. Большинство ЭВС располагает такими органами управления.

Другим важным аспектом, характеризующим место ЭВС в спортивном движении, является подготовка спортивного резерва для сборных команд страны и регионов в этих видах спорта. Наличие отделений по некоторым ЭВС в спортивных школах, подготовка спортсменов высокой квалификации, позволяет констатировать серьезный вклад экстремальных видов спорта в развитие отечественного спортивного движения. Необходимым условием подготовки спортивного резерва в ЭВС служит разработка и утверждение в установленном порядке Министерством спорта Российской Федерации нормативных документов, регулирующих процессы многолетней спортивной подготовки спортсменов в ЭВС. Речь идет в первую очередь о федеральных стандартах спортивной подготовки по указанным видам спорта. Ряд олимпийских и неолимпийских ЭВС имеет отделения в спортивных школах и осуществляет многолетнюю подготовку спортивного резерва для сборных команд страны и своих регионов, обеспечивают их участие в различных спортивных мероприятиях.

Приведенные материалы достаточно убедительно свидетельствуют о важной роли и значении олимпийских и неолимпийских дисциплин ЭВС в международном и отечественном спортивном движении.

Вместе с тем все настойчивее свое место завоевывают популярные у молодежи так называемые «уличные» ЭВС. Если роль и значение олимпийских и неолимпийских экстремальных видов спорта в спортивном движении достаточно хорошо изучены, то место «уличных» ЭВС в этом социальном движении пока в полной мере не определено и недостаточно исследовано специалистами.

Прежде всего, необходимо определить, почему эти виды получили наименование «уличные» и с чем это связано. Многие годы исследователи изучали проблемы развития массового спорта среди различных групп населения по месту жительства. То есть речь шла о создании условий для занятий физической культурой и спортом, максимально приближенных к месту проживания населения. Или, как принято говорить в настоящее время, в шаговой доступности. В похожих условиях проходит в городах становление и развитие ЭВС. В работе [7] к «уличным» ЭВС были отнесены роликовые коньки, скейтборд, самокаты.

Большинство суждений, приведенных в научных работах в части «уличных» ЭВС, в значительной степени сведено к перечислению этих видов, нежели к их сущности. Вместе с тем понимание сущности ЭВС дает основу для дальнейшего развития этих видов спорта, создания соответствующих условий для занятий. Опираясь на собственные исследования, анализ публикаций приведем авторскую точку зрения относительно данного социально-педагогического феномена. С нашей точки зрения, «уличные» виды спорта составляют одно из досуговых направлений массовой спортивной практики, связанной с элементами риска, предоставляют свободу выбора для самовыражения личности, занимают определенное место в социокультурном пространстве молодежной среды.

Принимая во внимание растущую популярность «уличных» видов спорта в молодежной среде, федеральные и региональные органы управления физической культурой и спортом организуют соответствующие соревнования, фестивали, мероприятия. Например, в апреле 2017 года в Москве в спортивном комплексе «Олимпийский» прошёл X Фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв». Мероприятие организовано Департаментом спорта и туризма города Москвы при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и включено в Единый календарный план межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта России на 2017 год. «Прорыв» – самое престижное в мире экстремального спорта шоу мирового уровня, проводимое в России. Его участниками неизменно становятся самые известные спортсмены планеты, которые демонстрируют своё мастерство в мотокроссе, маунтинбординге, дрифттинге, воркауте, паркуре, роллеспорте, велотриале, фристайле на снегоходах и других дисциплинах [4].



В 2021 году в Москве прошел XIV Фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв».

В Казани в 2021 году были проведены II Всероссийские уличные игры. Игры проводились Министерством спорта Российской Федерации и Министерством спорта Республики Татарстан при поддержке общероссийских спортивных федераций в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

Как отметил в своем приветствии участникам соревнований министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин, «Приобщение населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни – приоритетная задача нашего государства. На эти цели направлен федеральный проект «Спорт – норма жизни». Проведение II Всероссийских уличных игр будет способствовать развитию состязательных и зрелищных видов спорта, привлечению талантливых молодых людей к здоровой двигательной активности» [20]. В казанском экстрим-парке «УРАМ» (зона набережной рядом с мостом «Миллениум») 8–12 июля 2021 года прошли II Всероссийские уличные игры (URBAN GAMES). Они собрали более 1 100 участников из 32 субъектов России. Программа Игр включала следующие виды спорта: баскетбол 3x3; BMX (BMX-фристайл-парк, BMX-гонка Ритм-трек, BMX – фристайл-флэт); роллер-спорт (скейт-кросс, прыжок в высоту, фристайл-слалом); Скейт-бординг (улица, парк); воркаут (воркаут-фристайл, воркаут-фристайл – пара, воркаут-фристайл – пара смешанная, воркаут-фристайл – группа, воркаут-фристайл – группа смешанная); брейкинг (личный зачет, командный зачет). За 2 соревновательных дня Игры посетили 11 тыс. зрителей и более 1 млн 300 тыс. интернет-пользователей следили за ходом Игр [20].

Одновременно с развитием «уличных» ЭВС среди молодежи, формируется и такой новый социальный феномен как субкультура экстремалов. Именно его зарождение и формирование вызывает определенный интерес у специалистов. В Социологическом словаре дано следующее определение: субкультура (подкультура) – понятие, характеризующее культуру социальной или демографической групп, отличающуюся от господствующей культуры [15, с. 510].

Собственную субкультуру, отличную от культуры взрослых, развивает молодежь. При этом молодежная субкультура рассматривается не только как автономное целостное образование внутри господствующей культуры, но и как особая форма организации молодых людей, определяющая стиль их жизни и мышления, которая отличается специфическими нормами, ценностями, образцами поведения ее носителей. Этому актуальному направлению ЭВС посвящен целый ряд научных работ [6, 9–11].

В работе [11], посвященной субкультуре экстремалов, показано, что экстремальные субкультуры представляют собой достаточно сложное, развивающееся явление. Экстремальность как социокультурный феномен активно входит в предметную область наук об обществе и человеке, формируется ряд исследовательских контекстов, что зачастую преумножает ис-

ходную проблематику в связи с продолжающей оставаться неопределенной понятийной системой, на фоне интенсификации процесса дифференциации направлений экстрима.

Как считает Е. В. Иванов, субкультура экстремалов – это культурный комплекс, объединяющий людей, интегрированных в сферу экстремальных практик, и отличающий их от других категорий населения [10, с. 41].

Другой автор в своем исследовании под спортивными субкультурами экстремальной направленности понимает «неформальные молодежные сообщества, культивирующие особые ценности, позиции и манеры поведения, досуговая двигательная деятельность которых связана с риском и регулярной физической нагрузкой с целью достижения личностно значимого результата» [9, с. 4].

На наш взгляд, в этих подходах авторам удалось достаточно четко сформулировать понятие спортивной субкультуры экстремальной направленности. В первую очередь, необходимо подчеркнуть неформальный характер объединения молодежи. Далее, в рамках этого сообщества сформированы и поддерживаются особые ценности, позиции и манеры поведения молодежи. Наконец, именно досуговая двигательная деятельность, связанная с риском, объединяет молодых людей, а целью служит достижение личностного значимого результата. Знание и учет этих аспектов будет способствовать эффективному развитию ЭВС в молодежной среде.

Значительное место в информационном потоке работ занимают исследования по определению места экстремальных видов спорта в физическом воспитании молодежи, в первую очередь студентов [2, 14, 18]. Эти работы демонстрируют заинтересованность студентов в занятиях этими видами спорта, четкую ориентацию студенчества на развитие экстремальных видов спорта, понимание значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи, ценность здоровья в современных условиях. Кроме того, у студенческой молодежи занятия ЭВС связываются с прекрасными условиями для общения с единомышленниками.

Эти научные работы демонстрируют интерес специалистов к изучению роли и места ЭВС в молодежной среде, а также в жизнедеятельности студенческой молодежи, социальных аспектов занятий этими видами спорта, что позволяет на практике эффективно управлять процессом развития этих видов спорта. Вместе с тем дальнейшее развитие ЭВС в молодежной среде связано с решением проблем кадрового обеспечения занятий, созданием соответствующей спортивной инфраструктуры, проведением массовых мероприятий, фестивалей экстремальных видов спорта.

### Список источников

1. Байковский Ю. В. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности. М.: Вертикаль; ТВТ Дивизион, 2014. 292 с.
2. Белоусова С. Р., Процкая М. А. Влияние экстремальных видов спорта на молодежь // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2016. С. 35–41.
3. Быховская И. М., Аверина М. В. Функции экстремального спорта в глобализирующемся социуме // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2012. № 1 (23). С. 33–35.
4. В Москве прошёл X Фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв» <https://minsport.gov.ru/activities/strana-geroev/strana-geroev-news/30349> (дата обращения: 11.06.2022).
5. Ганоль А. С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Ганоль Андрей Сергеевич. СПб., 2011. 19 с.
6. Глушаченкова О. И., Моцовкина Е. В. Экстремальная субкультура скайдайвинг: мотивация к здоровой, спортивной жизни молодежи России // Международный научный журнал «Инновационная наука». 2016. № 3. С. 202–204.
7. Еремин И. Б., Грук Д. В. Анализ спортивной инфраструктуры для занятий экстремальными видами спорта в мегаполисе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 70–75.
8. Иванов В. А. К вопросу об управлении спортивными субкультурами экстремальной направленности в Тюменской области // Спорт: экономика, право, управление. 2016. № 4. С. 16–18.
9. Иванов В. А. Развитие спортивных субкультур экстремальной направленности на региональном уровне (на примере Тюменской области): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванов Виталий Александрович. Тюмень. 2019. 24 с.
10. Иванов Е. В. Субкультура экстремалов: операционализация понятия. Теория и практика общественного развития. 2014. № 6. С. 41–43.
11. Шульгин А. С. Экстремальные субкультуры: теоретико-методологические аспекты исследования // Современные исследования социальных проблем. 2017. Том 8. № 6. С. 19–28.
12. Квашин А. П. Физиологическая характеристика оздоровительных и экстремальных видов спортивной деятельности в условиях среднегорья и высокогорья: автореф. дис. ... канд. биолог. наук: 03.00.13 / Квашин Александр Павлович. Ульяновск. 2008. 21 с.
13. Павленко Н. А. Темперамент и увлеченность экстремальными видами спорта // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2008. Т. 14. С. 153–156.

14. Сбитнева О. А., Прянишникова Д. Н. Ориентация студенчества на развитие экстремальных видов спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. 2019. № 6–2. С. 79–81.

15. Социологический словарь / отв. ред. Г. В. Осипов, Л. Н. Москвичев; уч. секр. О. Е. Чернощек. М.: Норма, 2008. С. 510.

16. Тимофеев А. И., Кузнецова В. В. Душа экстремала и мир экстрима (Философско-антропологические аспекты спонтанной экстремальной деятельности). СПб.: Издательство РХГА. 2014. 261 с.

17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038) (дата доступа: 10.06.2022).

18. Шампурова А. А., Бродягин В. А. Организация досуга молодежи с помощью экстремальных видов спорта // Дизайн и архитектура: синтез теории и практики. Кубанский государственный университет. Краснодар. 2018. С. 316–319.

19. Шаров А. В. Влияние занятий экстремальными видами спорта на адаптационные возможности организма студентов: автореф. дис... канд. биол. наук: 03.03.01 / Шаров Аркадий Валерьевич. Набережные Челны, 2012. 24 с.

20. II Всероссийские уличные игры (URBAN GAMES). URL: <https://dspkazan.com/projects/urbangames> 2021/ (дата обращения 25.05.2022).

## References

1. Baykovsky Y. V. Terminology of extreme sports. Encyclopedic dictionary-handbook of extreme sports activities. Moscow: Vertical; TVT Division, 2014. 292 p.

2. Belousova S. R., Protskaya M. A. The influence of extreme sports on youth. Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the Regional Student scientific and practical conference, April 6, 2016, Yekaterinburg / Russian State Prof.-ped. un-T. Yekaterinburg. 2016. Pp. 35–41.

3. Bykhovskaya I. M., Averina M. V. The functions of extreme sports in a globalizing society // Theory and practice of applied and extreme sports. 2012. № 1 (23). Pp. 33–35.

4. The X Festival of Extreme Sports “Breakthrough” was held in Moscow. URL: <https://minsport.gov.ru/activities/strana-geroev/strana-geroev-news/30349> (date of application: 11.06.2022).

5. Ganol, A. S. Gender characteristics and structure of motivation for choosing extreme sports: abstract of the candidate. psychological sciences: 13.00.04 / Ganol Andrey Sergeevich. St. Petersburg, 2011. 19 p.

6. Glushachenkova O. I., Motsovkina E. V. Extreme subculture skydiving: motivation for a healthy, athletic life of the youth of Russia // International scientific journal “Innovative Science”. 2016. No. 3. Pp. 202–204.

7. Eremin I. B., Gruk D. V. Analysis of sports infrastructure for extreme sports in the metropolis // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2017. № 6 (148). Pp. 70–75.
8. Ivanov V. A. On the management of extreme sports subcultures in the Tyumen region. Sports: economics, law, management. 2016. No. 4. Pp. 16–18.
9. Ivanov V. A. Development of sports subcultures of extreme orientation at the regional level (on the example of the Tyumen region): abstract. dis. Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Vitaly Aleksandrovich Ivanov. Tyumen. 2019. 24 p.
10. Ivanov E. V. Extreme subculture: operationalization of the concept. Theory and practice of social development. 2014. No. 6. Pp. 4–43.
11. Shulgin A. S. Extreme subcultures: theoretical and methodological aspects of research. Modern studies of social problems. 2017, Volume 8. No. 6. Pp. 19–28.
12. Kvashin A. P. Physiological characteristics of recreational and extreme sports activities in the conditions of the middle mountains and highlands: abstract of the dissertation of the candidate. biological sciences: 03.00.13 / Kvashin Alexander Pavlovich. Ulyanovsk. 2008. 21 p.
13. Pavlenko N. A. Temperament and passion for extreme sports // Bulletin of the N. A. Nekrasov KSU. 2008. Volume 14. Pp. 153–156.
14. Sbitneva O. A., Pryanishnikova D. N. Orientation of students to the development of extreme sports // International Journal of Humanities and Natural Sciences. Pedagogical sciences. 2019. № 6-2. Pp. 79–81.
15. Sociological Dictionary / ed. G. V. Osipov, L. N. Moskvichev; uch. secr. O. E. Chernoshchek. M.: Norm, 2008. p. 510.
16. Timofeev A. I., Kuznetsova V. V. The soul of an extreme and the world of extreme (Philosophical and anthropological aspects of spontaneous extreme activity). St. Petersburg: Publishing House of the Russian Academy of Sciences. 2014. 261 p.
17. Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038) (accessed: 10.06.2022).
18. Shampurova A. A., Brodyagin V. A. Organization of youth leisure with the help of extreme sports // Design and architecture: synthesis of theory and practice. Kuban State University. Krasnodar. 2018. Pp. 316–319.
19. Sharov A. V. The influence of extreme sports activities on the adaptive capabilities of the body of students: abstract... cand. Biologist. sciences: 03.03.01 / Sharov, Arkady Valeryevich. Naberezhnye Chelny, 2012. 24 p.
20. II All-Russian street games (URBAN GAMES) / <https://dspkazan.com/projects/urbangames2021/> (accessed: 25.05.2022).

## ПОХОДЫ КАК СРЕДА АКТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

**Т. С. Иванова**

*Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск  
tsivanova88\_2005@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются туристические походы как среда социализации личности, воздействия её на человека в определенных условиях похода.

**Ключевые слова:** походы, физическая культура, активный отдых, социализация

## HIKING AS AN ENVIRONMENT OF ACTIVE SOCIALIZATION OF A PERSON

**T. S. Ivanova**

*Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article considers hiking trips as an environment for the socialization of a person, its impact on a person in certain conditions of the hike.

**Keywords:** hiking, physical education, active recreation, socialization

В современном мире человек зачастую находится в стрессовой ситуации, регулярно испытывает умственную, физическую и психологическую перегрузку. Жители больших городов всё чаще сталкиваются с психоэмоциональными воздействиями. Введение карантинных ограничений ввиду распространения коронавирусной инфекции оказало положительное влияние на увеличение количества людей в России, желающих участвовать в туристических походах. В настоящее время социализация человека в туристических походах является одной из социально значимых проблем и рассматривается с разных сторон. В туристском походе устраняется разрыв между мировоззренческими, нравственными взглядами и практикой поведения, формирование моральных принципов становится эффективным [1], происходит становление человеческого потенциала.

Цель: рассмотреть влияние походов как среды активной социализации человека. В результате изучения цели нами сформулированы следующие задачи исследования: изучить различные стороны туристических походов как среду активной социализации человека.

Воздействие туристической среды на человека обусловлено её особым характером. Каждый участник воспринимает себя как её часть, не противопоставляет и не рассматривает её влияние как внешнее. В туристической группе личность и субъект деятельности туристического похода взаимодействуют едино. В обычных житейских условиях человек

разделяет свои функции, например сотрудник или студент. Поэтому в походе среда рассматривается естественно. В любом случае люди, собираясь в туристические походы, едут отдыхать и узнавать много интересного и нового. А также туристы в походе должны быть активны и самостоятельны, уметь совместно выполнять определенную деятельность и общаться с группой.

Основными факторами взаимодействия среды в походе являются физические нагрузки и взаимодействие с природой, а также сама группа. В группе должна быть психологическая совместимость участников похода, у которых есть установленные обязанности и ответственность, коммуникабельность и самостоятельность.

Рассмотрим походы как часть физической культуры. Поход – групповое мероприятие, реже индивидуальное, где есть определенный маршрут, который нужно преодолеть за установленное время. Человек во время похода взаимодействует с группой участников. Также походы бывают разного уровня сложности, некоторые предполагают большие физические нагрузки и без физической подготовки будет сложно преодолеть маршрут. При занятии туризмом у человека формируются такие физические качества, как общая выносливость, сила, координация и ловкость и укрепляется нервная система.

Походы – это активный отдых, восстановление сил после рабочей трудовой недели, для студентов – отдых от умственной деятельности и психоэмоционального перенапряжения. Основная задача рекреации – получить удовольствие от походов. Поэтому для разнообразия можно предложить поход выходного дня по лесу и горам пешком или на лыжах. Также нами разработаны определенные маршруты по уровням сложности.

В туристическом походе человек раскрывается со всеми своими достоинствами и недостатками, поход есть место для личностного самовыражения. Познание природы в походе [2] играет немаловажную роль.

Через туристический поход внутри группы происходит процесс социализации. Человек познает себя, окружающих людей, среду, в которой находится определенное время, он развивается. У участников возникает чувство товарищества и взаимопомощи. В походе человек овладевает коммуникативными способностями, что в дальнейшем пригодится в работе. В туристическом походе происходит развитие социальных качеств личности. Так как порою в группе люди собираются случайным образом, то они незнакомы и могут отличаться психологическими и социальными особенностями, но их объединяет основная цель – успешное преодоление определенного маршрута. Тем самым происходит мотивация общаться и выполнять основные задачи похода. Общая деятельность в туристическом походе содействует сплочению туристов в единый коллектив.

### **Список источников**

1. Константинов Ю. С. История педагогики детско-юношеского туризма // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2013. № 3(108). С. 23–32.

2. Линова Д. П. Туризм как одна из форм социализации личности // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: сб. ст. Нижневартовск, 02–03 апреля 2019 года / отв. ред. Д. А. Погоньшев. Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2019. С. 188–191.

### **References**

1. Konstantinov Yu. S. History of pedagogy of children's and youth tourism // Bulletin of the Academy of Children's and Youth Tourism and Local history. 2013. № 3(108). P. 23–32.

2. Linova D. P. Tourism as one of the forms of socialization of personality // XXI All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University: Collection of articles, Nizhnevartovsk, 02–03 April 2019 / Responsible editor D. A. Pogonyshev. Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University, 2019. Pp. 188–191.



## ГОРОДСКАЯ СРЕДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**В. В. Накрохин**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
nslawan@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема окружающей среды города в целом и вуза в частности, влияние ее на здоровье и моральное воспитание. Показаны некоторые тенденции развития современного мира в этом направлении, причем одним из основных факторов развития является вовлечение людей в физические активности. Таким образом возникает взаимозависимое влияние развития городской среды и физкультурно-оздоровительного движения. Статья имеет практическую ценность, так как показывает, в каком направлении следует развивать окружающую среду для достижения поставленных задач.

**Ключевые слова:** *городская среда, видеоэкология, окружающая среда, здоровый образ жизни*

## URBAN ENVIRONMENT FOR A HEALTHY LIFESTYLE

**V. V. Nakrokhin**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article deals with the problem of the environment of the city and the university in particular, its impact on health and moral education. Some trends in the development of the modern world in this direction are shown, and one of the main development factors is the involvement of people in physical activities. Thus, there is an interdependent influence of the development of the urban environment and the health and fitness movement. The article is of practical value as it shows in what direction the environment should be developed to achieve the goals.

**Keywords:** *urban environment, videoecology, environment, healthy lifestyle*

**Введение.** Учеными установлено, что окружающая среда оказывает огромное влияние на здоровье человека [9]. Она может влиять как отрицательно, так и положительно. Во всем мире, благодаря исследованиям и образованию, постепенно появляется научное осмысление того, какая должна быть городская среда, но, судя по историческим памятникам, издревле чувствовали какая она должна быть. Происходит это осмысление и в нашей стране, но с некоторым отставанием, а иногда с непонятными шагами назад. Тысячи организаций по всему миру втянуты в эту проблематику, например ООН выдвинуло концепцию «зеленой экономики», в которой заложено сохранение и увеличение природного капитала [3]. После олимпийского конгресса 1994 года была создана комиссия МОК «Спорт и окружающая среда», теперь экологическая

составляющая стала приоритетной при отборе кандидатов на проведение олимпийских игр. В федеральном законе РФ от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» указано, что каждый обязан сохранять природу и окружающую среду.

Для создания хорошей среды обитания человека ждать ничего не нужно, все научные исследования о том, как и что должно быть, уже есть. Например, известно влияние на здоровье состояния воздуха и окружающей видимой среды (видеоэкологии). Одним из основных факторов здорового образа жизни является физическая активность. В связи с тем, что основная часть населения на данный момент проживает в городах, возникает потребность связать все факторы воедино для решения важных для общества задач.

**Основная часть.** Многими учеными доказано, что умеренные физические нагрузки положительно влияют на здоровье человека, и даже нагрузки высокого уровня в отдельных видах спорта таких, например, как бег на длинные дистанции, не оказывают у людей (без патологий) отрицательное (как минимум) влияние на здоровье [6]. Созданные в Красноярске отличные условия для физических активностей, очень часто удалены от жилищных застроек, и человеку нужно тратить время на поездку, переодевание и т. п. А время является ценностью, к которой нужно относиться бережно. Получается, что систематические занятия физической культурой в таком случае доступны только высокомотивированным к этим занятиям людям. При этом окружающая среда не оказывает воспитательного эффекта, так как иной человек даже и не вспомнит о физических активностях, но зато увидит пивной магазин, который стоит рядом с его домом, около подъезда – знакомых с бутылкой или сигаретами, зайдя домой – телевизор. Основное доказательство плохого физического и культурного образования – показатель количества финишировавших в Красноярском марафоне, который по-прежнему остается низким, в 2021 году – 25 человек! Для сравнения на Лондонский марафон (42 км!) в 2020 году было подано 457 861 (в 20 000 раз больше!) заявок при лимите 40 000 человек [13] (Великобритания взята для примера, в других развитых странах ситуация похожая). Средняя продолжительность жизни в Великобритании на 2020 год – 81,77 лет, в России – 72,99 лет [14]. Разумеется, городская среда не является единственной причиной данных показателей.

Задача образования сводится не только к профессиональной подготовке, но и в разностороннем личностном, культурном развитии – воспитании высоконравственной, духовно развитой и физически здоровой личности, гражданина и патриота своей страны [4]. Окружающая среда является важной составляющей образовательного процесса [1]. Можно рассматривать человека и окружающую среду, как взаимовлияющие компоненты одной системы. Освоение территориального окружения можно рассматривать как процесс налаживания контакта с ним. Каждая из сторон открывает себя в этом общении: ландшафт раскрывается через многообразие своих элементов и свойств, а человек проявляется в разно-

образии своей психической активности [7]. Развитие человека предполагает формирование сознания посредством взаимодействия с природными и искусственными объектами, другими людьми и с самим собой, в процессе которого «порождается» непосредственное ощущение единства (общности и различия одновременно) с миром природы. Необходимым условием возникновения данного ощущения является такое изменение психики индивида, когда его перцептивные, эмоциональные и личностные процессы функционально объединяются в психические состояния переживания единства с природными объектами, а психические состояния превращаются в постоянные структуры сознания [8]. Кроме того, определенная средовая информация воздействует на человека, «минуя» высшую корковую регуляцию мозга через механизмы подсознания, т. е. не все из того, что воздействует на человека, им осознается [6].

С развитием города или отдельного пространства как части города нужно учитывать принцип соответствия среды определенному процессу [2]. Иногда происходит смысловая перегрузка – нужно построить учебные корпуса, общежития при этом сохранить и приумножить природу, сделать пространством гармоничным иногда получается с трудом, а бывают и вовсе плачевные результаты. А ведь могло быть гораздо лучше. Земли в нашей стране достаточно, чем дальше от города, тем она дешевле. Вуз мог не только гармонично развиваться сам, но и развивать окружающие пространства тем самым улучшая город, соответственно улучшая страну и мир в целом. Удаленность объекта от города при современных транспортных возможностях может иметь больше плюсов, чем минусов, одними из которых являются развитие территории и самой транспортной системы. В Китае, например, поезда повсеместно развивают скорость до 500 км/ч., к 2027 году планируется внедрять поезда разгоняющиеся до 603 км/ч., планируется и дальнейшее увеличение данного показателя вплоть до 6 000–8 000 км/ч. [15] То есть уже сейчас расстояние в 100 км можно преодолеть меньше чем за 15 минут. Относительно хороший пример освоения нового пространства является ДВФУ, расположенный на острове Русский (рис. 1).



Рис. 1. ДВФУ

За последние двадцать лет сильно изменились тренды в обустройстве городской среды, которая в большей степени чем раньше вписывается в здоровый образ жизни, за счет комфорта, озеленения, уменьшения шума, уменьшение и изменение автомобилей, замена их на экологический и удобный общественный транспорт. Городская среда сама вовлекает человека в двигательные активности, создается всё для того, чтобы человек захотел перемещаться на велосипеде, и появилось желание бежать вдоль благоустроенных по всему городу дорожек.

Человеку свойственно жить по законам природы и аналогично ручью выбирать траекторию наименьшего сопротивления. Сопротивлений этих бесконечное множество. Задача государства – направлять ручей в нужное русло, устраняя ненужные преграды.

При строительстве новых спортивных объектов нужно заботиться об улучшении визуальной среды. Неплохой пример – красивое здание футбольного клуба «Енисей» в Зеленой Роще г. Красноярска, сохранение прилегающего парка и обустройство набережной (по сравнению с примером с СФУ, который будет ниже). Плюс к этому территория, не «загаженная» современными высотками и парковками, как это произошло в некоторых других районах, сохраненная с советских времен вывеска детского мира на ул. Тельмана, зеленые насаждения, низкий транспортный трафик. Может быть хорошим местом для тех, кто хотел бы оказаться в прошлом. Осталось расставить бочки с квасом и сделать пару штрихов, характерных для того периода. Человеку необходимо культурное разнообразие!

Лучше природы человек пока ничего не придумал. Хорошие картины, изображающие пейзаж, стоят достаточно дорого, но настоящая природа гораздо ценнее. Видимо по привычке, чтобы обычные люди не чувствовали себя богатыми, оградили забором стадион «Перья-3» от хорошей панорамы на Енисей, гор правого берега и природного ландшафта, который идет сразу за стадионом. Набережную реки Енисей рядом с СФУ сразу после организации вуза, вместо того чтобы сделать там замечательное место для отдыха и физических активностей, застроили жилыми многоэтажными домами, не имеющими отношения к университету, ухудшив привлекательность места. Практически получилось умышленное полное ограждение университета от того прекрасного вида и пространства, которые могли бы быть. После присоединения торгового института к СФУ произошла застройка прилегающей территории огромным деловым центром. Странная получается закономерность. Сквер рядом с политехническим институтом полностью был уничтожен, теперь на его месте учебный корпус и многоэтажные общежития. Таким образом, некогда привлекательный район бывшего КГТУ превратился не в то, чем мы можем похвастаться перед мировым сообществом, но даже стал намного хуже, чем был в советское время! Перенесли специализацию по физической культуре «здоровый образ жизни» с леса на стадион, переименовав перед этим в «ОФП» – получилось достаточно символично. Прилегающий к вузу лесной массив периодически стараются захватить

под застройку. Объединив написанное с ухудшением (в целом) физического развития местной молодежи (по показателям контрольных нормативов), можно говорить о продолжающейся деградации нашего общества. Естественно, какая окружающая среда вуза, такая и сформируется личность выпускника, а вместе с тем образование вносит огромный вклад в общественное сознание, которое в свою очередь влияет на благополучие страны.

Еще одним положительным аспектом благоприятной окружающей среды является привлечение туристов, что, как известно, позитивно влияет на экономику. В развитых странах набирает популярность туризм, связанный с физическими активностями в городской среде, разрабатываются беговые экскурсионные маршруты [11]. Перемещение внутри города является осознанным накоплением эстетических впечатлений, причем существенное влияние на особенности этого процесса оказывает используемый в каждом конкретном случае способ передвижения [10]. Если учитывать, что, помимо эстетики, при физических нагрузках выделяются «гормоны радости», то эффект получается невероятный – люди стараются вернуться в такие места из года в год.

По исследованию К. А. Тюриной, 91,2 % людей хотело бы участвовать в фитнес-турах. Примечательно для Красноярска, так как он окружен горами, что 64,7 % предпочли бы горную местность, 35,3 – море, 0 % – лес [12]. Большое количество туристов привлекают марафонские и другие забеги, которые проводятся по центральным улицам города и другим достопримечательностям. Помимо того, что мы можем перенимать хорошие примеры, могли бы одновременно внедрять собственные проекты. Например, Красноярск является одним из лидеров в ориентировании, поэтому можно подумать о проведении мероприятий с привлечением городской среды. В таких случаях будет взаимозависимое влияние городской среды и спортивно-оздоровительного движения. Но при этом не нужно административно влиять на численность участников того или иного движения, как это у нас любят, создавать видимость и нецелесообразно тратить средства.

### **Выводы**

1. Выявлено взаимозависимое влияние окружающей среды и здорового образа жизни.
2. Необходимо правильно формировать окружающую среду вуза, так как она является одним из главных образовательных компонентов.
3. Следует пересмотреть отношение к городу и направить его развитие на улучшение качества и продолжительности жизни.
4. Необходимо строить беговые и велодорожки по всему городу, а не только в отдельных местах.

Известно еще со времен древней Эллады, что душа и тело должны быть едины. Именно в те времена зародились Олимпийские игры и классицизм в архитектуре. Бездуховность, несомненно, является источником многих пороков людей. Вместе с тем хорошо известен факт, что ок-

ружающая среда оказывает большое влияние на человека. В плохой видимой среде человек чаще пребывает в состоянии беспричинного озлобления или апатии. Как правило, где хуже визуальная среда, там больше правонарушений – хулиганства, пьянства сквернословия. Чем больше по настоящему красивых предметов окружает человека, тем больше он сам внутренне становится красивым. Физическая культура должна развивать не только внешнюю красоту, но и внутреннюю, а также сохранять здоровье, которое напрямую связано с психологическими и экологическими составляющими здоровой городской среды обитания [5].

#### **Список источников**

1. Выготский Л. С. Том 2: Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1982. 504 с.
2. Линч К. Совершенная форма в градостроительстве. М.: Стройиздат, 1986. 264 с.
3. Лобачев Д. А. Инновационные направления по экологическому образованию для специалистов по физической культуре // Инновационные проекты и программы в образовании. 2016. № 3. С. 16–20.
4. Лызь Н. А., Лызь А. Е. Тенденции развития высшего образования: учеб.-метод. пособие. Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2012. 48 с.
5. Накрохин В. В. Видеоэкология окружающей среды при занятиях спортом и физической культурой // Физическая культура и спорт в системе образования: материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 23–25 апреля 2010 г. Красноярск: ИПК СФУ, 2010. С. 276–282.
6. Накрохин В. В. Влияние больших физических нагрузок в молодом возрасте на продолжительность жизни // Система ценностей современного общества: сб. материалов XLIV Международной научно-практической конференции / под общ. ред. С. С. Чернова. Новосибирск: ЦРНС, 2016. С. 152–156.
7. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб: Питер 2018. 304 с.
8. Панов В. И. Экологическая психология: состояние и перспективы: тез. 2-й Рос. конф. по экологической психологии. 12–14 апр. 2000 г. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С. 3–12.
9. Попова Т. В., Лебедева В. В. Проблемы занятий физической культурой студенческой молодежи в условиях городской среды // Таврический научный обозреватель № 11 (16), ноябрь 2016, часть 3. С. 59–62.
10. Стерлигова Е. А. Экологическая психология: учеб. пособие / Перм. гос. нац. иссл. ун-т. Пермь, 2012. 212 с.
11. Тюрина Е. А., Евграфов И. Е. Разработка маршрута беговой экскурсии «бегом по Самаре» с использованием аудиогuida // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сб. ст. VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань: Поволжская ГУФКСиТ, 2021. С. 304–305.

12. Тюрина К. А., Савосина М. Н. Потребность лбдей в авторских фитнес-турах // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник статей VII-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань: Поволжская ГУФКСиТ, 2021. С. 210–211.

13. 42-й Лондонский марафон (TCS London Marathon) 2022. Лондон, Великобритания. Октябрь 2022. URL: [https://letsportpeople.com/ru/virgin-money-london-marathon\\_ru](https://letsportpeople.com/ru/virgin-money-london-marathon_ru) (дата обращения: 15.06.2022).

14. Рейтинг стран мира по средней продолжительности жизни 2020. URL: <https://tyulyagin.ru/ratings/rejting-stran-mira-po-prodolzhitelnosti-zhizni.html> (дата обращения: 15.06.2022).

15. 3 самых быстрых поезда в мире. URL: <https://www.tutu.ru/poezda/content/3-samih-bistrih-poezda-v-mire> (дата обращения: 15.06.2022).

### References

1. Vygotsky L. S. Volume 2: Problems of General Psychology. Moscow: Pedagogy, 1982. 504 p.

2. Lynch K. Perfect form in urban planning. M.: Stroyizdat, 1986. 264 p.

3. Lobachev D. A. Innovative directions in environmental education for specialists in physical culture // Innovative projects and programs in education. 2016. No. 3. S. 16–20.

4. Lyz N. A., Lyz A. E. Trends in the development of higher education: Educational and methodological manual. Taganrog: Publishing House of TTI SFU, 2012. 48 p.

5. Nakrokhin V. V. Videoecology of the environment during sports and physical culture // Physical culture and sport in the education system: materials of the XII All-Russia. scientific-practical. conf. Krasnoyarsk, April 23–25, 2010. Krasnoyarsk: IPK SFU, 2010. С. 276–282.

6. Nakrokhin V. V. The influence of heavy physical exertion at a young age on life expectancy // The system of values of modern society: collection of materials of the XLIV International Scientific and Practical Conference / Ed. ed. S. S. Chernov. Novosibirsk: CRNS, 2016. S. 152–156.

7. Osorina M. V. The secret world of children in the space of the world of adults. St. Petersburg: Peter 2018. 304 p.

8. Panov V. I. Ecological psychology: state and prospects: abstract. 2nd Russian Conf. in environmental psychology (M., April 12–14, 2000). M.: Ecopsycenter ROSS, 2000. S. 3–12.

9. Popova T. V., Lebedeva V. V. Problems of physical culture of students in the urban environment // Tauride scientific observer No. 11 (16) November 2016 part 3. P. 59–62.

10. Sterligova E. A. Ecological psychology: textbook. allowance / Perm. state nat. research un-t. Perm, 2012. 212 p.

11. Tyurina E. A., Evgrafov I. E. Development of the route of the running excursion “running in Samara” using an audio guide // Problems and innovations in sports management, recreation and sports and health tourism: collection

of articles of the VII All-Russian scientific and practical conference with international participation. Kazan: Povolzhskaya GUFKSiT, 2021. S. 304–305.

12. Tyurina K. A., Savosina M. N. The need of people in copyright fitness tours // Problems and innovations in sports management, recreation and sports and health tourism: a collection of articles of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Kazan: Povolzhskaya GUFKSiT, 2021. S. 210–211.

13. 42nd London Marathon (TCS London Marathon) 2022. London, UK. October 2022. URL: [https://letsportpeople.com/en/virgin-money-london-marathon\\_ru/](https://letsportpeople.com/en/virgin-money-london-marathon_ru/) (accessed 06/15/2022).

14. Rating of countries in the world by average life expectancy 2020. URL: <https://tyulyagin.ru/ratings/rating-stran-mira-po-prodolzhitelnosti-zhizni.html> (accessed 06/15/2022).

15. 3 fastest trains in the world. URL: <https://www.tutu.ru/poezda/content/3-samih-bistrih-poezda-v-mire/> (accessed 06/15/2022).



## СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДНЯ НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Ю. В. Тарасенко<sup>1</sup>, А. П. Тарасенко<sup>2</sup>, О. Г. Волкова<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Сибирский федеральный университет, Красноярск*

<sup>1</sup> *YTarasenko@sfu-kras.ru*, <sup>2</sup> *ATarasenko@sfu-kras.ru*, <sup>3</sup> *OTimofeeva@sfu-kras.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы организации и проведения Всероссийского Олимпийского дня в Красноярском крае. Проведен анализ социальной значимости данного физкультурно-массового мероприятия, которая заключается в пропаганде здорового образа жизни, привлечении большего числа населения к занятиям физической культурой и спортом, популяризации олимпийских ценностей и толерантном отношении к представителям других национальностей.

**Ключевые слова:** *Всероссийский Олимпийский день, физкультурно-массовое мероприятие, олимпийские ценности*

## SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE ALL – RUSSIAN OLYMPIC DAY ON THE EXAMPLE OF KRASNOYARSK KRAY

Yu. V. Tarasenko<sup>1</sup>, A. P. Tarasenko<sup>2</sup>, O. G. Volkova<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** This article discusses the organization and holding of the All-Russian Olympic Day in Krasnoyarsk Krai. The analysis of the social significance of this mass sport event, which consists in promoting a healthy lifestyle, attracting more people to physical education and sport, popularizing Olympic values and tolerant attitude towards representatives of other nationalities, has been carried out.

**Keywords:** *All-Russian Olympic Day, mass sports event, Olympic values*

**Введение.** В настоящее время в обществе прослеживается тенденция к развитию интернет-зависимости среди детей и подростков. Основные причины этой зависимости следующие: раннее начало увлечения детей различными электронными игрушками; отсутствие систематических занятий физической культурой и спортом; отсутствие какого-либо хобби; сложные взаимоотношения со своими близкими. В группу риска входят в основном подростки старшего возраста с высоким внутренним уровнем ощущения одиночества [1; 2].

Решение данной проблемы – это соблюдение баланса между умственной и физической деятельностью, что является одним из основных условий здорового образа жизни. Для обеспечения данного баланса необходимо повышать уровень общей культуры личности у юных людей посредством физической культуры и спорта с помощью следующих действий: пропаганда здорового образа жизни; популяризация действий

для отказа от вредных привычек; проведение на территории нашей страны крупных международных спортивных мероприятий (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта; Всемирные студенческие игры), проведение физкультурно-массовых мероприятий (Лыжня России, Российский азимут и Всероссийский Олимпийский день).

**Цель исследования:** проанализировать социальную значимость физкультурно-массового мероприятия Всероссийский Олимпийский день в Красноярском крае.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, основными задачами являются:

- формирование культуры и ценностей здорового образа жизни, создание благоприятных условий для развития сферы физической культуры и спорта, повышение её экономической привлекательности;
- обеспечение честности и прозрачности соревновательного процесса;
- укрепление международного сотрудничества и повышение авторитета России на международной спортивной арене.

С целью привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия ежегодно в Российской Федерации проводятся физкультурно-массовые мероприятия, приуроченные к различным международным и национальным спортивным мероприятиям по олимпийским и неолимпийским видам спорта [6].

Всероссийский Олимпийский день – масштабное массовое мероприятие программы Олимпийского комитета России (ОКР) «Олимпийская страна», которое является российской частью Международного Олимпийского Дня, отмечаемого по всему миру 23 июня в день основания Международного олимпийского комитета (МОК). В России данное мероприятие берет начало с 1990 года и проводится во всех регионах страны.

Основные задачи Всероссийского Олимпийского дня:

- привлечение всех слоёв населения Российской Федерации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- продвижение олимпийского движения и его ценностей;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- пропаганда массового спорта и здорового образа жизни;
- популяризация и массовое развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») [5].

В Красноярском крае физкультурно-массовое мероприятие Всероссийский Олимпийский день стал ежегодно проводиться с 2010 года. В рамках Программы содействия развитию массового спорта на период 2019–2022 годов были рассмотрены вопросы организации и проведения Всероссийского олимпийского дня, проанализирована социальная значимость данного мероприятия для жителей региона.

В 2019 году XXX Всероссийский олимпийский день был посвящен 125-летию создания Международного олимпийского комитета и II Европейским играм в Минске. Физкультурно-массовое мероприятие было организовано региональным олимпийским советом и органами исполнительной власти. В течение двух недель проходили торжественные мероприятия по всему Красноярскому краю: в Ачинске, Дивногорске, Назарово, Минусинске, Канске, Железногорске, Зеленогорске, Норильске, Игарке и Дудинке. Были организованы спортивные соревнования по легкой атлетике, кёрлингу, футболу, стритболу, волейболу, теннису, парусному и гиревому спорту для разных возрастных групп населения. Была предоставлена возможность участия в ВФСК «ГТО», а также в кроссе «Олимпийская миля». В Дивногорске прошел семейный квест и состязания по напольному кёрлингу среди семей, воспитывающих детей с особенностями развития. В детских оздоровительных лагерях края был организован Олимпийский урок с участием знаменитых спортсменов края.

В региональном центре празднование Всероссийского Олимпийского дня прошло 29 и 30 июня на территории физкультурно-оздоровительного парка на острове Татышев, где впервые были представлены 42 олимпийские летние дисциплины. В церемонии открытия XXX Всероссийского Олимпийского дня приняли участие чемпионы, призеры и участники Олимпийских игр. Для гостей были подготовлены десятки интерактивных площадок, выступления чирлидеров и талисманов спортивных команд, таких как: ХК «Сокол», ХК «Енисей», БК «Енисей» и ФК «Енисей». Всего в регионе во Всероссийском Олимпийском дне приняли участие 236 035 человек [3, 4].

В 2020 году в связи с началом пандемии новой коронавирусной инфекции многие физкультурно-массовые мероприятия были отменены, а Всероссийский Олимпийский день проведен в дистанционном формате с возможностью просмотра онлайн-трансляций на электронном сайте Олимпийского комитета России, а также на платформе Zoom.

В 2021 году в Красноярском крае физкультурно-массовое мероприятие было перенесено на более поздний срок, а затем и вовсе отменено в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в регионе.

В 2022 году, наконец, был проведен XXXIII Всероссийский Олимпийский день, главной целью которого стала поддержка российских спортсменов в условиях внешнего санкционного давления со стороны международных спортивных организаций, а также реализация ранее поставленных задач [5].

В Красноярском крае данное физкультурно-массовое мероприятие прошло 25 и 26 июня под лозунгом «Знай наших!», организация и проведение которого было возложено на региональный олимпийский совет, Региональный центр спортивных сооружений и органы исполнительной власти. Во Всероссийском Олимпийском дне приняли участие следующие организации:

- спортивные школы по различным видам спорта (биатлон, бокс, конькобежный спорт, стритбол, футбол, спортивное ориентирование, фитнес, йога, настольный теннис, кикбоксинг, шахматы, волейбол, кёрлинг, легкая атлетика, гольф);

- ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»;
- КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»;
- КГАУ «РЦСП «Академия зимних видов спорта»;
- КГАУ «РЦСП «Академия летних видов спорта»;
- АНО ФК «Енисей»;
- АНО ХК «Сокол»;
- Фитнес-клуб «Богатырь»;
- ЦСП «ГТО»;
- ЦЭВС «СПОРТЭКС»;
- КГАУ РЦСС «Академия биатлона»;
- представительство ФСНКЦ ФМБА России.

Для обеспечения доступности и привлечения большего числа участников в разных районах города Красноярска было представлено 70 локаций, организованы различные мастер-классы, ринг с показательными боями; танцевальный флешмоб; зоны отдыха, фотозоны, пункты продаж сувенирной продукции, пункты продаж товаров для здорового образа жизни, фуд-корты и т. д. Общее число участников Всероссийского Олимпийского дня – около 20 000 красноярцев.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно статистическим данным Министерства спорта Российской Федерации (документ «Показатели развития физической культуры и спорта 2019, 2020, 2021 гг.» см. рис. 1), численность занимающихся физической культурой и спортом в Красноярском крае постепенно увеличивалась с 2019 года. При этом отмечалось перераспределение доли занимающихся в различных коллективах. Благодаря проведению физкультурно-массовых мероприятий, таких как Всероссийский Олимпийский день, международных спортивных соревнований по различным видам спорта, пропаганде здорового образа жизни доля занимающихся в группах и секциях по видам спорта значительно увеличилась в период с 2019 по 2021 год. В то же время в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в 2020 году, отменой многих физкультурно-массовых мероприятий, частичным переходом на дистанционный режим работы и обучения, а также уменьшением финансирования сферы ФКиС в Красноярском крае наблюдается значительное снижение занимающихся на предприятиях, в организациях и в учреждениях дополнительного образования [7].

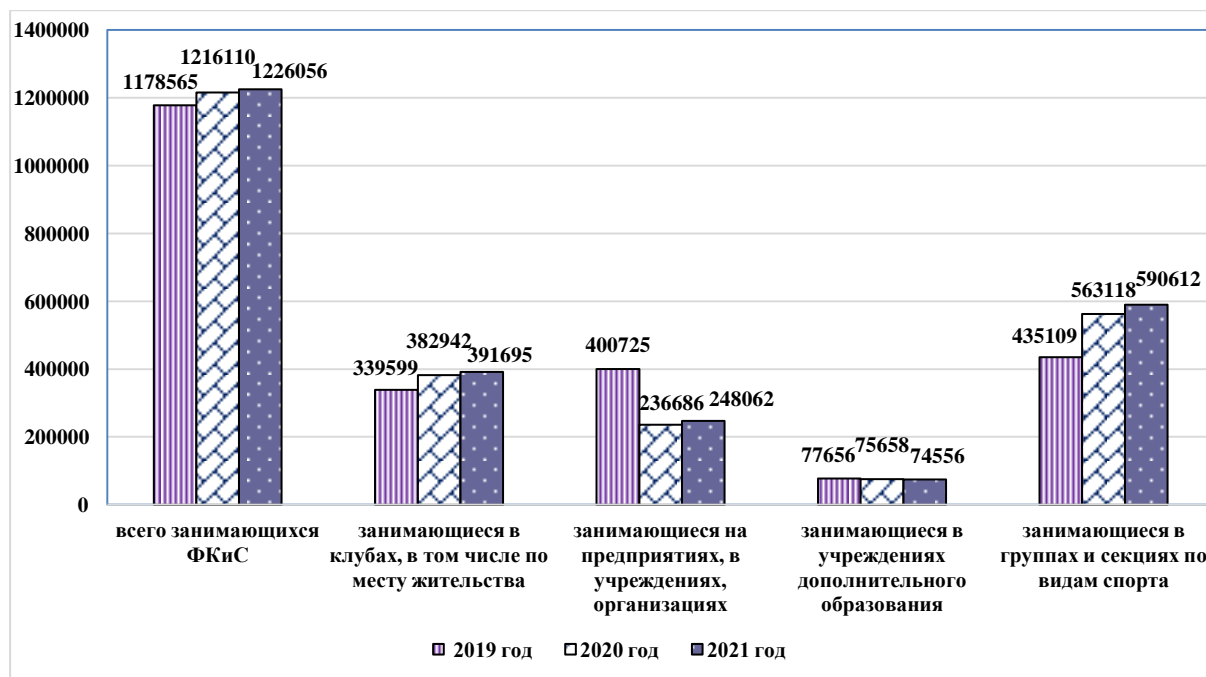


Рис. 1. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Красноярском крае

Таким образом, проведение физкультурно-массового мероприятия Всероссийский Олимпийский день в Красноярском крае способствует вовлечению в спортивные праздники большего числа людей различного возраста и национальностей; популяризации сферы физической культуры и спорта среди населения; развитию большего числа социальных отношений через спорт; привитию олимпийских ценностей молодому поколению для дальнейшего использования в спорте и повседневной жизни. Все вышеперечисленное благоприятно влияет на социум, способствуя повышению уровня общей культуры личности.

### Список источников

1. Гаврилова Н. Л. Гаджет-зависимости у подростков как социально-педагогическая проблема // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. Витебск, 2016. С. 34–37.

2. Гарбар А. С. Влияние гаджет-зависимого поведения на социальное здоровье подростков девиантного поведения // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий в Российской Федерации. Барнаул, 2021. С. 311–314.

3. Коренева М. В., Мельников В. В., Мельников Д. В. Российские массовые спортивные мероприятия как инструмент привлечения населения к физической культуре и спорту и олимпийскому движению // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса. Минск, 2020. С. 98–104.

4. Всероссийский Олимпийский день. URL: [https://olympic.ru/news/olympicstrana/olympic\\_day\\_2019-reports/xxx-vserossijskij-olimpijskij-den-v-krasnoyarskom-krae](https://olympic.ru/news/olympicstrana/olympic_day_2019-reports/xxx-vserossijskij-olimpijskij-den-v-krasnoyarskom-krae) (дата обращения: 30.06.2022).

5. Положение о XXXIII Всероссийском Олимпийском дне. URL: <https://olympic.ru/wp-content/uploads/2022/05/Polozhenie-VOD-2022.pdf> (дата обращения: 29.06.2022).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 29.06.2022).

7. Статистическая информация министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf> (дата обращения: 29.06.2022).

### References

1. Gavrilova N. L. Gadget addiction in adolescents as a socio-pedagogical problem // Improving the quality of professional training of specialists in social and educational spheres: a collection of scientific articles. Vitebsk, 2016. Pp. 34–37.

2. Garbar A. S. The influence of gadget-dependent behavior on the social health of adolescents of deviant behavior // Topical issues of pedagogy and psychology of education: materials of the XII All-Russian Scientific and Practical conference dedicated to the Year of Science and Technology in the Russian Federation. Barnaul. 2021. Pp. 311–314.

3. Koreneva M. V., Melnikov V. V., Melnikov D. V. Russian mass sports events as a tool to attract the population to the physical culture and sports and Olympic movement // Olympic sport and sport for all: materials of the XXV International Scientific Congress. Minsk. 2020. Pp. 98–104.

4. All-Russian Olympic Day. URL: [https://olympic.ru/news/olympicstrana/olympic\\_day\\_2019-reports/xxx-vserossijskij-olimpijskij-den-v-krasnoyarskom-krae](https://olympic.ru/news/olympicstrana/olympic_day_2019-reports/xxx-vserossijskij-olimpijskij-den-v-krasnoyarskom-krae) / (accessed 30.06.2022).

5. Regulations on the XXXIII All-Russian Olympic Day. URL: <https://olympic.ru/wp-content/uploads/2022/05/Polozhenie-VOD-2022.pdf> (accessed 29.06.2022).

6. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030. URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (accessed 29.06.2022).

7. Statistical information of the Ministry of Sports of the Russian Federation. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf> / (accessed 29.06.2022).

## ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ И СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В. А. Тарасов<sup>1</sup>, О. В. Панина<sup>2</sup>, Т. Г. Шишкина<sup>3</sup>, Ю. В. Горбунова<sup>4</sup>, А. С. Лаврухин<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Саратовский государственный аграрный университет  
им. Н. И. Вавилова, Саратов  
<sup>3</sup> kasimowa76@mail.ru

**Аннотация.** Заканчиваются финальные встречи, идет упорная борьба, через некоторое время борец начинает чувствовать, что бороться с прежней активностью становится все труднее и труднее, в схватку вступает незримый противник, победить которого на последних секундах труднее, чем самого грозного конкурента – это усталость и необходимо борцу проявить волю и вырвать победу у соперника.

**Ключевые слова:** цель, воля, трудности, упорство, решительность, смелость, самообладание, выдержка

## WAYS OF OVERCOMING DIFFICULTIES AND MEANS OF FORMING MORAL AND VOLITIONAL TRAINING IN WRESTLING

V. A. Tarasov<sup>1</sup>, O. V. Panina<sup>2</sup>, T. G. Shishkina<sup>3</sup>, Yu. V. Nefedova<sup>4</sup>, A. S. Lavrukhin<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Saratov

**Abstract.** The final meetings are coming to an end, a stubborn struggle is going on, after a while the wrestler begins to feel that it is becoming more and more difficult to fight with the previous activity, an invisible opponent enters the fight, which is harder to defeat in the last seconds than the most formidable competitor – this is fatigue and it is necessary for the wrestler to show will and snatch victory from the opponent.

**Keywords:** Goal, will, difficulties, perseverance, determination, courage, self-control, endurance

**Введение.** Современная борьба предъявляет к развитию физических качеств спортсмена: быстроте, силе, ловкости, гибкости, выносливости высокие требования. Наряду с этим огромное значение, по мнению тренеров, для достижения победы имеет уровень развития морально-волевой подготовки. Занимающийся спортивной борьбой встречается со многими трудностями на тренировках, на соревнованиях, где ему приходится преодолевать многие факторы, психологические, эмоциональные, физические, отражать атаки и преодолевать сопротивления неизвестного противника, который выходит на ковер. А если он еще слабо подготовлен к данным соревнованиям, то трудности тренировки и соревнований для него неизмеримо возрастают. Даже при неблагоприятных для него условиях ему необходимо хорошо выступить на соревнованиях. При проведении тренировки

тренеру необходимо учитывать и многие негативные моменты, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях: место проведения, время проезда до спортивного зала, наличия раздевалок, отсутствие мест для разминки и отдыха, наличие именитых спортсменов в данной весовой категории, количество участников, которых порой бывает до 500 спортсменов. Борцу необходимо уметь не паниковать при неожиданном и внезапном появлении различных трудностей, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях, а также: перенос этой весовой категории на другой ковер, опоздание соперника, получение травмы, нахождение у врача, спорный вопрос судей по оценке проведенного приема, остановка времени для просмотра, на видео по проведенному приему, поведение борцов, зрителей, ошибки в счете баллов и другие. Трудности бывают иногда в продолжении борьбы, несмотря на сильную боль при получении травмы и необходимости продолжить борьбу вопреки возникшей усталости. Только борец, обладающий высокой физической, технической, тактической и морально-волевой подготовкой может преодолеть эти и другие трудности. Трудности в борьбе бывают объективные и субъективные. Неуверенность в себе, страх перед именитым соперником, завышенная самооценка при слабой подготовке к соревнованиям, отсутствие опыта или поражение на предыдущих соревнованиях – все это должен знать тренер. Он должен знать все индивидуальные особенности своих воспитанников, учитывать их, помогать им бороться с такими объективными и субъективными трудностями, ведь доказано историей, что борец – это боец по жизни. В последние годы греко-римская борьба начала быстро развиваться во многих аграрных вузах МСХ РФ, в результате возрастает конкуренция, выигрывать личные места и командную победу становится все труднее и труднее.

**Обсуждение.** Все чаще тренеры при анализе протоколов выступлений сборных команд говорят о том, что решающим фактором для победы в современной борьбе в первенствах вузов РФ является состояние морально-волевой подготовленности участников сборных команд вузов. Сейчас многие руководители команд вузов РФ поняли, что при равной борьбе первые и призовые места выигрывают те спортсмены, у кого развита лучше морально-волевая подготовка. Ни что не закаляет волю борца, как высокий темп борьбы, в котором проводятся спортсменом тактико-технические приемы, мощные рывки, швунги, проходы в пояс, выключение рук и т. д. Вот и выдержать такой натиск, не спасовать, не смалодушничать, не растеряться, уйти из опасного положения, перехватить инициативу, проявить волю, навязать свою тактику, сломить волю соперника, и в результате на последних секундах вырвать победу, несмотря на огромную усталость и порой даже проигрывая по баллам. Проявлять такую волю способен только борец, у которого хорошая морально-волевая подготовка, приобретенная за многие годы тренировок и участия в соревнованиях различного уровня.



Поэтому тренеру необходимо знать и использовать во всей полноте воспитательные возможности своего вида спорта, их в университете более 30. Благодаря специфическим условиям и трудностям, имеющимся в том или ином виде спорта, создаются благоприятные предпосылки для воспитания различных волевых и моральных качеств, в преодолении трудностей тренировкам и приучением к большим нагрузкам [1].

Наиболее серьезными трудностями, которые возникают в процессе участия в соревнованиях, являются просчеты в тренерской работе, отрицательные черты личности тренера, формальные отношения к своим обязанностям, не правильные взаимоотношения с командой, панибратство, грубость, однообразие средств и методов тренировки, отсутствие глубокого анализа итогов соревнований, высокомерие, пренебрежение к спортсменам. Именно эти черты располагают к появлению так называемой звездной болезни, корни которой в слабой работе по формированию высоких патристических и морально-волевых качеств борца [2].

**Методы.** Многолетний опыт работы в группах спортивного совершенствования по борьбе показал примеры, когда более опытный борец и стоит выше своих противников по технической подготовке, но все же проигрывает поединок из-за отсутствия волевых качеств. Наоборот, волевой борец смело и решительно проводит тот или иной прием, идет на обострение схватки и добивается победы, проявляя волевые качества. Воля воспитывается и закаляется лишь в процессе преодоления трудностей. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество. Не преодолевая трудности, спортсмен не может воспитать волю. Задача тренера и заключается в том, чтобы создать в процессе подготовки, обучения и тренировки условия, вызывающие необходимость преодолеть все возрастающие трудности. Морально-волевая подготовка формируется в процессе преодоления трудностей, возникающих в спортивной борьбе. Трудности бывают объективными и субъективными. Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по борьбе. Субъективные трудности возникают с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, от типа нервной системы. Главное средство воспитания воли борца – систематическое выполнение им в процессе тренировки упражнений, требующих волевых усилий, специфических для данного вида спорта. Воля – это не только чего-то пожелать и добиться, но и отказаться от недостатков для достижения победы. При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание постановка более посильной задачи – все эти методические приемы и методы способствуют проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников. Методами развития морально-волевых и патриоти-

ческих качеств способствуют: привитие дисциплины, усложнение тренировочных схваток, борьба с более сильным соперником, увеличение заданий, подбор партнеров с различной манерой борьбы, преодоление трудностей, проведение приема на последних минутах, борьба без перерыва, борьба с более тяжелым по весу соперником, сокращение отдыха и т. д. Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявления сильных морально-волевых качеств и положительные поступки. Все упражнения должны быть достаточно трудными и требовать от спортсмена волевых усилий. Если же упражнение или прием перестали быть трудными, значит, они не могут быть больше использованы для воспитания силы воли. Нужно подобрать более сложные упражнения. Усложнение должно быть постепенным, последовательным, сознательным, доступным, индивидуальным, то есть должны использоваться все дидактические принципы и методы обучения и воспитания, так как непосильные упражнения воспитывают неуверенность спортсмена в своих силах. Если же ставятся легкие задачи, то это приучает спортсмена не прилагать больших усилий, уклоняться от трудностей. Следовательно, надо соразмерять трудности упражнений и усилия, затрачиваемые на их преодоление. Такими упражнениями будут, например, упражнения на достижение предельного результата. Учитывая, что соревнование требует от борца предельного напряжения воли, в тренировку необходимо включать упражнения, требующие максимальных волевых усилий. Это могут быть разного рода упражнения, требующие силовых усилий с предельными мышечными напряжениями. Например, различные броски противника, накаты, выключение рук и т. д. Весьма полезны упражнения на предельные скорости – проведение приема на время. Бег, плавание, лыжные гонки и другие подобные виды спорта воспитывают упорство, настойчивость, вырабатывают способность сохранять интенсивность волевых усилий на требуемый период времени. Весьма ценны упражнения на преодоление утомления. Рекомендуются отдельные тренировочные занятия проводить с продленным временем. На отработках приема тратится время больше, чем обычно. Некоторые тренировочные занятия проводятся с минимальным отдыхом между отработкой технических элементов, на фоне усталости в конце тренировки перед заключительной частью. Отдельные тренировочные занятия проводятся с повышенной нагрузкой. Тренировочные схватки с длительным сохранением высокого темпа, в усложненных условиях, в условиях, близких к соревновательным, с борцом, может быть, большего веса. На тренировке нужно предъявлять несколько большие требования, чем они будут предъявлены к спортсмену на соревновании. Такие упражнения, помимо того, что они развивают выносливость, воспитывают у спортсмена настойчивость, выдержку и самообладание. Полезно включать упражнения на преодоление неожиданно возникающих и необычных трудностей: тренировка в различных условиях, на различных коврах, в условиях, близких к соревновательным. Исключать во время тренировочных соревнований помощь тренера. Все

это приучает борца к самостоятельному решению возникающих задач, преодолению трудностей, проявлению личной инициативы. В финальных встречах борцы в каждой схватке проявляли чудеса морально-волевой подготовки, приобретенной во время тренировок, порой на последних секундах проводили за счет проявления воли свои коронные приемы и добивались блистательных побед и для себя, и для команды. Развитие волевых качеств, воли борца происходит в процессе тренировки и соревнований. Оно связано с физической, технической и тактической подготовкой спортсмена. При наличии недостатков в этих видах подготовки борец не может успешно преодолевать возникающие в процессе соревнования трудности, не может полноценно проявлять свою волю, характер, для достижения победы. Чем разнообразнее и совершеннее техника борца, тем больше у него возможностей помешать тактическим планам противника и взять инициативу в свои руки. В ином случае борец может знать, что надо делать, но он не владеет техническим приемом, который необходимо сейчас провести и в итоге не может достаточно результативно действовать во время соревнований. Воспитание воли, формирование волевых качеств борца во время тренировок и соревнований – процесс сложный и длительный, в котором воспитательные задачи решаются под непосредственным руководством тренера. Успех воспитания воли спортсмена во многом зависит, конечно, и от самого спортсмена. Он должен сам сознательно поставить перед собой задачу развития волевых качеств. Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований по борьбе.

**Результаты.** В результате многолетнего правильно организованного учебно-тренировочного и воспитательного процесса в университете сборная команда СИМСХ им. М. И. Калинина была первой в первенстве МСХ СССР в: Саратове, Минске, Харькове, Днепропетровске, трижды была второй и два раза третьей. Новый этап развития греко-римской борьбы начался после объединения в 1998 году трех сельскохозяйственных вузов Саратова в единый СГАУ им. Н. И. Вавилова. Многие студенты-спортсмены становились чемпионами области, ПФО, чемпионами России, Европы, мира и Олимпийский игр, а также чемпионами и призерами первенства летних Универсиад сельхозвузов Минсельхоза России (МСХ РФ) [3]. В 2008 году сборная команда университета, участвуя в II Летней универсиаде вузов Минсельхоза РФ по греко-римской борьбе заняла I место в общекомандном зачете. В 2010 году в III Летней универсиаде вузов МСХ РФ (Рязань) вновь команда СГАУ заняла в упорной борьбе I место. В 2012 году в Новосибирске сборная команда СГАУ в составе мастеров спорта РФ среди высших учебных заведений МСХ РФ в общекомандном зачете заняла III место. В 2014 году, участвуя в V Летней универсиаде, сборная команда СГАУ вновь заняла II место, уступив хозяевам универсиады из Владикавказа. В 2016 году – I место

(Саратов). В 2018 году – II место (Уфа). По схожей методике тренировки в воспитании морально-волевых и патриотических качеств совершенствовались и другие виды спорта, участвующие в универсиадах вузов МСХ РФ и занимавшие первые места. Десятки студентов-спортсменов, ранее занимавшихся борьбой, защитили кандидатские и докторские диссертации. Многие выпускники руководят предприятиями, учреждениями, высшими учебными заведениями, работают главами муниципальных образований Саратовской области, районов, городов, работают в областной и государственной думе РФ. И на всех уровнях работы показывают высокую профессиональную физическую и моральную подготовку. Таким образом, получив во время учебы в университете не только прочные современные знания, умения, навыки, но и создав мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, выпускники успешно продвигаются вверх по карьерной лестнице, подтверждая, что образование, воспитание и здоровье, полученные в Университете, – это путь к успешной карьере в будущей профессиональной деятельности, на благо нашей Великой Родины!

#### **Список источников**

1. Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сб. ст. по материалам Межвуз. науч.-практ. конференции / под общ. ред. О. М. Поповой. Саратов: ООО «ЦеСАин», 2019. 143 с. 113 с

2. Тарасов В. А., Милехин А. В. Особенности развития физической культуры и спорта в современном обществе // Сборник научных трудов по материалам международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции Саратовского государственного аграрного университета им. Н. И. Вавилова. Саратов, 2015. Вып. 3. 48 с.

3. Панина О. В., Тарасов В. А., Шишкина Т. Г. Здоровьесберегающие технологии умственного труда, спорта и быта студентов современного вуза: учеб. пособие. Саратов, 2014. 240 с.

#### **References**

1. Actual problems of education in the educational process of the university: A collection of articles based on the materials of the interuniversity scientific and practical conference / Under the general editorship of O. M. Popova. Saratov: LLC “Tsesain”, 2019. P. 143. P. 113.

2. Tarasov V. A., Milekhin A. V. Features of the development of physical culture and sports in modern society // Collection of scientific papers based on the materials of the international, interuniversity educational-methodical and scientific-practical conference of the Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov //Saratov State Agrarian University. Saratov: Publishing Center “Science”, 2015. Issue 3. P. 122. P. 48.

3. Panina O. V., Tarasov V. A., Shishkina T. G. Health-saving technologies of intellectual labor, sports and everyday life of students of a modern university: Textbook of the Saratov State Pedagogical University. Saratov, 2014. 240 p.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ О СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Чичерин<sup>1</sup>, О. В. Пак<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Вологодский государственный университет, Вологда

<sup>1</sup> chicherinev@vogu35.ru, <sup>2</sup> sobaka-koza@yandex.ru

**Аннотация.** В статье приведены примеры отношения студентов к спорту, полученные из опроса.

**Ключевые слова:** спорт, общение, здоровье, опрос

## RESEARCH OF STUDENTS' OPINION ON THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE

E. V. Chicherin<sup>1</sup>, O. V. Pak<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Vologda State University, Vologda

**Abstract.** The article provides examples of students' attitudes towards sports, obtained from a survey.

**Keywords:** sport, communication, health, survey

**Введение.** Физическая культура в наше время является неотъемлемой частью жизни любого человека. На спорт выделяется немалое количество занятий в каждом учебном заведении, от школ до самых престижных вузов, также с каждым днём появляется всё больше самых разнообразных секций для человека любого возраста и спортивных залов.

Различные виды спорта оказывают достаточное влияние на улучшение здоровья и физической формы, повышают работоспособность и психическую устойчивость. Здоровье является самым главным фактором, определяющим не только развитие человека, но и качество его обучаемости, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Развитие физической формы, тесно связанное со здоровьем человека, – это процесс изменения и улучшения естественных морфологических и функциональных свойств человеческого организма в течение его жизни (рост, масса тела, здоровое сердцебиение, жизненная емкость легких и т. д.).

Общее физическое здоровье человека зависит от множества природных и социальных факторов, но, самое главное, оно находится под контролем при правильном подборе и организации физических упражнений, различных видов спорта, правильного питания, здорового режима сна, отдыха и труда. Возможно изменение силовых показателей тела и функ-

циональной подготовленности организма в достаточно большом диапазоне и в нужном направлении.

Именно поэтому физическое воспитание и спорт активно используются для поддержания здоровья и улучшения психического состояния человека в социуме. Будучи важными средствами всестороннего и гармоничного развития человека, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью социального становления молодого человека. Это означает, что физическая культура и ее составная часть – студенческий спорт – в структуре учебно-профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только как учебно-гуманитарная дисциплина, но и как средство направленного развития целостной личности.

Какое же мнение о физической культуре у среднестатистического студента? Ответ на этот вопрос – цель моей работы.

**Методы.** Для выяснения отношения студентов к спорту, а также его социальной значимости я провёл опрос среди студентов моего вуза, а также своих знакомых. В исследовании было опрошено 100 человек.

**Результаты.** Вопрос 1. Занимаетесь ли вы спортом? По итогам опроса активно занимается и имеет интерес к спорту лишь 43 человека.

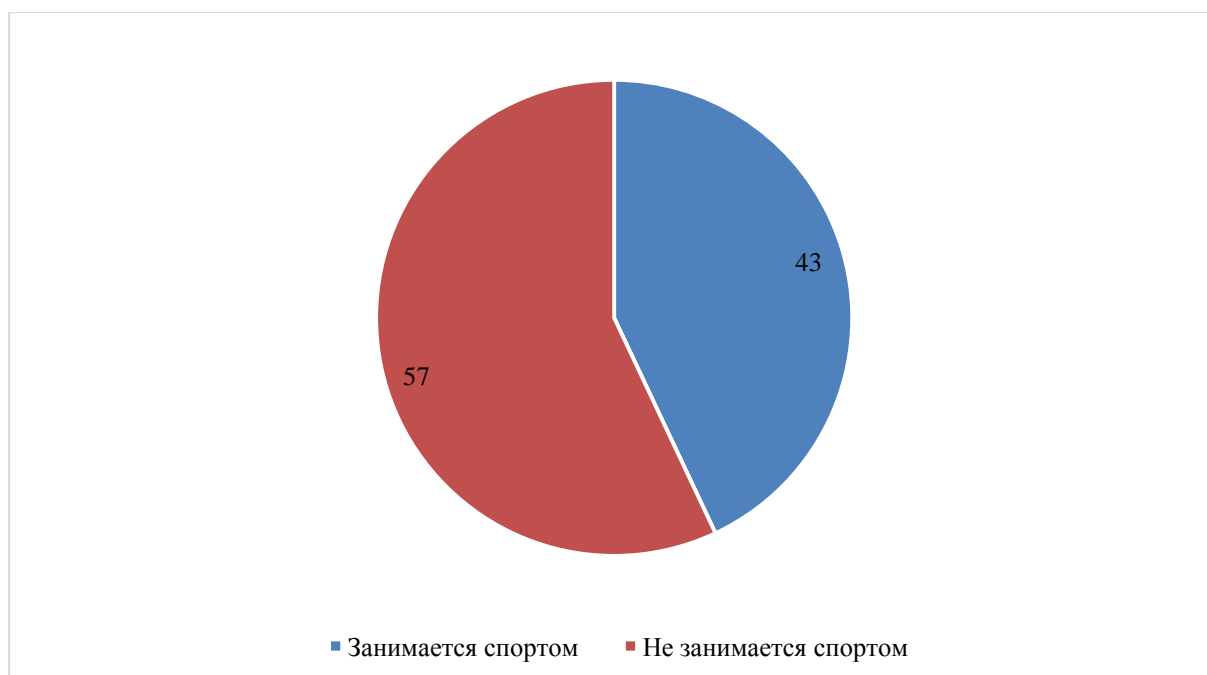


Рис. 1. Количество студентов, занимающихся спортом

В дальнейшем анкетировании участвовала лишь доля студентов, причастных к спорту.

Вопрос 2. Для чего вы занимаетесь спортом? По итогам опроса большинство занимается спортом для поддержания спортивной формы своего тела и улучшения его силовых характеристик или же для психологического и морального расслабления.

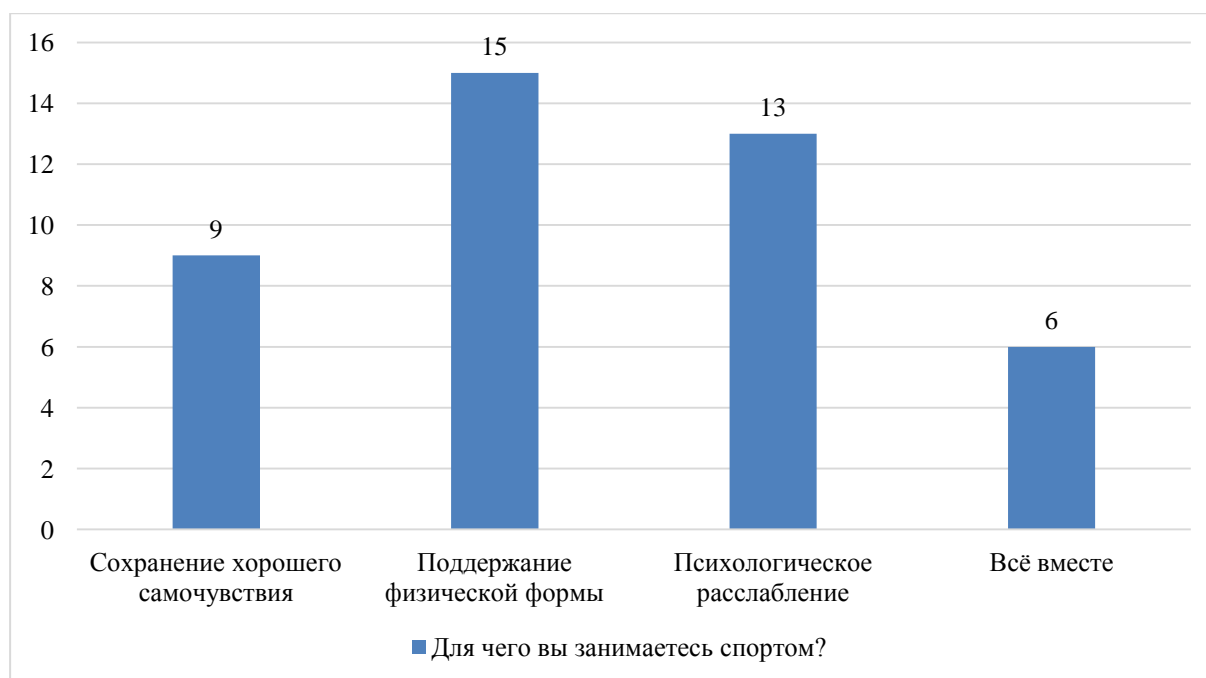


Рис. 2. Ответ на вопрос «Для чего вы занимаетесь спортом?»

Вопрос 3. Как, по вашему мнению, занятия спортом влияют на социальные аспекты жизни?

Опрашиваемый 1: «Я замечаю, что мои знакомые, увлекающиеся спортом, более трудолюбивы, позитивны».

Опрашиваемый 2: «Лично мне гораздо проще общаться со спортсменами, они легче идут на контакт и очень открыты в разговорах».

Опрашиваемый 3: «Я не вижу разницы в общении с человеком, занимающимся спортом, и не занимающимся».

Опрашиваемый 4: «Мне кажется, что спортсмены почти никогда не унывают, никогда не замечал, чтобы после пробежки у кого-то было плохое настроение».

Опрашиваемый 5: «После занятий спортом у меня всегда поднимается настроение, и все негативные мысли уходят сами собой».

Остальные опрашиваемые давали приблизительно похожие ответы.

**Обсуждение.** Физическая активность оказывают значительное влияние на человека, формируя волевые, нравственные качества, а также психическую устойчивость, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам применять их не только в учебной, трудовой, социальной и других видах деятельности, но и в повседневной жизни и в общении с окружением и семьей. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Особую важность приобретает формирование стрессоустойчивости и психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности, профилактические меры против нервно-эмоционального

и психофизического утомления; повышение продуктивности труда студентов и в дальнейшем их профессиональной деятельности [1, 2]. Физические нагрузки оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние. Множество исследований было проведено по изучению различий устойчивости внимания, восприятия, других сторон мышления у людей, постоянно занимающихся спортом, и тех, кто вовсе им не занимается. Устойчивость изучаемых параметров оценивалась исходя из уровня их сохранения под воздействием различной степени утомления, а также по способности сохранять работоспособность в фиксированный временной интервал. Удалось установить, что стабильность параметров умственной деятельности находилась в прямой зависимости от степени разносторонней физической подготовленности [3].

Таким образом, физическая культура очень важна не только для физического, но и для психологического здоровья и всестороннего социального развития человека.

Опираясь на результаты полученного опроса, можно сказать, что студенты, занимающиеся спортом, осознают на бытовом уровне влияние физической активности на социальные аспекты жизни. Но, к сожалению, 57 % опрошенных студентов не занимаются спортом и не подозревают о существенном влиянии спорта на всю жизнь человека.

#### **Список источников**

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М.: Академия, 1998. 336 с.
2. Демин В. А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1975. 354 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 654 с.

#### **References**

1. Gippenreiter Yu. B. Introduction to general psychology. M.: Academy, 1998. 336 p.
2. Demin V. A. Methodological issues of sports research in the aspect of activity theory. M.: Physical culture and sport, 1975. 354 p.
3. Ilyin E. P. Psychology of physical education. M.: Enlightenment, 1987. 654 p.



Спортивное право –  
объект студенческой науки

---

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ КОМПЛЕКСНУЮ ОТРАСЛЬ ЮРИСПРУДЕНЦИИ

Х. Х. Алшувайли<sup>1</sup>, В. К. Кулиев<sup>2</sup>, Т. В. Лепилина<sup>3</sup>, С. В. Фомин<sup>4</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>5</sup>  
<sup>1,2,5</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск  
<sup>3,5</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий  
им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск  
<sup>4,5</sup> Сибирский юридический институт  
Министерства внутренних дел России, Красноярск  
<sup>1</sup> hassoo.nhashim@yahoo.com, <sup>2</sup> vkyliiev@sfu-kras.ru, <sup>3</sup> lepilinatat@mail.ru,  
<sup>4</sup> fomin12021968@gmail.com, <sup>5</sup> kumid@yandex.ru

**Аннотация.** Проанализировано спортивное право, его роль и место в юриспруденции на законодательном уровне. Были рассмотрены мнения ученых о выделении спортивного права в отдельную отрасль для защиты прав спортсменов и для усовершенствования законодательства в отношении спортивного права.

**Ключевые слова:** спорт, спортивное право, защита, спортсмены, наука, юриспруденция, отрасль

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS LAW INTO AN INDEPENDENT COMPLEX BRANCH OF JURISPRUDENCE

Н. Н. Alshuvaili<sup>1</sup>, V. K. Kuliev<sup>2</sup>, T. V. Lepilina<sup>3</sup>, S. V. Fomin<sup>4</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>5</sup>  
<sup>1,2,5</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk  
<sup>3,5</sup> Siberian State University of Science and Technology named after Academician  
M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk  
<sup>4,5</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

**Abstract.** The abstract analyzes sports law, its role and place in jurisprudence at the legislative level. The opinions of scientists on the allocation of sports law to a separate branch for the protection of the rights of athletes and for the improvement of legislation in relation to sports law were considered.

**Keywords:** sport, sports law, protection, athletes, science, jurisprudence, industry

**Введение.** Современный мир развивается очень стремительно. Развитие научно-технического прогресса и повышение финансовой и правовой грамотности человека заставляет все сферы жизнедеятельности также совершенствоваться и идти в ногу со временем. В частности, и в сфере спортивных правовых отношений в студенческом спорте. Еще несколько десятилетий назад никто и не слышал о спортивном праве, никто не приравнивал его к части юриспруденции и не применял при разрешении конфликтных ситуаций в студенческом спорте.

Цель данной статьи – исследовать спортивное право как перспективную самостоятельную отрасль юриспруденции и объект правовых отношений в студенческом спорте.

**Методы.** В данной работе применялся метод теоретического поиска и выполнен определённый анализ литературы по направлению темы исследования.

**Результаты.** При выполнении анализа литературы по направлению темы исследования было определено, что правовые отрасли принято разделять на три группы [1]: 1) базовые; 2) специальные; 3) комплексные.

В ходе теоретического исследования установлено, что спортивное право можно отнести к третьей группе. Так как особенностью таких комплексных норм является отсутствие стандарта регулирования правовых отношений, комплексные нормы будут составлять:

1) отношения в уголовном праве (ситуации с допингом у спортсменов);

2) отношения в международных и трудовых спорах (решение конфликтных ситуаций с другими странами и внутрикомандные отношения в различных ситуациях) [2].

Также и урегулирование спорных ситуаций в спортивном мире будет носить комплексный характер, совмещая в себе императивный и диспозитивный прием. В таком случае происходит взаимодействие государственного координирования спортивных правоотношений и их саморегулирования спортивными субъектами. Это закреплено законодательно в п. 3 ст. 3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3].

**Обсуждение.** Чтобы убедиться, что спортивное право можно назвать отраслью, разберемся, что такое отрасль. Это комплекс правовых норм, регулирующих определенную сферу общественных отношений и имеющих системообразующий правовой документ. В спорте таким документом является Федеральный Закон от 29.04.1999 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3].

Исходя из указанного выше, спортивное право имеет место быть в системе правового регулирования, а также отделиться от иных правовых отношений.

Спортивное право нельзя приравнивать и считать дополнением к какой-то отрасли или административному институту, а выделять его как отдельный вид, регулирующий систему спорта и правовые отношения в спортивном мире [1, 2].

В заключение необходимо отметить, что, исходя из анализа литературных источников по теме исследования, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день нет единого мнения о приравнивании спортивного права к отдельной отрасли и выделении отдельных норм и способов регулирования отношений в области физической культуры и спорта, в том числе и в студенческом спорте. Это негативно влияет на систематизацию спортивной законодательной базы и на студенческий спорт в целом в меж-

дународном аспекте. Признание спортивного права как самостоятельной комплексной отрасли юриспруденции даст возможность ускорить процесс развития и применения спортивного права в целом и в области физической культуры и в студенческом спорте в частности.

### **Список источников**

1. Маркова Ю. Д. Перспективы становления спортивного права как отрасли // Молодой ученый. 2020. № 46 (336). С. 284–286. URL: <https://moluch.ru/archive/336/75191> (дата обращения: 29.05.2022).

2. Сердюков А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства: дис. ... канд. юрид. наук. 2010. С. 55.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2007.

### **References**

1. Markova Yu. D. Prospects for the formation of sports law as a branch // Young scientist. 2020. № 46 (336). PP. 284–286. URL: <https://moluch.ru/archive/336/75191> (date of reference: 29.05.2022).

2. Serdyukov A. V. Sports law as a complex branch of legislation: Dissertation for the degree of Candidate of Legal Sciences. 2010. P. 55.

3. Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007 (ed. From 31.12.2014, with changes. And add., intro. Effective from 11.01.2015) “On physical culture and sports in the Russian Federation” // SZ RF. 2007.

## ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**А. Е. Вихрянова**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

**Аннотация.** В статье на основе анализа нормативно-правовой базы студенческого спорта выявлены существующие проблемы. Отмечаются межотраслевой характер правоотношений в сфере студенческого спорта, фрагментированность правовой базы, пробелы в регулировании отдельных вопросов. Предлагаются меры по совершенствованию правового регулирования студенческого спорта посредством принятия соответствующего федерального закона.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, образование, спортивное право, студенческий спорт

## PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF STUDENT SPORTS

**A. E. Vikhryanova**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** In this article, based on the analysis of the regulatory framework of student sports, existing problems are identified. The intersectoral nature of legal relations in the field of student sports, fragmentation of the legal framework, gaps in the regulation of individual issues are noted. Measures are proposed to improve the legal regulation of student sports through the adoption of an appropriate federal law.

**Keywords:** sport, physical culture, education, sports law, student sports

**Введение.** В последние годы государство активизирует усилия по формированию здорового образа жизни среди молодежи, вовлечению молодого поколения в занятия физической культурой и спортом. Одним из средств, позволяющих воспитать физически и социально зрелых членов общества, является студенческий спорт. Кроме того, студенческий спорт выступает как база подготовки спортивного резерва, в значительной степени способствуя развитию отечественного спорта в целом. В связи с непростой политической ситуацией, отстранением российских спортсменов от летней Универсиады-2022 представляется правильным более масштабно сосредоточиться на внутренних аспектах развития студенческого спорта, для того чтобы после нормализации отношений выйти на международную спортивную арену на новом уровне конкурентоспособности молодых спортсменов. Указанная задача, в свою очередь, подразумевает совершенствование нормативно-правовой базы студенческого спорта.

Цель работы – выявить проблемные вопросы нормативно-правового регулирования студенческого спорта, разработать предложения по их решению.

**Методы.** Для достижения поставленной цели были изучены и проанализированы нормативно-правовые акты в сфере студенческого спорта.

**Результаты и обсуждение.** Направления развития студенческого спорта в нашей стране зафиксированы в стратегических и программных документах. Так, одной из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года названо формирование условий для развития школьного и студенческого спорта, а также единого спортивно-образовательного пространства на основе взаимодействия соответствующих министерств [3]. В рамках реализации мероприятий Основ государственной молодежной политики Российской Федерации приказом Минспорта РФ в 2017 году была утверждена Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [4]. В 2021 году Минспорт, Минобрнауки и Минпросвещения утвердили Межотраслевую программу развития студенческого спорта до 2024 года [6].

Поскольку правоотношения в студенческом спорте лежат на пересечении отношений в сферах спорта и образования, центральными нормативными актами в данном случае являются федеральные законы «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержится определение студенческого спорта, согласно которому он представляет собой «часть спорта, направленную на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях» [1]. В юридической литературе отмечается, что студенческий спорт, согласно данному определению, выходит за рамки понятия спорта, приведенного в том же законе, поскольку в числе его направлений указаны физическая подготовка и физическое воспитание обучающихся (что относится уже не собственно к спорту, а к физической культуре) [9]. Такое расширение понятия, с одной стороны, можно считать оправданным, так как студенческий спорт трудно отделить от вузовского образования, которое предусматривает занятия спортом как элемент физического воспитания согласно государственным стандартам. С другой стороны, в нормативных документах, относящихся к студенческому спорту, наблюдается тенденция смешивать понятия спорта и физической культуры, тогда как спорт все же напрямую связан с соревновательным процессом.

В перечне субъектов физической культуры и спорта в РФ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 5) называет образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта; студенческие спортивные лиги, Российский студенческий спортивный союз (РССС). Студен-

ческая спортивная лига, согласно указанному закону (п. 23.2 ст. 2), является некоммерческой организацией, создаваемой на основе членства. В число учредителей студенческой лиги обязательно должны входить РССС и (или) общероссийская спортивная федерация. Закон фактически наделяет студенческую спортивную лигу общероссийским статусом, так как исключает существование более одной легитимной лиги по одному и тому же виду спорта.

Статья 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» регулирует вопросы организации физического воспитания и образования в образовательных организациях, включая спортивные занятия и проведение соревнований. В ч. 3 указанной статьи установлено такое понятие, как студенческий спортивный клуб, который, в отличие от спортивного клуба в формулировке ст. 19, может быть создан без образования юридического лица. Порядок осуществления деятельности студенческих клубов утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 23.03.2020 № 462. Студенческий спортивный клуб, согласно этому документу, может быть создан как структурное подразделение образовательной организации либо как общественное объединение [5]. Отметим, что студенческий спортивный клуб не может быть членом студенческой лиги, так как не является юридическим лицом (студенческий спорт в лигах представляют, как правило, образовательные организации), что, по нашему мнению, существенно снижает статус студенческих спортивных клубов.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в ст. 84 устанавливает цели реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. В частности, одной из целей является «создание условий для прохождения спортивной подготовки», а также подготовка кадров в области физической культуры и спорта [2]. Также в данной статье содержится список образовательных программ, реализуемых в области физической культуры и спорта. Устанавливая в гл. 4 основные права и обязанности обучающихся, федеральный закон не определяет правовой статус студента-спортсмена. Положение студента спортсмена (то есть способы совмещения учебы и спортивной деятельности, стипендии, поощрения, льготы и т. п.) в значительной степени зависит от политики конкретного учебного заведения, отраженной в локальных нормативных актах.

Студенческий спорт на современном этапе развивается как часть массового спорта и как часть спорта высших достижений, которая включает отбор и подготовку спортивного резерва. При этом, как отмечает А. А. Бабина с соавторами, существует серьезная проблема «двойной карьеры», то есть совмещения спортивного и профессионального образования. Требования к выполнению учебного плана вступают в противоречие с режимом ежедневных тренировок, сборами и соревнованиями [8]. Такая ситуация встречается в вузах повсеместно, и это является еще одним аргу-

ментом в пользу необходимости урегулирования правового статуса студента-спортсмена.

**Выводы.** Правовые проблемы студенческого спорта в России не ограничиваются только перечисленными. В целом их можно свести к следующим основным:

- фрагментированность и двойная отраслевая принадлежность правовой базы;
- несогласованность понятийного аппарата;
- значительная зависимость от локальных норм и сложившейся практики конкретной образовательной организации;
- неурегулированность правового статуса студента-спортсмена;
- отсутствие единого законодательно закреплённого правового механизма финансового обеспечения и государственной поддержки.

Представляется целесообразным разработать и принять единый нормативный акт о студенческом спорте, закрепив в нем основные понятия, права и обязанности субъектов правоотношений, положения о студенческих лигах, клубах и других спортивных объединениях, порядок управления и финансирования студенческого спорта и другие вопросы. Ранее уже предпринималась такая попытка, что выразилось в принятии 16.06.2003 Межпарламентской Ассамблеей СНГ модельного закона «О студенческом спорте» [7]. Этот закон можно взять за основу по структуре, однако многие его положения на сегодняшний день устарели и нуждаются в существенной переработке. Принятие федерального закона «О студенческом спорте», основанного на комплексном и отвечающем современным реалиям подходе, по нашему мнению, будет способствовать повышению престижа студенческого спорта, более эффективному достижению его социальных и спортивных целей, активизации развития отечественного спорта в целом.

#### **Список источников**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022).
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022).
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3 081-р.
4. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 № 1007.
5. Об утверждении Порядка осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами: приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 23.03.2020 № 462.



6. Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года: приказ Министерства спорта РФ, Министерства науки и высшего образования РФ, Министерства просвещения РФ от 9.03.2021 № 141/167/90.

7. О студенческом спорте: модельный закон; принят на XXI пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств – участников Содружества Независимых Государств (постановление № 21-9 от 16 июня 2003 года).

8. Бабина А. А., Саламатин М. Н., Толстоухова И. В. Проблема реализации «двойной карьеры» в восприятии студентами-спортсменами // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 8. С. 58–64.

9. Тыдыкова Н., Коваленко Е. О понятиях, используемых в спортивном праве // Юрислингвистика. 2021. № 21 (32). С. 20-25.

### References

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-FZ (ред. от 06.03.2022).

2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-FZ (ред. от 14.07.2022).

3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р.

4. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 № 1007.

5. Об утверждении Порядка осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общечественных объединений), не являющихся юридическими лицами: приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 23.03.2020 № 462.

6. Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года: приказ Министерства спорта РФ, Министерства науки и высшего образования РФ, Министерства просвещения РФ от 09.03.2021 № 141/167/90.

7. О студенческом спорте: модельный закон; принят на XXI пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств - участников Содружества Независимых Государств (постановление № 21-9 от 16 июня 2003 года).

8. Babina A. A., Salamatin M. N., Tolstouhova I. V. Problema realizacii «dvojnoj kar'ery» v vospriyatii studentami-sportsmenami // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2019. № 8. S. 58–64.

9. Tydykova N., Kovalenko E. O ponyatijah, ispol'zuemyh v sportivnom prave // YUrislingvistika. 2021. № 21 (32). S. 20–25.

## НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В ВУЗЕ

**А. А. Габов**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
agabov@sfu-kras.ru*

**Аннотация.** В статье говорится о некоторых сложностях в образовательном процессе в вузе, используется опыт преподавания автором спортивного права в Сибирском федеральном университете. Также проанализировано соотношение отрасли спортивного права и спортивного законодательства. Предложены некоторые пути решения для достижения целей преподавания дисциплины.

**Ключевые слова:** спортивное право, спортивное законодательство, образование, вуз

## SOME PROBLEMS OF TEACHING SPORTS LAW AT THE UNIVERSITY

**A. A. Gabov**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article talks about some of the difficulties in the educational process at the university, the author uses the experience of teaching sports law at the Siberian Federal University. The ratio of the branch of sports law and sports legislation is also analyzed. Some solutions are proposed to achieve the goals of teaching the discipline.

**Keywords:** sports law, sports legislation, education, university

**Введение.** Сегодня во многих вузах России по направлению подготовки «Физическая культура» ведется обучение по дисциплине «Спортивное право» или со схожим названием (например, в Сибирском федеральном университете – «Правовые основы профессиональной деятельности»). Целью работы является прояснение некоторых вопросов, связанных с преподаванием указанных дисциплин, а также выявление путей решения для обеспечения эффективности обучения спортивному праву.

**Обсуждение.** Как пишет С. Н. Братановский, «в теории права выделяют два вида системных целостных образований: **отрасль законодательства и отрасль права.** Отрасль законодательства понимается как суммативное образование, в котором нормы различных отраслей права объединяются по предмету правового регулирования в целях комплексного регулирования какой-либо относительно самостоятельной, устойчивой области общественных отношений. В то же время отрасль законодательства

не имеет собственного предмета и собственного метода правового регулирования» [1].

В свою очередь, отрасль права имеет следующие признаки:

«1) имеет собственный предмет правового регулирования;  
2) характеризуется своеобразным юридическим режимом, который наиболее ярко воплощается в методе правового регулирования;

3) имеет основной институт, который закрепляет общеотраслевые принципы права, определяет предмет и задачи отрасли, содержит иные общие положения. Нормативные положения такого института как бы цементируют, объединяют в целостное образование нормы и институты отрасли, определяют их необходимые свойства как компонентов данной, а не иной отрасли права;

4) имеет развитую систему источников права, обеспечивающих полное и последовательное регулирование всех, без какого-либо исключения, отношений, образующих содержание предмета этой отрасли. Как правило, в основе источников права отрасли лежит кодифицированный акт, содержащий ее основополагающие, исходные нормы» [2, 3].

С. В. Алексеев акцентирует внимание на том, что «спортивное право до сих пор некоторыми учеными-правоведами не признается в качестве самостоятельной структуры в правовой системе, отечественном научном правоведении и юридическом образовании» [4].

Спортивное право, по сути, является новейшим направлением российской юриспруденции, охватывающим общественные отношения, возникающие в сфере физической культуры и спорта. «По мере развития физкультурно-спортивной деятельности, укрепления рыночной экономики в России все более значимым и тонким становится механизм ее правового регулирования. В настоящее время в стране активно формируется и развивается законодательство, а также так называемое мягкое право (регламентные акты и др., регулирующие спортивные отношения на уровне федераций, союзов, ассоциаций, лиг, акты других спортивных организаций), регулирующие физкультурно-спортивные отношения, постепенно нарабатывается административная, судебная и дисциплинарная практика применения этой специфической нормативной базы» [4].

Азбучной книгой при занятиях по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности» является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [5]. Безусловно, требуется кропотливая работа с ним на всех практических занятиях и при самостоятельной работе студентов дома. Отсутствие навыков работы студентов с нормативно-правовыми актами либо низкий уровень заставляет более внимательно относиться к данному виду работы, поскольку приведенный федеральный закон является объемным по содержанию и включает массивный комплекс различных вопросов в сфере физической культуры и спорта в стране. Зачастую обнаруживаются проблемы с пониманием категориального юридического аппарата, сложными правовыми конструкциями.

**Результаты.** Профессор С. В. Алексеев предлагает задачи, которые можно решить при эффективном изучении отрасли спортивного права в вузе, в частности:

- «придать системе управления спортивным движением оптимальную управляемость, целенаправленность и гарантированность;
- более четко формулировать, юридически выразить и закреплять, а также обеспечивать претворение в жизнь основных норм и принципов спортивного движения;
- охватить единым нормативным регулированием спортивные отношения как с учетом уже достигнутой общности в их правовом регулировании, так и сохраняющихся различий, обусловленных многообразием национальных спортивных законодательств;
- систематизировать и кодифицировать обширный нормативно-правовой массив, обеспечивающий спортивную сферу, в значительной мере преодолеть пробелы в правовом регулировании физкультурно-спортивного движения. Это позволит одновременно существенно обновить и обогатить соприкасающиеся со спортивным правом правовые структуры;
- предупредить, а в случае возникновения повысить эффективность разрешения в рассматриваемой сфере спортивных споров;
- активизировать и сделать более целеустремленной научную разработку актуальных спортивно-правовых проблем, включая и научную концепцию развития спортивного права;
- способствовать улучшению подготовки в юридических вузах кадров для работы в государственных и коммерческих структурах, обслуживающих сферу физической культуры и спорта, а также совершенствованию правового обучения студентов в учреждениях олимпийского образования, физкультурных, педагогических и других неюридических вузах, готовящих специалистов для физкультурно-спортивной сферы» [4].

Из приведенных автором задач отметим две посвященные разрешению спортивных споров и улучшению подготовки юридических кадров, совершенствованию правового обучения студентов-спортсменов. Первая связана с весьма актуальной проблемой защиты прав российских спортсменов и тренеров и допуска к международным спортивным соревнованиям, а также участием российских спортивных федераций в работе соответствующих международных органов управления. Вторая вытекает из недостаточного количества специалистов, изучающих спортивные отношения в правовом ключе, а также наличие в учебном плане зачастую лишь предмета «Правоведение», но отсутствие «Спортивного права» (либо со схожим названием). Безусловно, изучение основ права необходимо, но погружение именно в материю специфических юридических моментов в физической культуре и спорте крайне важно.

Специфика преподавания отрасли спортивного права в вузе состоит в том, что студентам необходимо дать основные знания по наиболее важным и существенным институтам, поскольку учебный план охватывает

время в один семестр. В этом случае приходится ориентироваться на некоторые проблемные аспекты, например, антидопинговое обеспечение спортивной деятельности или управление физической культурой и спортом на различных уровнях. В остальном содержательная часть ограничивается основными характеристиками тем курса с выполнением заданий в электронном курсе, разработанном преподавателем.

Кроме того, еще одной проблемой при преподавании спортивного права в вузе является заинтересованность обучающихся только в своем виде спорта либо спортивной дисциплине, которой они занимались или занимаются. Таким образом, привить универсальный интерес к предмету сложно, приходится учитывать данную специфику и более глубоко погружаться в особенности правового регулирования того или иного вида спорта, дисциплины. Преподавателем для этого даются задания, учитывающие обозначенную специфику, также возможны перекрестные связи с темой выпускной квалификационной работы студента, поскольку «Правовые основы профессиональной деятельности» изучаются на последнем году обучения.

#### **Список источников**

1. Братановский С. Н. Спортивное право как отрасль российского права. URL: <https://wiselawyer.ru/poleznoe/35723-sportivnoe-pravo-otrasl-rossijskogo-prava> (дата обращения 29.06.2022).

2. Сырых В. М. Образовательное право как отрасль российского права. М., 2000. С. 9–10.

3. Лукин М. В. правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: дис. ... канд. юрид. наук. Саратов, 2005.

4. Алексеев С. В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе: проблемы и перспективы. URL: <https://wiselawyer.ru/poleznoe/60711-sportivnoe-pravo-sportivnoe-zakonodatelstvo-rossii-sovremennom-ehtape> (дата обращения 28.06.2022).

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 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 01.07.2022).

## ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРАНСФЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В РОССИЙСКОМ ФУТБОЛЕ

**А. В. Кравцов**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

**Аннотация.** Проанализированы основные проблемы правового регулирования трансферных отношений в российском футболе. Предложен один из вариантов решения этих проблем.

**Ключевые слова:** *спортивное право, трансфер, футбольный клуб, трудовой договор*

## LEGAL REGULATION OF TRANSFER RELATIONS IN RUSSIAN FOOTBALL

**A. V. Kravcov**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The main problems of legal regulation of transfer relations in Russian football are analyzed. One of the solutions to these problems is proposed.

**Keywords:** *sports law, transfer, football club, employment contract*

В 2022 году спорт является неотъемлемой частью жизни человека и государства. В профессиональный спорт тесно интегрированы вопросы экономики и права. Спорт является одним из основных направлений развития государственной политики в Российской Федерации. Тем не менее вопросы трансферных отношений, их правовое регулирование в достаточной степени не осуществлено как в России, так и во всем мире. Прежде всего, с момента зарождения трансферных отношений в спорте они подвергались критике и многочисленным судебным разбирательствам. Такую систему отношений сравнивали с работоторговлей.

Что же такое трансферные отношения? Это система перехода спортсмена (тренера) из одной спортивной организации в другую, хотя такого определения, закрепленного, нет ни в одном законодательном акте. Российский закон считает, что правовых проблем в регулировании общественных отношений в сфере трансфера между спортсменами не существует. Как указывает А. Г. Сизых, помимо того, чтобы связать пути в сторону со вмещения трудового законодательства и законодательства о спорте по теме трансферов спортсменов, закон не пытается урегулировать эти отношения, за небольшим исключением [5]. Ведь по своей сути гл. 54.1 Трудового кодекса РФ указывает момент временного перевода спортсмена

к другому нанимателю [5], что не является с точки зрения фактических изменений переводом.

Целью данного исследования является определить основы правового регулирования трансферов в российском спорте.

Отсутствие в трудовом законодательстве Российской Федерации закрепленных понятий перехода лиц приводит к необходимости рассмотрения специализированных регламентов профессиональных ассоциаций видов спорта. Рассмотрю регламент РФС (Российский футбольный союз) по статусу и переходам (трансферу) футболистов (далее – Регламент). В данном Регламенте под трансфером понимается переход футболиста-профессионала в связи с заключенным профессиональными футбольными клубами трансферным контрактом [4].

Регламент дает определение, но ТК РФ такой правовой конструкции не имеет. Используемая Регламентом конструкция не соотносится с нашим трудовым законодательством, так как в ст. 72.1 Трудового кодекса РФ под перемещением является: «перемещение работника у этого же работодателя на иное рабочее место, в иное структурное подразделение, которая располагается в той же локации, выдача ему работы на ином агрегаторе, если это не меняет перемену поставленных изначально сторонами положений трудового договора» [3].

Исходя из этого, как отмечает И. О. Овчинникова, четкой правовой регламентации перехода спортсмена из одного профессионального клуба в другой не существует. Этот процесс регламентируется преимущественно корпоративными нормами [2].

Одним из видов трансфера считается «аренда» профессионального игрока. В Регламенте под трансфером на условиях «аренды» понимается переход футболиста-профессионала в связи с заключенным трансферным контрактом на условиях «аренды» из профессионального футбольного клуба, за который он зарегистрирован, для Регистрации и временного выступления за другой профессиональный футбольный клуб [4].

ТК РФ содержит общие положения о временном «переводе» спортсмена в ст. 348.1. В случаях, когда работодатель не имеет возможности обеспечить участие спортсмена в спортивных соревнованиях, допускается по согласованию между работодателями временный перевод спортсмена с его письменного согласия к другому работодателю на срок, не превышающий одного года [6]. В этой же главе ТК РФ говорит, что некоторые вопросы регулирования переходов могут быть отражены в нормативных актах национальной спортивной ассоциации.

Завершая анализ, хочется отметить, что спорт – это одна из самых сложных сфер общественных отношений, включающая вопросы труда, экономики и др. Зачастую исторически сложившиеся обычаи в спорте считаются данностью, которая не имеет законодательно закрепленной правовой конструкции. Считаю, что ТК РФ должен быть дополнен термином «трансфер», который был бы единым для всех видов профессионального спорта в России. Кроме того, необходимо включить в гл. 54.1 ТК

РФ общие вопросы самого перехода спортсмена, при этом указав возможность их дополнительного регламентирования национальными ассоциациями видов спорта, ввиду того, что регламенты в различных видах спорта могут не иметь правовой конструкции.

### **Список источников**

1. Алексеев С. В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. 647 с.

2. Овчинникова Н. А. Актуальные проблемы правового регулирования профессионального спорта в РФ: монография. Владимир: Транзит Х, 2008. 155 с.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_22930](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22930) (дата обращения 15.06.2022).

4. Регламент РФС по статусу и переходам (трансферу) футболистов. Утвержден постановлением Исполкома РФС №196.4 от 24.07. 2020 года. URL: [https://www.pfl-russia.com/upload/file/reglament\\_rfs\\_po\\_statusu\\_i\\_perehodam\\_igrokov\\_redakciya\\_vstupayet\\_v\\_silu\\_s\\_07\\_avgusta\\_2020\\_goda.pdf](https://www.pfl-russia.com/upload/file/reglament_rfs_po_statusu_i_perehodam_igrokov_redakciya_vstupayet_v_silu_s_07_avgusta_2020_goda.pdf) (дата обращения 15.06.2022).

5. Сизых А. Г. Особенности правового регулирования трансферов в сфере физической культуры и спорта // Universum: экономика и юриспруденция: электрон. научн. журн. 2021. 8(83). URL: <https://7universum.com/ru/economy/archive/item/12145> (дата обращения 15.06.2022).

6. Трудовой кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683) (дата обращения 15.06.2022).



**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО  
ДВУХСТУПЕНЧАТОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ – КОЛЛЕДЖ»  
(НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГБПОУ «ЗАУРАЛЬСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ»,  
Г. ШАДРИНСК КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ)**

**А. С. Рыкалова<sup>1</sup>, Н. С. Копылова<sup>2</sup>**

*Зауральский колледж физической культуры и здоровья, Шадринск  
<sup>1</sup> 280207@mail.ru, <sup>2</sup> kopylova.nata@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности организации непрерывного двухступенчатого образования «спортивная школа-интернат – колледж» (на примере деятельности ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья», г. Шадринск Курганской области).

**Ключевые слова:** непрерывное образование; школа; колледж; основная образовательная программа основного общего образования; инновационная площадка; физическая культура и спорт

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF CONTINUOUS TWO-  
STAGE EDUCATION “SPORTS BOARDING SCHOOL – COLLEGE”  
(ON THE EXAMPLE OF THE ACTIVITIES OF GBPOU  
“TRANS-URAL COLLEGE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH”,  
SHADRINSK, KURGAN REGION)**

**A. S. Rykalova<sup>1</sup>, N. S. Kopylova<sup>2</sup>**

*Trans-Ural College of Physical Culture and Health, Shadrinsk*

**Abstract.** The article discusses the features of the organization of continuous two-stage education “sports boarding school – college” (on the example of the activities of GBPOU “Trans-Ural College of Physical Culture and Health” Shadrinsk Kurgan region).

**Keywords:** continuing education; school; college; basic educational program of basic general education; innovative platform; physical culture and sports

В условиях развития современного российского образования особое внимание заслуживает процесс разработки и внедрения различных моделей обучения. Одно из приоритетных направлений последних лет – формирование и совершенствование непрерывного образования, которое представляет собой учебный комплекс, действующий на основе интеграции различных уровней образования: начиная со «звена» дошкольного обучения и с постепенным «переходом» к профессиональному.

**Цель исследования** – рассмотреть особенности организации непрерывного двухступенчатого образования «спортивная школа-интернат –

колледж» (на примере деятельности ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья», г. Шадринск Курганской области).

**Методологическую основу исследования** составили следующие основные методы: анализа, классификации, сравнения, формально-правовой.

Стоит отметить, что в основу идеи создания и функционирования спортивной школы-интерната ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» были заложены элементы так называемого образовательного кластера «школа-колледж». При этом главную роль в данном взаимодействии играет спорт.

Важно указать на то обстоятельство, что в настоящее время в Российской Федерации развитие физической культуры и спорта становится одним из приоритетных направлений государственной политики [2]. Особое место при этом занимает организация и осуществление экспериментальной и инновационной деятельности. При этом одним из основных направлений развития инновационной деятельности, в том числе и в области физической культуры и спорта, является создание экспериментальных площадок [3].

Стоит отметить, что в 2017 году на базе ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» была открыта спортивная школа-интернат, которая являлась экспериментальной площадкой [4].

Основной ориентир спортивной школы-интерната заключается в демонстрации максимальных результатов в спорте высших достижений, включение в состав спортивной сборной команды Российской Федерации.

Спортивная подготовка в спортивной школе-интернате в настоящее время осуществляется по трем видам спорта: спортивная борьба, тяжёлая атлетика, самбо. С сентября 2021 года колледж приступил к реализации программы спортивной подготовки по хоккею для обучающихся 6 класса [4].

Стоит отметить, что после успешной сдачи Государственной итоговой аттестации в 9 классе обучающиеся спортивной школы-интерната приказом директора зачисляются на первый курс ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Таким образом, за два года обучения, начиная с 8 класса, и 4 года обучения, начиная с 6 класса, проводится активная профориентационная работа. Для каждого обучающегося выстроена индивидуальная «траектория развития», поскольку наряду с ежедневными двухразовыми тренировочными занятиями, ребята посещают учебные занятия и осваивают образовательную программу основного общего образования в полном объеме.

На основе опыта работы экспериментальной площадки «Спортивная школа-интернат ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» с 2017 по 2021 год можно говорить о существовании ряда проблем:

1. Не всегда тренеры команд культивируемых видов спорта идут на соглашение «передать» подготовленного спортсмена возрасте 13–15 лет, подающего «надежду» на успех, другому тренеру. Требуется проведе-

ние профориентационной работы, направленной на взаимодействие «спортивная школа-интернат-колледж-родители-тренеры-дети».

2. Особую роль играет мнение общественности: зачастую родители несовершеннолетних детей в возрасте 12–15 лет не готовы перевести своего ребенка в образовательную организацию интернатного типа.

3. Не все дети готовы к новым условиям с психологической, бытовой точки зрения. Ребёнок оказывается в достаточно сложных условиях: наряду с двухразовыми тренировками, выездами на соревнования, приходится в полном объеме осваивать образовательную программу основного общего образования.

Получается, что к таким категориям детей предъявляются те же самые требования в образовательном процессе, что и к категориям учеников, обучающихся в обычной школе. Поэтому нередко показатели качества обучения в большинстве случаев достаточно низкие.

Для совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене в условиях реализации модели непрерывного двухступенчатого образования необходима разработка и внедрение комплекса следующих мер:

1. Проведение научных исследований и разработок в области теоретико-методических и медико-биологических основ системы подготовки спортивного резерва в условиях непрерывного образования.

2. Разработка особых требований к организации образовательного процесса в условиях реализации деятельности инновационной площадки, в части разработки отдельной образовательной программы основного общего образования для инновационных экспериментальных площадок.

Возможно предусмотреть разработку образовательных интегрированных программ в области физической культуры и спорта для учащихся школ-интернатов спортивного профиля и специализированных спортивных классов.

Как правило, реализация программ начального, общего и полного среднего образования совместно с предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта в рамках интегрированной образовательной программы позволяет оптимизировать учебную нагрузку по соответствующим предметным областям. Школа-интернат спортивного профиля, реализующая данный тип программы, может регулировать количественные (объем, часы) и качественные (содержание учебных дисциплин и видов подготовки) показатели образовательного процесса.

Таким образом, модель непрерывного двухступенчатого образования выступает в качестве фундаментального ядра для развития новых технологий и форм обучения, для развития российского образования в целом. Однако потребуется приложить еще немало усилий для того, чтобы данная модель обучения получила дальнейшее развитие.

### **Список источников**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет портал правовой информации. СПС «Консультант плюс». URL: Consultant.ru (дата обращения: 29.06.2022).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет портал правовой информации. СПС «Консультант плюс». URL: Consultant.ru. (дата обращения: 29.06.2022).

3. Официальный сайт Инновационного центра Олимпийского комитета России. URL: <https://icroc.ru> (дата обращения: 22.06.2022).

4. Официальный сайт ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья». URL: <https://vk.com/zkfkiz.sport> (дата обращения: 29.06.2022).

### **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). The official Internet portal of legal information. SPS “Consultant plus”. URL: Consultant. ru. (accessed: 06/29/2022).

2. On physical culture and sports in the Russian Federation: Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007. Official Internet portal of legal information. SPS “Consultant plus”. URL: Consultant. ru. (accessed: 06/29/2022).

3. The official website of the Innovation Center of the Olympic Committee of Russia. URL: <https://icroc.ru/>.(date of application: 06/22/2022).

4. Official website of GBPOU “Trans-Ural College of Physical Culture and Health”. URL: <https://vk.com/zkfkiz.sport>. (accessed: 06/29/2022).

# Студенческий туризм

---

**РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В ВУЗЕ  
ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА  
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО  
ЭКСКУРСИОННО-ТУРИСТИЧЕСКОГО БЮРО СФУ)**

**М. Н. Аксенова**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
maksenova@sfu-kras.ru*

**Аннотация.** В настоящей работе представлен опыт организации студенческого объединения в сфере туризма на базе высшего учебного заведения. Описана история создания, структура, сделаны выводы о концептуальной основе, эффектах и результатах его работы.

**Ключевые слова:** *студенческий туризм, студенческие объединения, воспитательная работа, воспитательные практики*

**IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL PRACTICE  
AT THE UNIVERSITY THROUGH THE DEVELOPMENT  
OF STUDENT TOURISM (ON THE EXAMPLE OF THE STUDENT  
EXCURSION AND TOURIST BUREAU OF SIBFU)**

**M. N. Aksenova**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** This paper presents the experience of organizing a student association in the field of tourism on the basis of a higher educational institution. The history of its creation, structure are described, conclusions are drawn about the conceptual basis, effects and results of its work.

**Keywords:** *student tourism, student associations, educational work, educational practices*

Традиционно в системе отечественного высшего образования большое значение придается воспитательной работе в студенческой среде. В настоящее время задача по организации «воспитывающей среды и управление разными видами деятельности воспитанников с целью создания условий для их приобщения к социокультурным и духовно-нравственным ценностям народов Российской Федерации, полноценного развития, саморазвития и самореализации личности при активном участии самих обучающихся» (4) не потеряла своей актуальности. Напротив, все сильнее ощущается необходимость увеличения набора воспитательных практик, что позволило бы современному студенту наращивать компетенции в различных областях общественной деятельности, вовлекало бы его в позитивные и созидательные процессы, делало имманентным общественно значи-

мые и полезные нормы жизни. В связи с этим необходим анализ имеющегося опыта реализации различных воспитательных практик, в том числе в сфере туристской деятельности.

Не вызывает сомнения, что воспитательные возможности туризма весьма широки, что было неоднократно отмечено в научных исследованиях [1; 3] и подтверждается реализацией на конкретных примерах. В связи с этим мы считаем необходимым представить опыт работы студенческого объединения в вузе.

В настоящей статье представлен опыт развития Студенческого экскурсионно-туристического бюро (СЭТБ) – добровольного студенческого объединения Сибирского федерального университета, созданного для разработки и проведения экскурсионных маршрутов и туров. Цель данной работы – проанализировать ход и результаты деятельности студенческого объединения, показать значимость воспитательной практики в туристской сфере. Объектом исследования выступает деятельность бюро как воспитательная практика в высшем учебном заведении, предметом – концептуальная основа, а также методы и формы организации его работы.

СЭТБ было создано в 2019 году по инициативе студентов направления «Культурология» Гуманитарного института Сибирского федерального университета. В качестве наставника проекта выступил заместитель директора института по воспитательной работе, позднее курировать проект стал Попечительский совет, в состав которого вошли проректор по молодежной политике, директор музея СФУ и заместитель директора по воспитательной работе Гуманитарного института СФУ. Основной задачей объединения стало создание условий для разработки и проведения экскурсий для гостей университета, абитуриентов, а также сотрудников и студентов СФУ. Организационно оформилось объединение в сентябре 2020 года, когда было принято положение, регламентирующее его работу. В положении были описаны цели и задачи деятельности СЭТБ, ее принципы, описана структура объединения, функции руководителя и членов, а также их ответственность. Концептуальной основой создания организация стало создание условий для реализации принципов свободы выбора, креативности в рамках общественно значимой и полезной деятельности, использование принципа состязательности, принципа добровольчества.

В 2020 году основным достижением СЭТБ стала победа во Всероссийском конкурсе молодежных проектов среди образовательных организаций высшего образования, что позволило членам бюро пройти серию мастер-классов у профессионального экскурсовода, создать материально-техническую базу для подготовки и проведения экскурсий. Промежуточные результаты реализации проекта представлены в социальных сетях, что привлекло внимание аудитории и позволило включить в состав СЭТБ студентов разных направлений Гуманитарного института, а также некоторых других институтов СФУ. В рамках реализации проекта членами

бюро было разработано пять экскурсионных маршрутов, в число которых вошли:

- экскурсия по кампусу Сибирского федерального университета (особенный интерес здесь представляет территория бывшей Деревни Универсиады – 2019), наиболее доступная и популярная у гостей университета (в настоящее время проведена более тридцати раз);

- обзорные экскурсии по Красноярску и Дивногорску (проведены более двадцати раз);

- «Знаковые места Красноярска» (проведена три раза);

- «Красноярск религиозный» (проведена один раз).

Кроме того, для подготовки новых привлекаемых к экскурсионной деятельности членов бюро студентами была подготовлена серия из пяти обучающих мастер-классов, представляющих своеобразный экспресс-курс для начинающих экскурсоводов.

В первой половине 2021 года деятельность бюро была существенно ограничена условиями дистанционного обучения и противоэпидемиологическими мерами. Несмотря на попытки создания и проведения виртуальных экскурсий, а также иных форм взаимодействия с аудиторией, к концу весеннего семестра 2020/2021 учебного года бюро оказалось на грани закрытия. Новый стимул к развитию бюро получило летом того же года в ходе участия в реализации Национального проекта молодежного и студенческого туризма. Обновленный состав СЭТБ включился в проведение экскурсий для гостей университета, и также волонтеры бюро сами стали участниками туристических групп и смогли посетить другие города-участники проекта.

Большое значение для развития объединения стало участие руководителя СЭТБ в форуме «Студтуризм-2022» [5] в ноябре 2021 года в г. Москве, где происходил обмен опытом между участниками проекта, обучение у экспертов, выявление наиболее успешных практик с целью масштабирования и внедрения в работу в будущем.

В 2022 году в состав СЭТБ входит семь активистов, в числе которых студенты трех институтов Сибирского федерального университета, а на время реализации летней кампании Студтуризма бюро активно привлекает волонтеров для экскурсионного обслуживания гостей. Основные направления деятельности – разработка экскурсионных маршрутов и сопровождение туристических групп. Подготовку и обучение волонтеры проходят на базе университета, также опытом делятся члены бюро.

Стоит отметить, во-первых, что за время существования в состав бюро входили более пятидесяти студентов, большинство из которых отличаются высокой успеваемостью и не имеют академической задолженности, несколько студентов работали гидами-экскурсоводами, что говорит о том, что в ходе работы в бюро они получили не только некоторые навыки, но и устойчивую мотивацию к данной деятельности. Во-вторых, за время существования объединения с участием членов бюро происходили такие важные и значимые для университета события как Сибирский истори-



ческий форум, Неделя цифровых гуманитарных наук, Красноярский экономический форум и др. Для участников данных мероприятий членами бюро были проведены экскурсии по большинству из разработанных экскурсий.

Отдельно стоит охарактеризовать формы и методы кураторской деятельности Попечительского совета, осуществляемой в этот период. Поскольку СЭТБ является самостоятельной студенческой организацией, вмешательство совета в его работу минимально и заключается в поддержке начинаний и предоставлении административной поддержки ресурсами университета (предоставление помещений, оборудования, транспортного сопровождения экскурсий, консультаций преподавателей-специалистов по изучению культурно-исторического наследия, а также в области экскурсоведения и др.). Мониторинг работы бюро осуществляется Попечительским советом методом включенного наблюдения, а также представления устных отчетов о деятельности со стороны руководителя СЭТБ.

Анализируя процесс и результаты деятельности данного студенческого объединения, мы можем сказать, что мероприятия, проводимые членами бюро, относятся ко всем основным направлениям воспитательной работы в Сибирском федеральном университете, что стало существенным эффектом его работы, в частности:

- научно-образовательному (разработка экскурсионных маршрутов на основании исследовательской работы, поисковой деятельности в архивах, сбора информации методами устной истории);
- гражданско-патриотическому (сохранение и популяризация памятников истории и культуры региона, истории университета, кафедр);
- культурно-просветительскому (изучение культурно-исторического наследия, передача информации посредством экскурсий, лекций);
- профессионально-трудовому (получение навыков работы с аудиторией, проведения экскурсий, поиска информации);
- физическому (развитие выносливости и здоровья благодаря использованию пеших маршрутов);
- духовно-нравственному (проведение тематических экскурсий по памятникам религиозным, посвященным защитникам Родины).

Исходя из сказанного выше, мы приходим к выводу, что деятельность организации создает благоприятные условия для реализации всех основных направлений воспитательной работы в СФУ и, следовательно, возможности для реализации студентами своих профессиональных стремлений и личностных качеств.

Основным преимуществом деятельности бюро как воспитательной практики, с нашей точки зрения, является интеграция в поле деятельности объектов историко-культурного наследия, природного разнообразия региона, его традиций и достижений, а также вклада университета в эту область. Это позволяет развивать идеи патриотизма, гражданственности, гуманизма, толерантности на близких конкретных примерах, а не абстракт-

ных образах. В то же время происходит это через свойственные этой возрастной и социальной группе формы досуговой, творческой, рекреационной, социокультурной деятельности. Туристская сфера аккумулирует достижения региона и позволяет его освоить и продемонстрировать.

В данном контексте культурно-историческая или природная среда оказывает активное формирующее воздействие на студента, поскольку в ходе подготовки и проведения экскурсий и туров они учатся, во-первых, исследовать и находить нужную информацию, осваивая таким способом пространственную, историко-культурную, природную среду региона, во-вторых, строить отношения и продуктивно взаимодействовать как с администрацией университета, так и с представителями разных возрастных, этнических, профессиональных и других разновидностей групп. Наконец, в ходе данной работы студенты реализуют свободу выбирать, самостоятельно принимать решения, что в конечном итоге вносит значительный вклад в формирование у них субъектности.

В заключение стоит отметить важный социальный эффект, который имеет работа СЭТБ. Поскольку экскурсионная деятельность реализуется в свободное от учебы и работы время, то это приводит к тому, что молодое поколение оказывается вовлеченным в общественно полезную деятельность, что позитивно влияет на настроения в среде молодежи, делает досуг осмысленным, а также сужает пространство распространения экстремистских идей. В то же время, студенты, которые в силу объективных причин в основной массе своей не являются людьми с высоким достатком, именно в туризме могут самостоятельно обеспечить себе высокий уровень досуговой деятельности. Это не может не являться важнейшим способом взросления и приобретения необходимых для взрослости психологических новообразований: готовность к активному участию в жизни общества, конструктивному решению проблем, эффективному использованию своих знаний и умений.

Мы рассматриваем цель воспитания как создание условий для формирования личности, готовой не только к ответственности, но и к интеллектуальному усилию, творческому процессу. В условиях работы СЭТБ основным механизмом достижения этой двуединой цели является общение, взаимодействие между акторами процессов в действии. Поскольку туристская деятельность здесь общественно ориентирована, то есть направлена на установление связей (как кратковременных, так и долговременных) с представителями социальных групп очень широкого спектра. В этой деятельности студент может проявлять себя в той роли, которая ему подходит в данный момент, менять ее, совмещать несколько ролей. Являясь формой реализации клубной деятельности, СЭТБ выступает как педагогическая технология и способствует развитию субъектности студента.

Таким образом, мы приходим к выводу, что создание и деятельность Студенческого экскурсионно-туристического бюро является моделью воспитательной деятельности в туристской сфере, реализуемой в высшем

учебном заведении. Со стороны университета в этой ситуации реализуется системный и комплексный подходы к воспитательной работе. Воспитательная практика реализуется за счет инициирования и поддержки активности студентов, оснащения их способами, стимулирования развития и проявлений индивидуальной позиции личности.

### **Список источников**

1. Ковалева А. Н. Педагогический потенциал образовательного туризма в системе непрерывного образования человека: автореф. ... канд. пед. наук. Великий Новгород, 2013.

2. Константинов Ю. С. Педагогические возможности детско-юношеского туризма // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2014. № 4. С. 6–15.

3. Лагусев Ю. М. Теория и методика воспитательной деятельности в туризме: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2002.

4. Примерная рабочая программа воспитательной работы в образовательной организации высшего образования. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/2021/04/Примерная%20рабочая%20программа%20воспитания%20в%20образовательной%20организации%20выс....pdf> (дата обращения: 11.04.2022).

5. Сайт Российского университета дружбы народов. URL: <https://www.rudn.ru/media/news/life-in-rudn/sdelat-puteshestviya-dostupnymi-v-rudn-startoval-forum-studturizm-2022> (дата обращения: 11.04.2022).

### **References**

1. Kovaleva A. N. Pedagogicheskii potencial obrazovatel'nogo turizma v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya cheloveka. – avtoreferat...kand. ped. nauk. Velikii Novgorod. 2013.

2. Konstantinov Y. S. Pedagogicheskie vozmozhnosti detsko-yunosheskogo turizma // Vestnik akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya. 2014. № 4. S. 6–15.

3. Lagusev Y. M. Teoria i metodika vospitatel'noi deyatel'nosti v turizme. URL: [diss.d-ra.ped.nauk. M., 2002.](https://www.rudn.ru/media/news/life-in-rudn/sdelat-puteshestviya-dostupnymi-v-rudn-startoval-forum-studturizm-2022)

4. Primernaya rabochaya programma vospitatel'noi raboty v obrazovatel'noi organizatsii vysshego obrazovaniya. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/2021/04/Примерная%20рабочая%20программа%20воспитания%20в%20образовательной%20организации%20выс....pdf> (data obrasheniya: 11.04.2022).

5. Sait Rossiiskogo universiteta druzhby narodov <https://www.rudn.ru/media/news/life-in-rudn/sdelat-puteshestviya-dostupnymi-v-rudn-startoval-forum-studturizm-2022> (data obrasheniya: 11.04.2022).

## РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА НА КУТУРЧИНСКОМ БЕЛОГОРЬЕ

Е. А. Богатырева<sup>1</sup>, Е. В. Шешегова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>1</sup> bogatyreva.ekateryna@gmail.com, <sup>2</sup> elena\_sheshegova@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы здорового образа жизни, улучшения ментального здоровья, саморазвития. Йога рассматривается как возможность улучшения физического и духовного здоровья.

**Ключевые слова:** йога-тур, йога-туризм, нишевый туризм

## DEVELOPMENT OF YOGA TOURS IN KUTUCHINSKOYE BELOGORYE

E. A. Bogatyreva<sup>1</sup>, E. V. Sheshegova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

**Abstract.** The issues of healthy lifestyle, improvement of mental health and self-evolution are studied in the article. Yoga is regarded as an opportunity to improve physical and mental health. Actuality: In modern unstable world the issues of psychology, self-reflection and inner balance are actual as never before. Yoga is one of the bridges connecting scientific and pseudoscientific methods of self-cognition and obtaining of inner harmony. So, this direction is very popular at present.

**Keywords:** yoga tour, yoga tourism, niche tourism

**Актуальность.** В нестабильном современном мире как никогда раньше актуальны вопросы психологии, саморефлексии, внутреннего равновесия. Йога является одним из мостиков между научным и псевдонаучным методом познания себя и обретения внутренней гармонии. Поэтому данное направление сейчас очень популярно.

Йога-тур – это вид путешествий, включающих в себя посещение природных и культурных достопримечательностей, а также проведение различных энергетических практик, таких как: йога, медитация и шаткармы (традиционные очистительный йогические процедуры) и тому подобное [3].

Такой вид туризма способствует осуществлению здорового образа жизни человека, а с помощью благоприятного комплексного воздействия на физическую и психическую сферу жизни раскрывает огромный внутренний потенциал, активизирует внутренние ресурсы, способствует формированию позитивного восприятия окружающего мира и себя [2].

Люди устают от городской суеты и имеют потребность в уединении, посещении природных достопримечательностей и восполнении внутреннего ресурса.

Все эти потребности могут закрыть йога-туры, именно поэтому данное направление отдыха и рекреации актуально и востребовано.

Красноярский край – это кладезь уникальных природных ресурсов, к сожалению, большинство из них не получают достаточного внимания в туристской среде. Поэтому важно развивать туризм в нашем родном крае, раскрывать его потенциал и аттрактивность, а также создавать все необходимые условия для привлечения гостей.

Одним из таких мест является Кутурчинское Белогорье. В связи с этим мы считаем, что важно открывать для людей новые и малоизвестные места для путешествий, расширять базу предложений с помощью новых видов туризма, тем самым развивая туризм края, создавая новую туристскую инфраструктуру и улучшая старую.

Цель нашего исследования: разработать йога-тур на Кутурчинском Белогорье. Были поставлены задачи:

1. Рассмотреть теоретические аспекты йога-туров.
2. Дать характеристику туристским ресурсам Кутурчинского Белогорья.
3. Проанализировать предложения йога-туров по Красноярскому краю, выявить востребованность и привлекательность йога-тура на Кутурчинском Белогорье для потребителей.
4. Спроектировать йога-тур на Кутурчинское Белогорье.

Нами было исследовано направление «йога-тур», его виды по уровню сложности и преимущества. Было выяснено, что йога-тур считается нишевым видом туров, что он имеет ряд сильных преимуществ, так как способствует здоровому образу жизни человека, а с помощью благоприятного комплексного воздействия на физическую и психическую сферу жизни, раскрывает огромный внутренний потенциал, активизирует внутренние ресурсы, способствует формированию позитивного восприятия окружающего мира и себя.

Мы изучили природные ресурсы и туристскую инфраструктуру Кутурчинского Белогорья для определения возможности организации йога-туров и сделали вывод о том, что природные ресурсы Белогорья отлично подходят для развития туризма на данной территории. Белогорье богато аттрактивными природными достопримечательностями, в частности и для йога-туров конкретно, так как в этой местности есть так называемые места силы [4]. Были проанализированы предложения йога-туров в Красноярском крае, для выявления наполненности предложений и изучения конкурентоспособности проектируемого нами продукта.

В ходе исследования было выяснено, что йога-туры по Красноярскому краю – не очень популярное направление. Предложений мало, в основном они организовываются частными лицами либо сообществами по интересам [1]. А также мы сделали вывод о том, что качественное напол-

нение программы йога-тура очень важно, как и наличие квалифицированных и опытных тренеров для разработки конкурентоспособного тура.

Для того чтобы выявить востребованность и заинтересованность населения в участии в йога-турах на Кутурчинском Белогорье, было проведено исследование посредством опроса среди населения с помощью использования информационно компьютерной сети Интернет. В нашем исследовании приняли участие 208 человек в возрасте от 18 до 65 лет. В ходе анкетирования выявлено, что осведомленность о Кутурчинском Белогорье среди респондентов низка, так же как и его посещение. Но при этом заинтересованность в посещении йога-туров на Кутурчинском Белогорье есть, что позволяет нам сделать вывод о том, что данное направление привлекательно и интересно.

На основании изучения конкурентной среды и ответов респондентов был разработан йога-тур на Кутурчинское Белогорье и проведены соответствующие расчёты себестоимости. Тур рассчитан на 3 дня и 2 ночи, предполагаемый состав группы – мужчины и женщины от 18 до 40 лет, которые ведут или стараются вести здоровый образ жизни, интересующиеся духовными знаниями, желающие отдохнуть душой и телом в тихом, уютном месте, отдаленном от города. Предполагается, что по уровню подготовки это могут быть новички и любители йоги.

Программа наполнена теми элементами, которые важны для потенциальной аудитории, а также теми элементами, которых не хватает в изученных нами предложениях подобных туров. В программу включены занятия по йоге, медитации, духовные и телесные практики, мастер-классы, лекции на тему здоровья и погружения в мир йоги и духовности, радиальные выходы к природным достопримечательностям. В работе также представлен расчёт коммерческих затрат для организации тура, его себестоимость и его предполагаемая цена. Данный тур имеет практическое значение. Разработанный тур взяла на реализацию туристическая компания «Загар-тур», о чем свидетельствует Акт о внедрении.

#### **Список источников**

1. Авторские туры Красноярск // Вконтакте: официальный сайт. 2022. URL: [https://vk.com/tvoy\\_zaryad\\_krsk](https://vk.com/tvoy_zaryad_krsk) (дата обращения: 10.03.2022).
2. Айенгар Б. К. С. Древо йоги: учебник. СПб.: Альпина нон-фикшн, 2014. 190 с.
3. ГОСТ Р 50681–2010. Туристские услуги. Проектирование туристских услуг: национальный стандарт Российской Федерации (переиздание, 2020).
4. Закон Российской Федерации об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон № 132-ФЗ от 24.01.1996. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462) (дата обращения: 10.03.2022).

## References

1. Avtorskie tury Krasnoyarsk. Tekst: elektronnyi // Vkontakte: oficialnyi sait. 2022. URL: [https://vk.com/tvoy\\_zaryad\\_krsk](https://vk.com/tvoy_zaryad_krsk) (data obrashenia: 10.03.2022).
2. Aiengar B. K. S. Drevo yogi: uchebnik. Sankt-Peterburg: OOO «Alpina non-fiction», 2014. 190 s.
3. GOST R 50681-2010 Turistskie uslugi. Proektirovanie turistskikh uslug: nacionalnyi standart Rossiisroi federacii: pereizdanie. 2020.
4. Zakon Rossiiskoi Federacii ob osnovakh turistskoi deyatel'nosti v Rossiiskoi Federacii: Federalnyi zakon №132-FZ ot 24.01.1996. Tekst: elektronnyi. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/), (data obrashenia: 10.03.2022).

## ВОЗМОЖНОСТИ ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГЛЭМПИНГА

А. А. Гафарова<sup>1</sup>, Е. В. Шешегова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>2</sup> *elena\_sheshegova@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развития глэмпинга в России, дается краткая характеристика туристической фирмы «Полония», анализируется деятельность базы отдыха «Балахтенька» фирмы «Полония».

**Ключевые слова:** экологический туризм, глэмпинг, природные ресурсы

## OPPORTUNITIES OF THE KRASNOYRSK REGION FOR DEVELOPMENT OF GLAMPING

A. A. Gafarova<sup>1</sup>, E. V. Sheshegova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

**Abstract.** The article regards the issues of development of glamping in Russia, gives a brief review of the Poloniyatourism company and analysis of the Balakhten'ka recreation camp, belonging to Poloniya company.

**Keywords:** ecological tourism, glamping, nature resources

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений туризма в мире является экологический туризм [2]. Сегодня отдых в диких природных местах пользуется большим спросом, однако большинство людей не готово отказываться от благ и условий цивилизации. Следовательно, становится популярным новый вид экотуризма – глэмпинг. Глэмпинг – это организованный отдых на природе, в ходе которого используются особые виды объектов размещения со всеми удобствами и полноценным гостиничным сервисом [3].

Широкую популярность данный вид отдыха имеет в Северной Америке (США), Европе (Италия, Великобритания), Азиатско-Тихоокеанском регионе (Австралия, Новая Зеландия, Индия), Центральной и Южной Америке (Бразилия), на Ближнем Востоке и Африке. Распространение в указанных регионах связано с большим количеством в них природных ресурсов и достопримечательностей, а также объектов инфраструктуры, которые способствуют организации и развитию экотуризма и туризма в целом [1].

В настоящее время в нашей стране глэмпинг как новый вид экотуризма находится в состоянии становления, однако, объекты размещения данного вида очень популярны, и с каждым годом их количество увеличивается. Создана Ассоциация глэмпингов России. Это некоммерческая



организация, которая функционирует с 2018 года. Ее главной задачей является поддержка предпринимателей в реализации глэмпинг-проектов, обмен опытом, стимулирование возможностей роста и продвижения, выработка совместных и индивидуальных решений тех или иных задач, а также проведение форумов, связанных с вопросами строительства и функционирования глэмпов [1].

Кроме того, Федеральным агентством по туризму совместно с Русским географическим обществом и туристической компанией «Russia Discovery» было подписано соглашение о развитии глэмпингов в регионах России, в том числе на Камчатке, Сахалине и в Чукотском автономном округе [3].

В Красноярском крае глэмпинг находится в стадии формирования. В связи с этим нами была проанализирована деятельность туристической компании «Полония», которая осуществляет свою деятельность в двух направлениях: внутренний и въездной туризм, предлагая уникальные маршруты по Красноярскому краю. Ежегодно данный туроператор организует круизы по Енисею, которые предполагают посещение Красноярска, Норильска, Плато Путорана, Дудинки, Енисейска. Также «Полония» предлагает авторские туры: «Великие Озера Азии», «Красавицы – реки Енисея», «Мы были на Таймыре», «Ленин в Сибири», «Енисейский меридиан», «Легенды Енисея». Данная фирма имеет собственную туристическую базу «Балахтенька» [4].

Для выявления возможностей создания глэмпинга на территории данной базы проведен анализ. Туристическая база «Балахтенька» находится в Балахтинском районе на берегу Сисимского залива Красноярского водохранилища. Изначально база отдыха создавалась как кемпинг «Изумрудный», который был открыт в мае 1999 года. В первый год своей деятельности для размещения туристов использовались обычные палатки, в 2000 году по чертежам директора – Стрижовой Натальи Григорьевны – были заказаны специальные кемпинговые в количестве 50 штук для размещения 100 человек. В 2001 году из-за увеличения количества желающих посетить кемпинг, была произведена закупка еще 20 таких палаток.

Практически сразу после появления на рынке кемпинг «Изумрудный» стал популярен. За сезон, который здесь начинался в июне и заканчивался в сентябре, осуществлялся прием 9 заездов по 140 человек, в основном это были корпоративные клиенты. Туристам предлагалось размещение, трехразовое питание, анимационные программы. Территория кемпинга была оснащена столовой, спортивной и танцевальной площадками, беседками [4].

Со временем рынок менялся, а с ним и потребности туристов также становились другими. С необходимостью повышения качества предоставляемых услуг осенью 2013 года было принято решение создать базу отдыха и построить деревянные дома. Так уже в июне 2014 года появилась туристическая база «Балахтенька». База отдыха имеет обширную благоустроенную территорию, на которой располагается 16 летних дере-

вянных домиков, баня, столовая, общая холодильная камера, бар, волейбольная и баскетбольная площадки, беседки с мангалами, детская площадка. К услугам туристов предлагается трехразовое питание, пользование лежаками и зонтами на пляже, дискотеки, прогулки в Сисимский залив, а также трансфер от поселка Приморск до базы по воде. Целевой аудиторией туристической базы являются жители Красноярского края, в том числе города Красноярска и близлежащих районов, а также Хакасии. Это семейные пары с детьми, корпоративные клиенты, в том числе детские группы, молодежь и люди серебряного возраста [4].

Что касается размещения, то оно имеет несколько вариантов. На территории базы шесть 2-местных, по пять 4- и 5-местных домов, а также возможен заезд в палаточный кемпинговый город. То есть данное место отдыха может одновременно принимать около 100 человек: 58 – дома, 40 – палатки [4]. В результате проведенного исследования были выявлены проблемы и предложены рекомендации по улучшению деятельности базы отдыха и превращению ее в глэмпинг (табл. 1).

Таблица 1

Проблемы и рекомендации по улучшению деятельности базы отдыха

Проблема	Рекомендации
Отсутствие стабильной телефонной связи и Интернет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установить станцию сотовой связи по обеспечению бесперебойной работы сети, а также оборудование Wi-Fi для выхода в Интернет</li> </ul>
Отсутствие оборудованных ванных комнат и туалетов в домах размещения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• внедрить модульные дома, предполагающие наличие отдельного комфортабельного узла;</li> <li>• обустроить отдельно стоящие душевые кабины и туалетные комнаты</li> </ul>
Узкий спектр предлагаемых услуг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработать экскурсионные программы по Сисимскому заливу;</li> <li>• организовать фотосессии;</li> <li>• расширить банный комплекс;</li> <li>• выдавать напрокат снаряжение для плавания;</li> <li>• организовывать прогулки с целью сбора грибов и ягод;</li> <li>• расположить на территории базы качели</li> </ul>
Осуществление питания в столовой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработать разнообразное меню с возможностью выбора блюд</li> </ul>
Недостаточно качественное обустройство зоны отдыха	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оборудовать туристско-информационный центр современной необходимой для работы мебелью: столы, стулья, стеллажи, а также техника – телевизор, системные блоки, мониторы;</li> <li>• обустроить дома предметами декора: рамки для фото, фонари, пледы и т. п.</li> </ul>
Отсутствие единой тематики в оформлении территории базы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продумать единую концепцию оформления столовой, бани, объектов размещения</li> </ul>
Отсутствие выдачи комплектов косметических принадлежностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закупить стандартный набор косметических принадлежностей: мыло, шампунь, гель, шапочка для душа, а также тапочки, халаты, наборы полотенец</li> </ul>

Все наши предложения были приняты директором туристической компании к реализации, о чем свидетельствует Акт о внедрении.

#### **Список источников**

1. Ассоциация глэмпингов России [Электронный ресурс]. URL: <https://glamping-association.ru/> (дата обращения: 02.06.2022).
2. ГОСТ Р 56642–2015 Туристские услуги. Экологический туризм. Общие требования. Введ. 01.07.2016. М.: Стандартинформ, 2016. 9 с.
3. Безрукова Н. Л. Глэмпинг: понятие, виды и перспективы развития в России // Современные проблемы сервиса и туризма. 2020. № 2. С. 28–37.
4. Информация, предоставленная директором турфирмы «Полония».

#### **References**

1. Associacia glampingov Rossii [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa: <https://glamping-association.ru/> (data obrashenia: 02.06.2022).
2. GOST R 56642-2015 Turistskie uslugi. Ekologicheskii turizm. Obshie trebovania. Vved. 01.07.2016. M: Standartikform, 2016. 9 s.
3. Bezrukova N. L. Glemping: ponyatie, vidy i persprktivy v Rossii // Sovremennye problem servisa i turizma. 2020. № 2. S. 28–37.
4. Informacia, predostavlennaya direktorom turfirmy «Polonia».

## РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ БОЛЬШОЙ АРКТИЧЕСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ 2022 ГОДА)

**Е. А. Иванова**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
ivanova.liza7781@gmail.com*

**Аннотация.** Автор исследует такое направление в студенческом туризме, как образовательный туризм. В данной статье рассмотрены аспекты повседневности и быта студентов во время освоения человеком Арктического региона. Автор статьи рассказывает о социально значимом проекте 2022 года «Большая Арктическая Экспедиция». Благодаря материалам устной истории особое внимание уделено открытиям, которые осуществили юные российские путешественники и ученые-профессионалы.

**Ключевые слова:** *устная история, быт, повседневность, Арктика, путешественники, ученые, экспедиция, образовательный туризм, студенческий туризм*

## THE DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL TOURISM IN MODERN RUSSIA ON THE EXAMPLE OF THE GREAT ARCTIC EXPEDITION OF 2022

**E. A. Ivanova**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The author explores such a direction in student tourism as educational tourism. This article discusses aspects of everyday life and everyday life of students during human exploration of the Arctic region. The author of the article talks about the socially significant project of 2022 "The Great Arctic Expedition". Thanks to the materials of oral history, special attention is paid to the discoveries made by young Russian travelers and professional scientists.

**Keywords:** *oral history, everyday life, Arctic, travelers, scientists, expedition, educational tourism, student tourism*

**Введение.** Туризм – одна из самых развивающихся и перспективных отраслей экономики. В современном мире в студенческом туризме заметную роль играют туристические поездки с образовательными целями. Это связано с возникновением потребностей в мобильном обучении в различных сферах, а также в получении знаний для развития личности. Также стоит отметить, что для подростков и студентов, молодых людей возраста ориентировочно 12–24 лет, это актуально с точки зрения социализации и поиска друзей и товарищей. Туризм важен для получения новых знаний, навыков и увеличения мобильности российской молодежи. Под образовательным туризмом мы понимаем различные туристические поездки

и экскурсии, которые направлены на неформальное дополнительное образование молодого поколения. На взгляд автора, главная цель таких путешествий – это получение знаний и навыков в различных сферах деятельности человека, а также получение удовольствия от отдыха и новых впечатлений. Образовательный туризм можно разделить по целям на такие направления, как посвященный изучению иностранных языков, занятию различными видами спорта, а также направленный на высококачественное обучение. Однако и посещение ранее незнакомых мест позволяет молодежи приобрести новые знания, что является, с нашей точки зрения, важным вкладом в образование и, следовательно, важным направлением студенческого туризма.

В нашей стране благодаря огромной территории, большому количеству природных объектов: рек, озер, полей, пещер, морей, а также множеству климатических зон возможности для посещения с целью получения новых знаний о природе для студентов и школьников чрезвычайно широки. Им предоставляется возможность вступления в различные туристические кружки, экскурсионные бюро по месту проживания, что делает туризм более доступным с точки зрения стоимости, но в то же время познавательно ценным.

Высокая ценность ресурсов может ограничивать возможности нахождения туристов на их территории. Стоит сказать про то, что в наши дни образовательный туризм проходит в том числе в рамках культурного обмена и определяется как «поездки отдельных индивидов или их групп в определенные регионы и страны с целью получения образовательных услуг по определенным программам». В системе высшего образования РФ образовательный туризм реализуется за счет прохождения стажировок за границей. Появление образовательного туризма вполне объяснимо, так как интерес и потребность в образовании существовали всегда [1].

Выделяются следующие признаки образовательного туризма: 1) любое путешествие, где путешественник обучается в какой-либо сфере; 2) путешествие, где образование является главной ценностью; 3) доходы от образовательного туризма идут на поддержание экономики страны; 4) появление новых рабочих мест; 5) образовательный туризм как вспомогательное средство для развития общества [5].

Образовательный туризм тесно связан с познавательным туризмом. Познавательный туризм – это туристические поездки в различные регионы, местности, культурные центры для ознакомления с местными памятниками природы, истории и культуры, а также с целью выявления особенностей быта местного населения. Главная задача познавательного туризма – всестороннее развитие личности туриста (применительно к нашему исследованию – студента) в ходе его ознакомления с историко-культурным наследием региона, природными памятниками, иными достопримечательностями, а также овладение в ходе данных поездок определенными навыками.

В нашей стране арктический экспедиционный туризм является одним из перспективных направлений образовательного туризма, маршруты которого проходят через острова Северного Ледовитого океана.

Что такое Арктика для познавательного туризма? Это один из важнейших стратегических регионов России мирового значения, достопримечательности которого позволяют не только получить массу впечатлений, но и провести в ходе образовательных туров изучение и исследование его особенностей. Кроме того, популяризация арктического региона крайне важно для его развития, поскольку там имеются крупные месторождения разнообразных полезных ископаемых [4], которые в дальнейшем окажутся стратегически важными для страны.

Климатические особенности Арктики, которые усложняют проживание и хозяйственную деятельность, составляют ее туристическую привлекательность. Продолжительная и холодная зима, штормы, а также низкие температуры, являются средством привлечения туристов. Именно эти явления влияют на туристическую индустрию: 1) удаленность и труднодоступность многих привлекательных для туристов районов; 2) сильная зависимость организации туристской деятельности от сезонных факторов; 3) необходимость учитывать природно-климатические факторы при планировании и организации туризма; 4) социально-экономическая специфика арктической зоны; 5) административные ограничения на посещение некоторых районов (пограничные зоны, закрытые территории и т. п.), что фактически выводит их за рамки массовой туристической индустрии [2]. Именно поэтому **целью данной работы** является распространение информации об Арктическом регионе Российской Федерации.

Социально значимый проект 2022 года «Большая Арктическая Экспедиция» является попыткой знакомства молодого поколения с уникальным регионом России с экстремальными природными условиями обитания и освоения. Из двадцати тысяч школьников выбрали четырнадцать человек, которых разделили на группы: отряд «Первооткрыватели» и «Арктическая наука». Спортивный отряд совершил лыжный поход по морскому льду Севера полуострова Таймыр, руководителем был известный российский путешественник Матвей Шпаро. Участники научного отряда совместно с учеными на Объединенной гидрометеорологической станции им Е. К. Федорова занимались проверкой выдвинутых гипотез. Целью данного проекта является популяризация информации об Арктическом регионе Российской Федерации. Задачи проекта – создать у участников мотивацию к изучению истории Арктики, а также помочь формированию активной жизненной позиции учащихся и стремлению к самореализации.

Для получения информации по данной теме был выбран **метод интервьюирования**, который предусматривает регистрацию и анализ ответов на вопросы в ходе устной личной беседы.

**Результаты.** Для проведения исследования автор провел интервью с участницей Большой Арктической Экспедиции, которая длилась две не-

дели, одну из которых она в числе группы исследователей провела на самом Мысе Челюскин (мыс Восточно-Северный, мыс Челюскина) – северной оконечности полуострова, который расположен на севере полуострова Таймыр и самой северной материковой точки Евразии.

Семнадцатилетняя Вера Р., ученица ГБОУ СШ № 1553, входила в группу «Арктическая наука», с детства занималась спортивным туризмом, ездила в лагерь спортивного туризма Матвея Шпаро – российского полярного путешественника.

Матвей Дмитриевич Шпаро – является сыном советского путешественника Дмитрия Игоревича Шпаро, известным по первой лыжной экспедиции 1979 года. 18 марта 2012 года указом Президента России Матвей Шпаро награжден Орденом Мужества. Путешественник является членом Координационного совета при Президенте по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей и совета при Правительстве РФ по развитию детского туризма.

Об экспедиции Вера узнала в тринадцать лет и, как говорит путешественница, «с того момента она проходила Арктический диктант каждый год». Только в 2022 году она не упустила шанс попасть в Арктику.

На вопрос «С чего началась подготовка?» Вера ответила, что «командная подготовка началась с нашим научным руководителем, Алексеем Александровичем Яковлевым, в его лаборатории, он показывал и объяснял, как работают приборы, мы помогали собирать всё научное оборудование. Затем закупка и упаковка еды, всего общественного, наших личных вещей в баулы». Путешественницами отмечает, что путь был очень долгим – четыре часа от Москвы до Красноярска, затем четыре часа до Хатанги, а зачем четыре часа на вертолете до нужного пункта назначения.

Группа пыталась придерживаться чёткого расписания, для максимально эффективной исследовательской деятельности, но «соблюдать план не получалось из-за белых ночей и сбитого режима. Наше расписание целиком и полностью зависело от погоды. Там не холодно, но метели крайне сильные, нас в прямом смысле сносило» [3].

Исследовательская деятельность заключалась в работе с метеорологами: «Мы выходили на снегосъемку – это когда на протяжении 2 км каждые 10 м надо измерять глубину снега, а каждые 100 м – его вес; мы ходили бурить лёд; смотрели запуски зонда – прибора, который летит с шариком и постоянно измеряет температуру, влажность, высоту, скорость ветра и всё, что ещё возможно там узнать; ездили на каньон, на реку Кунар. В свободное от работы с метеорологами мы сами ходили изучать мир вокруг нас – брали пробы и разбирали их в самодельной лаборатории, изучали птиц».

**Обсуждение.** Подводя итоги, Вера сказала, что обстановка на протяжении всего путешествия была дружеской и что «главное – я лучше узнала себя и способы достигнуть гармонии с самой собой».

Опираясь на все сказанное, автор приходит к выводу, что познавательный туризм является лидирующим направлением в студенческом

туризме, а знания, полученные после таких образовательных туров, необходимы молодому поколению для успешной карьеры и ясного будущего. Подводя итоги, стоит отметить, что арктический туризм в России является достаточно развитым туристическим направлением. Существующие трудности, которые в основном связаны с географической, климатической и экономической спецификой, создают необходимость совершенствования арктического туризма и формирования крепкой модели ее существования и развития, учитывающей интересы в том числе и участников образовательных туров.

Сейчас арктический туризм приобретает большую популярность – Арктика притягивает людей со всех уголков Земли своей уникальной первозданной природой. Туризм представлен экспедициями, круизами, этнотуризмом. Климатические особенности Арктики, которые осложняют проживание и хозяйственную деятельность, парадоксальным образом являются составной частью ее туристской привлекательности. Например, продолжительность горнолыжного сезона в Мурманской области. Также туристическая арктическая специфика связана с полярным сиянием, что в настоящее время активно эксплуатируется туриндустрией. Арктические природные ландшафты притягивают туристов. Именно в этой природной зоне обитают представители фауны, наиболее отвечающие массовым представлениям о природе Арктики: китообразные и ластоногие морские млекопитающие, а также белый медведь, ставший символом арктических территорий. Данная статья показывает важность и необходимость дальнейшего развития образовательного туризма, так как это направление актуально для студентов и школьников России. Проведя интервью с непосредственным участником Большой Арктической Экспедиции, автор подтвердил важность развития данного направления образовательного туризма.

#### **Список источников**

1. Авагян А. А. Образовательный туризм в России: современное состояние и перспективы развития // Сервис+. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-turizm-v-rossii-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivu-razvitiya> (дата обращения: 16.07.2022).
2. Бертош А. А. Арктический туризм: концептуальные черты и особенности // Труды Кольского научного центра РАН. 2019. № 7 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/arkticheskiy-turizm-kontseptualnye-cherty-i-osobennosti> (дата обращения: 17.07.2022).
3. Интервью с Верой Р., материалы автора, Красноярск, 2022 г.
4. Магидович И. П. Очерки по истории географических открытий. М., 1967. 319 с.
5. Селиванова С. И. Образовательный туризм // Вестник ГУУ. 2014. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-turizm> (дата обращения: 17.07.2022).



## References

1. Avagyan A. A. Obrazovatel'nyi turizm v Rossii sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya // Servis +. 2019. № 3. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy\\_turizm\\_v\\_rossii\\_sovremennoe\\_sostoyanie\\_i\\_perspektivy\\_razvitiya](https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy_turizm_v_rossii_sovremennoe_sostoyanie_i_perspektivy_razvitiya) (data obrascheniya 16.07.2022).
2. Bertosh A. A. Arkticheskii turizm konceptualnye cherty i osobennosti // Trudi Kolskogo nauchnogo centra RAN. 2019. № 7 (17). URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/arkticheskiy\\_turizm\\_kontseptualnye\\_cherty\\_i\\_osobennosti](https://cyberleninka.ru/article/n/arkticheskiy_turizm_kontseptualnye_cherty_i_osobennosti) (data obrascheniya 17.07.2022).
3. Intervyu s Veroi R. (materiali avtora) Krasnoyarsk, 2022 g.
4. Magidovich I. P. Ocherki po istorii geograficheskikh otkritii. M., 1967. 319 s.
5. Selivanova S. I. Obrazovatel'nyi turizm // Vestnik GUU. 2014. № 11. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy\\_turizm](https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy_turizm) (data obrascheniya 17.07.2022).

## РАЗРАБОТКА НОЧНОГО КВЕСТА ПО СИБИРСКОМУ ФЕДЕРАЛЬНОМУ УНИВЕРСИТЕТУ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ЕГО ПРОДВИЖЕНИЮ

П. А. Новоселова<sup>1</sup>, А. В. Карякина<sup>2</sup>, В. В. Тельных<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>1</sup> polinaapitek@mail.ru, <sup>2</sup> angelinakaryakina@mail.ru, <sup>3</sup> vtelnykh@sfu-kras.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс создания квеста по Сибирскому федеральному университету, разработка визуальной айдентики и предложения по продвижению квеста «Тайна профессора».

**Ключевые слова:** разработка квеста, визуальная айдентика, продвижение

## DEVELOPMENT OF A NIGHT QUEST FOR THE SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY AND RECOMMENDATIONS FOR ITS PROMOTION

P. A. Novoselova<sup>1</sup>, A. V. Karyakina<sup>2</sup>, V. V. Telnykh<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

**Abstract.** The article discusses the process of creating a quest for the Siberian Federal University, the development of visual identity and proposals for the promotion of the quest “The Professor's Secret”.

**Keywords:** quest development, visual identity, promotion

На сегодняшний день квесты становятся все более популярным средством организации досуга для людей. Это может быть обусловлено тем, что квест-технологии совмещают в себе элементы игры, различные головоломки и загадки, а также тематическое сопровождение. Такой популярный вид развлекательной деятельности будет хорошим способом для привлечения туристов, так как сюжет квеста увлекает участников своей историей и позволяет им почувствовать себя главными героями собственного путешествия. Стоит отметить и то, что квест довольно полезен в работе со студентами высших учебных заведений, так как способствуют сплочению коллектива, развитию коммуникативных способностей участников и созданию новых знакомств. Предлагаемый в рамках данной статьи квест может быть использован и при реализации программы Студенческого туризма, которая была подготовлена и запущена в 2021 году при реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 21.04.2021 и объединила огромное количество студентов-путешественников, предо-

ставив возможность посещения различных регионов России с использованием инфраструктуры университетов, кампусов и общежитий.

Актуальность исследования заключается в нарастающей популярности квестов и возможности разработки и внедрения образовательного квеста, а также его продвижения на базе Сибирского федерального университета.

Практическая значимость работы заключается в возможности внедрения ночного квеста – нового формата организации досуга для студентов Сибирского федерального университета и его абитуриентов.

В общем смысле понятие «квест» обозначает какой-либо сюжет, который предполагает достижение цели путем преодоления возникающих препятствий. Сам термин «квест» происходит от английского слова quest, что значит поиск, предмет поисков, поиск приключений [1].

Особенностью для современных квестов является то, что для них сформулированы единые требования, которые включают:

1) доступность – задания не должны быть слишком сложными, чтобы включить больше игроков в процесс и мотивировать участников создавая для них «ситуацию успеха»;

2) системность – предметы и артефакты должны строго соответствовать тематике игры и ее сюжету;

3) логичность – задания должны быть логически связаны друг с другом;

4) эмоциональность – задания должны быть понятными, интересными и занимательными;

5) методичность – задания должны быть «спрятаны» за игровыми формами и приёмами;

6) безопасность – необходимо учесть и продумать технику безопасности и инструктаж игроков;

7) результативность – наличие видимого конечного результата и обратной связи [1].

Квест-технологии играют важную роль в воспитательной и образовательной работе со студентами вузов, а квест становится все более популярным способом организации досуга не только в образовательных организациях, но и в повседневной жизни людей. Именно этот фактор и позволяет применять квест-технологии в туризме.

Проникновение в туризм квест-технологий является перспективным направлением для развития внутреннего туризма. В результате применение такого нового перспективного направления в экскурсоведении позволит повысить качество и конкурентоспособность экскурсионных услуг, а также обеспечить получение дополнительной прибыли на туристском рынке в регионе. Тем не менее это новое направление требует активной пропаганды как со стороны туристских предприятий, так и со стороны учебных заведений для популяризации экскурсионной деятельности в целом, а также ее новых форм проведения.

Перед началом разработки квеста по Сибирскому федеральному университету необходимо отметить то, что на базе СФУ уже существует 3 офлайн-экскурсии для абитуриентов [4]:

- 1) «Обзорная экскурсия по кампусу СФУ»;
- 2) «СФУ открывает двери»;
- 3) «Собери экскурсию сам».

Также существует виртуальный тур по кампусу СФУ.

Наша разработка не похожа ни на одну из уже представленных, что тем самым определяет её новизну.

Для выявления степени востребованности ночного квеста по Сибирскому федеральному университету нами был проведен опрос среди студентов в электронном формате. В опросе принял участие 271 человек в возрасте от 18 лет, которым было предложено ответить на 13 вопросов анкеты. Проанализировав результаты данного опроса, мы смогли сделать вывод о достаточной осведомленности студентов в исследуемой нами теме, о желании большинства в принятии участия в ночном квесте по Сибирскому федеральному университету, а также его продолжительности и стоимости. Также было выявлено, с помощью каких инструментов и через какие каналы необходимо организовывать работу по продвижению данного продукта.

Идея разработки предполагала создание нового формата, в котором участники – абитуриенты и первокурсники Сибирского федерального университета – смогут в необычной обстановке познакомиться с учебным корпусом, завести новые знакомства или же сплотиться с коллективом, что в перспективе будет способствовать лучшей адаптации к новой учебной среде (обучение в вузе).

Исходя из идеи разработки, был выбран формат реального образовательного квеста, который бы смог познакомить участников с некоторыми фактами из истории Сибирского федерального университета, местными легендами, а также самим учебным корпусом.

**Цель квеста:** организация досуга для студентов, а также привлечение абитуриентов в Сибирский федеральный университет.

**Задачи квеста:**

- 1) образовательные: знакомство с историческими фактами о Сибирском федеральном университете;
- 2) развивающие: развитие информационно-коммуникативных качеств, формирование исследовательских навыков;
- 3) воспитательные: формирование навыков взаимодействия в группе.

**Целевая аудитория:** абитуриенты СФУ, студенты СФУ.

**Количество участников в группе:** 6 человек.

**Предполагаемый сезон:** май, сентябрь и октябрь, 1 раз в 2 недели по субботам.

**Классификации квеста:**

- по степени реальности: реальный;
- по маршруту: линейный;

- по времени проведения: ночной;
- по содержанию: тематический,
- по продолжительности: короткий;
- по средству передвижения: пешеходный;
- по возрасту: молодежный.

**Форма квеста:** безличный.

**Название квеста:** «Тайна профессора».

**Структура квеста:**

1. Введение. *Легенда квеста:* задержавшись в корпусе из-за проверки работ, профессор СФУ пропал. Ходит легенда, что перед пропажей он решил спуститься на лифте и нажал неизвестную комбинацию кнопок. Находящийся в хороших отношениях с профессором сотрудник архива не отвечает на вопросы, которые помогли бы в разгадке этой тайны. Сможете ли вы разгадать эту мистическую тайну колодцев или также бесследно исчезнете вслед за профессором?

На протяжении всего квеста участники самостоятельно будут проходить все испытания. Для помощи участникам предусмотрены подсказки, а также два актера: сотрудник архива СФУ, который встречает участников в самом начале квеста и провожает их до корпуса № 3, где он уходит и отдает участникам ультрафиолетовый фонарик, который поможет им для решения следующей загадки. Также на пути участникам поможет неизвестный мужчина, который откроет им лифт и укажет путь к финалу.

2. Этапы и задания. Квест включает в себя 6 станций с заданиями, они отображены на рис. 1.

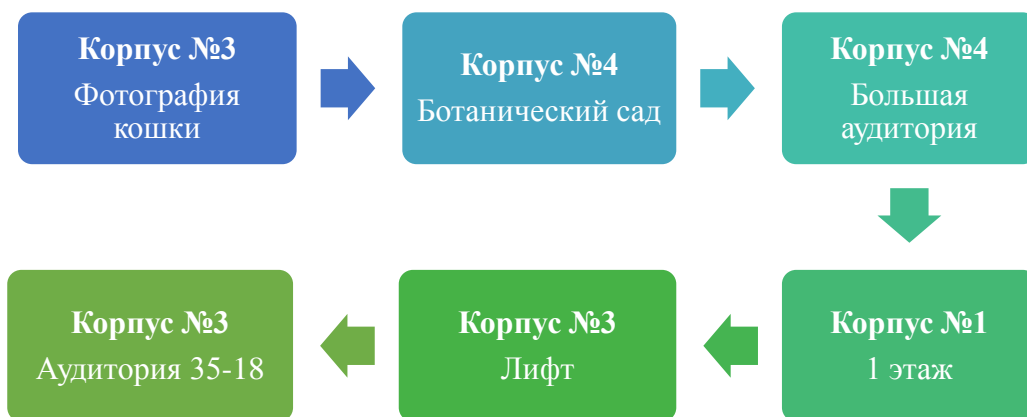


Рис. 1. Структура квеста «Тайна профессора»

Айдентика (от англ. identity [ai'dentiti] – идентичность, личность, самобытность) представляет собой набор индивидуальных деталей для создания определённого образа [2]. К основным элементам айдентики, помимо логотипа, относят шрифт, форму и цветовую палитру.

Разработка нашего логотипа началась с определения тематики квеста и его названия. Был продуман мистический ночной квест под названием «Тайна профессора». Опираясь на это, наш логотип должен сочетать в себе

название квеста и ключевых персонажей. Он должен придавать индивидуальность нашему квесту и отражать его тематику.

Было решено создать логотип, ключевым элементом которого станет фигура кошки, так как квест начинается с осмотра фотографии кошки, об исчезновении которой существует легенда в Сибирском федеральном университете (рис. 2). Более того, половину маршрута квеста участники будут идти по кошачьим следам.



Рис. 2. Логотип квеста «Тайна профессора»

Цветовая палитра, представленная на рис. 3, включает в себя три ключевых цвета, с возможностью регулировать их оттенки в более темную или светлую сторону. По нашему мнению, выбранные цвета хорошо отражают тематику ночного квеста.



Рис. 3. Цветовая палитра

Разработанный нами логотип можно использовать в различных вариациях, используя предложенные в цветовой палитре оттенки. Примеры таких вариаций логотипов представлены на рис. 4.



Рис. 4. Варианты логотипа

Последним шагом разработки визуальной айдентики для квеста стала разработка сувенирной продукции, которая будет подарена участникам после прохождения квеста (рис. 5).



Рис. 5. Сувенирная продукция

Перед организацией продвижения необходимо сделать так, чтобы у квеста была официальная страница в интернете, где потенциальные посетители могли бы узнавать всю самую важную и актуальную информацию. Для создания такой официальной страницы было решено создать сообщество/группу в социальной сети ВКонтакте.

Группа играет большую роль в продвижении данного квеста, так как именно на странице группы будет публиковаться контент, который потенциальные посетители будут читать, смотреть и изучать. Соответственно, необходимо очень ответственно подойти к оформлению группы.

Таким образом, рекомендации для ведения группы квеста ВКонтакте следующие:

1. Группа должна иметь соответствующее название, по которому её будет легко найти в поиске – например, «Тайна профессора | Ночной квест по СФУ».

2. На аватаре группы должен стоять логотип, обложки меню должны сочетаться по цвету, стилю и шрифту с логотипом квеста, так как именно элементы визуальной айдентики квеста повысят его узнаваемость и будут обеспечивать хорошее первое впечатление для тех людей, которые заходят на страницу группы впервые.

3. Публикация контента должна особенно активно вестись в сезонный период организации квеста, а также перед его началом.

4. Контент, публикуемый на странице квеста, преимущественно должен сопровождаться графическими файлами, так как это первое, на что обращают свое внимание пользователи сети ВКонтакте при просмотре ленты, что обеспечит большие просмотры.

5. Очень важным является обеспечение обратной связи между администрацией и подписчиками группы, поэтому необходимо создать фотоальбом, в который будут загружаться фотографии участников квеста после его прохождения.

6. Также для обеспечения обратной связи необходимо создать раздел в обсуждениях с отзывами участников квеста.

Далее, для того чтобы продвижение разработанного квеста было эффективным, необходимо правильно выбрать канал продвижения. Для получения лучшего эффекта от рекламы и охвата большей аудитории, рекомендации по продвижению будут включать в себя элементы как наружной рекламы, так и рекламы в интернете.

Таким образом, рекомендованными элементами наружной рекламы для данного квеста будет являться размещение постеров с логотипом, легендой квеста и QR-кодами на социальные сети (в частности ВКонтакте) в местах, часто посещаемыми студентами СФУ:

- а) столовые;
- б) холл главного корпуса СФУ;
- в) библиотека;
- г) общежития СФУ.

Для рекламы на данных площадках рекомендуется использовать разные типы контента, так как во многих из них аудитория может повторяться, а публикация однотипного контента не будет давать положительных результатов.

Так, для продвижения в группах в социальной сети ВКонтакте лучше подойдет специально разработанный рекламный пост, основой которого будет служить описание квеста, то есть его легенда, а также вся необходимая информация для участников, в том числе ссылка на электронную регистрацию на квест (в формате Яндекс.формы). Кроме того, такой пост обязательно должен сопровождаться картинкой-постером квеста.

Другим контентом стоит сопровождать рекламный пост в телеграм-канале, так как особенностью данного мессенджера является то, что:

- 1) не приветствуется большое количество текстовой информации;
- 2) сообщение должно быть законченным и вмещать в себя только важную и основную информацию.

Исходя из особенностей данной площадки, делаем вывод, что пост-сообщение должен также сопровождаться картинкой, но в текстовом поле нести в себе только необходимую информацию: короткое описание и ссыл-ки на регистрацию и группу квеста в социальной сети ВКонтакте.

Кроме того, рекомендуется проводить такую рекламную кампанию перед каждым сезонным запуском квеста для обеспечения нужного количества участников и привлечения партнеров для организации квеста.

Таким образом, мы предполагаем, что разработка данной квест-технологии, включающая в себя определенные цели, задачи, структуру, нужные расчеты, а также рекомендации по продвижению данного проекта, предоставляют всю необходимую информацию для организации квеста. Это дает нам право утверждать, что данный проект имеет возможность его реализации на базе Сибирского федерального университета, что подтверждает его практическую значимость.

В дополнение к сказанному выше можно добавить, что данный проект имеет все шансы на реализацию и, основываясь также на результатах проведенного опроса, такой квест может помочь студентам завести новые



знакомства, быстрее адаптироваться к новому коллективу и учебному корпусу, а также способствовать сплочению коллектива и снять психоэмоциональное напряжение.

#### **Список источников**

1. Балаева-Тихомирова О. М., Отвалко Е. А., Кацнельсон Е. И., Соболевская А. А. Использование образовательной технологии «квест» при организации воспитательной работы в вузе.

2. Петрянкина А. П., Виноградов Г. А., Матвеев А. Н. Визуальные элементы айдентики бренда // Столица науки. 2020. № 5 (22). С. 67–73.

3. Шаховалов Н. Н., Биттер Н. В. Квест-экскурсионный туризм как инновационное направление в развитии детского туризма в г. Барнауле // Учёные записки (АГАКИ). 2018. № 3 (17). С. 91–94.

4. Экскурсии по университету / Сибирский федеральный университет: официальный сайт. URL: <https://admissions.sfu-kras.ru/tour> (дата обращения: 28.05.2022).

#### **References**

1. Balaeva-Tihomirova O. M., Otvalko E. A., Kacnel'son E. I., Sobolevskaya A. A. Ispol'zovanie obrazovatel'noj tekhnologii “kvest” pri organizacii vospitatel'noj raboty v vuze.

2. Petryankina A. P., Vinogradov G. A., Matveev A. N. Vizual'nye elementy ajdentiki brenda // Stolica nauki. 2020. № 5(22). S. 67–73.

3. Shahovalov N. N., Bitter N. V. Kvest-ekskursionnyj turizm kak innovacionnoe napravlenie v razvitii detskogo turizma v g. Barnaule // Uchyonye zapiski (AGAKI). 2018. № 3 (17). S. 91–94.

4. Ekskursii po universitetu / Sibirskij federal'nyj universitet: oficial'nyj sajt. URL: <https://admissions.sfu-kras.ru/tour> (data obrashcheniya: 28.05.2022).

## СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ОБЪЕДИНЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ

**А. А. Пригода**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
rina prigoda69@gmail.com*

**Аннотация.** Тема студенческого туризма развивается в нашей стране много лет, но особое внимание она получила летом 2021 года. Старт был удачно запущен, а университеты и регионы, принимающие у себя гостей, стали плотнее взаимодействовать не только с региональными вузами, но и окружными. Такой этап взаимоотношений, как показала практика, приносит много пользы.

**Ключевые слова:** *студенческий туризм, студенты, университеты, путешествия*

## STUDENT TOURISM AS A WAY TO UNITE PERIPHERAL UNIVERSITIES

**A. A. Prigoda**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** This is not the first time that the topic of student tourism has been developing in our country, but since last summer - 2021, special attention has been paid to it. The start was successfully launched, and universities and regions hosting guests began to interact more closely not only with regional universities, but also with district ones. This stage of the relationship, as practice has shown, brings many benefits.

**Keywords:** *student tourism, students, universities, travel*

**Введение.** В настоящее время активно стимулируется развитие туризма в регионах. Повышение спроса сказывается и на стимулировании роста модернизации инфраструктуры университетов, и на расширении возможностей их взаимодействия с другими высшими учебными заведениями. Привлечение к процессу студентов, а также специалистов из отрасли туризма в том или ином университете качественно и продуктивно способствует становлению туризма как объединения региональных и окружных учебных заведений. В Сибирском федеральном университете (СФО) и подобных вузах такое направление, как студенческий туризм, активно развивается, что помогает другим учебным заведениям не только развивать туризм, но и вести процесс обмена студентами, формирует в результате сеть партнерских взаимоотношений.

**Степень изученности** данной темы очень слабая по причине узкой направленности данного вопроса. Ее аспекты изучены фрагментарно, в основном, исходя из потребностей профессиональной сферы [1–3] Есть

также статья, принадлежащая перу О. А. Хайретдиновой, М. С. Меньшиковой и А. А. Согбатьян, «Студенческое туристическое предприятие как инструмент формирования регионального туризма» [4]. Материалы данной статьи позволяют разобраться с основными теоретическими понятиями при формировании продукта «Студтуризм» на территории того или иного региона. Кроме того, здесь дается характеристика определенных принципов устройства студенческого туризма и возможности реализации его во взаимодействии с другими объединениями.

**Целью работы** является выявление того, как влияет проект «Студенческий туризм» на объединение университетов.

**Методы.** При изучении темы автор использовала статистику по результатам работы программы «Студтуризм» за 2021 год, выделяя основные показатели, позволяющие достичь цели исследования. Также использовались опросы респондентов, в число которых вошли участники программы «Студтуризм». Данный опрос проводился с целью показать отношение студентов к данной программе и то, как она, на их взгляд, повлияла на Сибирский федеральный университет в целом.

**Результаты.** Исследуя тему «Студтуризм» в качестве участника как принимающей, так и путешествующей стороны, было выявлено множество факторов, связующих региональные и окружные университеты. Данный синтез на практике применен на форуме, проходящем в Москве в ноябре 2021 года «Студтуризм-2022».

В течение трех дней представители разных вузов объединялись по округам и создавали общий маршрут для своей части России – по примеру «Золотого кольца». Участники на это откликнулись позитивно, поэтому многие вооружились и стали искать способ объединиться с соседним регионом, чтобы сделать Сибирь, например, привлекательней для студента-путешественника.

Были разработаны примерные маршруты, которые с этого года в программе «Студтуризм» уже будут применимы. Инструментами объединения стали: общая площадка страны, единая идея развития округа, план-разработка взаимодействия соседей-университетов. Одна из последних стала основополагающей, так как, общаясь с другими университетами, дала возможность отправлять на стажировку своих студентов, на региональные форумы друг к другу, обмениваться разным опытом и, конечно же, делать более популярным.

Важно также отметить, что федеральный округ как туристский объект может приносить университетам дополнительный доход. Разрабатывая и развивая свою площадку совместно, они могут создавать большое количество преимуществ как для одних, так и для других. И в ходе опроса, проведенного автором среди участников форума «Алтай. Территория развития 2022», было выявлено, что из 40 опрошенных респондентов 32 человека считают, что «Студтуризм» действительно объединяет другие университеты и приносит полезные плоды; 4 человека считают, что программа помогает частично. Еще 4 респондента воздержались от оценки.

Подавляющее большинство также было согласно со мнением, что, возможно, без данной программы многие вузы так и не начали бы взаимодействовать.

**Обсуждение.** В настоящее время видно, что данная программа действительно оказывает определенное влияние на объединение вузов, представляя собой возможность симбиоза, улучшающего не только систему образования, но и положительно влияющего на развитие туризма на территории всей России.

Но все же стоит отметить некоторые моменты, которые требуют доработки в ходе реализации и взаимодействия при создании системы Студтуризма на базе федеральных университетов-участников программы.

1. Установление взаимодействия следующих элементов: наука, искусство, туризм;

2. Умение составлять правильные маршруты и создавать систему, удобную для всех сторон;

3. Создание общей базы в каждом федеральном округе по примеру ТИЦ для стратегически правильного существования проекта.

По результатам исследования автор приходит к выводу, что развитие современных форм студенческого туризма как элемента в системе внеучебной работы государственных вузов страны является важной задачей, решение которой должно стать совместным делом государства и профессионального сообщества индустрии туризма.

#### **Список источников**

1. Зданович Г. Б. Оценка и использование природного и историко-культурного потенциала Южного Урала в развитии туризма (в контексте деятельности заповедника «Аркаим» // Инновационный потенциал туризма на Южном Урале: Научные труды форума «Инновационный потенциал туризма и сервиса. 2010». Уфа: УГАЭС, 2010. С. 37.

2. Киселева Т. Г., Красильников Ю. Д. Социально-культурная и туристическая деятельность: учеб. пособие. М., 2004.

3. Матвеева Л. Д. Инновации в подготовке кадров для индустрии туризма и гостеприимства по системе: рабочая профессия – СПО – ВПО // Инновационный потенциал туризма на Южном Урале: Научные труды форума «Инновационный потенциал туризма и сервиса. 2010». Уфа: УГАЭС, 2010. С. 86.

4. Хайретдинова О. А., Меньшикова М. С., Согбатьян А. А. Студенческое туристическое предприятие как инструмент формирования регионального туризма // Стратегия устойчивого развития регионов России. 2012. №10. С. 191–198.

## References

1. Zdanovich G. B. Assessment and use of the natural and historical and cultural potential of the Southern Urals in the development of tourism (in the context of the activities of the Arkaim Reserve) // Innovative potential of tourism in the Southern Urals: Scientific proceedings of the forum “Innovative potential of tourism and service. 2010”. Ufa: UGAES, 2010. P. 37.
2. Kiseleva T. G., Krasilnikov Yu. D. Socio-cultural and tourist activities: a textbook. Moscow State University of Culture and Arts, 2004.
3. Matveeva L. D. Innovations in personnel training for the tourism and hospitality industry according to the system: working profession – SPO – VPO // Innovative potential of tourism in the Southern Urals: Scientific works of the forum “Innovative potential of tourism and service. 2010”. Ufa: UGAES, 2010. P. 86.
4. Khairtdinova O. A., Menshikova M. S., Sogbatyan A. A. Studencheskoe turistichekoe predpriyatie kak instrument formirovaniya regionalnogo turizma // Strategia ustoychivogo razvitiya regionov Rossii. 2012. № 10. S. 191–198.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ТУРА В КАМЧАТСКОМ КРАЕ

А. В. Романова<sup>1</sup>, Е. В. Шешегова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>2</sup> elena\_sheshegova@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации беговых туров на территории Камчатского края.

**Ключевые слова:** беговые туры, развитие беговых туров

## DESIGNING A RUNNING TOUR IN THE KAMCHATKA TERRITORY

A. V. Romanova<sup>1</sup>, E. V. Sheshegova<sup>2</sup>

Siberian Federal University, Krasnoyarsk

**Abstract.** The article regards the issues of running tours organization on the territory of the Kamchatka Region. Actuality: healthy lifestyle and spirituality have been getting great popularity at present; we suggest that the tour, developed by us, is actual since it allows realizing physical and mental reset.

**Keywords:** running tours, development of running tours

**Актуальность.** В настоящее время набирает огромную популярность здоровый образ жизни и духовность, мы считаем, что разработанный нами тур является актуальным, поскольку позволяет осуществить перезагрузку физическую и ментальную.

Самым древним видом спорта является бег. Беговые туры развиты в Европе и европейской части России, но совершенно незнакомы отдаленным регионам, таким как Камчатский край.

Участник бегового тура приезжает в какой-либо город и участвует в забеге. Спортивная составляющая совмещается с культурной. Во время бега турист осматривает достопримечательности города. Основная цель этого вида спорта – приятно и с пользой провести время, окунувшись в атмосферу той или иной страны.

Бег является одним из наиболее распространенных, доступных и простых видов спорта. Он не требует специального оборудования и экипировки.

В настоящее время разработаны государственные программы для отдельных регионов России, и особое внимание сейчас уделяется именно дальневосточным районам, богатым уникальными природными, культурными туристскими ресурсами [1].

Камчатский край имеет огромную базу ресурсов: 29 гостиниц, 27 предприятий общественного питания, 453 спортивных сооружения,

огромное количество памятников природы и культуры. Петропавловск-Камчатский находится в окружении вулканов Мутновский и Горелый, в шаговой доступности – Авачинская бухта и пляж с черным вулканическим песком [2]. Мы считаем, что ресурсная база региона обширна и требует привлечения внимания туристов.

Цель исследования – проектирование бегового тура в Камчатском крае.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические аспекты понятия бегового тура.
2. Охарактеризовать ресурсы Камчатского края для развития беговых туров.
3. Провести исследование по выявлению уровня заинтересованности в беговых турах в Камчатском крае.
4. Проектирование туристского продукта на территории Камчатского края.

В результате опроса было выявлено, что большая часть респондентов – женщины в возрасте от 36 до 64 лет, имеющие среднее специальное образование. Они работают и учатся, имеют средний доход. Не знают, о беговых турах, но проявляют интерес к новому виду туров, путешествуют по России более двух раз в год. Предпочитают путешествовать вдвоем, основным критерием в выборе бегового тура является возможность активного отдыха, готовы потратить 40 000–80 000 рублей на путешествие, хотели бы посетить Камчатский край для участия в беговом туре.

По результатам проведенного исследования разработан беговой тур. Данный тур разработан с целью привлечения туристов в Камчатский край, для увеличения его узнаваемости и популярности, пропаганда здорового образа жизни. Целевая аудитория тура – люди увлекающиеся здоровым образом жизни и бегом в частности, стремящиеся улучшить свое физическое здоровье и увидеть природу Камчатского края и природный парк Налычево. Предполагается участие в туре физически развитых и здоровых людей.

Тур средней сложности. Все прогулки совершаются налегке (вещи перевозятся на сопровождающем группу вездеходе).

Тем не менее в день предстоит проходить от 6 до 15 км с набором высоты 25–750 м.

Группу ждет восхождение на Авачинский вулкан (2 741 м). Подъем займет 5–7 часов, набор высоты – 1 800 м. Разработанный тур имеет вид нишевого туризма, предполагает программу на 7 дней и 6 ночей. Рекомендуемое время для тура с июля по август. Подходит для разновозрастной категории туристов от 18 до 45 лет. В стоимость тура включено: проживание 6 ночей в хостеле (6 местный капсульный номер) в Петропавловске-Камчатском, питание, проживание в домиках 1 ночь, трансфер по программе, посещение музея вулканов Вулканариума с экскурсией, ужин национальными блюдами коренных народов Камчатки и фольклорное представление в уникальном этноресторане, общественная аптечка, услуги гида (инструктора-проводника), регистрация группы в МЧС и экстренная спутниковая связь. Мы считаем разработанный тур

рентабельным и конкурентноспособным, поскольку, не имеет аналогов на территории Сибири и Дальнего Востока.

#### **Список источников**

1. Государственная программа «Стратегия развития туризма в Камчатском крае до 2025 года». URL: <http://kscnet.ru>ivs/bibl/sotrudn/yar/persp2011.gll.pdf> (дата обращения: 28.11.2021).

2. Информационно-аналитическое агентство «Восток России» [сайт]. URL: <http://www.eastrussia.ru/material/paratunka> (дата обращения: 28.11.2021).

#### **References**

1. Gosudarstvennaya programma «Strategia razvitiya turizma v Kamchatskom krae do 2025 goda». URL: <http://kscnet.ru>ivs/bibl/sotrudn/yar/persp2011.gll.pdf> (data obrashenia 28.11.2021).

2. Informacionno-analiticheskoe agentstvo «Vostok Rossii» [sait]. URL: <http://www.eastrussia.ru/material/paratunka> (data obrashenia 28.11.2021).



## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

**Л. Г. Рубис**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна, Санкт-Петербург  
rubisspv@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье исследуются перемены и развитие спортивного туризма со времен СССР, а также развитие данного вида спорта в наши дни на примере спортивно-оздоровительного туризма в Университете промышленных технологий и дизайна.

**Ключевые слова:** *спортивный туризм, студенты, учебные занятия, секции, студенческие соревнования*

## STUDENT SPORTS TOURISM

**L. G. Rubis**

*Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, Saint Petersburg*

**Abstract.** Changes and development of sports tourism since the USSR. The development of this sport in our days. Sports and health tourism at the University of Industrial Technologies and Design.

**Keywords:** *sports tourism, students, training sessions, sections, student competitions*

**Введение.** Туризмом до перестройки в России занимались многие, и трудно было найти человека, который в той или иной степени, не увлекался туризмом. Автор является свидетелем того, что на электрички в Санкт-Петербурге (Ленинграде) в 1970-х – первой половине 1980-х годов было не попасть. Поезда шли потоком в пятницу, субботу и воскресенье, но в них с большим трудом садились люди. Рюкзаки и байдарки засовывали прямо в окна с целью доехать до загородной чудесной природы. Но после перестройки все замерло, остановилось [4].

В настоящее время, по мнению автора, в России осталось совсем ничтожное количество энтузиастов, которые продолжили большую общественную работу по сохранению и возрождению спортивного туризма. В Санкт-Петербурге это был актив школьного и студенческого туризма. В данной работе будет представлен опыт по развитию студенческого туризма в Университете промышленных технологий и дизайна.

**Методы.** На базе ДСО «Буревестник» из состава педагогов и разрядников (в основном мастеров спорта) была создана Федерация студенческого спортивного туризма, которая вела большую работу среди студенчества. Ежегодно проводились чемпионаты по лыжному, горному

и водному туризму, куда обязательно приглашались и школьники. С 2003 года здесь было решено провести Чемпионат России по лыжному туризму.

Удалось пригласить и собрать 11 студенческих команд с разных регионов России, которые приехали за свои средства. Финансирование не выделялось ни на организацию, ни на проведение соревнований. Москвичи Дегтярев А., Чесноков М. и Буяльский В. также поддержали инициативу, помогли и приехали как энтузиасты.

С тех пор на эти спортивные мероприятия ежегодно стали приезжать студенческие команды на Чемпионаты России по лыжному туризму. Затем инициативу поддержал Башкортостан, Шорников Дмитрий из Уфы. Он не только приезжал в Санкт-Петербург с командой участников, но и сам стал проводить Чемпионаты среди студентов по пешеходному туризму в Уфе. С этого времени студенческие команды стали ездить также и в Уфу.

Одновременно Федерация спортивного туризма России (ФСТР) делала все возможное по восстановлению разрядных требований спортивного туризма. Позднее Студенческая федерация была официально переименована в Лигу студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга, которая успешно работает и в настоящее время.

**Результаты.** Большой временной перерыв в массовом туризме с начала перестройки до настоящего времени все же значительно повлиял на развитие современного студенческого спортивного туризма. Это не трудно проследить на данном примере. Автор работает со студентами Института дизайна костюма в направлении развития спортивного туризма. Здесь, используя инновационные подходы и опыт, он старается привлечь к нему всех студентов, показать большую пользу, красоту, привить за счет этого любовь к природе, уважение к товарищам и взаимовыручку.

Практика показывает, что из 150 человек крайне редко находится студент, который хотя бы однажды выезжал со школой на туристский слет или участвовал в походе. С нашей точки зрения, причина заключается в том, что родители данных студентов страдали в перестроечное время в поисках заработков, они тоже уже не знали о спортивном туризме, поэтому своих детей записывали в различные секции, такие как чирлидинг, настольный теннис, рисование, компьютерные игры, танцы и т. д. В результате автору статьи каждый новый учебный год приходится не только знакомить студентов с новым для них видом спорта, но и стараться заинтересовать их настолько, чтобы они полюбили его. Благодаря поддержке руководства вуза, который закупает спортивный инвентарь: веревки, карабины, страховочные системы, каски, компасы и многое другое, в Университете промышленных технологий и дизайна многое делается для успеха и развития студенческого туризма.

С точки зрения автора, первые занятия самые ответственные и важные. Обязательно проводятся вводная лекция и первый ознакомительный выезд в лесную зону. В сентябре всегда в нашем городе проходит Чемпионат среди студентов города по водному туризму. Активность студента-новичка зависит от того, насколько убедительно и заинтересовано

прошли именно первые лекции, встречи с природой, студентами-туристами. Обычно, чемпионат проходит на реке Вьюн Ленинградской области. В это время наши леса богаты грибами и ягодами. Новичков уже есть чем заинтересовать, есть что рассказать и показать. Повышению мотивации студентов способствует просторная территория размещения студенческих лагерей на чемпионате, где значительное место уделяется не только подготовке и проведению спортивных мероприятий, но и культурной программе, общению у костра.

На соревнованиях 2021 года в сборную команду университета вошли 12 человек. Необходимо отметить, что все участники проявили старание, помогали друг другу как на трассе, так и у костра при приготовлении еды, устройстве быта и бивуака, заготовке дров. Ребята-новички особо отметили сплоченность команды и взаимовыручку. С нашей точки зрения, именно в спортивном туризме такая сплоченность, дружба и забота о товарище проявляется наиболее ярко, что имеет большой воспитательный потенциал при работе со студентами. На водные соревнования приехали поддержать наших спортсменов туристы спортивно-оздоровительного отделения из Института дизайна костюма (более 40 человек) и первый курс новичков. Несмотря на довольно экстремальные условия, например, температура воды 9 сентября 2021 года была около +2 С сильным ветром, были и перевороты на байдарках, но никто не заболел, не было травм [2].

Автор данной статьи убеждена, что все студенты могут заниматься спортивным туризмом, даже освобожденные от физической культуры. Если студент не может заниматься спортивным туризмом, то он может перейти в группу спортивно-оздоровительного туризма. В настоящее время в Университете промышленных технологий и дизайна спортивно-оздоровительным туризмом занимаются 150 студентов с учетом учебной программы и сдачи норм ГТО.

Помимо 150 человек работает секция по спортивному туризму. Это студенты, которые увлеклись данным видом настолько, что стали приходить на тренировки и в другие дни, да почти каждый вечер в спортивный зал, который специально оборудован для занятий спортивным туризмом и скалолазанием. Данное отделение охотно занимается и спортивным ориентированием, которое проходит в городских парках по воскресным дням. Так получилось, что в этом году пришли студенты, из которых никто не занимался туризмом до университета. Но привлекая студентов к данному виду, рассказывая множество интересных и привлекательных случаев из собственных воспоминаний, туристских путешествий, автору данной статьи удалось добиться высокого уровня мотивации у студентов.

**Результаты.** В заключение при анализе результатов собственной педагогической практики автор хочет сказать, что уже к концу первого семестра студенты проявляют желание продолжать заниматься спортивно-оздоровительным туризмом, чтобы быть красивыми, здоровыми, волевыми и успешными людьми. Позитивный пример стимулирует, делает их

целеустремленными. Автор вспоминает и рассказывает, как непросто было выполнить норматив на звание «мастер спорта по спортивному туризму», как на лыжах прошла весь Урал от Полярного, Приполярного до Южного, была и на Таймыре, вечной мерзлоте при температуре  $-46\text{ }^{\circ}\text{C}$ , на Камчатке у дышащих сопков, на Эльбрусе, Казбеке, Саянских горах на границе с Монголией, Байкале, а также много других необычных случаев туристской, суровой, но интересной жизни.

Важно отметить, что ежегодно в среде участников туристского направления нашего университета есть лучший выпускник, заслуживший право произвести почетный выстрел из пушки Петропавловской крепости. Студенты, которые кроме уроков по физической культуре, занимаются дополнительно в спортивных секциях, больше успевают и лучше учатся. Как правило, постепенно, желающих заниматься в туристской секции становятся больше [3].

Спортивный туризм – это большая жизненная школа и огромный опыт познания себя и жизни. Все это дает положительный эффект по увеличению желающих студентов войти в секцию спортивно-оздоровительного туризма [1].

**Обсуждение.** В настоящее время, особенно в последние четыре года, туризм в России начал с большим трудом подниматься на ноги, когда Федерацию спортивного туризма России возглавил Сергей Михайлович Миронов. Сейчас о туризме заговорили в полный голос, что чрезвычайно вдохновляет всех, кто причастен к сфере студенческого спорта и студенческого воспитания. В связи с этим автор выражает надежду, что студенческий спортивный туризм, как авангард будет вновь лидировать в России.

Однако необходимо отметить некоторые актуальные проблемы, которые мешают, на наш взгляд, развитию студенческого туризма:

1. Перегруженность образовательного процесса, что заставляет студентов пропускать некоторые учебные занятия. Особенно это касается студентов, которые увлекаются маршрутным туризмом. Но даже на туристские соревнования, которые проходят 2–3 дня, приходится просить освобождение. Хотелось бы, чтобы расписание учебных занятий учитывало это и по возможности освобождало субботу от занятий.

2. К сожалению, в спортивном туризме участились несчастные случаи. Ранее, каждый случай подробно разбирался видовой дисциплинарной комиссией при Федерации. Было бы неплохо возобновить эту традицию, так необходимую для специалистов и туристов, возобновить и широко освещать причины, приведшие к несчастному случаю.

#### **Список источников**

1. Рубис Л. Г. Спортивный туризм: учебник. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. С. 165. (призер конкурса «Университетский учебник»)
2. Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю. Безопасность в спортивном туризме: учеб. пособие. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. С. 190.

3. Рубис Л. Г. Учебный процесс глазами студентов // Неделя науки СПбГП. Междунар. конф. 2019, 18–23.11.2019. С. 136–139.

4. Рубис Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков: монография. ФГБОУВО «СПбГУПТД». М., 2021. 230 с.

### **References**

1. Rubis L. G. Sports tourism// textbook, prize-winner of the “University textbook” competition. Saratov Ai Pi Er Media, 2019. P. 165.

2. Rubis L. G., Tarasenya T. Yu. Safety in sports tourism // textbook. Saratov Ai Pi Er Media, 2019. P. 190.

3. Rubis L. G. The educational process through the eyes of students// article. “SPbGP Science Week. International Conference 2019”, 18–23.11.2019. Pp. 136–139.

4. Rubis L. G. Sports and health tourism as a basis for educating adolescents (monograph) Scientific publication. Monograph. FGBOUVO “SPbGUPTD”. Ai Pi Er Media, M., 2021. 230 p.

## О ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ТУРИСТСКОЙ ОТРАСЛИ

**Е. В. Шешегова**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
elena\_sheshegova@mail.ru*

**Аннотация.** В статье автором рассматриваются вопросы практической направленности туристского образования, необходимость получения профессиональных навыков и выбора карьеры на ранних этапах обучения в результате сочетания обучения и практики.

**Ключевые слова:** туристская индустрия, подготовка специалистов, туристские специальности, занятость, профессиональные компетенции

## ABOUT TRAINING OF TOURISMSTAFF

**E. V. Sheshegova**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The authors of the article regard the issues of practical focus of tourism education, necessity of getting professional skills and choosing the career at the early stages of education as a result of combination of education and practice.

**Keywords:** tourist industry, staff training, tourism specialties, employment, professional competence and skills

В туристской отрасли необходимо четкое планирование и понимание ситуации для того, чтобы знать каких специалистов и сколько необходимо в каждом регионе. В табл. 1 представлены данные территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Красноярскому краю (Красноярскстат) [3].

Таблица 1

### Выпускники туристских специальностей Красноярского края

Учреждение	2021 год (количество выпускников)
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»	278
АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»	79
КГАПОУ «Техникум индустрии гостеприимства и сервиса»	128
КГАПОУ «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»	225
УПОУ «Красноярский кооперативный техникум экономики, коммерции, права»	269

Учреждение	2021 год (количество выпускников)
Восточно-Сибирский техникум сервиса и туризма	120
Красноярский аграрный техникум	55
Красноярский кооперативный техникум экономики, коммерции и права	32
Всего подготовлено в 2021 году специалистов	1186

Можно констатировать, что специалистов по разным направлениям туризма в Красноярском крае выпускается достаточно. По данным Агентства по туризму Красноярского края, в отрасли туризма Красноярского края и сопутствующих отраслях трудится 23 тысячи человек. Вместе с тем, в связи с пандемией и снижением спроса на туристские продукты, число турфирм сократилось на 10 процентов. В 2020 году 37 туристских организаций из 296 покинули рынок [5].

В настоящее время проблема состоит и в том, что дипломированные специалисты, ежегодно покидающие стены учебных заведений, зачастую остаются безработными, а руководители и владельцы туристских предприятий не спешат принять на работу перспективных молодых сотрудников. Студенты, проходя практику в туркомпаниях, редко продвигаются в своих практических навыках дальше курьерской деятельности. Чаще всего в турфирмах студенты выполняют отдельные разовые поручения как курьеры, секретари, работают «на побегушках» и очень редко доходят до выполнения функций менеджера по туризму [1]. Только на практике студенты смогут научиться тактично и грамотно общаться с клиентами, быть устойчивыми в стрессовых ситуациях и грамотно продвигать фирму на туристский рынок. Результатом практики может быть верный последовательный выбор карьеры:

- 1) определение сферы деятельности;
- 2) выбор направления деятельности;
- 3) выбор специализации деятельности;
- 4) осознание предметной сферы деятельности;
- 5) получение практических навыков;
- 6) планирование и выбор организации для будущей работы.

В договоры между турфирмами и кафедрами вузов о прохождении студенческих практик целесообразно внести эти условия, чтобы руководители турпредприятий чувствовали свою ответственность [4].

Пандемия коронавируса и введенные странами запада санкции против России оказали влияние на состояние и дальнейшее развитие туризма. Однако любой кризис ведет не только к негативным последствиям. Исполнительный директор АТОР Майя Ломидзе в разговоре с ТАСС отметила, что немногим зарубежным странам в 2021 году удалось превзойти показатели 2019 года [1]. Однако внутренний туризм в России восстановился на 90%, а некоторые регионы в 2021-м либо вернулись к показателям двухгодичной давности или вовсе превзошли их: Крым, Краснодарский

край, Алтай, Камчатка, Калининградская область, Карелия, Сахалин, Мурманская область, Дагестан и Кабардино-Балкария. В связи с этим необходима переориентация рынка туризма с выездного на внутренний. На рынке туризма специалисты по внутреннему туризму становятся все более востребованными [2].

В институте физической культуры, спорта и туризма СФУ практики туристов организованы так, что студенты, начиная с первого курса, получают практические навыки по выбранным направлениям обучения, а после первого курса на спортивной базе закрепляют теоретические знания навыками. Выполняют различные задания, связанные со спортивным туризмом, краеведением, анимационными программами. Студенты получают практические навыки по дисциплинам, изученным на первом курсе. После второго курса студенты проходят практику в Туристско-информационном центре Красноярского края, приобретая навыки аналитической работы по сбору и обработке информации по различным видам туристской деятельности, изучают методы формирования и реализации политики центра в области информации и продвижения края на различных уровнях, приобретают навыки работы с туристской информацией, которая используется в практике различных видов туристской деятельности. После третьего курса студенты проходят производственную практику на предприятиях туристской индустрии: в туристических компаниях, предприятиях гостиничного сервиса, музеях и других профильных организациях. После четвертого курса во время преддипломной практики студенты не только собирают, обобщают и изучают материалы для дипломных проектов, но формируют практические рекомендации для предприятий, на которых проходят практику. Предложения студентов находят практическое применение, а студенты получают акты о внедрении, что повышает качество дипломной работы. Как показывает опыт подготовки кадров в институте физической культуры, спорта и туризма СФУ, практическая направленность туристского образования, позволяет приобретать профессиональные навыки с первого года обучения студентов в вузе. Сочетание обучения и практики способствует выбору карьеры на ранних этапах обучения.

#### **Список источников**

1. Грибов В. Д., Грузинов В. П., Кузьменко В. А. Экономика организации (предприятия). М.: КноРУС, 2017. 408 с.
2. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2015. 304 с.
3. Материалы территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Красноярскому краю (Красноярскстат).
4. Михайлова М. Н. О подготовке кадров для сферы туризма / Псковский регионологический журнал. 2019. № 11. С. 104–111.
5. Статистические данные агентства по туризму Красноярского края.



## **References**

1. Gribov V. D., Gruzinov V. P., Kuzmenko V. A. *Ekonomika organizatsii (predpriyatiya)*. M.: KnoRUS, 2017. 408 s.
2. Bordovskaya N. V. Rean A. A. *Pedagogika. Uchebnoe posobie*. SPb: Piter, 2015. 304 s.
3. *Materialy territorialnogo organa Federalnoi sluzhby gosudarstvennoi statistiki po Krasnoyarskomu krayu (Krasnoyarskstat)*.
4. Mikhailova M. N. O podgotovke kadrov dlya sfery turizma / Pskovskii regionologicheskii zhurnal. 2019. № 11. S. 104–111.
5. *Statisticheskie dannye agentsnva po turizmu Krasnoyarskogo kraya*.

**Физическая культура и спорт в системе  
профессионального и высшего образования**

---

## ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

А. Ш. Абдрахманова<sup>1</sup>, Е. В. Тарасова<sup>2</sup>, Н. Х. Давлетова<sup>3</sup>,  
Ф. А. Мавлиев<sup>4</sup>, А. С. Назаренко<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Казань

<sup>1</sup> adeliaabd@mail.ru, <sup>2</sup> elena.tarasiva29@mail.ru, <sup>3</sup> davletova0681@mail.ru,  
<sup>4</sup> fanis16rus@mail.ru, <sup>5</sup> hard@inbox.ru

**Аннотация.** Студентам-первокурсникам, приступающим к обучению в высшем учебном заведении в новых условиях учебной среды, отличающихся от школьных, характерна повышенная тревожность, стресс. Адаптация к новым условиям усложняется различными факторами (несоблюдение гигиены сна, дополнительная деятельность/работа, большой объем информации), предъявляющими повышенные требования к когнитивным функциям. С помощью благоприятного воздействия на когнитивные функции можно облегчать процессы, связанные с когнитивной нагрузкой. В данной исследовательской работе показано влияние однократной интенсивной физической нагрузки в виде теста Wingate на 5 с в качестве средства, положительно влияющего на когнитивные функции. Для оценки некоторых когнитивных функций (концентрации, устойчивости и переключаемости внимания) использовалась цифровая корректурная проба, с оценкой воспроизводимости ее результатов и последующим заключением о применимости для данного исследования. Результаты показали, что цифровая корректурная проба применима в качестве метода оценки когнитивных функций до и после физической нагрузки, а использованная однократная интенсивная физическая нагрузка положительно влияет на когнитивные функции.

**Ключевые слова:** однократная интенсивная физическая нагрузка, когнитивные функции, цифровая корректурная проба, индекс массы тела, физическая активность студентов, депрессия, стресс

## PHYSICAL LOAD AS A FACTOR OF IMPROVING COGNITIVE FUNCTIONS

A. Sh. Abdrakhmanova<sup>1</sup>, E. V. Tarasova<sup>2</sup>, N. Kh. Davletova<sup>3</sup>,  
F. A. Mavliev<sup>4</sup>, A. S. Nazarenko<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

**Abstract.** First-year students starting to study at the university in the new conditions of the educational environment, which differ from school ones, are characterized by increased anxiety and stress. Adaptation to new conditions is complicated by various factors (non-compliance with sleep hygiene, additional activities/work, a large amount of information) that impose additional requirements on cognitive functions (CF). With the help of a favorable effect on CF, it is possible to facilitate the processes associated with cognitive load (CL). This research paper shows the effect of a single intense physical load (PL), in the form of a Wingate test for 5 seconds, as a means of positively influencing CF. To evaluate some CFs (concentration, stability and switchability of attention), a digital correction test (DCT) was

used, with an assessment of the reproducibility of its results and a subsequent conclusion on applicability for this study. The results showed that DCT is applicable as a method for assessing CF before and after exercise, and the single intense exercise used has a positive effect on CF.

**Keywords:** *acute intensive physical activity, cognitive functions, digital correction test, body mass index, physical activity of students, depression, stress*

**Введение.** Известно, что студенты первого курса высших учебных заведений на первом году обучения сталкиваются с социальными и психоэмоциональными проблемами [1], что впоследствии также негативно отражается на физической активности студентов и влияет на их физическое и психическое здоровье [3]. Исследования показывают, что у большинства студентов-первокурсников отмечаются выраженные признаки стрессовых состояний, депрессии и тревоги [1; 5]. В связи с чем возникает необходимость определения факторов, которые могут влиять на эти состояния и академическую успеваемость.

Потенциальными негативными факторами могут быть: нехватка времени, высокая рабочая и современная информационная нагрузка [5]. Все это может иметь более выраженное влияние на студентов-спортсменов, которые в силу сочетания соревновательных и учебных нагрузок, а также психоэмоционального выгорания становятся менее устойчивыми и с большей вероятностью бросают либо учебу, либо спорт [6]. При этом адаптированность студентов к рассмотренным факторам к концу семестра повышается [1]. Но когнитивные нагрузки (КН) во время учебных занятий, которые могут продолжаться до 4–5 пар в день, могут влиять на снижение когнитивных функций (КФ). Например, результаты исследования Plukaard S. и соавт. показывают, что уже после одного часа КН у студентов наблюдается более медленная скорость реакции ( $p < 0,001$ ), при этом у студентов с предварительной более высокой утомляемостью наблюдается пониженная когнитивная гибкость<sup>1</sup>, которая в свою очередь связана с академической успеваемостью [4]. То есть, независимо от адаптированности студентов к обучению в вузе, КН, связанная с учебной нагрузкой, может негативно влиять на эффективное усвоение и использование полученных знаний/информации и, как следствие, на успеваемость. При этом те, кто обучается на фоне большего когнитивного утомления или утомляемости, справляются с КН хуже.

В связи с этим исследователи находятся в поисках средств и методов, которые могли бы позволить улучшить КФ, снижающиеся в зависимости от предварительного когнитивного утомления и/или от времени КН. В качестве наиболее простого и безвредного средства улучшения КФ предлагают вмешательства в виде однократных либо многократных

---

<sup>1</sup> Когнитивная гибкость – это способность человека приспосабливаться к стратегиям когнитивной обработки, чтобы адаптироваться к новым и неожиданным условиям окружающей среды (многозадачность, генерация идей, гибкое решение проблем) [2].

физических нагрузок (ФН). Метаанализ 71 исследования о влиянии ФН на КФ (внимание, когнитивная гибкость, рабочая память, торможение) показал, что как однократные, так и многократные ФН оказывают положительное влияние на КФ и академическую успеваемость, однако эффекты каждого из них обусловлены разными механизмами. Если в случае однократных нагрузок эффекты могут обеспечиваться регуляцией симпатической нервной системой и ее дальнейшим влиянием на активность голубого пятна, то в случае многократных ФН эффект может быть обеспечен за счет ангиогенеза, синаптогенеза и нейрогенеза [3], то есть за счет более долго-протекающих механизмов с последующими более продолжительными эффектами. Мы предполагаем, что помимо ФН, которую студенты выполняют вне зависимости от учебной деятельности, можно оказать влияние на улучшение КФ за счет однократных ФН во время учебного дня, что позволит как сэкономить время, энергетические ресурсы студентов, так и обеспечить им возможность лучше справляться с учебной нагрузкой.

**Цель исследования** – оценка влияния однократной ФН на КФ студентов.

**Методы и организация исследования.** В исследовании принимали участие 229 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФ-КСиТ», от 19 до 23 лет (из них 153 – женского и 76 – мужского пола). Перед началом основного эксперимента был проведен опрос среди исследуемых студентов на наличие острого умственного утомления А. Б. Леоновой, а по шкале А. Т. Бека – на наличие признаков депрессии. Были определены антропометрические показатели (рост (м) и вес (кг)) и индекс массы тела (ИМТ,  $\text{кг}/\text{м}^2$ ), который был рассчитан как  $\text{ИМТ} = \text{вес}/\text{рост}^2$ , а показатели были оценены при  $\text{ИМТ} \leq 18,5 \text{ кг}/\text{м}^2$  (люди с недостаточным весом), от 18,5 до 24,9  $\text{кг}/\text{м}^2$  (люди с нормальным весом), от 25,0 до 29,9  $\text{кг}/\text{м}^2$  (люди с избыточным весом),  $\geq 30,0 \text{ кг}/\text{м}^2$  (люди с ожирением).

Для оценки изменения КФ, а именно – уровня концентрации, устойчивости и переключения внимания испытуемых, применялась электронная версия цифровой корректурной пробы (ЦКП), в которой буквенные стимулы таблицы Бурдона – Анфимова были заменены на цифровые. Тест выполнялся на смартфонах с небольшим разрешением экрана, в модифицированном для этого электронном ресурсе. Задача испытуемого состояла в том, чтобы в течение 3 минут, последовательно просматривая строку за строкой таблицы ЦКП, находить и выделять те цифры, которые были даны в задании. Оценивались: концентрация внимания (%), скорость переработки информации (количество знаков), скорости внимания (количество знаков, обработанных в секунду), коэффициент умственной продуктивности (условные единицы). Для оценки различий в воспроизводимости ЦКП, всеми участниками исследования было сделано два теста ЦКП без нагрузки, с 5-минутным временем отдыха. Через 1 неделю испытуемые снова проходили два теста, но между ними была выполнена высокоинтенсивная физическая нагрузка в виде теста Wingate на 5 с

на ручном велоэргометре «Monark Ergonomic 891 E» (Швейцария). ЦКП была выполнена до и после физической нагрузки.

Статистическая обработка результатов исследования производилась в «IBM SPSS Statistics 20». Полученные данные были проверены на нормальность распределения посредством теста Шапиро – Уилка и обработаны параметрическими и непараметрическими критериями. Для оценки различий связанных выборок использовался критерий Уилкоксона. Результаты представлены в виде медианы (Me) и интерквартильного размаха (25 и 75 перцентили), а также как среднее значение (M) и стандартное отклонение (SD).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты опроса студентов показали, что большинство студентов не находятся в состоянии умственного утомления либо оно выражено в легкой степени (рис. 1). Соответственно, это позволяет заранее предупредить вероятностную когнитивную нагруженность у исследуемых студентов.

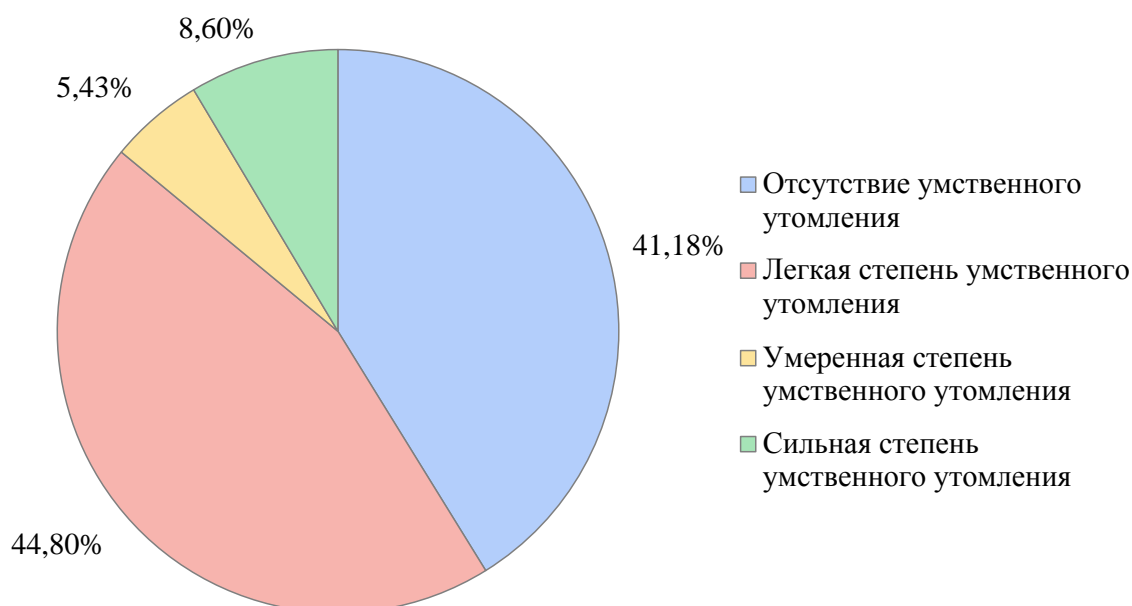


Рис. 1. Результаты оценки студентов на наличие острого умственного утомления А. Б. Леоновой

По оценке степени депрессивных признаков наблюдается похожая ситуация – у большинства опрошенных либо отсутствуют депрессивные признаки, либо выражены в легкой степени (рис. 2). Это можно объяснить тем, что ко второму курсу студенты становятся уже более адаптированы как к учебной нагрузке, так и к учебному дню, но могут не справляться с общим выстраиванием своего собственного распорядка дня (время сна –  $7 \pm 1,69$  часов; работа; иные виды деятельности кроме учебной и рабочей) или в целом справляться с КН.

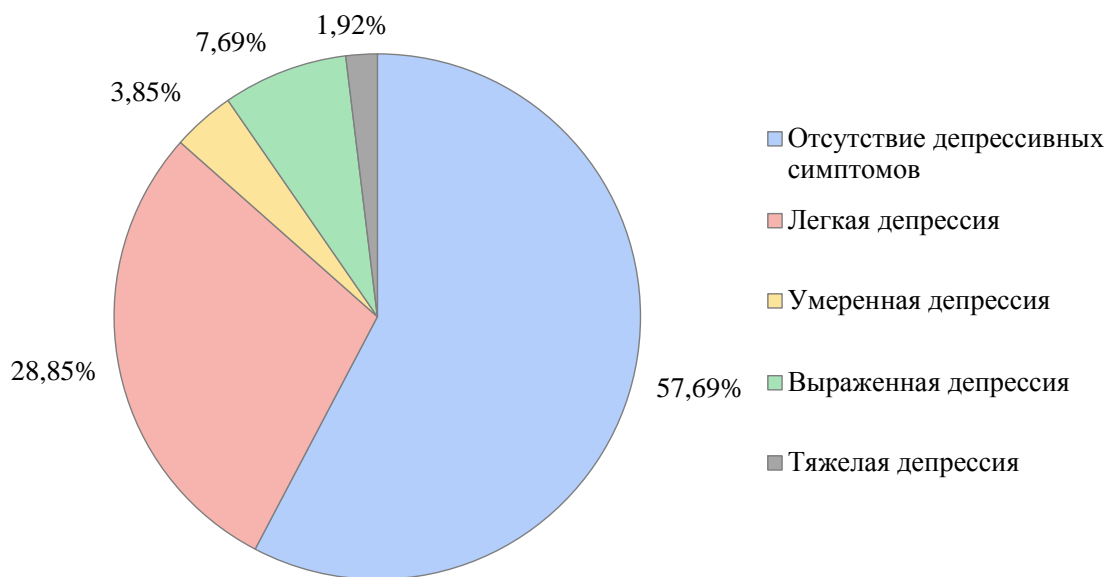


Рис. 2. Результаты оценки студентов по школе депрессии А. Т. Бека

Уровень физической активности опрошенных показывает, что 39,3 % не занимаются спортом, из них 82,22 % занимались спортом раньше и прекратили занятия спортом в среднем в  $17,41 \pm 1,38$  лет. Оставшаяся часть студентов (60,7 %) из опрошенных занимаются спортом по сей день. В связи с чем можно сделать вывод о том, что исследуемые студенты ведут физически активный образ жизни.

Как видно из рис. 3, показатель ИМТ у исследуемых студентов находится в пределах нормы, что также соотносится с ведением активного образа жизни у исследуемых студентов.

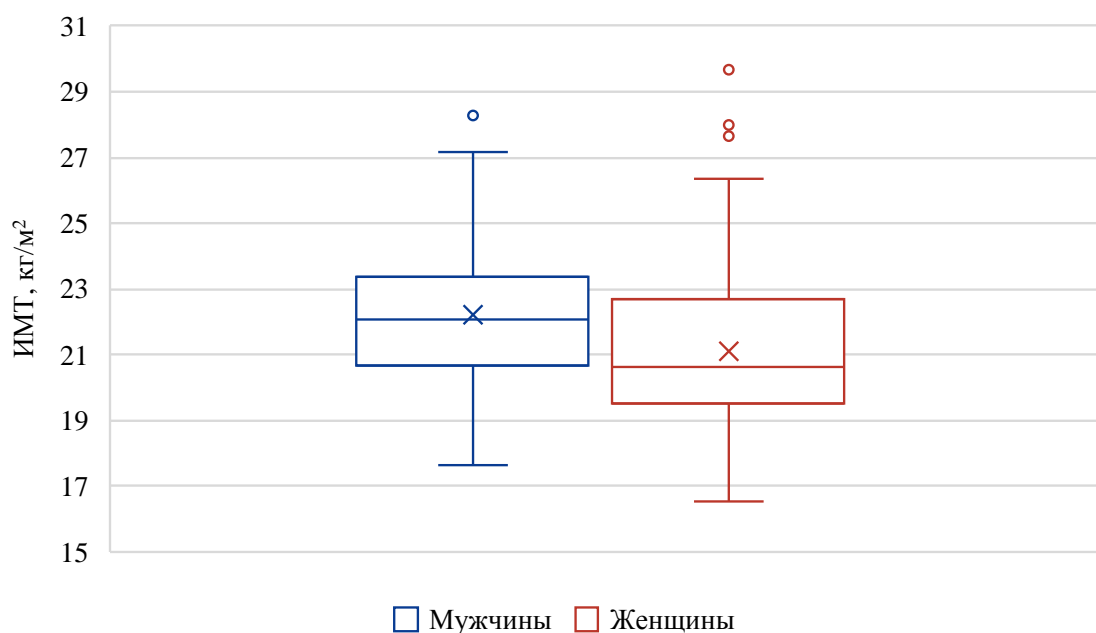


Рис. 3. Индекс массы тела исследуемых студентов

По оценке воспроизводимости ЦКП на 14 исследуемых студентах, нами было выявлено, что данные между 1 и 2 попытками без ФН статистически значимо не отличаются. В соответствии с этим был сделан вывод о том, что ЦКП может использоваться в качестве метода оценки изменения КФ после ФН. В случае же попыток до и после однократной интенсивной ФН были выявлены значимые изменения во всех основных показателях ЦКП, например в показателе концентрации внимания (до – 55,5 (46,04; 67,02), после – 62,0 (2,11; 4,7)  $p < 0,001$ ) и скорости переработки информации (до – 3,1 (2,58; 3,91), после – 3,46 (2,88; 4,2) при  $p < 0,001$ ). В соответствии с чем мы полагаем, что однократная интенсивная ФН в виде теста Wingate на 5 с положительно влияет на КФ (устойчивость, концентрация и переключаемость внимания) и может использоваться в качестве средства улучшения КФ, применяемого в течение учебного дня.

**Выводы.** Сложность в адаптации к учебной деятельности в вузах может быть снижена за счет применения эффективных средств и методов влияния на КФ, которые позволяют улучшить процессы, связанные с поступлением, обработкой, запоминанием информации, следовательно, позволяют улучшить и академическую успеваемость студентов. В данной исследовательской работе однократная интенсивная ФН представлена как одно из средств, позволяющих влиять на вышеуказанные процессы.

*Благодарность.* Исследование выполнено при поддержке гранта Академии наук Республики Татарстан 20-42-юГ.

### **Список источников**

1. Мякишева Ю. В. Способы изучения и оптимизации адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе образования // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 6–2. С. 269–273.
2. Canas J., Quesada J., Antoli A., Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks // *Ergonomics*. 2003. V. 46. № 5. P. 482–501.
3. Haverkamp B. F., Wiersma R., Vertessen K., van Ewijk H., Oosterlaan J., Hartman E. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis // *Journal of sports sciences*. 2020. Vol. 38. № 23. P. 2 637–2 660.
4. Plukaard S., Huizinga M., Krabbendam L., Jolles J. Cognitive flexibility in healthy students is affected by fatigue: An experimental study // *Learning and Individual Differences*. 2015. Vol. 38. P. 18–25.
5. Smith A. P. Student workload, wellbeing and academic attainment // *International symposium on human mental workload: Models and applications*. Springer, Cham, 2019. P. 35–47.
6. Sorkkila M., Tolvanen A., Aunola K., Ryba T. V. The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal per-



son-oriented study // Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2019. Vol. 29. № 7. P. 1 059–1 067.

### **References**

1. Myakisheva Yu. V. Ways of studying and optimizing the adaptation of first-year students to the university education system // International Journal of Applied and Fundamental Research. 2017. № 6–2. P. 269–273.

2. Canas J., Quesada J., Antoli A., Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks // Ergonomics. 2003. V. 46. № 5. P. 482–501.

3. Haverkamp B. F., Wiersma R., Vertessen K., van Ewijk H., Oosterlaan J., Hartman E. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis // Journal of sports sciences. 2020. Vol. 38. № 23. P. 2 637–2 660.

4. Plukaard S., Huizinga M., Krabbendam L., Jolles J. Cognitive flexibility in healthy students is affected by fatigue: An experimental study // Learning and Individual Differences. 2015. Vol. 38. P. 18–25.

5. Smith A. P. Student workload, wellbeing and academic attainment // International symposium on human mental workload: Models and applications. Springer, Cham, 2019. P. 35–47.

6. Sorkkila M., Tolvanen A., Aunola K., Ryba T. V. The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study // Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2019. Vol. 29. № 7. P. 1 059–1 067.

## ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Г. С. Аكوпова<sup>1</sup>, А. С. Клименко<sup>2</sup> (научный руководитель)

<sup>1,2</sup> Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, Краснодар

<sup>1</sup> akorovagalina19@gmail.com, <sup>2</sup> klimenkoa71@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние занятий легкой атлетикой на организм человека. Физические упражнения оказывают разное воздействие на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков.

**Ключевые слова:** физическая культура, легкая атлетика, физическая подготовка, оздоровительный бег, физические упражнения

## THE EFFECT OF ATHLETICS ON THE HUMAN BODY

G. S. Akopova<sup>1</sup>, A. A. Klimenko<sup>2</sup> (scientific supervisor)

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar

**Abstract.** This article considers the influence of athletics on the human body. Physical exercises have different effects on the human body: they develop strength, speed, endurance, endurance, flexibility, dexterity, allow you to acquire a lot of useful motor skills.

**Keywords:** physical culture, athletics, physical training, wellness run, physical exercises

**Влияние легкой атлетики на организм.** Занятия легкой атлетикой помогают гармонично развить мышцы, повысить и укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную систему, нормализовать обмен веществ и стимулировать закаливание организма [1, 4].

Поскольку бег и катание – главные упражнения легкой атлетики, рекомендуемые для улучшения здоровья, мы более подробно остановимся на их влиянии на организм человека.

В организме человека одновременно происходят много процессов, разных и связанных, координация которых осуществляется центральной нервной системой через гуморальные звенья. В беге и ходьбе наибольший интерес представляет функциональная связь двух главных органов тела – двигательного аппарата и внутренних органов, которые обеспечивают основные нужды человека в жизни. При этом результаты исследования показывают, что часть функций двигателя чаще всего зависит от состояния внутренних органов. Впрочем, есть обратная связь. Все внутренняя система организма взаимодействует и зависит от функционального состояния мотора [2].

В настоящее время, опираясь на обобщение научной информации по движению, можно говорить о том, что это необходимая для человека потребность.

**Рекомендации по выполнению упражнений.** Систематическая активная работа является необходимым условием нормальной жизни организма [3].

Это позволяет рассматривать прогулки и бег как биологически целебные средства для организма, открывая широкие возможности применения в целях оздоровления и лечения.

При этом следует помнить, что эффективность дозированного бега и оздоровительного бега зависит от уровня функциональных возможностей каждого конкретного человека.

Ходьба на скорость делится на следующие виды:

очень медленная – 60–70 шагов/мин., 2–3 км/ч;

медленная – 70–90 м/мин., 3–4 км/ч;

средняя – 90–120 м/мин., 4–5 км/ч;

быстрая – 120–140 м/мин., 5–6 км/ч.

**Преимущество бега.** Главное отличие оздоровительного бега от спортивного – его цель. Основной целью оздоровительного бега является здоровье, а не рекорды.

Полученные результаты исследований показывают, что бег и ходьба положительно сказываются на здоровье человека: уменьшаются случаи простуды, а также проявления заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Результаты объективных исследований подтверждаются данными субъективных ощущений: повышение настроения и работоспособности, снижается и исчезает головная боль, неприятные ощущения сердца, повышается функция желудка и повышается закалывание [5].

Очень полезна прогулка и бег по теории «периферического сердца» профессора Н. И. Арнишина, который убедительно показал, что скелеты – это не просто механический двигатель, генератор тепла и т. д., а «периферическое сердце», то есть мощные насосы, перекачивающие кровь. Таким образом, бег не только усиливает и тем самым повышает работоспособность сердца, а также значительно усложняет его работу, так как большинство мышц, работающих при беге, значительно улучшают обмен веществ.

Прогулки и бег укрепляют моторную систему. Дыхание в покое становится реже и глубже, обмен веществ улучшается, организм становится более насыщен кислородом, кислородом. В процессе бега кислород увеличивается по квадрату или даже кубу скорости бега.

Регулярная прогулка и бег позитивно влияют на функционирование желудка, сердца и деятельности центральной нервной системы. Тренировки помогают развить мышцы стоп, позвоночника, спины, костной ткани, а также укрепить костные ткани. Суставы становятся более прочными и эластичными, повышая подвижность суставов.

Бег улучшает осанку, улучшает походку и создает хорошие условия для нормальной работы внутренних органов [6].

Человек в процессе своей жизнедеятельности, посредством непрерывных биохимических реакций, накапливает большое количество токсинов. Если шлаки не удаляются вовремя, происходит самоотравление организма, нарушение функций различных органов, субъективно их считают нарушением состояния и настроения. В некоторых случаях, особенно при систематической самоотравлении, возникают различные болезни. Из организма шлаки выводятся различными методами, в том числе потовыделительной системой. Для сохранения здоровья каждому, независимо от возраста, нужно хоть раз в день основательно спать.

Еще хорош оздоровительный бег, прогулки, потому что они не только позитивно воздействуют на мышцы и внутренние органы, но и на нервную систему. Хорошо известно, что здоровье человека прежде всего зависит от состояния нервной системы, правильного соотношения дыхательных процессов и торможения, управляющих работой нашего сердца.

#### **Список источников**

1. Быкова Ю. В. Роль физического воспитания в личности студента: плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Персиановский, 2021. С. 396–400.

2. Луценко А. С. Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 110–114.

3. Матвеева И. С. Формирование мотивационно-потребностного компонента личностной физической культуры у учащихся младших классов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 148.

4. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 231–235.

5. Савельева Д. А., Матвеева И. С. Физическая культура и спорт как феномены общества // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. материалов III Всерос. с международным участием науч.-практ. конференции. Волгоград, 2021. С. 155–159.

6. Современные методы диагностики межпредметных связей / О. М. Матвеева, И. С. Матвеева, Л. А. Матвеева, Д. А. Романов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 200–203.

## References

1. Bykova Yu. V. The role of physical education in the personality of the student. Pros and cons of physical culture // Using modern technologies in agriculture and food industry. Materials of the international scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists. Persianovsky, 2021. P. 396–400.
2. Lutsenko A. S. The interest of youth in sports // XXIII All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University. Nizhnevartovsk, 2021. P. 110–114.
3. Matveeva I. S. The formation of a motivational and considerable component of personal physical culture in primary school students // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation. 2017. No. 7. P. 148.
4. Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2021. No. 12 (202). P. 231–235.
5. Savelyeva D. A., Matveeva I. S. Physical culture and sport as the phenomena of society // Actual issues of physical and adaptive physical education in the education system. A collection of materials of the III All-Russian with the international participation of a scientific and practical conference. Volgograd, 2021. P. 155–159.
6. Modern methods for diagnosing interdisciplinary relations / O. M. Matveeva, I. S. Matveeva, L. A. Matveeva, D. A. Romanov // Scientific Notes of the University named after P. F. Leshafta. 2018. No. 9 (163). P. 200–203.

## ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ (ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ ДАННЫХ)

В. А. Анисимов<sup>1</sup>, С. А. Фомин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел Российской Федерации, Красноярск

<sup>1</sup> vadimanisimov1997@ya.ru, <sup>2</sup> fomin12021968@gmail.com

**Аннотация.** Актуальные научные данные свидетельствуют о значительном негативном влиянии пандемии COVID-19 на физическое и психологическое благополучие студенческой молодежи. Требуется эффективные программы физической и психологической реабилитации и восстановления студентов после окончания пандемии.

**Ключевые слова:** благополучие, студенты, физическое здоровье, анализ данных

## THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS (REVIEW OF CURRENT SCIENTIFIC DATA)

V. A. Anisimov<sup>1</sup>, S. A. Fomin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Krasnoyarsk

**Abstract.** Current scientific data indicate a significant negative impact of the COVID-19 pandemic on the physical and psychological well-being of students. Effective programs of physical and psychological rehabilitation and recovery of students after pandemic are required.

**Keywords:** well-being, students, physical health, data analysis

**Введение.** На сегодняшний день общеизвестно, что инфекционное респираторное заболевание SARS-COV-2 (COVID-19) впервые проявилось в Китае (г. Ухань, провинция Хубэй) в конце 2019 года, и всего лишь через три месяца получило статус глобальной эпидемии – пандемии COVID-19 [3; 4]. Известно, что пандемия COVID-19 оказала значимое негативное влияние на уровень повседневной физической активности различных социальных групп, включая студентов различных вузов. Снижение уровня физической активности способствует риску развития различных соматических заболеваний и ухудшению физического благополучия [1–2; 6–8]. В этом исследовании авторы постарались оценить степень влияния пандемии COVID-19 на физическое и психологическое благополучие студентов, обучающихся в различных университетах. Для достижения заявленной цели авторы выполнили поиск и последующий обзор актуальных научных данных по выбранной проблематике.

**Методы.** Поиск актуальных научных данных был проведен в крупнейших базах хранения научной информации: MEDLINE, Scopus, PubMed, SCIE. Поисковые запросы включали следующие термины: COVID-19; университеты; студенты; молодые люди; физическая активность; самоизоляция; карантинные меры; физическое здоровье; физическое благополучие; психологическое здоровье; психологическое благополучие. Основными критериями поиска были выбраны: хронология (возраст научных данных не более двух лет); актуальность (наличие результатов оригинальных исследований и/или обзоры оригинальных исследований по заявленной проблематике); наличие валидных методов исследования и оценки (признанные методы оценки благополучия, объективные статистические критерии); наличие достаточного количества участников исследований (более 100 человек); публикация научных данных в рецензируемых научных изданиях (неопубликованные данные и препринты не учитывались).

**Результаты и обсуждение.** Всего в ходе поиска было выявлено 76 научных исследований, полностью соответствующих всем заявленным критериям: 54 научных публикации представляли собой оригинальные исследования; 22 публикации – обзоры научных данных. Ниже представлены основные заключения исследовательских коллективов, изучавших воздействие пандемии на студентов вузов.

Международный коллектив исследователей из Китая, Аргентины и Великобритании представил обширные данные о негативном влиянии пандемии COVID-19 на психологическое благополучие студентов вузов. Выявлено, что студенты во время пандемии испытывали большое количество психологических проблем, основными из которых являлись депрессия и тревога [5]. Венгерские ученые в своих отчетах сообщали, что выявлено существенное негативное влияние пандемии COVID-19 на психическое благополучие значительной части студентов национальных вузов. Обнаружено значительное снижение уровня психологической устойчивости, а также и креативно-исполнительной эффективности у молодых людей, получающих высшее образование [10].

Азиатские ученые указывают, что пандемия COVID-19 и связанные с ней ограничения (карантинные меры, социальная изоляция) отрицательно влияют на общее качество жизни и физическое благополучие населения, включая молодых людей и подростков в различных провинциях Китая. В данный период значительно увеличилось общее время физической бездеятельности и малоподвижного образа жизни молодых людей. Также было обнаружено увеличение негативных социально-психологических последствий пандемии: рост депрессивных состояний, снижение когнитивных функций и психологический дискомфорт [4].

Турецкие ученые заявили, что пандемия COVID-19 довольно сильно затронула студентов вузов, поскольку данная социальная группа является довольно уязвимым сегментом общества. В частности, молодые люди жаловались на боли в опорно-двигательном аппарате, увеличение массы тела,

повышение тревожности и расстройства сна, снижение желания заниматься физическими упражнениями [9]. Испанские исследователи представили данные о том, что во время действия карантинных мер и периода самоизоляции, связанного с пандемией, уровни повседневной физической активности у студентов различных Европейских стран были снижены по сравнению с «допандемийным» периодом. Снижение уровня физической активности оказало негативное влияние на уровень физического благополучия молодых людей, выраженное в первую очередь в малоподвижном образе жизни и увеличении массы тела [6]. В то же время ученые из Тайваня обратили внимание на то, что наиболее значимое негативное воздействие на физическое благополучие, связанное с понижением уровня повседневной физической активности, выявлено у студентов-юношей [3]. Российские эксперты указывают, что повышение уровня физической активности студентов в период действия карантинных мер, связанных с пандемией, необходимо для поддержания физического статуса и общего благополучия молодых людей [1; 7].

В заключение авторы хотят отметить, что негативное влияние пандемии COVID-19 на физическое и психологическое благополучие студентов должно вынудить государственные структуры управления образованием и администрации образовательных учреждений высшего образования разработать адекватные и эффективные меры и стратегии реагирования на угрозы пандемий, позволяющие использовать эффективные программы физической и психологической реабилитации студентов, испытывающих воздействие негативных факторов, связанных с глобальными эпидемиями или ограничительными мерами.

#### **Список источников**

1. Веснина В. А., Клепцова Т. Н., Осипов А. Ю. Пути увеличения суточной физической активности студентов в условиях самоизоляции и карантина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 1 (39). С. 37–44.
2. Осипов А. Ю., Клепцова Т. Н., Лепилина Т. В. и др. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 313–317.
3. Chu Y-H., Li Y-C. The impact of online learning on physical and mental health in university students during the COVID-19 pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. № 19 (5). P. 2 966. doi:10.3390/ijerph19052966.
4. Dai J., Sang X., Menhas R., et al. The influence of COVID-19 pandemic on physical health-psychological health, physical activity, and overall well-being: The mediating role of emotional regulation // Frontiers in Psychology. 2021. № 12. P. 667461. doi:10.3389/fpsyg.2021.667461.
5. Li Y., Wang A., Wu Y., et al. Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: A systematic review and meta-analysis //



Frontiers in Psychology. 2021. № 12. P. 669119. doi:10.3389/fpsyg.2021.669119.

6. López-Valenciano A., Suárez-Iglesias D., Sanchez-Lastra M., et al. Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: An early systematic review // Frontiers in Psychology. 2020. № 11. P. 624576. doi:10.3389/fpsyg.2020.624576.

7. Nagovitsyn R., Osipov A., Ratmanskaya T., et al. The program for monitoring students' walking and running according to the system “10,000 steps a day” during the spread of COVID-19 // Journal of Human Sport and Exercise. 2021. № 16 (Proc.3). P. S864-S873. doi:10.14198/jhse.2021.16.Proc3.03.

8. Osipov A., Ratmanskaya T., Zemba E., et al. The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the COVID-19 pandemic // Physical Education of Students. 2021. № 25 (1). P. 20–27. doi:10.15561/20755279.2021.0103.

9. Örg ev C., K ınalı G. Physical, psychological and social secondary consequences of the COVID-19 pandemic in Turkish university students // Global Challenges. 2022. P. 2100098. – doi:10.1002/gch2.202100098.

10. Sipeki I., Vissi T., Túri I. The effect of the Covid-19 pandemic on the mental health of students and teaching staff // Heliyon. 2022. № 8 (4). P. e09185. doi:10.1016/j.heliyon.2022.e09185.

## ОЦЕНИВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ЧЕМПИОНАТА «ВОРЛДСКИЛЛС» КАК МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**М. А. Артемова**

*Красноярский колледж олимпийского резерва, Красноярск  
mariyfomin@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос оценки профессиональных компетенций по стандартам «Ворлдскиллс» обучающихся по специальности «Физической культура» в системе среднего профессионального образования. В настоящее время вопросы, связанные с оцениванием компетенций, являются приоритетными и актуальными для учреждений среднего профессионального образования. В статье представлен опыт проведения практико-ориентированных экзаменов, оценки компетенций по стандартам «Ворлдскиллс». Представлен анализ участия обучающихся по специальности «Физической культура» в чемпионатном движении «Ворлдскиллс». Рассмотрены педагогические изменения, необходимые для организации участия в региональных чемпионатах профессионального мастерства и повышения конкурентоспособности обучающихся по специальности «Физической культура».

**Ключевые слова:** *оценивание компетенций, стандарты «Ворлдскиллс», учреждения среднего профессионального образования, обучающиеся по специальности «Физическая культура»*

## ASSESSMENT OF COMPETENCIES WITHIN THE FRAMEWORK OF THE WORLDSKILLS CHAMPIONSHIP AS A MECHANISM FOR IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS

**M. A. Artemova**

*Krasnoyarsk College of Olympic Reserve, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article deals with the issue of assessing professional competencies according to Worldskills standards of students in the specialty of Physical Culture in the system of secondary vocational education. Currently, issues related to the assessment of competencies are a priority and relevant for institutions of secondary vocational education. The article presents the experience of conducting practice-oriented exams, assessment of competencies according to Worldskills standards. The analysis of the participation of students in the specialty of Physical Culture in the Worldskills championship movement is presented. The pedagogical changes necessary for the organization of participation in the regional championships of professional skills and improving the competitiveness of students in the specialty of Physical culture are considered.

**Keywords:** *assessment of competencies, Worldskills standards, institutions of secondary vocational education studying in the specialty of Physical culture*

**Введение.** В настоящее время подготовка обучающихся по специальности «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО). Особенностью ФГОС СПО является практико-ориентированность. Оценка качества подготовки обучающихся по специальности «Физическая культура» реализуется на уровне освоения общих и профессиональных компетенций. Такая оценка включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и государственную итоговую аттестацию. Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по каждой дисциплине и профессиональному модулю разрабатываются образовательной организацией самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения [3]. Учитывая изложенное, можно утверждать, что образовательная организация обязана определить наиболее эффективные формы оценки профессиональных компетенций, которые будут соответствовать комплексу мер государственной политики, а также позволят совершенствовать образовательный процесс и обеспечат взаимодействие учреждения с работодателями на основе внедрения профессиональных стандартов. С нашей точки зрения, наиболее успешной формой оценки сформированных компетенций обучающихся по специальности «Физическая культура» является движение «Ворлдскиллс», которое позволяет совершенствовать образовательный процесс в учреждении среднего профессионального образования.

**Цель статьи:** провести анализ оценки профессиональных компетенций в рамках чемпионата «Ворлдскиллс» как механизм совершенствования образовательного процесса

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетирование.

**Результаты.** Среди педагогических работников и обучающихся по специальности «Физическая культура» в Красноярском колледже олимпийского резерва проведено анкетирование по вопросам понимания и отношения к внедрению стандартов «Ворлдскиллс» в процесс оценки профессиональных компетенций. В анкетировании приняли участие педагогический состав, ведущий междисциплинарные курсы профессиональных модулей в количестве 18 человек и обучающиеся выпускных групп (4 курс), очной формы обучения, в количестве 50 человек. Преподавателям и обучающимся было рекомендовано ответить на ряд вопросов, представленных в анкете, и выразить отношение к оценке профессиональных компетенций с учётом требований ФГОС СПО, стандартов «Ворлдскиллс», а также сопряжения процедур оценки профессиональных компетенций. На диаграмме видно, что преподаватели и обучающиеся положительно относятся к внедрению в процесс оценки профессиональных компетенций стандартов «Ворлдскиллс», так как

считают, что это наиболее конкретизированный процесс оценки профессиональных компетенций, отвечающий современным запросам работодателей. Также педагогический состав и обучающиеся выразили мнение о необходимости сопряжения оценки профессиональных компетенций ФГОС СПО и стандартов «Ворлдскиллс».



Рис. 1. Результаты анкетирования педагогического состава и обучающихся, г. Красноярск

**Обсуждение.** При формировании фондов оценочных средств профессиональных модулей, цикловыми методическими комиссиями учреждения было проведено соответствие требований ФГОС СПО и требований стандартов «Ворлдскиллс» по компетенции Д1 «Физическая культура, спорт и фитнес». При проведении данного анализа мы выявили, что имеют полное соответствие в формируемых компетенциях по ФГОС СПО и компетенциями «Ворлдскиллс» следующие виды деятельности: проведение тренировочных занятий; подбор двигательной активности; соблюдение техники безопасности; методика организации индивидуальной тренировочной деятельности и организация групповых тренировочных программ для различных возрастных групп населения. В результате проделанной работы были определены основные признаки, функции, задачи, принципы, требования оценки профессиональных компетенций, которые включены в фонды оценочных средств профессиональных модулей. Также хочется отметить, что основной составляющей данного экзамена является практико-ориентированное задание «Ворлдскиллс» [1]. При таком экзамене проверяются не просто знания и навыки по профессиональному модулю, но и умение их сочетать с навыками и знаниями из других профессиональных модулей, учебных дисциплин [2]. Фонды оценочных средств построены так, что полностью охватывают виды профессиональной деятельности, позволяя полноценно оценить квалификацию обучающегося по специальности «Физическая культура». Итоговые результаты, полученные в процессе проведения квалификационных экзаменов по стандартам «Ворлдскиллс», подтверждают возможность применения их при оценивании качества подготовки обучающихся по специальности «Физическая культура», что позволяет

полноценно контролировать знания, умения и навыки обучающихся по специальности «Физическая культура», а также корректировать содержание учебного процесса. Следующий этап включения стандартов «Ворлдскиллс» в оценивание компетенций – это участие в чемпионатном движении «Ворлдскиллс». С 2016 года преподаватели и обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва ежегодно принимают участие в чемпионатном движении «Ворлдскиллс» в качестве участников, экспертов, наставников. Участие в региональном чемпионате «Ворлдскиллс» в компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» предусматривает проведение отборочных чемпионатов на базе профессиональных образовательных учреждений. Среди обучающихся, осваивающих программу по специальности «Физическая культура», ежегодно растет интерес и желание принимать участие в региональном чемпионате. Это свидетельствует об увеличении количество студентов, принимающих участие в отборе к данному чемпионату.

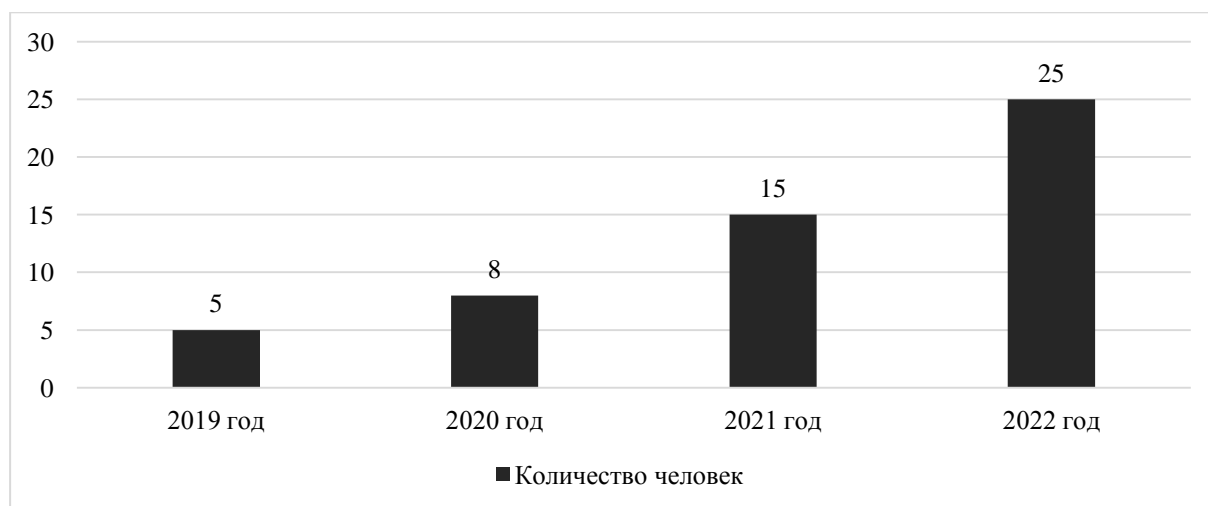


Рис. 2. Количество человек, принимающих участие в отборе к региональному чемпионату «Ворлдскиллс», Красноярский колледж олимпийского резерва

Проведение отбора к региональному чемпионату позволяет большому количеству обучающихся получить опыт подготовки и демонстрации конкурсных заданий, попробовать себя в условиях, приближенных к реальной профессиональной деятельности. Подготовка обучающихся по специальности «Физическая культура» к участию в региональных чемпионатах «Ворлдскиллс» потребовало внесения изменений в содержание и реализацию основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 «Физическая культура», фонды оценочных средств профессиональных модулей и программу квалификационных экзаменов; актуализацию форм и методов проведения учебных занятий; совершенствование практической подготовки. Оценка конкурсных заданий по стандартам «Ворлдскиллс» позволяет совершенствовать содержание отдельных учебных дисциплин и профессиональных модулей, в соответствии с запросами работодателей и требованиями современного

рынка труда. Если обучающийся будет владеть новыми методиками, уметь работать на современном спортивном оборудовании, он сможет применить их в своей будущей профессиональной деятельности, тем самым повышая качество труда.

Принимая участие в движении «Ворлдскиллс», преподаватели колледжа стали внедрять в учебный процесс активные методы, формы обучения, все это способствует повышению качества образовательного процесса, определению новых подходов в решении практических ситуаций, профессиональных задач.

Наставничество – это ещё один важный момент совершенствования образовательного процесса в колледже. Для подготовки обучающегося к участию в региональном чемпионате «Ворлдскиллс» в учреждении создается рабочая группа преподавателей, которая состоит как из опытных, так и из молодых преподавателей. Следовательно, в процессе подготовки обучающегося к конкурсу более эффективно идёт процесс наставничества, где более опытный преподаватель помогает менее опытному или менее сведущему освоить или совершенствовать определенные компетенции.

Принимая участие в конкурсах профессионального мастерства, у обучающихся повышается мотивация к самосовершенствованию и появлению понимания, что в ситуации современного рынка труда необходимо быть конкурентоспособным специалистом, обладающим большим спектром профессиональных компетенций.

**Заключение.** Внедрение в процесс оценки компетенций обучающихся по специальности «Физическая культура» стандартов «Ворлдскиллс» позволяет совершенствовать содержание и качество образовательных программ, материально-техническую базу, уровень квалификации педагогического состава. Принимая участие профессиональных конкурсах «Ворлдскиллс», внедрение международных стандартов оценки в образовательный процесс дает огромный вклад в становление будущего специалиста по физической культуре и спорту: позволяет объективно оценить свои собственные возможности и сильные стороны в профессиональном самоопределении; дать анализ и сравнить свои слабые и сильные профессиональные и личностные стороны. Все это в дальнейшем будет способствовать повышению конкурентоспособности специалиста по физической культуре и спорту.

### **Список источников**

1. Рагозина Е. В. Реализация компетентностного подхода при подготовке выпускников к государственной итоговой аттестации в формате WorldSkills // Сборник научных статей с международным участием. Ишим: Ишимский пед. ин-т им. П. П. Ершова, 2016. С. 123–126.

2. Смолина О. А. О формировании востребованной системы оценки квалификаций в формате WorldSkills // Учёные записки ЗабГУ. Сер. Педагогические науки. 2017. Т. 12, № 2. С. 32–40.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70633202> (дата обращения 16.07.2022).

### **References**

1. Ragozina E. V. The implementation of a competence-based approach in preparing graduates for the state final certification in the WorldSkills format // Collection of scientific articles from international. participation. Ishim: Ishim Pedagogical Institute named after P. P. Ershov, 2016. Pp. 123–126.

2. Smolina O. A. On the formation of a popular system for assessing qualifications in the WorldSkills format // Scientific Notes of Zabggpu. Ser. Pedagogical Sciences, 2017. Vol. 12, No. 2. Pp. 32–40.

3. The Federal State educational standard of secondary vocational education, approved by the order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated 11.08.2014 No. 976 [Electronic resource]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70633202> (accessed 16.07.2022).

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛЯРНОГО ОТДЫХА

В. В. Барбашин<sup>1</sup>, Ю. В. Нефедова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова, Саратов

**Аннотация.** Роль физической активности, безусловно, велика в становлении личности студента. Одним из важных требований в спорте является регулярность занятий. Для этого обучающимся необходимо самим поддерживать ритм упражнений в свободное от учебы время. В данной статье описана важность и необходимость самостоятельных занятий физической культурой студентами во время каникулярного отдыха.

**Ключевые слова:** спорт, гимнастика, каникулы, регулярность

## THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF STUDENTS

V. V. Barbashin<sup>1</sup>, Yu. V. Nefedova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Saratov

**Abstract.** The role of physical activity is certainly great in the formation of a student's personality. One of the important requirements in sports is the regularity of classes. To do this, students need to maintain the rhythm of exercises themselves in their free time. Therefore, in this article I analyze the importance and necessity of independent physical education classes by students during vacation holidays.

**Keywords:** sports, gymnastics, vacations, regularity

**Введение.** Цель работы – показать важность и необходимость самостоятельных занятий физической культурой студентами во время каникулярного отдыха. Спорт во время каникул, что же это такое? Каникулы – долгожданное время отдыха, но даже в этот период не стоит забывать о спорте. Спортивные секции – отличная возможность с пользой провести время и не потерять физическую форму. Каникулы, например летние, отлично подходят для ознакомления с новыми видами спорта. Сразу приходят на ум плавание; футбол, волейбол; катание на велосипеде, роликах; бадминтон, теннис, гольф; гимнастика, йога, бег; спортивная ходьба, конный спорт. Спорт настолько разнообразен, что каждый сможет найти то, что подходит именно ему. Все эти разнообразные виды спорта доступны и увлекательны, отлично подходят для занятий всей семьей.

Также во всех городах России есть спортивные площадки. Это отличный и совершенно бесплатный способ начать заниматься своим здоровьем. Спортивное оборудование на уличных площадках разнообразно: кардиотренажеры (многофункциональные «маятники», велотренажер,



степпер, «лыжи», беговая дорожка, гребной тренажер, эллипсоид); силовые тренажеры (модели со свободными и встроенными весами, скамьи, жимы, брусья, перекладины). Но, прежде чем активно заниматься спортом днем, важно подготовить и взбодрить себя после сна. В этом деле поможет утренняя зарядка.

Роль утренней гимнастики. Утренняя зарядка, особенно в каникулярное время, – хороший способ поддерживать свой организм в тонусе. С ее помощью человек легко получает чувство бодрости после пробуждения, организм в достаточной мере насыщается кислородом, что влияет на полноценную работу всех систем органов, в том числе и мозга. Также, в стороне не остаются и мышцы, которые скажут только спасибо, если будут получать небольшую утреннюю нагрузку каждый день. Мышечный корсет ежедневно будет находиться в небольшом тонусе, что благоприятно подействует на внешний вид, выносливость, общее самочувствие. Регулярная утренняя гимнастика хорошо влияет на опорно-двигательную систему – исправляется осанка, устраняются зажимы и неправильные изгибы позвоночника, происходит профилактика остеохондроза и сколиоза при включении в тренировку дополнительных упражнений на спину.

Для сердечно-сосудистой системы в данных мероприятиях тоже есть немалая польза – при нагрузке в утренние часы происходит расширение сосудов, сердце начинает качать больше крови и, вследствие этого, становится более укрепленным.

Для ментального состояния утренняя зарядка имеет огромное значение. Человек с самого утра получает прилив энергии, что настраивает его на благоприятное продолжение дня. Такой утренний ритуал прекрасно сказывается на работоспособности в какой-либо деятельности в каникулярное время, будь то умственная, творческая, физическая.

Если не поддерживать свое тело в тонусе во время каникул, то может быть сложно влиться в рабочий режим после их окончания. Если вы спросите: «Как физическая подготовка связана с умственной деятельностью?», то я отвечу, что в нашем организме абсолютно все взаимосвязано. Во время каникул утренняя зарядка – это отличный компромисс для поддержания всего организма в хорошей форме, причем не требующий больших усилий.

Как уже было сказано ранее, период каникул дает студентам много свободного времени. Поэтому обучающиеся могут испытать на себе новые техники, к примеру йогу.

Йога во время каникул. Йога – это течение, которое призвано развивать тело, укреплять его, повышать силу и ловкость. Занятия йогой нормализуют практически все физиологические процессы в теле, организм начинает функционировать слаженно за счет комбинирования дыхания, мышечного напряжения и расслабления. При занятиях йогой задействуются все мышцы тела. Более того, в некоторых стилях йоги делается акцент на силовые упражнения, которые помогают развивать мышцы и выносливость. Физической силы требуется достаточно много для удержания

жания правильных вертикальных или перевёрнутых поз, много энергии потребуют интенсивные скручивания, балансы и стойки на голове и руках.

Таким образом, йога помогает студентам в проработке эмоциональных блоков и зажимов, повышает устойчивость к стрессам и выносливость, улучшает гибкость, подвижность тела и осанку. Растягиваются затвердевшие мышцы, расправляется грудная клетка, снимается поясничная боль, улучшается баланс, координация и кровообращение.

Если же студент хочет больше активности, ему стоит заняться бегом.

Беговые нагрузки. Бег положительно влияет на психику путем выработки гормонов и нейромедиаторов. С точки зрения повышения качества жизни тренировки меняют рутинную картину дня, добавляя в нее красок, в жизни обучающегося появляется дисциплина, а после каждой пробежки – чувство самоуважения. Бег хорошо повышает работоспособность, насыщая мозг кислородом, активно борется с депрессией, избавляет от комплексов, воспитывает силу воли и любовь к себе.

**Методы.** Для более детального разбора данной темы проведен социальный опрос среди обучающихся нашего вуза. Заданы следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли Вы гимнастикой и спортом во время каникул?
2. Важны ли, по Вашему мнению, физические нагрузки в свободное время?
3. Любите ли Вы играть в спортивные игры на каникулах?

**Обсуждение результатов.** Исходя из результатов опроса, я выяснил, что в каникулярное время не все предпочитают заниматься спортом, йогой, гимнастикой. Но стоит отметить, что многие зачастую с удовольствием собираются вместе, чтобы поиграть в футбол, баскетбол и другие спортивные игры. Это уже радует! Так как спортивные игры содержат в себе элементы многих техник физической культуры.

**Заключение.** Итак, если студент занимается спортом в каникулярное время, когда нет умственной нагрузки, то в его мозг от систем мышц поступают импульсы, которые стимулируют работу центральной нервной системы, что влияет на ее работоспособность и продуктивность. Тем самым к моменту окончания каникулярного времени ЦНС находится в тонусе и студенту впоследствии легко приспособиться к началу учебного процесса. В противном же случае, если учащийся вне учебы никак не поддерживает свое тело, в момент возобновления обучения сталкивается с низкой продуктивностью, усталостью, головными болями и другими неприятными симптомами. Поэтому очень важно не пренебрегать физической активностью во время каникул.

#### **Список источников**

1. Горбунова Ю. В., Панина О. В., Шишкина Т. Г., Тарасов В. А. Нетрадиционные системы физических упражнений как вариативный подход в учебно-воспитательном процессе со студентами // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных

вузов России: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Орловский государственный аграрный университет им. Н. В. Паракхина. 2018. С. 114–122.

2. Карцева Лилия. Пять заблуждений о йоге. Режим доступа: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/5-mujskih-zablujdeniy-o-yoge>.

### **References**

1. Gorbunova Yu. V., Panina O. V., Shishkina T. G., Tarasov V. A. Non-traditional systems of physical exercises as a variable approach in the educational process with students. Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism of agricultural universities in Russia / Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference // Oryol State Agrarian University named after N. V. Parakhina 2018. P. 114–122.

2. Kartseva Lilia. Five misconceptions about yoga. URL: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/5-mujskih-zablujdeniy-o-yoge/>

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА ИСХОДЯ ИЗ ИХ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Ю. О. Бахарева<sup>1</sup>, А. А. Ахматгатин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, Краснодар  
<sup>1</sup> bakharevajulia810@gmail.com, <sup>2</sup> ahmatgatin@list.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, характеризующие степень активности студентов аграрного вуза в сфере занятий физической культурой и спортом, в соответствии с их гендерными различиями. Рассмотрены виды физических упражнений и спорта, которые предпочитают для занятий студенты мужского и женского пола, а также основные формы и периодичность их занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, гендерные различия, двигательная активность

## FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF AGRARIAN UNIVERSITY BASED ON THEIR GENDER DIFFERENCES

Ju. O. Bakhareva<sup>1</sup>, A. A. Akhmatgatin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar

**Abstract.** The article presents the results of a study that characterizes the degree of activity of students of an agricultural university in the field of physical culture and sports, in accordance with their gender differences. The types of physical exercises and sports that male and female students prefer for classes, as well as the main forms and frequency of their physical exercises, are considered.

**Keywords:** physical culture, students, gender differences, motor activity

**Введение.** Занятия физическими упражнениями представляют собой один из ведущих видов деятельности человека, направленный на укрепление и длительное сохранение его здоровья, повышение физической и умственной работоспособности [2; 3]. Они являются важнейшим компонентом здорового образа жизни студента вуза [5, 7].

При этом, в настоящее время одним из важнейших факторов индивидуализации организации занятий студентов физическими упражнениями является учет гендерных особенностей обучающихся. В связи с этим организация учебного процесса по физической культуре и спорту требует от преподавателя знаний физических и психологических особенностей, свойственных студентам различного пола [1].

В частности, у юношей потребность в двигательной активности более существенна, чем у девушек. Они стремятся быть сильными, мужественными, выносливыми, при этом их интересует то, что углубляет и развивает существу-

ющие у них навыки и обладает выраженной определенной направленностью. Девушки же предпочитают те виды деятельности, которые отвечают их индивидуальным увлечениям и потребностям на данный момент [4].

Принимая во внимание особенности, свойственные студентам различного пола, при выполнении одних и тех же движений у юношей необходимо концентрировать внимание на четкость и ритмичность, а у девушек на пластичность, выразительность и грациозность [6].

Для обеспечения полноценного решения комплекса задач физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов необходимо учитывать особенности свойственных им интересов и потребностей в соответствии с гендерными различиями. С помощью подбора средств и методов физической культуры, с ориентацией на предпочитаемые виды двигательной активности обучающихся соответствующего пола повышается эффективность процесса освоения ими ценностей физической культуры.

**Цель исследования** – изучить особенностей физической активности студентов аграрного вуза исходя из их гендерных различий.

**Методы.** В рамках данной работы проводилось анкетирование, в котором приняли участие студенты первого курса факультета гидро-мелиорации Кубанского государственного аграрного университета им. И. Т. Трубилина. Всего был опрошен 81 человек, в том числе мужчин – 53, девушек – 28. Возраст респондентов составляет 18–19 лет.

**Результаты.** На рис. 1 приведены результаты анализа ответов респондентов женского пола на вопрос «Каким видом физических упражнений или спорта Вы занимаетесь?».

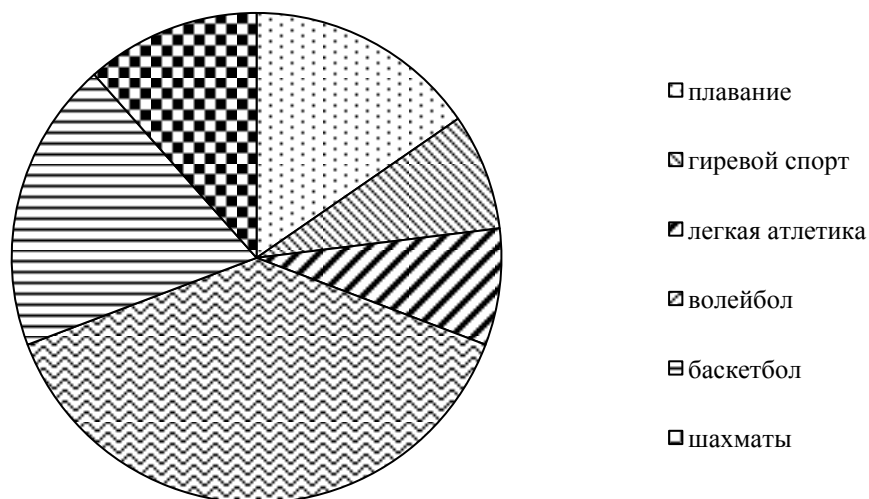


Рис. 1. Анализ ответов респондентов женского пола на вопрос о том, каким видом физических упражнений или спорта они занимаются

На основании анализа ответов респондентов на вопрос о виде спорта, которым они занимаются, видно, что большинство опрошенных студенток занимаются волейболом (36 %), баскетболом (18 %), плаванием (14 %), шахматами (11 %). По 7 % девушек, также занимаются настольным теннисом, гиревым спортом и легкой атлетикой.

На рис. 2. приведены результаты анализа ответов респондентов мужского пола на вопрос «Каким видом физических упражнений или спорта Вы занимаетесь?».



Рис. 2. Анализ ответов респондентов мужского пола на вопрос о том, каким видом физических упражнений или спорта они занимаются

На основании анализа ответов респондентов на вопрос о виде физических упражнений или спорта, которым они занимаются, видно, что большинство студентов-юношей занимаются баскетболом (32 %), футболом (23 %) и волейболом (19 %), по 8 % опрошенных студентов мужского пола занимаются плаванием и шахматами, по 4 % – настольным теннисом, гиревым спортом и легкой атлетикой.

На рис. 3 приведены результаты ответов респондентов женского пола на вопрос об основных формах занятий физическими упражнениями, которые они используют в повседневной жизни.



Рис. 3. Анализ ответов респондентов женского пола на вопрос об основных формах занятий физическими упражнениями, используемых ими в повседневной жизни

На основании анализа ответов респондентов на данный вопрос было установлено, что для 15 % опрошенных студентов-девушек основной фор-

мой занятий физическими упражнениями являются занятия в спортивных секциях; для 25 % – самостоятельные занятия физическими упражнениями, при этом 60 % занимаются физическими упражнениями, в основном, только на учебных занятиях в вузе.

На рис. 4 приведены результаты ответов респондентов мужского пола на вопрос об основных формах занятий физическими упражнениями, которые они используют в повседневной жизни.

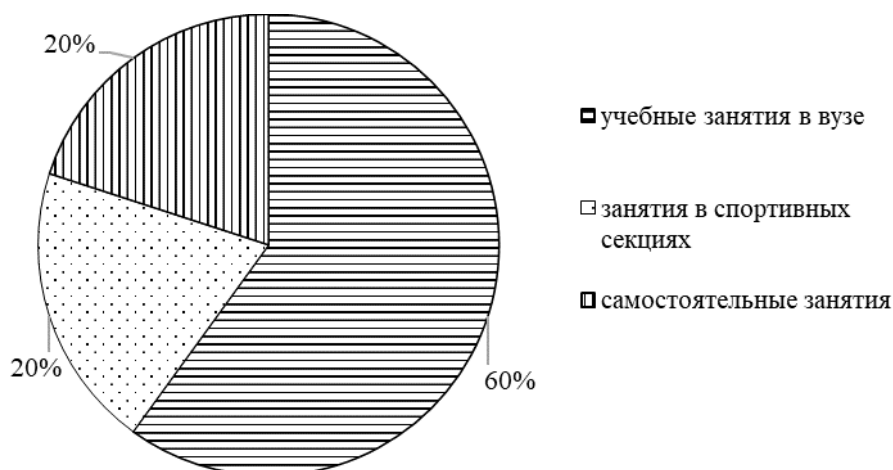


Рис. 4. Анализ ответов респондентов мужского пола на вопрос об основных формах занятий физическими упражнениями, используемых ими в повседневной жизни

На основании анализа ответов респондентов на данный вопрос было установлено, что для 20 % опрошенных студентов-юношей основной формой занятий физическими упражнениями являются занятия в спортивных секциях, для 20 % – самостоятельные занятия физическими упражнениями, 60 % занимаются физическими упражнениями, в основном, только на учебных занятиях в вузе.

На рис. 5 приведены результаты ответов респондентов женского пола на вопрос о периодичности их занятий физическими упражнениями или спортом.

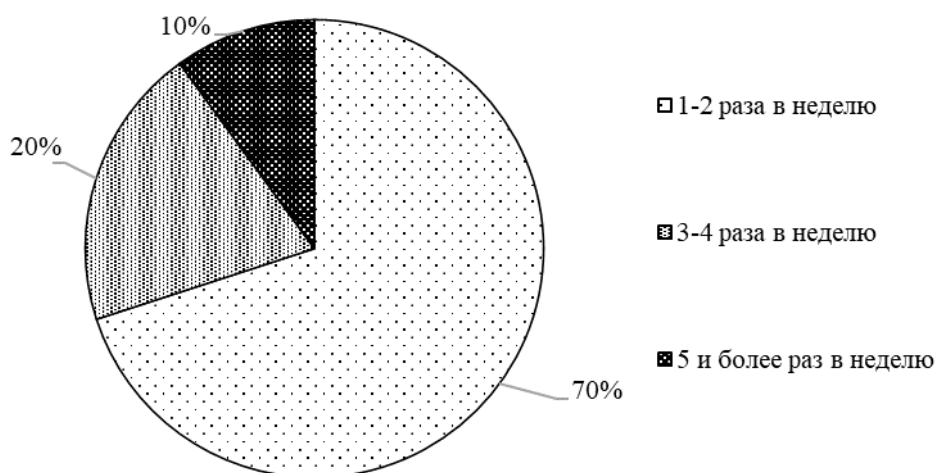


Рис.5. Анализ ответов респондентов женского пола на вопрос о периодичности их занятий физическими упражнениями или спортом

На основании анализа ответов респондентов на данный вопрос было установлено, что 70 % опрошенных студентов-девушек занимаются физическими упражнениями 1–2 раза в неделю, 20 % – 3–4 раза в неделю и 10 % – 5 раз в неделю и более.

На рис. 6 приведены результаты ответов респондентов мужского пола на вопрос о периодичности их занятий физическими упражнениями или спортом.

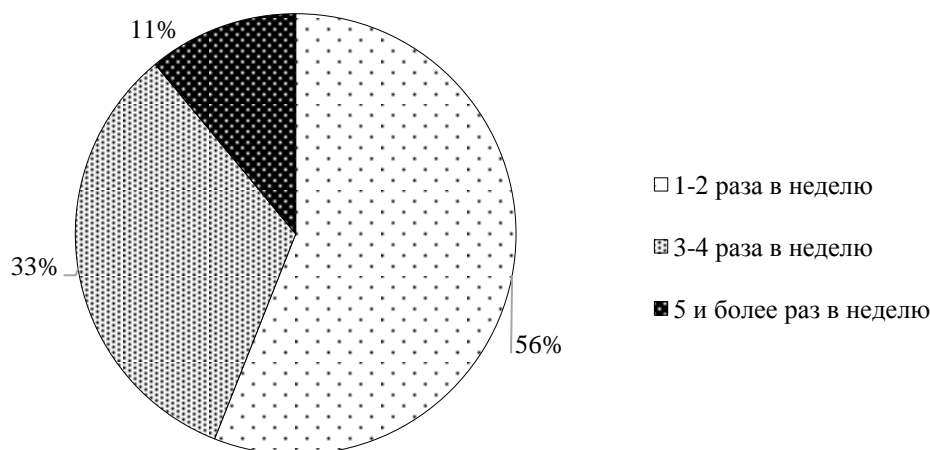


Рис. 6. Анализ ответов респондентов мужского пола на вопрос о периодичности их занятий физическими упражнениями или спортом

На основании анализа ответов на данный вопрос установлено, что 56 % опрошенных студентов-юношей занимаются физическими упражнениями 1–2 раза в неделю, 33 % – 3–4 раза в неделю, 11 % – 5 раз в неделю и более.

**Обсуждение.** В ходе исследования особенностей физической активности студентов аграрного вуза, исходя из их гендерных различий, было установлено:

1. Наиболее популярными видами физических упражнений и спорта, как у студентов-девушек, так и у студентов-юношей являются спортивные игры: у девушек – волейбол и баскетбол, у юношей – баскетбол, футбол и волейбол.

2. Основной формой занятий физическими упражнениями для опрошенных студентов являются учебные занятия в вузе. Другие формы физического совершенствования используют менее половины студентов как мужского, так и женского пола. При этом среди студентов, занимающихся физическими упражнениями помимо учебных занятий, наблюдается большая степень вовлеченности студентов-юношей в занятия в спортивных секциях, чем студентов-девушек, которые в большей степени предпочитают самостоятельные занятия физическими упражнениями.

3. Большая часть студентов как женского, так и мужского пола занимаются физическими упражнениями 1–2 раза в неделю. При этом, доля студентов-юношей, занимающихся физическими упражнениями и спортом 3



раза в неделю и более, значительно превышает долю студентов-девушек, занимающихся физическими упражнениями более 2 раз в неделю.

### **Список источников**

1. Двоеносов В. Г., Сырова И. Н., Рябов В. П., Кошечев Е. М., Лихачев В. Э. К оценке физической подготовленности и функционального состояния студентов // Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности: сб. науч. трудов по материалам Международной научно-практической конференции. М., 2015. С. 55–57.

2. Каминская Е. А., Мельников А. И., Служителей А. В. Физическая культура и её воздействие на организм человека // Modern Science. 2021. № 10–2. С. 313–316.

3. Плотников Е. Г., Склемина Е. Д. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 36. С. 307–309.

4. Психолого-педагогические аспекты гендерного воспитания в условиях учебного заведения: Тезисы докладов научно-практической конференции 17–18 апреля 2002 г. Винница, 2002. 84 с.

5. Савельева Д. А., Матвеева И. С. Физическая культура и спорт как феномены общества // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 155–159.

6. Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 5. С. 129–130.

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

### **References**

1. Dvoenosov V. G., Syrova I. N., Ryabov V. P., Koshcheev E. M., Likhachev V. E. K otsenke fisicheskoy podgotovlennosti i functsiionalnogo sostoyaniya studentov // Aktualynye voprosy v nauchnoy rabote i obrazovatelnoy deyatelnosti: sb. nauch. trudov po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-practicheskoy conferentsii. M., 2015. P. 55–57.

2. Kaminskaya E. A., Melnikov A. I., Sluzhitelev A. V. Fizicheskaya cultura i eyo vozdeystvie na organism cheloveka // Modern Science. 2021. № 10-2. P. 313–316.

3. Plotnikov E. G., Sklemina E. D. Dvigatelnaya activnost i eyo vliyanie na zdorovye cheloveka // Innovatsii. Nauka. Obrazovanie. 2021. № 36. P. 307–309.

4. Psihologo-pedagogicheskie aspekty gendernogo vospitaniya v usloviyah uchebnogo zavedeniya: Tesisy docladov nauchno-practicheskoy konferentsii 17–18 aprelya 2002 g. Vinnitsa, 2002. 84 p.

5. Savelyeva D. A., Matveeva I. S. Fizicheskaya cultura i sport kak fenomeny obshyestva // Actualnye voprosy fizicheskogo i adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v sisteme obrazovaniya. Sbornik materialov III Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-practicheskoy konferentsii. Volgograd, 2021. P. 155–159.

6. Slepova L. N., Khairova T. N., Dizhonova L. B. Genderniy podhod k fizicheskomu vospitaniyu studentov // Sovremennye naukoymkiye tehnologii. 2010. № 5. P. 129–130.

7. Fedotova G. V., Belova V. A. Znachenie fizicheskoy culturey i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni u studentov // Sovremennye metodicheskie podhody k prepodavaniyu disciplin v usloviyah epidemiologicheskikh ogranicheniy: sbornik statey po materialam uchebno-metodicheskoy konferentsii. 2021. P. 356–357.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Е. Е. Берко**

*Сибирский государственный университет науки и технологий  
им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск  
el-ew@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные элементы здорового стиля жизни – оптимальный двигательный режим, рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, эффективность закаливания и систематического выполнения физических упражнений.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, стиль жизни, режим труда, режим отдыха, здоровье, закаливание*

## PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A PERSON

**E. E. Berko**

*Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article “Physical culture as a factor of a healthy lifestyle of a person” considers the main elements of a healthy lifestyle – optimal motor mode, rational work and rest regime, absence of bad habits, etc. The effectiveness of hardening and systematic exercise is also revealed.

**Keywords:** *healthy lifestyle, lifestyle, work regime, rest regime, health, hardening*

Здоровье – одна из важнейших составляющих жизни человека, одно из условий успешного социально-экономического развития. У каждого из нас есть врожденное желание быть сильным, крепким и здоровым, а также оставаться подвижным, бодрым и энергичным как можно дольше в старости.

Основными элементами физической культуры как составляющей здорового образа жизни являются: культура движения, тела, здоровья. К основным показателям физической культуры человека относятся: отношение человека к своему здоровью как к главной ценности, степень выраженности этого отношения и его характер; уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и поддержания здоровья, умение ими пользоваться; ценности здоровья, соответствующие общественным нормам, стандартам, идеалам; желание помогать другим в оздоровлении и физическом воспитании.

Структура здорового образа жизни состоит из духовного, социально-культурного и правового пространства развития, природной и материальной среды обитания личности, которая от различных факторов – экономических, промышленных, сельскохозяйственных и др.

Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровый стиль жизни состоит из следующих элементов.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе лежат систематические занятия физической культурой, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических качеств молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Она является важнейшим средством воспитания [1].

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств также способствует здоровью, но не в одинаковой степени. Вы можете стать очень быстрым, тренируясь в беге. Наконец, очень хорошо стать ловким и гибким, используя гимнастические упражнения и акробатику. Однако при всем этом невозможно сформировать достаточную устойчивость к патогенным воздействиям.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. Правильный и строго соблюдаемый режим вырабатывает четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает идеальные условия для труда и отдыха, а значит, укрепляет здоровье, повышает работоспособность и производительность труда.

Необходимо правильно распределять свои душевные и физические силы во время работы. Регулярная, ритмичная работа более продуктивна и полезна для здоровья работников, чем смена периодов бездействия периодами напряженной работы. Лучше всего начинать с самой тяжелой работы. Это тренирует и укрепляет волю, не позволяет откладывать сложные дела на потом. Правильное чередование нагрузки и отдыха – основа высокой работоспособности человека. Гимнастические упражнения в течение рабочего дня не только улучшают деятельность центральной нервной системы, но и оздоравливают, нормализуют все физиологические процессы, повышают эмоциональный тонус, способствуя тем самым высокой работоспособности.

Отсутствие вредных привычек также является одним из важнейших элементов здорового стиля жизни. Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или наркотиков, вызывают различные опасные заболевания. Они способны сократить продолжительность жизни, снизить работоспособность, нанести вред здоровью молодого поколения и здоровью будущих детей.

На самом деле есть много других вредных привычек, негативно влияющих на организм человека, о которых люди не задумываются. Чрезмерное употребление крепкого кофе и чая также являются вредными при-

вычками, хотя эти напитки всеми любимы и очень вкусны. Их употребление в больших количествах приводит к обострению гипертонической болезни, возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов, поражению сетчатки глаза. Важно понимать, что все эти заболевания могут возникнуть только при слишком частом употреблении кофе, особенно в сочетании с сигаретным дымом и алкоголем.

Также одной из составляющих здорового образа жизни является сбалансированное питание. Сбалансированное питание приносит огромную пользу организму. Оно обеспечивает правильную работу всех внутренних органов и самым благотворным образом влияет на здоровье. Чтобы перейти на сбалансированное питание, придется приложить некоторые усилия. Например, вам нужно будет контролировать свой аппетит, рассчитывать количество биологически активных элементов, участвующих в жизнедеятельности организма, строго соблюдать график приема пищи. Но если вы все делаете правильно, рано или поздно ваше тело скажет вам большое спасибо.

Переедание – настоящая беда для многих людей. Наносит непоправимый вред здоровью. Неправильное питание приводит к перегрузке всех органов, что приводит к их быстрому разрушению. Возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, ухудшается состояние кожи. У человека постепенно пропадает желание двигаться, ему хочется только есть и спать. Переедание при беременности особенно опасно, так как приводит к развитию крупного плода, что может привести к осложнениям при родах. Сегодня очень сложно жить без вредных привычек, но можно, тем более что от этого зависит здоровье будущих детей.

Закаливание – мощное средство для поддержания здоровья. Оно предполагает целенаправленное использование искусственно созданного воздействия холода для тренировки всех защитных сил организма и, в частности, тренировки физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды. Совокупность процедур в целом укрепляет организм, повышает напряжение нервной системы, улучшает работу кровеносной системы и приводит в норму обмен веществ. Данная процедура помогает избежать многих заболеваний, увеличить продолжительность жизни и сохранить высокую работоспособность. В России закаливание давно получило широкое распространение.

Физическая культура укрепляет здоровье и избавляет от некоторых болезней. Ее присутствие в жизни человека необходимо для физического и умственного труда. Следует заметить, что спорт – всего лишь малая часть физической активности. Это профессиональная деятельность, которой имеет возможность заниматься очень ограниченный круг людей. Физическая активность – это обычная ежедневная физическая деятельность. Любое движение будет являться физической активностью. Положительное влияние для здоровья от физической активности человек может получить в любом возрасте.

Систематическое выполнений физических упражнений – способ достижения гармонии в жизни человека. Регулярные физические нагрузки укрепляют здоровье и значительно повышают эффективность деятельности.

Выполненные физические упражнения будут оказывать на организм положительный эффект, если соблюдать определенные правила. Важно не перетрудиться и не навредить себе физическими упражнениями. При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы упражнения, требующие значительных нагрузок, могут привести к ухудшению сердечной деятельности. Не занимайтесь физическими упражнениями сразу после болезни. Необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились – только тогда физические упражнения принесут пользу. Во время выполнения физических упражнений организм реагирует на заданную нагрузку. Улучшается физическая подготовленность занимающихся, повышается общая выносливость, достигаются недостижимые ранее результаты в различных видах упражнений. При правильных и регулярных занятиях ваша физическая форма улучшается с каждым годом.

Как отмечалось ранее, физические упражнения воздействуют не на какой-либо орган или систему в отдельности, а на организм в целом. Однако улучшение функций различных его систем происходит не в одинаковой пропорции. Особенно ярко выражены изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов и улучшении функций дыхательной системы. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Физические упражнения стимулируют обмен веществ, повышают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В этом смысле гигиеническая ценность физических упражнений возрастает, если они выполняются на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общетерапевтический эффект, они оказывают закаляющее действие, особенно если упражнения выполняются при низкой температуре воздуха. При тренировках в холодных условиях снижается чувствительность к низким температурам и уменьшается вероятность простудиться [3].

Здоровье – важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Исходя из этого, значение физической культуры в формировании здорового образа жизни огромно.

#### **Список источников**

1. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М., 2017.
2. Воронов Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека // Вестник современных исследований. 2018. С. 120–122.

3. Пономарев Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке // Культура физическая и здоровье, 2019. № 3 (9). С. 24–27.

4. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 2017. 224 с.

### **References**

1. Vinogradov P. A. Fizicheskaja kul'tura i zdorovyj obraz zhizni. M., 2017.

2. Voronov N. A. Osnovy zdorovogo obraza zhizni sovremennogo cheloveka. Vestnik sovremennyh issledovanij. 2018. P. 120–122.

3. Ponomarev G. N. Fizicheskaja kul'tura v sisteme professional'nogo obrazovanija: strategija razvitija v XXI veke. Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e, 2019. № 3 (9). P. 24–27.

4. Fomin N. A., Vavilov Ju. N. Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noj aktivnosti. M.: Fizkul'tura i sport, 2017. 224 p.

## СРЕДСТВА ГИРЕВОГО СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

В. А. Глубокий<sup>1</sup>, М. В. Глубокая<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Сибирский юридический институт*

*Министерства внутренних дел Российской Федерации, Красноярск*

<sup>1,2</sup> *Glubokiy@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлен практический опыт проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с применением средств гиревого спорта с курсантами, слушателями образовательной организации МВД, слушателями, обучающимися по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». На основе научно-педагогических исследований представлена высокая эффективность физических упражнений с гирями. Авторами приводятся примеры физических упражнений, построения комплексных занятий с использованием как средств общей физической подготовки, так и упражнений прикладной направленности.

**Ключевые слова:** *гиревой спорт, курсанты, слушатели, физическая подготовка, рывок, толчок, контрольные упражнения общей физической подготовки*

## WEIGHT LIFTING FACILITIES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATION MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

V. A. Glubokiy<sup>1</sup>, M. V. Glubokaya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Siberian Law Institute of the MIA of Russia, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article presents practical experience in conducting classes in the discipline «Physical training» using weight-lifting equipment with cadets, students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs, students studying under vocational training programs for the position of a policeman. Based on scientific and pedagogical research, the high efficiency of physical exercises with weights is presented. The authors give examples of physical exercise, construction of complex classes using both means of general physical training and exercises of applied orientation.

**Keywords:** *kettlebell lifting, cadets, students, physical training, jerk, push, control exercises of general physical training*

Физическая подготовка курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России, представлена средствами общей и служебно-прикладной физической подготовки.

Физическая подготовка осуществляется в соответствии с Законом о полиции [1], ведомственными нормативно-правовыми актами [2; 3], рабочими учебными программами по дисциплине «Физическая подготовка». Как правило, содержание рабочих учебных программ



соответствует нормативным документам, регламентирующим порядок организации, содержание и оценку физической подготовки в органах МВД России.

Актуальным продолжает оставаться поиск средств, разработка методик, положительно влияющих на качество профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. В системе МВД России образовательными организациями, во взаимодействии с территориальными органами, проводятся научные исследования, результаты которых направлены на улучшение физической, огневой и тактической подготовленности сотрудников. Результатом научных изысканий является программно-методическое обеспечение учебного процесса, профессионального образования, переподготовки и повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел.

Как было указано выше, физическая подготовка в органах внутренних дел делится на общую и служебно-прикладную. При оценке физической подготовленности сотрудников оценивается как общая физическая подготовка, так и служебно-прикладная. Если сотрудник, курсант, слушатель не может выполнить минимальные требования по общей физической подготовке или не способен продемонстрировать по установленным критериям технику боевых приемов борьбы, то по физической подготовке, как важной составляющей профессиональной подготовленности, выставляется неудовлетворительная оценка. Таким образом, развитие физических качеств и формирование двигательных навыков у сотрудников органов внутренних дел является в одинаковой мере важным и необходимым.

Общая физическая подготовка в органах внутренних дел представлена средствами прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики, лыжной подготовки, плаванием. Служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников представлена боевыми приемами борьбы. Кроме того, у сотрудников должны быть сформированы навыки преодоления искусственных и естественных препятствий.

Целью подготовки данного материала являлось обобщение практического опыта применения средств гиревого спорта (подготовительных и соревновательных упражнений) в физической подготовке курсантов (слушателей), слушателей, обучающихся по программам профессионального обучения по должности служащего «Полицейский», изучение влияния указанных упражнений на служебно-прикладную физическую подготовленность обучающихся.

При выполнении работы использовались традиционные методы для физкультурно-педагогических исследований. Применялись метод опроса, анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Для обработки количественных данных, полученных в ходе научно-педагогической работы, были использованы математико-статистические методы.

Метод опроса (устный опрос и беседа) использовался для изучения методических особенностей применения упражнений с гирями в разных

направлениях силовых тренировок – гиревой спорт, кроссфит, воркаут, силовые многоборья, прикладные направления физической подготовки. В опросе приняло участие 16 ( $n = 16$ ) специалистов. Наибольший вклад в изучение разных методик гиревого спорта, использования упражнений с гирями в рамках служебно-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий внесли Заслуженные тренеры России С. Л. Руднев, В. Я. Огарев, МСМК по гиревому спорту, чемпион мира А. С. Зыбайло, МС по гиревому спорту А. С. Бутин.

Анализ научной и методической литературы, доступных видеоматериалов позволил изучить технику соревновательных упражнений гиревого спорта, технику специально-подготовительных упражнений с гирями разного веса. Из многообразия средств развития силовых способностей опрос и анализ позволили отобрать упражнения с гирями, которые возможно выполнять в составе учебной группы поточным способом или способом круговой тренировки, самостоятельно во время занятий физической подготовкой (физическими упражнениями).

Педагогическое наблюдение осуществлялось на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)» с 2020 по 2022 год. Занятия семинарского типа (практические занятия) проводились с курсантами 4 курса, затем они стали слушателями 5 курса очной формы обучения специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность», специализация № 1 «Оперативно-розыскная деятельность» ( $n = 50$ ).

Педагогическое наблюдение позволило установить, что в составе группы упражнения лучше выполнять с одной гирей весом 16 кг, наиболее подготовленные обучающиеся могут выполнять физические упражнения с гирей весом 24 кг. Установлено, что в течение 20–30 мин из 90 мин, отведенных на учебный процесс, возможно провести тренировку с гирей, которая позволяет, в конечном итоге, развивать силовые способности у занимающихся. Такое количество времени оказывает положительное влияние на развитие физических качеств и не оказывает отрицательного влияния на совершенствование служебно-прикладных двигательных навыков. Важно, чтобы в наличии было 15–20 гирь весом 16 кг.

Кроме того, выявлено, что за 2–3 тренировки обучающиеся осваивают технику подъема гири рывком, толчком, толчком по длинному циклу. На последующих учебных занятиях техника подъемов спортивного снаряда совершенствуется.

Педагогический эксперимент заключался в том, что в учебный процесс по физической подготовке двух учебных групп были включены упражнения с гирями. Занятия выстраивались по типу комплексных. После вводно-подготовительной части (20–30 мин) выполнялись упражнения с гирями. В оставшееся время (40–45 мин) совершенствовалась техника боевых приемов борьбы. В период проведения научных исследований отмечалось отсутствие травм опорно-двигательного аппарата у обучающихся.

Методы математической статистики позволили установить достоверность различий между исходными показателями общей физической подготовленности и итоговыми показателями на каждом курсе обучения ( $P_0 < 0,05$ ). Кроме того, сравнивалась физическая подготовленность обучающихся экспериментальных групп с обучающимися, которые не применяли физические упражнения с гирями. Средства гиревого спорта, упражнения с гирями периодически также применялись на учебных занятиях со слушателями факультета профессиональной подготовки.

В ходе проделанной работы выявлено положительное влияние физических упражнений с гирями на общую физическую подготовленность обучающихся. Систематическое выполнение (2–3 раза по 20–30 мин в недельном цикле) толчка гири, рывка гири, толчка гири по длинному циклу, в сочетании с другими упражнениями общей физической подготовки, позволяет к концу учебного года достоверно улучшить у курсантов и слушателей образовательной организации МВД России результаты в беге на 1 000, 3 000 м, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, подтягивании на перекладине, жиме гири 24 кг ( $P_0 < 0,05$ ).

По результатам педагогического наблюдения установлено, что упражнения с гирями оказывают хорошее общеукрепляющее воздействие на опорно-двигательный аппарат курсантов, слушателей, регулярно практикующих упражнения, заимствованные из арсенала гиревого спорта, физическая подготовленность у таких обучающихся в среднем повышается на 12–15 %.

Анализ видеоматериалов, опрос специалистов позволил установить, что по своей кинематической структуре толчок гири одной рукой и рывок гири схож с прямым ударом рукой и разгибанием туловища перед броском через спину или через грудь. Определено, что упражнения с гирей (гирями) позволяют укреплять все основные группы мышц, которые могут быть задействованы при нанесении ударов руками, борьбе в обоюдном захвате. Главное, на что следует обращать внимание при использовании средств гиревого спорта, – не форсировать нагрузку, освоить технику подъема гири (гирь) на достаточном и безопасном уровне, не выполнять упражнения с сильным натуживанием и задержкой дыхания. Упражнения с гирями следует выполнять регулярно – не менее двух раз в неделю. Предпочтение следует отдавать толчковым и рывковым движениям, жим гири в положении стоя следует использовать крайне осторожно.

В учебном процессе упражнения с гирями должны выполняться со средней нагрузкой, т. е. тренировка выполняется со слегка ощущаемой нагрузкой (средние требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата), после упражнений с гирями утомление легкое и ощущаемое как приятное, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших. Такой тренировочный режим позволяет курсантам, слушателям после занятий выполнять служебные обязанности, решать учебные задачи без лишнего напряжения и снижения работоспособности. Иногда обучающиеся должны выполнять тренировку с гирями с ощуще-

нием сильных нагрузочных раздражений (субмаксимальные требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата). Во время тренировки должно ощущаться легкое утомление. После занятия – повышенная потребность в покое и сне, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.

При включении средств гиревого спорта в учебный процесс по физической подготовке курсантов, слушателей образовательной организации МВД России следует обращать на то, что правильную технику демонстрирует преподаватель или один наиболее подготовленный (в техническом плане) обучающийся, как правило, систематически занимающийся гиревым спортом. Преподаватель акцентирует внимание на основных технических моментах выполнения движений. После того, как обучающиеся способны относительно безопасно выполнять движения, упражнения выполняются повторно. Например, толчок гири 16 кг каждой рукой поочередно по 10 раз. В паузах отдыха преподаватель указывает на технические ошибки и способы их устранения. В дальнейшем, когда техника сформирована, обучающиеся должны выполнять упражнения сериями. Например, 3 подхода рывок гири 16 кг правой – 10 раз, левой – 10 раз. Подготовленные могут выполнять упражнения с более тяжелыми гирями. Курсанты, слушатели женского пола выполняют упражнения с гирей весом 8 кг или гантелей весом 5 кг.

Приведем пример комплекса упражнений, который периодически выполняется на учебных занятиях в Сибирском юридическом институте МВД России: толчок гири, 10+10 раз, 5 подходов; рывок гири 10+10 раз, 5 подходов; приседание с гирей на спине 5×10. Отдых между подходами 1 минута или до восстановления дыхания. После упражнений с гирей, обучающиеся выполняют подтягивание в висе на перекладине в количестве 10–12 раз. Затем 5 минут – упражнения на улучшение гибкости. Далее согласно тематическому плану и расписанию занятий, по заданию преподавателя и до конца основной части учебного занятия, совершенствуются ранее изученные служебно-прикладные двигательные действия. Если тема занятия «Броски», то упражнения с гирями не выполняются. Это связано с тем, что у обучающихся на занятиях по указанной теме и так достаточно большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат.

Проведенное научно-педагогическое исследование позволило сделать следующие выводы:

1. При проведении служебно-прикладной физической подготовки, с применением упражнений с гирями предпочтение следует отдавать повторному методу. Упражнения целесообразнее выполнять с одной гирей, но периодически возможно и выполнение толчка двух гирь. Используется гиря весом 16 кг, этот вес посилен для подъема большинству курсантов, слушателей, сотрудников органов внутренних дел. Такой вес позволяет безопасно выполнять упражнения с некоторыми техническими ошибками. Комплексы упражнений должны составляться с учетом возможности их

выполнения в составе группы, двигательные навыки подъема гири у занимающихся должны быть сформированы на достаточном уровне.

2. Использование упражнений с гирями является эффективным средством физической подготовки. Средства, заимствованные из гиревого спорта, позволяют качественно улучшить физическую подготовленность обучающихся в образовательной организации МВД России. При правильном методическом обеспечении и регулярном выполнении упражнения с гирями позволят улучшать двигательные кондиции и у сотрудников территориальных органов внутренних дел Российской Федерации.

3. Упражнения с гирями разного веса допустимо выполнять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, физической подготовкой.

4. Анализ физической подготовленности обучающихся в образовательной организации МВД России показал, что применение средств гиревого спорта не оказывает отрицательного влияния на совершенствование прикладных двигательных навыков (технику боевых приемов борьбы).

#### **Список источников**

1. О полиции: Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165) (дата обращения: 21.06.2022).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221) (дата обращения: 21.06.2022).

3. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_301261](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261) (дата обращения: 21.06.2022).

#### **References**

1. Federal Law of February 7, 2011 N 3-FZ “About the police”, available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165) (accessed 21 June 2022).

2. The order of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of 01.07.2017 N 450 “About the statement of the Manual on the organization of physical training in law-enforcement bodies of the Russian Federation”, available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221) (accessed 21 June 2022).

3. The order of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of 05.05.2018 N 275 “About the statement of the Order of the organization of training for replacement of positions in law-enforcement bodies of the Russian Federation” available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_301261](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261) (accessed 21 June 2022).

## РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФРАКТАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ НАЦИОНАЛЬНОГО СПОРТА РОССИИ

**В. И. Григорьев**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет,  
Санкт-Петербург  
gr-finec2010@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье охарактеризованы предельные функции студенческого спорта, реализуемые под влиянием факторов спорта высших достижений, массового, военно- и профессионально-прикладного, адаптивного и этнического в системе Национального спорта России. Доказана целесообразность анализа фрактальных связей, стимулирующих функции студенческого спорта по регулированию активности, здоровья, гражданственности, подготовленности к труду.

**Ключевые слова:** *активность, здоровье, модель, физическое развитие, фрактал*

## DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN THE SYSTEM OF FRACTAL RELATIONS OF THE NATIONAL SPORT OF RUSSIA

**V. I. Grigorev**

*Saint Petersburg State University of Economics, Saint Petersburg*

**Abstract.** The article characterizes the limiting functions of student sport, being implemented under the influence of factors of high performance sport, mass, military – and professional-applied, adaptive and ethnic sport in the system of the National sport of Russia. The expediency of the analysis of fractal connections that stimulate the functions of student sport in regulating activity, health, citizenship and readiness for work has been proved.

**Keywords:** *activity, health, model, physical development, fractal*

**Введение.** Обоснование механизмов адаптации студенческого спорта России к переходу от Болонской системы образования к Евразийской модели является мало изученной проблемой теории спорта. Актуальность решения этой задачи на основе внедрения компенсационных программ развития отмечена Президентом Российской Федерации В. В. Путиным на заседании Совета при Президенте РФ «О дальнейшем развитии массового спорта» от 22.04.2022 [1]. Соответственно, в подходах к обоснованию Евразийской архитектуры студенческого спорта необходимо выделить превентивные факторы, активно меняющие стратегию развития.

Философские концепции, объясняющие механизм телесного (биологического) развития человека на основе разумного (социального) использования инструментов спорта, исходят из примата культуры. Феномен спорта (агонистика, Олимпийские игры) в античной философской мысли

представлен в концептах Сократа, Платона, Гиппократ, Галена (II век н.э.) как социальный предикат воспитания, военной подготовки, лечебной практики и развлечений. Историко-культурное обоснование общности спорта и культуры выражено в дихотомии «природного – социального» в искусстве, религии и философии. В технологической атрибутивности конструкторов физического воспитания Я. А. Коменского, Дж. Локка, Ж.-Жака Руссо, И. Г. Песталоцци, И. Гутс-Мутса (1650–1840) проявляются типические особенности, связанные с решением задач телесного развития человека.

В культурной специфике становления российского спорта начала XX века просматриваются константы организации спортивной работы в Бернском университете (1816), Германском студенческом спортивном союзе (1870). На глубинность исторической онтологии российского спорта, как субъекта культуры, указывает методологическая связь с парадигмой «органического» развития общества, императивами олимпизма и эволюционной теорией Ламарка (Lamarck J. V., 1914).

Развитие советского спорта 1920–1930-х годов исходит из догматов исторического материализма, ориентированных на интеграцию спорта в социокультурную сферу, образование, промышленное производство, экономику и политику. В более поздних оценках исторической миссии спорта 1960–1980-х годов раскрываются преимущества советской модели наращивания человеческого капитала (Н. И. Пономарев, 1970; Л. П. Матвеев, 1975; Г. Г. Наталов, 1975). Понятие «фрактал» (лат. fractus – фрагментированный), в определении Б. Мандельброта (1975), отражает конструкцию слагаемых, каждое из которых реализует ценности, арсенал средств и методов, идентичных единой системе [4]. Ядром конгломерации выступает спорт высших достижений, координирующий связи с массовым (ординарным), военно-прикладным, профессионально-прикладным, учебным (студенческим) и рекреационным. Для решения локальных задач в каждом компоненте трансформируется направление подготовки, регулируется интенсивность двигательных режимов, график соревнований и структурированные ресурсы (Л. П. Матвеев, 2005).

Современный разворот российской системы высшего образования от Болонского сценария к Евразийской модели ориентирован на приоритетность национального суверенитета в условиях геополитической реальности [3]. Однако до сих пор не дана оценка культурным кодам национального спорта, координирующим процессы адаптации студенческого спорта к новым реалиям, что становится стимулом к проведению исследования проблемы.

Цель исследования – обоснование концепции, сосредоточенной на адаптацию студенческого спорта к стандартам евразийской культуры. В задачи исследования входит определение основного звена и критериев, использование которых в структуре фрактальных связей студенческого спорта обеспечит рост спортивного мастерства, здоровья и телесных кондиций студентов в новых реалиях.

**Методы.** По результатам аналитики статистических форм Росстата Министерства спорта РФ 5-Ф, регламентирующих нормы использования ресурсов развития, синтезирована фрактальная модель национального спорта России. Трансграничность модели оценивалась по силе связей между индикаторами здоровья, физического развития, подготовленности и функционального состояния 620 студентов первого курса – юношей ( $n = 285$  чел.) и девушек ( $n = 335$  чел.). При обработке данных использованы методы регрессионного и корреляционного анализа по программе STATISTICA 6,0. Исследование проведено на фундаменте междисциплинарных подходов: теории евразийства, переходных процессов и фракталов (Н. Н. Алексеев, Е. Н. Князева, С. П. Курдюмов, М. Л. Титаренко, Б. Мандельброт).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Концепция развития студенческого спорта в новых условиях опирается на результаты фрактального анализа объектно-субъектных отношений взаимодействующих составляющих национального спорта S1 – S7. Новый вектор развития S1 задает культурные коды, нормы и ценности S3. Они направлены на рост качества подготовки, достигаемый благодаря кастомизации двигательных режимов [5]. Решение этой задачи позволяет достигать максимальных результатов в избранной специализации. Отличия культурного контента обнаруживаются в каждом компоненте S1, но фрактальные связи студенческого спорта S3 повторяют архитектуру спорта высших достижений S1, массового S2, прикладного S4, этнического S5, адаптивного спорта S7 (0,640). Чтобы подкрепить этот тезис, отметим значение Минспорта РФ и Российского студенческого спортивного союза (РССС) в определении граничных условий стратификации S3, резервов, трендов спортивного мастерства (0,502). Заметим, что в число полиномов, имеющих высокий потенциал развития S3, входит планирование, календарь соревнований и ресурсная база. Очевидно, что включение в реестр S3 принципов, средств и методов массового спорта S2, эффективных в регулировании морфологических, органических и биохимических процессов, занимает отдельное положение в содержании подготовки студентов (0,480). Важно отметить важность дополнения тренировки средствами Barbell Workout, Crossfit, оцениваемой с точки зрения повышения качества подготовки S3. На рост качества указывает изменение баланса параметров силы, координационных качеств и энергетического функционала, выявленное в мужской группе (0,400). Заслуживает внимания отмеченное увеличение мышечной массы тела (mmt); гиперплазия мышц в области груди; бедра; голени в пределах 4,0–6,0 % и снижение жировой массы тела (gmt) на 3,0–4,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

В контексте решения социальных задач по повышению инклюзии студентов, обладающих разным уровнем физического развития и подготовленности, на первый план выдвигается потребность в технологиях фрактальной педагогики, используемых в структуре прикладного спорта S2–S4 (0,441). Ценностное ядро диверсификации ресурсной базы S3,



определяемое с точки зрения «необходимого разнообразия» (Р. Эшби), просматривается в проектах: «Измени свое тело», «Спорт – для всех», «Прорыв к телесной гармонии» на онтологическом, гносеологическом и аксиологическом уровнях (0,402) [2]. Практическое воплощение задачи по синхронизации физиологических функций, гемодинамики, энергетического обмена, физической работоспособности  $PWC_{170}$  в пределах 6,0–12,0 % ( $p \leq 0,05$ ) основано на адаптации к нагрузкам в режиме ПО2 70–75 % МПК, ЧСС 170–180 уд/мин. Кроме того, выявленное улучшение телесных кондиций связано с ростом результатов в тестах: количество сгибаний рук в упоре лежа; становой тяги; кистевой динамометрии  $D_{max}$ ; подтягиваний из виса на перекладине; в беге на 100 м; в прыжках в длину с места в границах 8,0–14,0 % ( $p \leq 0,05$ ) [3].

Воспитание гражданских позиций средствами рекреационного спорта S7 зависит от развития досуговой среды (0,460) (М. И. Золотов, 2003; Н. В. Перегудов, 2004). Граничные условия ее развития определяются Ассоциацией студенческих спортивных клубов России (АССК России). Критериальная логика интеграции свидетельствует о необходимости включения в S3 технологий прикладного (военно-прикладного, корпоративного, профессионально-прикладного ППФП) спорта S4 (0,400). Следственным признаком влияния выступает рост активности студентов, участвующих в организации спортивных праздников, парадов, выступлений (0,370). Принимая объективный характер культурных кодов S4, отметим целесообразность включения в подготовку прикладных технологий в формировании установок на компетенции «здоровьесозидания». В целом, обоснованность связей S3–S4 находит подтверждение в перестройках постуральных и физиологических параметров. В рамках реализации проекта достигается рост фоновой активности студентов до 7–8 тыс. локомоций (1,5–2 час), 3 250–3 400 ккал, стимулирующий моторику, кондиции и энергетические ресурсы студентов (В. Н. Супиков, 2004; С. И. Самыгин, 2015; Р. М. Галиахметов, 2016; Н. А. Корбукова, 2016). Достижение баланса нагрузки по параметрам амплитуды, скорости, пульсовой стоимости на занятиях Discorobics, Dance Latino сопровождается улучшением функционального состояния, повышением обмена веществ и мощности энергетических систем, выявленные в женских группах (0,551). Формально развитие аэробной выносливости выражается в увеличении максимальной ЧСС<sub>max</sub> и лёгочной вентиляции, рекурсии фазовой структуры систолической части кардиоцикла в сторону роста продолжительности сердечного цикла (R-R) на 0,1 с, фазы изометрического сокращения (IC) на 0,008 с и ИНМ на 3,6 %. Целевой анализ связей между гемодинамическими функциями указывает на их детерминации с параметрами двигательной координации и гибкости; результатами в беге на 100 м; поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой в границах 7,0–11,0 % ( $p \leq 0,05$ ). Улучшение состояния и подготовленности студентов обеспечило выполнение норм ГТО VI степени на «Золотой знак» – 10 % в мужской и 7 % в женской группе;

на «Серебряный знак» – 12 % и 10 % соответственно; на «Бронзовый знак» – 14 % и 11 %.

Операционное влияние факторов этнического спорта S5 на динамику обновления студенческого спорта S3 обусловлено чувствительностью подготовки к ментальным моделям, традициям и поликультурности студентов (0,371).

Влияние кластера S6 характеризуется адекватностью адаптивно-реабилитационных программ подготовки студентов малой мобильности и ОВЗ в отношении адаптивности, вариативности и целостности физического развития и подготовленности (0,408). S6 выполняет функцию релятивности в определении границ нагрузки, задаваемых по функциональной форме адаптации. Весомым аргументом в пользу комплексного оперирования средствами фрактальной педагогики, дыхательной гимнастики, скандинавской ходьбы, терренкура, является формирование поля равновесных функциональных состояний, регуляции эмоциональной сферы, стимулирования всех уровней адаптации (0,312). Фазовые переходы на более высокий уровень мотивации и биоэнергетического функционала свидетельствуют о позитивном росте активности, оценок «удовлетворенность жизнью» в пределах 10,0–14,0 баллов ( $p \leq 0,05$ ), снижению заболеваемости на 6,0–11,0 % ( $p \leq 0,05$ ). Соответствующим образом меняются параметры респираторной, кардиальной систем, работоспособности  $PWC_{170}$  в пределах 7,0–11,0 % ( $p \leq 0,05$ ), что указывает на расширение возможностей работы со студентами ОВЗ.

**Выводы.** Концепция развития студенческого спорта в новых условиях отражает детерминации структурных составляющих национального спорта России. Доказано, что структурный код и предельные значения развития студенческого спорта определяются факторами национального спорта России. Фрактальность переплетения смысловых полей S1–S7, генерирующих целевые приоритеты подготовки студентов, проявляется в базовой концептуализации развития, носящей универсальный научный характер.

#### **Список источников**

1. О дальнейшем развитии массового спорта: материалы заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры от 22.04.2022. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/68285> (дата обращения: 24.05.2022).

2. Власов А. Е., Зеленков Ю. А., Солнцев И. В. Развитие массового спорта в современной России: монография. М.: Проспект, 2021. 128 с.

3. Григорьев В. И. Онтологические коды трансформации российского спорта в условиях меняющейся экзогенной среды // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: материалы I Международной научно-практической конференции. Волгоград, 20–21 октября 2021 г. Волгоград: ФГБОУ ВО «ФГАФК», 2021. С. 394–402.

4. Мандельброт Б. Фрактальная геометрия природы. М.: Институт компьютерных исследований, 2002. 160 с.

5. Столяров В. И. Необходимость и технология теоретического анализа связей изучаемых явлений // Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта: материалы симпозиума, посвященного памяти В. К. Бальсевича (Москва, 26 мая 2022 г.). Режим доступа: <http://vconf.sportedu.ru> (дата обращения: 26.05.2022).

### **References**

1. On the further development of mass sport: materials of the meeting of the Council under the President of the Russian Federation for the development of physical culture of 22 April. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/68285> (date of visit: 24.05.2022).

2. Vlasov A. E., Zelenkov Yu. A., Solntsev I. V. The development of mass sport in modern Russia: monograph. М.: Проспект, 2021. 128 p.

3. Grigorev V. I. Ontological codes of transformation of Russian sport in changing exogenous environment // Theoretical and methodological aspects of training of specialists in the field of physical culture, sport and tourism: materials of the First International Science and Practical Conference, Volgograd, 20-21 October 2021. Volgograd: FSBEI HE "VSPEA", 2021. P. 394–402.

4. Mandelbrot B. The Fractal Geometry of Nature. М.: Institute for Computer Research, 2002. 160 p.

5. Stolyarov V. I. The necessity and technology of theoretical analysis of the connections of the studied phenomena // Consolidation of natural science knowledge and sociocultural practice in the field of physical culture and sport: materials of the symposium dedicated to the memory of V. K. Balsevich (Moscow, 26 May 2022). URL: <http://vconf.sportedu.ru> (date of visit: 26.05.2022).

## О ПОДГОТОВКЕ ПРОГРАММЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В. И. Грузенкин<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>2</sup> Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел России, Красноярск

<sup>2</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий

им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск

<sup>1</sup> vkyliiev@sfu-kras.ru, <sup>2</sup> kumid@yandex.ru

**Аннотация.** Работа преподавателя вуза в сфере физической культуры должна оцениваться по многим параметрам, но среди них первостепенное значение имеет качество обучения студентов по изучаемому предмету, а также ежегодное повышение показателей физического развития и физической подготовленности студентов. Статья посвящена проблеме оптимизации оценки работы преподавателя физической культуры в университете с использованием специальной программы оценки физического развития и физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, личность, физическая культура, здоровье, образование, качество работы, студенты

## ON THE PREPARATION OF THE ASSESSMENT PROGRAM PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

V. I. Gruzenkin<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>2</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk;

<sup>3</sup> Siberian State University of Science and Technology

named after Academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk

**Abstract.** The work of a university teacher in the field of physical culture should be evaluated by many parameters, but among them, the education of students in the subject being studied, as well as the annual increase in the indicators of physical development and physical fitness of students, should be of paramount importance. The article is devoted to the problem of optimizing the evaluation of the work of a teacher of physical culture at the university using a special program for assessing the physical development and physical fitness of students based on a point system.

**Keywords:** sport, athletes, physical education, personality, physical culture, health, sports, education, quality of work, students

**Введение.** Низкий уровень физического развития и отрицательная динамика показателей физического развития в процессе обучения студентов, не занимающихся профессионально физической культурой и спортом, в настоящее время не оспариваются специалистами. Необходимо рассматривать причины этих явлений, так как они требуют понимания и поиска решений, приводящих к устранению таких нежелательных процессов [1; 2].

Большое количество факторов, влияющих на качество работы преподавателя, при невозможности создания единой образовательной программы, одинаковой для всего контингента студентов, осваивающих физическую культуру, превращают учебные дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» в безграничное творчество, где конечный результат зависит только от мастерства и творческого потенциала педагога. Примером для рассмотрения проблемы является Сибирский федеральный университет – один из лучших вузов страны по организации студенческой спортивно-массовой работы.

Физической культуре в учебной программе определено 400 часов. Совсем немало, на первый и, можно сказать, непрофессиональный взгляд. Грамотный педагог знает, что физическая нагрузка на учебных занятиях не может быть большой. Учебная группа – не спортивная секция. То, что целостность конструкции определяется слабейшим звеном, справедливо и к живым системам. Педагог обязан ориентироваться не на сильнейших членов группы. Следовательно, нагрузка от физических упражнений будет ниже средней и восстановление после занятий произойдет за сутки, а у самых неподготовленных студентов за 36–48 часов. При двух занятиях в неделю получить развивающий эффект от физических упражнений с невысокой нагрузкой, без дополнительного, третьего занятия, практически очень трудно, а происходящие незначительные позитивные изменения физических показателей объясняются ещё и естественным формированием организма у молодых людей в первые годы обучения. В этой ситуации мастерство педагога, его заинтересованность и условия занятий становятся главными факторами влияния на конечный результат деятельности всей системы высшего образования в сфере физической культуры. Если рассмотреть названные факторы не в комплексе, а отдельно, что должно улучшать качество понимания, то становится понятно, что за каждым фактором стоит несколько составляющих и определяющих для этого фактора условий. Мастерство педагога – это очень большой спектр совершенно разных сфер умений, знаний, навыков, жизненного и профессионального опыта, любви к профессии и человеку. Это интегральный показатель, который в музыке, архитектуре или в любом деле называют талантом. Любой врач должен иметь не только опыт и диплом, но и талант, чтобы стать хорошим и тем более отличным врачом. Такая же ситуация и в педагогике. Но в вузе качество выпускаемого «продукта», в сфере физической культуры, не контролируют. Это сложнее чем в музыке или литературе, там ногами и деньгами оценку даст зритель или читатель,

но нельзя утверждать, что это невозможно в сфере физической культуры. Уже назрела необходимость создания большой конкуренции за право работать в вузе.

Физическая культура – это работа с людьми и она не связана с научно-исследовательской деятельностью, но эта деятельность требует лабораторий и специалистов, оборудования и хотя бы понимания, что это необходимый компонент не развития, а соответствия сегодняшнему времени.

Хороший результат работы системы в формировании физической культуры студентов – это технология подготовки обучающихся с использованием передовых позиций теории и методики физического воспитания. При этом с сожалением надо признать, что одна из основных целей физического воспитания – гармонизация интеллектуальной, психической и физической подготовленности студентов сегодня не доминирует в учебной программе [3].

Цель данной статьи – анализ практической работы в сфере преподавания физической культуры в вузе, анализ результатов анкетирования студентов и преподавателей СФУ, изучение факторов, влияющих на качество работы преподавателя.

**Методы.** В данной работе применялись методы теоретического поиска, определённый анализ практической работы, специальной литературы по направлению темы исследования, а также анкетирование студентов и преподавателей СФУ.

В вузе ведущей здоровьесберегающей технологией является учебный процесс. В спортивных секциях, при 25 тысячах студентов очной формы обучения, спортом систематически занимается от 500 до 700 человек (пример СФУ – лидера среди вузов России по организации спортивно-массовой работы). В учебном процессе задействовано 16 тысяч студентов (при распределении учебной нагрузки по физической культуре на 4 курса может быть более 20 тысяч). Очевидно, что учебный процесс принципиально важнее для реализации образовательного стандарта, чем спортивные достижения студентов. Необходимо больше внимания уделять организации и проведению соревнований для студентов, не занимающихся спортом. Каким образом повысить качество учебного процесса в сфере физической культуры? Что можно сделать? Нам представляется необходимым изучить опыт самых успешных вузов мира в этой сфере и посмотреть на возможность применения опыта этих вузов в России.

**Результаты.** Было проведено анкетирование весной 2021 года, в котором участвовали студенты (площадка № 2 СФУ (ранее политехнический институт) и площадка № 5 (ранее торгово-экономический институт)) в количестве 460 человек. Анкетирование показало, что 70 % студентов занимаются физическими упражнениями дополнительно к учебным занятиям. Подобное исследование, с этим же вопросом, было проведено в самом начале 1990-х годов в политехническом институте, но тогда процент дополнительно занимающихся немного превышал 5 %. Можно было бы радоваться новому качеству отношения студентов

к физическим нагрузкам, но экспертный опрос преподавателей, по оценке уровня подготовленности студентов в беге на 3 км (только юноши), дал тревожный результат. Все опрошенные преподаватели (стаж работы более 20 лет) считают, что уровень результатов значительно снизился. Эксперты согласны с тем, что медиальный уровень результатов в беге на 3 км более 20 лет назад был в районе 14 минут, а в 1921 году хуже 15 минут. Сложно учесть влияние дистанционной формы обучения и иного формата организации приёма этого норматива, но и в 2020 году результаты бега на 3 км были 14 минут 40 секунд). Биомеханический резонанс, присущий только бегу, и продолжительность нагрузки, при беге с максимальной интенсивностью продолжительностью более минуты, предъявляют к организму человека предельно возможные требования.

Очевидно, что ни учебные, ни дополнительные занятия, которые должны были повысить общую работоспособность, не решили эту задачу. Очевидна гиподинамия у большей части студентов как следствие изменения образа жизни и сидячего образа жизни, без активного движения. Можно сделать обоснованное предположение о том, что надежды, связанные с наличием обязательного предмета «Физическая культура и спорт» в вузах, не столь эффективны, как планировалось и ожидалось. Появление термина «спорт» несколько удивляет. При наличии специальных групп, в которых занимаются 25–30 % студентов, не только не занимающихся спортом, но даже не сдающих нормативы физической подготовленности, при отсутствии норм и требований учебной программы по обязательному участию в спортивных состязаниях, использовать термин «спорт» странно. Спорт имеет огромную притягательную силу и физические упражнения стали массово называть спортом.

Сегодня в рамках учебного процесса преподаватель определяет студенту алгоритм действий. При отсутствии жёсткой регламентации, даже с учётом всех плюсов организации учебного процесса на основе выбора видов спорта по интересам, качество работы преподавателя становится важнейшим фактором, определяющим уровень физического развития и овладения знаниями в сфере физической культуры. Следовательно, корректность оценки качества работы преподавателя становится необходимой составляющей учебного процесса, который может значимо влиять на конечный результат деятельности педагога, а значит и систему образования в рассматриваемой сфере в целом [1].

**Обсуждение.** Следует учесть резко континентальный климат Красноярска (в России такой климат на 60 % территории) и то, что учебный процесс проходит осенью, зимой и весной, когда занятия на открытом воздухе проводить можно, но сделать их комфортными, сформировать стойкое желание заниматься физическими упражнениями, совсем не простое дело. Необходимо создать комфортные условия для всех культивируемых в вузах учебных специализаций, основанных на видовом подходе. При этом не следует отрицать и занятия на открытом воздухе, которые имеют ряд незаменимых положительных моментов, да и живём мы в резко

континентальном климате и это надо учитывать. И всё же необходимо развивать инфраструктуру – важную часть создания качественного учебного процесса, позволяющего проявить свой потенциал профессионально грамотным специалистам. Спортивные комплексы университета (вновь пример СФУ) лучшие в регионе, да и в России, но и они обеспечивают участников учебного процесса закрытыми сооружениями на 60–80 % в силу отдалённости от учебных корпусов. Предмет «Физическая культура» отличается от всех других предметов вуза тем, что его знания, умения и навыки, должны быть приняты обучающимся, ими надо овладеть и надо их полюбить. Именно полюбить, ощутив пользу физических упражнений для себя, для своего мироощущения и раскрытия своих возможностей за счёт улучшения общей и специальной работоспособности, самочувствия и настроения. В учебной программе термин «полюбить» употреблять невозможно, но через отношение к предмету можно выявить сущность этой проблемы и выяснить насколько физические упражнения приняты обучающимися, как необходимый и желательный элемент их жизни. Современные позиции физического воспитания не предполагают возможным сводить физическое воспитание только к директивным формам проведения занятий [4].

Если преподаватель становится ведущим звеном, определяющим качество обучения в сфере физического воспитания, то оценка качества работы преподавателя физической культуры не должна ограничиваться только количеством отработанных часов, отсутствием дисциплинарных нарушений, публикациями и квалификацией специалиста. Эти позиции не оценивают самый главный итог работы преподавателя – подготовленность студентов, прошедших курс физической культуры, в сфере физического воспитания. Логично при оценке качества работы преподавателя, оценивать конечный результат – знания и навыки студентов, прошедших полный курс физической культуры под руководством конкретного специалиста [1].

Актуальными представляются оценки следующих итоговых параметров: отношение студентов к физической культуре; знания студентов в сфере основ правильного образа жизни (из теоретического раздела физической культуры); динамика уровня физической подготовленности студентов (средние по группе); квалификация преподавателя (стаж работы, образование, личные достижения, публикации, научная деятельность, общественная работа, тренерская практика), динамика показателей, характеризующих применение основ правильного образа жизни в практической деятельности (средние по группе). Все эти параметры не требуют изменений в образовательном стандарте, они могут определяться организационными мероприятиями силами специалистов физической культуры и социологии. Преподаватель должен иметь возможность 3 года работать с одним контингентом студентов.

Динамика физического развития предполагает знание начальных показателей физической подготовленности, с которых студент начинает курс



обучения в вузе. Тестирование можно проводить только после медицинского обследования и распределения студентов по учебным группам с учётом физического развития.

Одной из важнейших задач настоящего времени является формирование в студенческой среде правильного образа жизни, борьба с вредными привычками, воспитание патриотического отношения к Родине. Все эти проблемы находятся в сфере физической культуры, но пока не имеют чётких целеуказаний в учебных планах, стандартах и пожеланиях руководства.

Проблему низкого уровня физической работоспособности студентов вузов, со снижением этого показателя ко времени окончания обучения, можно решать разными способами. Можно ввести жёсткие обязательные нормативы и это может дать желанное улучшение контролируемых показателей. Образцы есть – это учебные заведения «силовых» ведомств. Но, что произойдёт с выпускниками вузов через некоторое время, после получения диплома? Нормативные требования, без индивидуального подхода, без учёта ситуаций и особенностей студента, в руках преподавателя могут стать «бичом», который оттолкнёт значимую часть участников такого обучения от физических упражнений и физической культуры. Едва ли такой путь оптимален. Предлагаемый в статье вариант решения проблемы заключается в том, что главной задачей, которая ставится перед преподавателем, является задача перевода студента в состояние активного участника процесса обучения. Привить любовь к посильным физическим нагрузкам, воспитать чувство ответственности за своё физическое состояние, научить пользоваться физическими упражнениями – вот задачи, решение которых представляется оптимальным подходом к проблеме стоящей перед физической культурой в вузе. Большое количество организационных проблем может быть снято, за счёт активной позиции преподавателя. Это связано не только со стремлением строго организовать процесс обучения, но и с отсутствием оценки конечного результата работы [4].

**Заключение.** Примеры лучших вузов мира должны учитываться в России. Организаторы высшей школы не захотели обратить внимание на то, что конкурс на место преподавателя вуза во всех странах, с которыми мы сегодня стараемся сравнивать Россию, измеряется десятками претендентов. Конкурс в лучших вузах мира формируется не размером заработной платы, которая, конечно, не уступает средней по региону, а стремлением специалистов попасть на работу в вуз, потому что работа в вузе престижна (ряд социальных благ). Если не создать достаточно значимый конкурс на право работать преподавателем вуза, то никакие планы и методические пособия, любая материальная база и самые современные программы не будут обеспечивать высокое качество образовательного процесса в полной мере в соответствии с ожидаемыми прогнозами. Комплексное формирование нового подхода к организации оценки качества работы преподавателя физической культуры может принципиально повысить не только

работоспособность, но и профессиональные качества выпускников вузов. Необходим длительный и чётко спланированный эксперимент.

### **Список источников**

1. Грузенкин В. И. Предложение по развитию системы физического воспитания в нефизкультурных вузах // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов XIII Всерос. науч.-практич. конф. 22–24 апреля 2011 г. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2011. 512 с.

2. Смирнов Ю. Н. Здоровье будущего специалиста, как проблема развития нации // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов XIII Всерос. науч.-практич. конф. 22–24 апреля 2011 г. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2011. 512 с.

3. Столов И. И. Физическая культура: состояние и задачи развития // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Том 2, часть 2, раздел «Здоровье нации и массовый спорт». М., 2007. 286 с.

4. Колокатова Л. Ф., Айнова Н. В., Айнова О. А. Формирование физической культуры личности как стратегия работы в вузе // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Том 2, часть 2, раздел: «Здоровье нации и массовый спорт». М., 2007. 286 с.

### **References**

1. Gruzenkin V. I. Proposal for the development of the system of physical education in non-sports universities. Physical culture and sport in the education system: Sat. materials X111 All-Russian. scientific-practical. conf. April 22-24, 2011. Krasnoyarsk; Sib. feder. un-t, 2011 512 p.

2. Smirnov Yu. N. The health of the future specialist as a problem of the development of the nation. Physical culture and sport in the education system: Sat. materials X111 All-Russian. scientific-practical. conf. April 22-24, 2011. Krasnoyarsk; Sib. feder. un-t, 2011. 512 p.

3. Stolov I. I. Physical culture: state and tasks of development. Proceedings of the scientific and practical congresses of the 111th All-Russian Forum “Health of the Nation – the Basis for the Prosperity of Russia”, Volume 2, Part 2, Section: “Health of the Nation and Mass Sports”. M., 2007. 286 p.

4. Kolokatova L. F., Ainova N.V., Ainova O. A. Formation of personal physical culture as a strategy of work in the university. Proceedings of the scientific and practical congresses of the 111th All-Russian Forum “Health of the Nation – the Basis for the Prosperity of Russia”, Volume 2, Part 2, Section: “Health of the Nation and Mass Sports”. M., 2007. 286 p.

## ИНФОРМИРОВАННОСТЬ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

М. В. Давыдов<sup>1</sup>, С. В. Кобелева<sup>2</sup>, П. Б. Святченко<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ»

им. Д. Ф. Устинова, Санкт-Петербург

<sup>1</sup> davydov\_mv@voenmeh.ru, <sup>2</sup> kobeleva\_sv@voenmeh.ru, <sup>3</sup> svyatchenko\_pb@voenmeh.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты ретроспективного анализа информированности первокурсников БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д. Ф. Устинова о применении здоровьесберегающих технологий. Исследование показало, что уровень знаний у обучающихся достоверно ( $p < 0,05$ ) вырос за последние 5 лет.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание студентов, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, студенческая молодежь

## AWARENESS IN THE FIELD OF HEALTH CARE OF FIRST-YEAR STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

M. V. Davydov<sup>1</sup>, S. V. Kobeleva<sup>2</sup>, P. B. Svyatchenko<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Baltic State Technical University "VOENMEH"

named after D. F. Ustinov, Saint-Petersburg

**Abstract.** The article presents the results of a retrospective analysis of the awareness of the BSTU "VOENMEH" named after D. F. Ustinov first-year students about the use of health-saving technologies. The study showed that the level of knowledge among students has significantly ( $p < 0.05$ ) increased over the past 5 years.

**Keywords:** physical culture, physical education of students, health-saving technologies, healthy lifestyle, student youth

**Введение.** На протяжении многих лет большое количество российских и зарубежных исследований посвящены здоровью студенческой молодежи [2].

Важной задачей преподавателей вузов является формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью для полноценной профессиональной и социальной деятельности будущих специалистов.

Современные условия и ритм жизни предъявляют еще более высокие требования к рассмотрению актуальной проблемы.

Стрессогенные ситуации и эмоциональные переживания приводят к чрезмерному расходованию нервных ресурсов, что в свою очередь ведет к снижению уровня здоровья человека [1].

Формирование компетенций у обучающихся в области применения здоровьесберегающих технологий в Балтийском государственном техни-

ческом университете «ВОЕНМЕХ» им. Д. Ф. Устинова реализуется посредством изучения дисциплин «Физическая культура и спорт» (лекционный курс) и «Элективный курс по физической культуре и спорту» (практические занятия).

Для оценки информированности в области здоровьесбережения студентов-первокурсников нами было проведено исследование.

**Методы.** В ходе исследования были применены следующие методы:

- 1) анализ литературных источников по проблеме исследования;
- 2) тестирование;
- 3) методы математической статистики.

**Результаты.** В ходе исследования нами был проведён ретроспективный анализ информированности первокурсников БГТУ «ВОЕНМЕХ» о применении здоровьесберегающих технологий.

Проанализированы результаты первичного тестирования, проводимого в рамках освоения лекционного курса для оценки исходного уровня знаний обучающихся.

Были обработаны результаты тестирований за последние 5 лет в количестве:

учебный год 2017/2018 –  $n = 567$ ;

учебный год 2018/2019 –  $n = 642$ ;

учебный год 2019/2020 –  $n = 583$ ;

учебный год 2020/2021 –  $n = 541$ ;

учебный год 2021/2022 –  $n = 619$ .

Тест состоял из 20 вопросов. Индивидуальный вариант для обучающегося формировался автоматически из банка, содержащего более 100 вопросов.

Результаты проверки исходных знаний представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты теоретических тестирований

Учебный год	Количество правильных ответов (среднее значение), балл
Учебный год 2017/2018	$12,17 \pm 5,61$
Учебный год 2018/2019	$12,92 \pm 5,73$
Учебный год 2019/2020	$14,68 \pm 4,82$
Учебный год 2020/2021	$16,33 \pm 4,06$
Учебный год 2021/2022	$17,11 \pm 2,74$

Для определения достоверности различий был применен критерий Вилкоксона (табл. 2).

## Достоверность различий

Учебный год	Учебный год 2017/2018	Учебный год 2021/2022
Результат	12,17 ± 5,61	17,11 ± 2,74
<i>p</i>	< 0,05	

Данные, представленные в табл. 2, демонстрируют наличие достоверных различий между показателями.

**Обсуждение.** Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что уровень знаний у молодежи, поступившей для обучения в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д. Ф. Устинова, в области здоровьесбережения достоверно ( $p < 0,05$ ) вырос за последние 5 лет. Таким образом, отметим тот факт, что активная пропаганда здорового образа жизни, увеличение количества доступной достоверной информации положительно сказывается на формирование знаний у подрастающего поколения. Необходимо поддерживать данную тенденцию и способствовать формированию не только теоретических знаний, но и практических навыков применения здоровьесберегающих технологий.

**Список источников**

1. Алексеева Н. Д., Зиновьев Н. А., Надыршина М. Ю., Смирнов А. С. Исследование волевой саморегуляции студентов технического вуза // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». Материалы Всероссийских (национальных) научных конференций. СПб., 2021. С. 19–20.

2. Зиновьев Н. А., Алексеева Н. Д., Надыршина М. Ю., Смирнов А. С. Физическая активность студентов в условиях цифровизации образования // Цифровизация инженерного образования. Сборник материалов международной онлайн-конференции. Ижевск, 2021. С. 262–264.

**References**

1. Alekseeva N. D., Zinoviev N. A., Nadyrshina M. Yu., Smirnov A. S. Research of volitional self-regulation of students of a technical university // Collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the State Research Institute “National Development”. Materials of All-Russian (national) scientific conferences. St. Petersburg, 2021. Pp. 19–20.

2. Zinoviev N. A., Alekseeva N. D., Nadyrshina M. Yu., Smirnov A. S. Physical activity of students in the conditions of digitalization of education / N. A. Zinoviev, // Digitalization of engineering education. Collection of materials of the international online conference. Izhevsk, 2021. Pp. 262–264.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

**В. М. Дворкин**

*Сибирский юридический институт*

*Министерства внутренних дел Российской Федерации, Красноярск*

*dvorkin528@mail.ru*

**Аннотация.** В работе говорится о том, что подавляющее число действий в противоборствах, применение техники боевых приемов борьбы, физической силы носит скоростно-силовой характер. Выявлены физические упражнения, позволяющие развивать профессионально важные физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы.

**Ключевые слова:** *скоростно-силовые способности, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел*

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES NECESSARY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF LAW ENFORCEMENT STAFF

**V. M. Dvorkin**

*Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,*

*Krasnoyarsk*

**Abstract.** The work says that the overwhelming number of actions in confrontations, the use of combat techniques, physical strength is of a speed-power nature. Physical exercises were revealed that allow developing professionally important physical qualities and positively affecting the formation of the technical basis of combat methods of struggle.

**Keywords:** *speed-power abilities, fighting methods of struggle, employees of internal affairs bodies*

Разнообразие боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности правоохранительной системы, часто меняющиеся условия реализации техники приемов при применении физической силы требуют в фазе активного единоборства с правонарушителем высокого уровня развития силовых и скоростных качеств, а также сформированных на должном уровне профессионально-прикладных двигательных навыков.

В результате выполненного анализа учебно-методических и научных работ, практики применения физической силы в служебной деятельности [2–5] удалось установить, что значительное количество действий в противоборствах, применение техники боевых приемов борьбы, физической силы носит скоростно-силовой характер. Следовательно, у сотруд-

ников правоохранительных органов необходимо развивать способность выполнять двигательные действия в течение непродолжительного времени в анаэробном режиме энергообеспечения двигательной деятельности, т. е. мышечная деятельность выполняется в скоростно-силовом режиме на фоне высокого уровня развития силовой выносливости.

Кроме того, для формирования необходимого уровня общей работоспособности при организации процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов рекомендуется включать упражнения умеренной интенсивности, выполняемые длительное время и задействующие максимальное количество мышечных групп.

В связи с ограниченным лимитом выделяемых часов на физическую подготовку сотрудников правоохранительных органов, а также высокой служебной загруженностью свою эффективность при организации практических занятий показали методики с применением комплексных тренировок.

При реализации комплексных тренировок развитие наиболее значимых в профессиональной деятельности физических качеств должно осуществляться в тесной связи с совершенствованием техники боевых приемов борьбы. Для этого рекомендуется использовать специальные средства подготовки.

Для совершенствования скоростно-силовых способностей в качестве эффективных средств рекомендуется выполнять упражнения с различным весом отягощений и в темпе от малого до максимального.

Таким образом, для повышения эффективности воспитания скоростно-силовых качеств обучающихся, преподавателю или инструктору необходимо не только знать структуру двигательных действий при выполнении боевых приемов борьбы, но и учитывать ее при подборе специальных упражнений.

Необходимо отметить, что при организации практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка», задачей которых является развитие профессионально важных физических качеств, показали свою эффективность специальные упражнения, выполняемые в рамках техники боевых приемов борьбы. То есть одновременно совершенствуются физические качества и техника двигательных действий.

При совершенствовании скоростно-силовых качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую сотрудник может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций. Развитие быстроты и силы тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения. При развитии и совершенствовании быстроты целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Одна из ведущих ролей в процессе развития быстроты движений принадлежит методу динамических усилий, который направлен на разви-

тие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре соответствуют технике боевых приемов борьбы. Это позволяет одновременно совершенствовать технику движений и развивать необходимое физическое качество [1].

В рамках проведенной работы были выявлены физические упражнения, позволяющие развивать профессионально важные физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы.

К таким упражнениям можно отнести: толчок гири 16, 24 кг поочередно правой, левой руками; рывок гири 16, 24 кг; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; выпрыгивание в разножке; «маятниковые» движения груза вправо-влево; переноска партнера; челночный бег 6–4×5, 6×3, 10×10 м; имитационные упражнения (имитация ударов, защитных действий, бросков и др.), позволяющие улучшать координационные способности и совершенствовать технику движений.

Таким образом, для совершенствования процесса физической подготовки при организации практических занятий рекомендуем использовать метод комплексной тренировки. Реализация данного метода позволяет развивать профессионально важные физические качества и формировать прикладные двигательные навыки.

#### **Список источников**

1. Глубокий В. А. Метод сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. Материалы XXIII международной научно-практической конференции. В 2 ч. / Отв. ред. Д. В. Ким. 2020. С. 117–119.

2. Гуралев В. М., Дворкин В. М., Осипов А. Ю., Фомин С. А. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68–72.

3. Гуралев В. М., Осипов А. Ю., Шнаркин С. М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60–2. С. 113–117.

4. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Евтушенко А. А. Совершенствование методической базы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 76–83.

5. Совершенствование техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы: заключительный отчет



о научно-исследовательской работе / В. М. Дворкин и др. Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018.

### References

1. Glubokiy V. A. The method of conjugated influence in the service-applied physical training of police officers // Actual problems of combating crime: questions of theory and practice. Materials of the XXIII international scientific-practical conference. In 2 parts. Managing editor D. V. Kim. 2020. Pp. 117–119.

2. Guralev V. M., Dvorkin V. M., Osipov A. Yu., Fomin S.A. Increasing the level of technical skills in performing wrestling techniques among female cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of coordination training. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft*. 2020. No. 9 (187). Pp. 68–72.

3. Guralev V. M., Osipov A. Yu., Shnarkin S. M. Substantiation of the expediency of training and use of throwing equipment by police officers // *Problems of modern pedagogical education*. 2018. No. 60–2. Pp. 113–117.

4. Osipov A. Yu., Guralev V. M., Evtushenko A. A. Improving the methodological base for teaching combat techniques of fighting employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia // *Problems of modern pedagogical education*. 2017. No. 54–7. Pp. 76–83.

5. Improving the technique of fighting techniques in the conditions of modeling the use of physical force: a final report on the research work / V. M. Dvorkin [i dr.]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018.

## СОЗДАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ МООК ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Е. А. Дергач

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
dergach\_1@mail.ru*

**Аннотация.** В статье проведен анализ практического опыта реализации массового открытого онлайн-курса (МООК) в образовательной деятельности по одному из модулей дисциплины «Физическая культура и спорт» в процессе смешанного обучения студентов первого курса всех направлений и профилей подготовки Сибирского федерального университета. Представлена структура разработанного курса, теоретический материал, система пошаговой реализации постепенного перехода студентов на здоровый образ жизни, размещенные на платформе Stepik. Организация учебного процесса с использованием МООК повышает вовлеченность обучающихся и соответствует ожиданиям современных студентов, но требует дополнительных исследований и доработок.

**Ключевые слова:** *студенты, здоровый образ жизни, массовый открытый онлайн-курс (МООК)*

## CREATION AND IMPLEMENTATION OF MOOCS BY DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE AND SPORTS”

E. A. Dergach

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** The article analyzes the practical experience of implementing a mass open online course (MOOC) in educational activities in one of the modules of the discipline “Physical Culture and Sports” in the process of mixed training of 1st year students of all directions and training profiles of the Siberian Federal University. The structure of the developed course, theoretical material, a system of step-by-step implementation of the gradual transition of students to a healthy lifestyle, posted on the Stepik platform, is presented. The organization of the educational process using the IOC increases the involvement of students and meets the expectations of modern students, but requires additional research and improvements.

**Keywords:** *students, healthy lifestyle, mass open online course (MOOC)*

**Введение.** В условиях цифровой трансформации общества происходит существенное перераспределение нагрузки на человека, меняются условия и образ жизни молодежи, а проблема сохранения здоровья студентов становится всё более острой. Современная образовательная среда предъявляет к обучающимся высокие требования, зачастую превышающие их психофизиологические возможности, что может способствовать как возникновению, так и ухудшению течения, а также контролируемости соматических

заболеваний [6]. С наибольшей эффективностью решить проблему сохранения и сбережения индивидуального здоровья личности возможно только при условии грамотности и заинтересованности самой личности в этом процессе [4]. Специалистами давно констатируется зависимость здоровья человека от его личностного отношения к своему здоровью, от индивидуальных установок на здоровый образ жизни, на знание человеком своих резервных возможностей, а также санитарно-гигиенических основ жизни.

При реализации перехода к здоровому образу жизни важно, чтобы человек был уверен в себе, настойчив и последователен, умел систематически анализировать свое состояние и вовремя вносил соответствующие коррективы в свой образ жизни. Несомненно, все это даст свои результаты как в отношении продуктивности и качества жизнедеятельности человека, так и в отношении положительной динамики его здоровья. Как отмечает в своей работе Э. Н. Вайнер, надо «шагать по жизни» с девизом «Каждый день и всю жизнь!» [2].

**Материал и методы исследования.** При подготовке статьи использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта научной школы автора по созданию и использованию цифровых информационных технологий в области физкультурного ивалеологического образования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** У каждого человека должна сформироваться своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни. Чем раньше, человек примет на себя ответственность за свою жизнь, тем больше он гарантирует себе определенную степень независимости и свободы. Рано или поздно отсутствие индивидуальной системы здоровья приведет человека к болезни и не позволит ему реализовать заложенные в него природой задатки [7].

Многогранное содержание термина «здоровьесбережение» включает в себя:

- деятельность, направленную на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая, направленная на оздоровление, лечение, восстановление физической работоспособности и т. п.);
- деятельность, направленную на укрепление и создание семьи;
- профессиональную активность, трудовую деятельность;
- социально-культурную деятельность (общественная активность);
- духовно-нравственную активность [6].

Сбережение здоровья студентов – одна из основных задач деятельности участников образовательного процесса, необходимое условие образовательной деятельности в высшем учебном заведении, осуществляемой с учетом личностных потребностей и особенностей развития студента, дающих возможность создания индивидуализированного проекта здорового образа жизни.

Главный тренд развития физкультурного образования сегодня связан с цифровой трансформацией образовательных технологий, предполагаю-

щей разработку и использование в учебном процессе современных цифровых информационных технологий, оказывающих значительное влияние на цели обучения, содержание, методы и организационные формы [9].

В связи с переходом многих дисциплин в инновационный формат изучения посредством использования дистанционных технологий обучения на основе различных способов доставки электронного контента и доступных инструментов коммуникации обучающихся и преподавателей в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), нами было разработано онлайн-обучение на основе создания массового открытого онлайн-курса (МООК), размещенного на платформе Stepik [5].

Курс «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» был разработан в рамках одного из модулей дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов первого курса (около 4 000 студентов) рабочей группой преподавателей Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета.

Цель курса – усвоение положения, что здоровье человека является личностной и общественной ценностью и во многом зависит от образа жизни; курс направлен на повышение уровня знаний у молодежи о компонентах здорового образа жизни, функциональных и двигательных способностях человека; ознакомление с технологиями формирования понимания значимости здорового образа жизни, что позволяет студентам самостоятельно и грамотно систематизировать и использовать знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний.

Для студентов и слушателей курса были разработаны инструкции, вводные лекции, тематика которых – общее представление о здоровье; влияние факторов, определяющих здоровье; условия организации образа жизни в студенческое время.

Также студентам предложено создать собственную индивидуальную здоровьесберегающую дорожную карту, процесс реализации которой состоит из трех этапов:

1-й этап – анализ своего образа жизни;

2-й этап – определение цели и составление индивидуальной здоровьесберегающей дорожной карты при прохождении курса;

3-й этап – начало реализации деятельности согласно разработанной индивидуальной здоровьесберегающей дорожной карте.

Для этого студентам предложено выполнить ряд заданий.

*1-й этап – необходимо провести анализ своего образа жизни.* Необходимо проанализировать недельный цикл своей жизнедеятельности: сон, пробуждение, еда, виды деятельности, включая хобби и досуг и занести результаты в соответствующие таблицы. Использовать методы самонаблюдения, самоанализа, самооценки.

*2-й этап – необходимо определить цель и наполнить индивидуальную здоровьесберегающую дорожную карту.* Индивидуальность карты заклю-

чается в том, что для каждого студента намечается своя цель. При переходе на здоровый образ жизни необходимо сформировать личностное отношение к своему здоровью, определить, чего вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни, поставить для себя и краткосрочные, и среднесрочные, и долгосрочные цели, определив их с учетом индивидуальных потребностей.

Например:

- составить список своих плохих привычек, негативно влияющих на здоровье и образ жизни, от которых, по вашему мнению, нужно избавиться;

- нормализовать свой сон;
- увеличить физическую активность;
- регулярно питаться, применяя принципы рационального питания;
- иметь индекс массы тела (ИМТ) в диапазоне от 18,5 до 24,5.

Оценив свой образ жизни, наметив себе цели и определив, какие именно компоненты здорового образа жизни на данном жизненном этапе являются для вас ключевыми, следует сформулировать определенные задачи, поочередное решение которых, позволит достичь цели. Например, отказаться от вредной привычки или просыпаться не позднее 6.30, чтоб успевать сделать много дел или скорректировать свое питание, внимательно читать состав продуктов на этикетках и многое другое.

Онлайн-курс состоит из тем, соответствующих компонентам здорового образа жизни: правила личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, разумное чередование работы (учебы) и отдыха, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, ограничение информационное воздействие на организм, психогигиена. Дополнительно размещен практикум по оценке биологического возраста.

В процессе прохождения онлайн-курса студенты могут более подробно познакомиться с каждым компонентом здорового образа жизни, для чего были специально разработаны видеолекции, презентации, конспекты лекций, задания, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы и тесты.

Отмечая важные составляющие каждого из компонентов, студент создает своеобразное планирование, учитывая собственные условия жизни, свои индивидуальные особенности и потребности.

*3-й этап – начать реализовывать разработанную индивидуальную здоровьесберегающую дорожную карту.* Осуществляя деятельность по собственному преобразованию и совершенствованию своего образа жизни, необходимо ставить реальные задачи, которые можно выполнить постепенно. Например, для начала заменить газировку на воду или включить функцию шагомера на своих часах или телефоне и начать отслеживать количество локомоций, совершенных в течение дня.

Мотивационно-волевой компонент в структуре ответственного отношения к собственному здоровью подчеркивает необходимость не только волевой регуляции, но и волевой организации личности человека, обла-

дающего устойчивой системой мотивов, целостным мировоззрением и необходимыми волевыми качествами. Реальными побудителями выступают именно мотивы, заставляя человека сделать тот или иной выбор. Без волевой регуляции преобразования знаний по достижению благополучия в убеждения, а убеждений в поступки и действия невозможны [1; 3].

Предлагается использовать такие методы самовоспитания, как самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет [8].

Для того чтобы осуществлять контроль за выполнением индивидуальной карты, студентам рекомендуется завести и систематически заполнять дневник самоконтроля. Это своеобразная форма самоотчета о проделанной за определенный период времени (день или неделю) работе.

Формами ведения дневника самоконтроля может быть электронный вариант, фиксация информации в ежедневнике или школьном дневнике и т. п. Содержание каждого дня может быть представлено в табличном варианте. Анализ динамики собственных показателей позволит своевременно вносить в карту необходимые корректировки, делать выводы, намечать и реализовывать новые цели.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является своеобразным самоотчетом о проделанном за день: отмечать направленность, объем и интенсивность физической нагрузки и отдыха; фиксировать случаи нарушения режима и то, как это сказывается на общей работоспособности и т. п. Анализ своего образа жизни, в том числе и поступков, позволит студенту узнать, какие качества ему необходимо сформировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, какие изменения внести в индивидуальную здоровьесберегающую дорожную карту, чтобы оптимизировать процесс перехода на здоровый образ жизни.

Реализация индивидуальной здоровьесберегающей дорожной карты, предполагающей пошаговый переход на здоровый образ жизни и снижающей факторы риска, ухудшающие здоровье, позволит устранить негативные привычки, сформировать навыки ведения ЗОЖ.

При выборе различных вариантов организации перехода к здоровому образу жизни студенту необходимо:

- учитывать индивидуальные особенности и особенности своей жизнедеятельности;
- взвесить свои возможности;
- определить резервы свободного времени;
- оценить состояние здоровья;
- поставить цель (цели) и задачи перехода к здоровому образу жизни;
- выбрать один из возможных вариантов, реализации карты;
- иметь положительный психологический настрой.

Вариант 1. Жесткая последовательность действий, расписанная досконально по времени и мероприятиям, подойдет для тех студентов, кто любит соблюдать четкий жизненный график. Поэтому такие направленные на обеспечение здоровья действия, как физические упражнения, гигиени-

ческие процедуры, закаливание, время и качество приема пищи, отдых и многое другое, жестко вписываются в режим дня с точным указанием времени.

Вариант 2. Предлагается для студентов, которые привыкли ставить перед собой конкретные цели и добиваться их, разделять и планировать переход по этапам, учитывать промежуточные и конечные цели. Поэтапное внедрение дорожной карты, как дорожные указатели, позволяют ставить и уточнять промежуточные цели и задачи каждого этапа, его длительность в соответствии с состоянием своего здоровья, формы контроля и прочие. Выполнение поставленных задач от «перекрестка к перекрестку» позволяет перейти к следующему этапу. То есть этот вариант не ставит жестких условий на каждый данный период времени, однако позволяет целенаправленно продвигаться по переходу к здоровому образу жизни.

Вариант 3. Для студентов, привыкших к комфорту и лени предлагается ввести девиз «Начни!» и постепенно менять распорядок дня, не ставляя себя четко планировать, идти пошагово, начиная с отказа от вредных привычек, ухудшающих здоровье и приближаясь к желаемому переходу к здоровому образу жизни через любые оздоровительные, даже эпизодически выполняемые (сделать иногда, например, один раз в неделю) мероприятия. Такой вариант особенно подходит человеку, который не может резко изменить свой жизненный уклад и отказаться от комфортных привычек, но понимает, что образ жизни нужно и можно менять. Для этого он может начать, например с 10-минутной утренней гимнастики или пройти пешком пару остановок, отказаться от утренней сигареты или какого-либо вредного продукта.

Вариант 4. Рекомендуются для студентов, которые обременены социальными, бытовыми, личностными, профессиональными проблемами и испытывают постоянный дефицит времени. «Не хватает времени!» – это постоянная отговорка и удобный повод для того, чтобы объяснить нежелание вести здоровый образ жизни. Таким людям рекомендуется внимательно отнестись к первому этапу создания здоровьесберегающей дорожной карты: критически проанализировать свой образ жизни, понять ценность здоровья и найти те ниши, которые можно было бы заполнить элементами здоровьесбережения.

В процессе реализации и прохождения курса на платформе Stepik со студентами была организована обратная связь в вид форума, чата, где были отражены в большинстве положительные отзывы о теоретическом содержании курса и рекомендации о совершенствовании технической составляющей, так как из-за большого количества пользователей происходил сбой в системе. Около 80 % студентов, прошедших курс о здоровом образе жизни, считают, что изученный материал необходим и дает повод не только задуматься о собственном здоровье, но и систематизирует личный опыт и знания, уже полученные в течение жизни.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта использования цифровых информационных технологий показали,

что были сделаны первые шаги в направлении цифровой трансформации физкультурного образования, которое требует серьезной перестройки образовательного процесса, его цифровой трансформации, а также технических доработок платформ, чтоб в будущем не происходили сбои при прохождении курсов.

Созданный и используемый в учебном процессе MOOK показал свою эффективность, а создание индивидуальной здоровьесберегающей дорожной карты представляет собой исключительно длительный процесс, где корректировка цели, задач, способов и средств их решения может продолжаться всю жизнь. В результате освоения курса слушатели приобретают способность поддерживать уровень физической подготовленности, необходимый для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Общими рекомендациями для осуществления постепенного перехода на здоровый образ жизни являются:

1) следовать правилам здорового образа жизни, насыщая ее многочисленными здоровьесберегающими компонентами – соблюдать правила личной гигиены; тренировать иммунитет, использовать различные виды закаливания; быть свободным от вредных привычек; разумно чередовать работу и отдых; выдерживать оптимальный двигательный режим; рационально питаться, учитывая основные принципы – умеренность, разнообразие, режим, безопасность; ограничивать во времени информационное воздействие; обрести и сохранять гармонию внутри себя и с окружающим миром;

2) активно и осознанно участвовать в процессе собственного преобразования, что отражается в понятии «самовоспитание», определяемом как систематическая и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры личности.

### **Список источников**

1. Бароненко В. А., Раппопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М. 2003. 417 с.

2. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.

3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2001. 352 с.

4. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: учеб. пособие. СПб.: СПбГУИТМО, 2005. 124 с.

5. Дергач Е. А., Завьялова О. Б., Брюханова Н. А. Открытые онлайн-курсы в обучении студентов дисциплине «физическая культура» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им.



В. П. Астафьева. С. 103–110. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2019-47-1-127>.

6. Инновационный подход к здоровьесбережению студентов в рамках семинарских занятий модуля «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А. Н. Черемных, Т. И. Чедова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Электрон. дан. Пермь, 2018. 4 Мб; 96 с. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovacionnyj-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-studentov.pdf>. Загл. с экрана.

7. Мельникова О. Ф. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни // Евсевьевские чтения. Серия: подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в педагогическом вузе. 2016. С. 58–62.

8. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. М.: Юрайт, 2014. 424 с.

9. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 20.09.2020).

## References

1. Baronenko V. A., Rappoport L. A. Student's health and physical culture. Moscow Alfa-M. 2003. 417 p.

2. Weiner E. N. Valeology: Textbook for universities. 2001. Moscow: Flint: Nauka, 2001. 416 p.

3. Vasilyeva O. S., Filatov F. R. Psychology of human health: standards, ideas, attitudes: a textbook for students of higher educational institutions. M., 2001. 352 p.

4. Davidenko D. N., Shchedrin Yu. N., Shchegolev V. A. Health and lifestyle of students / Ed. by Prof. D. N. Davidenko: Textbook. St. Petersburg: SPbGUITMO, 2005. 124 p.

5. Dergach E. A., Zavyalova O. B., Bryukhanova N. A. Open online courses in teaching students the discipline “physical culture” // Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev. Pp. 103-110. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2019-47-1-127>

6. An innovative approach to the health care of students in the framework of the seminar classes of the module “Physical culture” [Electronic resource]: textbook.- method. manual / A. N. Cheremnykh, T. I. Chedova; Perm. state. National. research. un-T. Electron. dan. Perm, 2018. 4 MB; 96 p. Access mode: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovacionnyj-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-studentov.pdf>. – Blank from the screen.

7. Melnikova O. F. Personal attitude to health as a condition for the formation of a healthy lifestyle // Eusebian readings. Series: training of specialists

in the field of physical culture and sports at a pedagogical university. 2016. Pp. 58–62.

8. Muller A. B., Dyadichkina N. S., Bogashchenko Yu. A., Bliznevsky A. Yu., Ryabinina S. K. Physical culture: textbook and workshop for applied bachelor's degree. M.: Yurayt Publishing House, 2014. 424 p.

9. Petrov P. K. Digital information technologies as a new stage in the development of physical education and the sphere of physical culture and sports. Modern problems of science and education. 2020. No. 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (accessed: 09/20/2020).

## МОТИВАЦИЯ КАК ДОСТИЖЕНИЕ ТРЕНЕРСКОГО УСПЕХА В ФУТБОЛЕ

**А. А. Жумадилханов**

*Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, Нур-Султан  
aseke\_zh\_59@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье определено, что работа тренеров в процессе спортивной подготовки усиливает необходимость более конкретного понимания факторов, определяющих эффективность. С целью изучения эффективности футбольных тренеров в футболе была использована адаптированная версия шкалы эффективности тренерской деятельности. Анализ результатов показал, что между тренерами и игроками существует порядок значимости рассматриваемых факторов, наиболее важным из которых является мотивация. Выводы, полученные в результате этого исследования, следует применять в обучении тренеров и, следовательно, в их работе, что будет способствовать лучшему пониманию факторов эффективности, которые необходимо подчеркнуть в процессе обучения.

**Ключевые слова:** футбол, тренер, игрок, мотивация, эффективность, раскрытие таланта

## MOTIVATION AS AN ACHIEVEMENT OF COACHING SUCCESS IN FOOTBALL

**A. A. Zhumadilkhanov**

*L. N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan*

**Abstract.** The work of coaches in the development of the process of sports training reinforces the need for a more specific understanding of the factors that determine their effectiveness. In order to study the effectiveness of football coaches in football, an adapted version of the Coaching Effectiveness Scale was used (Moritz and Sullivan [1]). The analysis of the results showed that there is an order of importance between coaches and players of the factors under consideration, the most important of which is motivation. Motivation has been and remains one of the most interesting areas. It is already well known in the sports community how important motivation is now, for the maximum disclosure of the talent and potential of an athlete. Similarities were also found between the factors indicated by the coaches as more important and the behavior they use in their practice, as well as between the assessments made by the players regarding the same factors and the corresponding behavior perceived by them as more frequently applied behavior by their coaches.

The conclusions obtained as a result of this study should be considered as an advantage in the training of trainers and, consequently, in their work, contributing to a better understanding of the effectiveness factors that need to be emphasized in the learning process.

**Keywords:** football, coach, player, motivation, efficiency, talent disclosure

**Введение.** Критерием оценки эффективности работы тренера является успешное выполнение цели с рациональным использованием возможности и средств. Самое главное качество для эффективного тренера – умение определять цели, соответствующие установленным тренировочным процессам [1].

Футбол уже давно перешел за пределы обычных соревнований в коммерческую игру, где одним из правил является визуальная и личностная привлекательность игроков и тренера, да и команды в целом. Поэтому вопрос влияния имиджа в спорте, и в футболе в частности, на карьеру актуально и недостаточно изучено [2].

Особенностью совместной деятельности тренера и спортсмена, как педагогической системы, является то, что ее эффективность определяется, не столько тем, как ее оценивает тренер, а преимущественно тем, какую оценку спортсмен дает тренеру и системе отношений в целом [3].

Современный взгляд на тренировочный процесс предполагает не только анализ процесса воздействия тренера на спортсмена и результаты соревновательной деятельности, но и определенный интерес к личности того, кто управляет этим процессом, то есть тренера [4]. Имидж, во многом определяет эффективность тренера.

Ученые подчеркивают важность проблемы формирования эффективного имиджа (образа) тренера, то есть действенного, реально способствующего повышению результативности соревновательной деятельности спортсменов, при этом имеет гуманистическую направленность на признание общечеловеческих ценностей и удовлетворенность спортсменов учебно-спортивной деятельностью.

Итак, профессиональный имидж тренера как носителя социальной роли, важной для успеха команды, может изучаться с точки зрения его восприятия: как констатация (актуальный образ), как эмоционально окрашенное отношение, как инструментальная оценка деятельности и желаемая функциональность (идеальный образ) [5].

Имидж тренера можно исследовать как фактор повышения эффективности группового взаимодействия в том случае, если актуальный профессиональный имидж совпадает с ожидаемым и идентифицируемым с групповым успехом и удовлетворением потребностей спортсменов. На сегодня существует явная необходимость выявления средств, форм и методов формирования столь эффективного имиджа тренера в процессе профессиональной подготовки специалистов.

Эффективность является одним из аспектов, который в основном влияет на работу тренеров [6] и, следовательно, на их успех, поскольку поддержание эффективной практики позволяет им достигать поставленных целей. Более того, эффективность тренеров представлена как сильный предиктор эффективности их команд и игроков [7].

Эффективное поведение тренеров оказывает положительное психологическое воздействие и, следовательно, улучшает результаты их спортсменов. Одним из наиболее важных аспектов эффективности действий

тренеров является восприятие уверенности в их способности влиять на процесс обучения и результаты спортсменов в направлении успеха, что обозначено как самоэффективность. Другими словами, самоэффективность рассматривается как уверенность, которую тренер проявляет в развитии компетентного поведения.

Таким образом, эффективность поведения тренеров обусловлена уверенностью, проявляемой при успешном выполнении их задач, и для этого решающее значение имеет овладение конкретными навыками. В данном направлении была представлена концептуальная модель для изучения эффективности коучинга, результатом которой стала разработка шкалы эффективности коучинга с многофакторной базой. Факторами, которые эта модель считает основополагающими в тренерской деятельности, являются:

- 1) мотивация, игровая стратегия, техника и формирование характера;
- 2) тренерский опыт, предыдущий успех, восприятие способностей спортсмена.

Мотивация относится к способности тренеров влиять на навыки и психологическое состояние спортсменов, а стратегия отражает навыки тренеров в содействии успешному выступлению своих команд во время соревнований. Техника соответствует навыкам тренера в диагностике и обучении во время практики, в то время как формирование характера, связано с убеждениями тренеров в их способности способствовать личностному развитию спортсмена и позитивному отношению к спорту.

Исходя из этого, мотивация и формирование характера могут быть отнесены к числу психологических навыков коучинга. Стратегия и техника игры связаны с техническими навыками коучинга. Признание эффективности коучинга как многофакторной меры привело ко многим исследованиям в этой области [8].

Обзор специальной литературы показал, что большинство исследований было сосредоточено на разработке программ повышения эффективности коучинга, структуры такого компонента как мотивация в деятельности тренера [9]. Также следует отметить, что модели эффективности и результативности коучинга, как правило, фокусируются на восприятии игроками поведения своих тренеров, повышая его важность в этой области.

В исследовании, посвященном восприятию спортсменами эффективности тренерской работы, обнаружили, что психологическое воздействие участия спортсменов в спорте было связано с памятью и восприятием поведения их тренеров. Таким образом, представляется, что одним из наиболее важных конструкторов при определении эффективности является воспринимаемая эффективность, которая периодически оценивается на основе мнения тренеров и игроков, как это предлагается во многих исследованиях.

Тем не менее в рассмотренных исследованиях не придается большого значения важности, которую тренеры придают каждому из факторов эффективности, или причинам, которые приводят к преобладающему использованию ими определенных навыков для достижения успеха в спорте.

Подчеркивается, что самовосприятие навыков тренера является фундаментальным инструментом при определении наиболее важных навыков в коучинге [10], и по этой причине заслуживает изучения.

В данном исследовании в качестве характеристик хорошего тренера были выделены такие аспекты, как адекватные отношения с игроками, внедрение соответствующих методологий, планирование, распространение знаний и понимание особенностей спортсменов. Таким образом, важно понимать наиболее оцениваемые тренерами факторы, а также их поведение на практике, принимая во внимание эту оценку. Так, Лайл [11] считает, что тренер должен стремиться адаптироваться к ежедневным ожиданиям игроков, на практике и в соревнованиях.

Следовательно, исследование направлено на то, чтобы способствовать пониманию важности эффективности для успеха высокоэффективных тренеров. Также подчеркивается важность признания ожиданий и перспектив спортсменов, через их восприятие наиболее ценных факторов их любимым тренером.

**Материалы и методы.** Выборка этого исследования состояла из 30 футболистов 18–30 лет и 20 тренеров. Все тренеры практикующие. Для сбора данных использовалась адаптированная версия шкалы эффективности коучинга, названная CESp [12]. CES представляет собой многофакторную шкалу, в которой каждое измерение учитывается в соответствии с группой пунктов:

- 1) измерение мотивации – «поддержание уверенности в результатах спортсменов», «психологическая подготовка спортсменов к стратегии игры»;
- 2) измерение стратегии – «выявление сильных сторон команды противника» и «доминирование стратегий для использования в соревнованиях»;
- 3) измерение техники – «индивидуальная подготовка спортсменов к техническим аспектам», «выявление индивидуальных и командных ошибок»;
- 4) измерение формирования характера – «способствовать хорошему отношению внутри команды» и «способствовать честной игре».

**Результаты и обсуждение.** Сравнение важности, придаваемой различным факторам эффективности тренерами и игроками, показало, что они считают все четыре фактора важными. Более того, было также очевидно, что и тренеры, и спортсмены считали наиболее важными факторы мотивации и стратегии (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение мнений игроков и тренеров о наиболее важных факторах спортивного успеха футбольного тренера

Факторы	Игроки		Тренеры		<i>t</i> -test ( <i>t</i> )
	И	<i>m</i> ± <i>co</i>	И	<i>m</i> ± <i>co</i>	
Мотивация	1	4,60±0,34	1	4,60±0,42	<i>t</i> =0,10; <i>p</i> =0,92
Стратегия	2	4,37±0,42	2	4,53±0,47	<i>t</i> = -2,2; <i>p</i> =0,03
Техника	3	4,19±0,48	3	4,25±0,48	<i>t</i> = -0,72; <i>p</i> =0,47
Характер	4	4,13±0,62	4	3,97±0,70	<i>t</i> =1,5; <i>p</i> =0,13

Примечание: среднее значение (*m*), стандартное отклонение (*co*), иерархия (*и*) и *t*-критерий (*t*)

Действительно, между тренерами и игроками был достигнут консенсус относительно вклада различных аспектов в успех тренера, а именно способности мотивировать наиболее ценного, за которым следует стратегия, и придание немного меньшего значения технике и формированию характера. Также примечательно, что формирование характера было единственным аспектом, менее ценным тренерами, по сравнению со спортсменами.

Фактически все остальные измерения были более оценены тренерами, особенно измерение стратегии, которому тренеры придавали (статистически) значительно большее значение, чем спортсменам ( $p \leq 0,05$ ). В табл. 2 представлены результаты сравнения между важностью, придаваемой тренерами факторам эффективности в успехе тренеров, и поведением, которое они обычно применяют в своей практике, что показало, что тренеры считают, что они часто используют все факторы в своей практике.

В табл. 2 также видно, что иерархия принятых моделей поведения тренерами совпадает с важностью, приписываемой факторам эффективности, с близкими значениями по всем параметрам. Также можно видеть, что корреляции между приписываемой важностью и поведением тренеров были положительными во всех измерениях, демонстрируя тесную связь между тем, что они считали важным, и тем, что они используют в своей повседневной практике.

Таблица 2

Корреляция между значением,  
придаваемым и принятым поведением тренера

Факторы	Важность, придаваемая тренерами		Принятые модели поведения		<i>t</i> -test ( <i>t</i> )	Корреляция
	И	<i>m</i> ± <i>co</i>	И	<i>m</i> ± <i>co</i>		
Мотивация	1	4,60±0,42	1	4,55±0,49	<i>t</i> =1,06; <i>p</i> =0,30	0,83; <i>p</i> =0,00
Стратегия	2	4,53±0,47	2	4,50±0,44	<i>t</i> =0,76; <i>p</i> =0,45;	0,84; <i>p</i> =0,00
Техника	3	4,25±0,48	3	4,27±0,50	<i>t</i> = -0,41; <i>p</i> =0,69;	0,86; <i>p</i> =0,00
Характер	4	3,97±0,70	4	3,97±0,70	<i>t</i> =0,12; <i>p</i> =0,91	0,89; <i>p</i> =0,00

Примечание: среднее значение (*m*), стандартное отклонение (*co*), иерархия (*и*), парный *t*-тест (*t*), корреляция (*κ*)

В табл. 3 представлены результаты сравнения важности, которую спортсмены придавали четырем измерениям эффективности тренера, и их представлений о поведении тренеров, которых они больше всего ценят в своей спортивной карьере, что показало, что наиболее ценными измерениями в обеих ситуациях были мотивация и стратегия. Сравнивая взгляды тренеров и спортсменов на то, что важнее для тренеров, добивающихся успеха, мы выявили схожие суждения при оценке различных аспектов эффективности, выделяя приоритет психологических или мотивационных

факторов, при этом формирование характера имеет незначительное значение для его эффективности.

Таблица 3

Корреляция между придаваемой важностью и поведением тренера по отношению к игрокам

Факторы	Важность, придаваемая игроками		Поведение тренера по отношению к игрокам		<i>t</i> -test ( <i>t</i> )	Корреляция
	И	<i>m</i> ± <i>co</i>	И	<i>m</i> ± <i>co</i>		
Мотивация	1	4,60 ± 0,34	1	4,48 ± 0,46	<i>t</i> =4,33; <i>p</i> =0,00	0,44; <i>p</i> =0,00
Стратегия	2	4,36 ± 0,42	2	4,31 ± 0,45	<i>t</i> =1,87; <i>p</i> =0,06	0,47; <i>p</i> =0,00
Техника	3	4,19 ± 0,48	3	4,15 ± 0,52	<i>t</i> =1,48; <i>p</i> =0,14	0,57; <i>p</i> =0,00
Характер	4	4,13 ± 0,62	4	4,12 ± 0,62	<i>t</i> =0,35; <i>p</i> =0,78	0,64; <i>p</i> =0,00

Примечание: среднее значение (*m*), стандартное отклонение (*co*), иерархия (*и*), парный *t*-тест (*t*)

Н. Майерс и др. [13] показывают, что мотивационная компетентность тренера имеет положительную и тесную связь со степенью удовлетворенности спортсменов, способствуя достижению успеха.

А. Джонс и др. [14] утверждают, что знания тренеров связаны с рационализацией их поведения как на спортивном, так и на социальном уровнях, добавляя, что конкретные знания тренеров имеют основополагающее значение для оценки и развития спортсменов.

Очевидно, что наиболее ценные факторы для спортсменов совпадают с поведением, принятым тем, кого они считают своим лучшим тренером. Другими словами, игрок воспринимает как наиболее эффективного тренера того, кто ведет или привел его к лучшим показателям эффективности.

В тренировочном процессе близость к оценке факторов эффективности между тренером и игроком может быть преимуществом, поскольку она развивает позитивные отношения, которые обеспечивают целеустремленное и мотивированное участие спортсменов, повышая их производительность для достижения целей команды и, следовательно, ее успеха.

Эффективность тренеров оказывает сильное влияние на эффективность игроков, их производительность и удовлетворенность, на эффективность команды. Психологический аспект игнорировался в течение многих лет, в результате интерпретации отношения тренера к своим спортсменам как вопроса характера, что естественным образом приводило к его обесцениванию, особенно с точки зрения руководства.

Однако результаты, которые приближаются к стилю лидерства и эффективности, в частности к уровню мотивации и технических способностей, свидетельствуют о том, что факторы, оцениваемые тренерами, — это те, которые характеризуют его лидерство как тренера.



**Выводы.** Результаты свидетельствуют о том, что эффективность тренеров зависит от множества факторов. Оценка определенных показателей эффективности без знания ожиданий спортсмена может поставить под угрозу результат их действий и, естественно, их успех.

Соответственно, результаты этого исследования показывают, что тренеры больше всего ценят мотивационный аспект, повышая важность, которую тренер должен придавать в процессе обучения. Это исследование направлено на то, чтобы стимулировать интерес к факторам, которые способствуют успеху тренеров, но предлагаются дальнейшие исследования, особенно в том, что касается практического применения этих факторов.

Важность исследования состоит в том, что данный материал окажет помощь в образовательном процессе при обучении студентов тренерскому мастерству.

### **Список источников**

1. Михайлова Т. В. Эффективность деятельности тренера и определяющие факторы // Теория и практика физической культуры. 2007. № 1. С. 34–38.

2. Бушуева Т. Н. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. Челябинск, 2007.

3. Петровская Т. В. Имидж спортивного тренера как феномен межличностного взаимодействия // Спорт. Олимпизм. Здоровье: материалы междунар. науч. конгресса. Молдова, Кишинев, 2016. С. 283–287.

4. Проценко Г. В. Стиль общения тренера как фактор успешности совместной деятельности спортивной команды: автореф. дис. ... канд. наук по физ. исх. спорта: 24.00.01. Киев, 2010. 20 с.

5. Петровская Т. В., Малиновский А. И. Социально-психологические составляющие имиджа спортивного тренера как субъекта спортивной деятельности // Научный журнал Национального педагогического Университета имени М. П. Драгоманова. Серия: Научно-педагогические проблемы физической культуры. № 4 (74). Киев: НПУ им. М. П. Драгоманова, 2016. С. 74–77.

6. Фелц Д. Л., Мориц С. Е. Концептуальная модель эффективности коучинга: предварительное исследование и разработка инструментов // Журнал педагогической психологии. 1999. 91. С. 765–776.

7. Фелц Д. Предсказуемость эффективности коучинга в отношении эффективности команды и эффективности игроков в волейболе // Журнал спортивного поведения. 2003. № 26 (4). С. 396–407.

8. Фунг Л. Оценка: Эффективность коучинга как показатель потребностей программы обучения тренеров // Спортивное понимание: онлайн-журнал психологии. 2003. № 5. С. 12–18.

9. Роледер Л. Н., Коршунова О. С. Роль тренера в обеспечении психической готовности игроков волейбольной команды к соревнованиям // Молодой ученый. 2016. № 8 (112). С. 1 213–1 215.

10. Быховская И. М., Горбачева В. В. Исследование структуры мотивационного компонента деятельности тренера // Тез. докл. XIII науч.-практ. конф. по психологии физического воспитания и спорта. М., 1992. С. 81–82.

11. Лайл Дж. Концепции спортивного коучинга – Основа поведения тренеров. Нью-Йорк: Рутледж, 2002.

12. Дуарте Д. Ф. Адаптации и оценка психометрических свойств и структуры Коучинг Efficacy Scale // Журнал Спортивных Наук Португалии. 2010. № 2. С. 94–113.

13. Майерс Н., Фельц Д., Майер К., Вулф Э & Реккейс М. Оценки спортсменами тренерской компетентности их главного тренера // Ежеквартальные исследования по физическим упражнениям и спорту. 2006. № 77. С. 111–121.

14. Джонс А., Броня Б. и Потрак П. Построение экспертных знаний: тематическое исследование профессионального футбольного тренера высшего уровня // Спорт, образования и общества. 2003. № 8 (2). С. 213–229.

## References

1. Mikhailova T. V. Effektivnost' deyatel'nosti trenera i opredelyayushchie faktory., 2007, Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury № 1, S. 34–38.

2. Bushueva T. N. Formirovanie imidzha sportivnogo trenera kak faktora rezul'tativnosti sorevnovatel'noi deyatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. nauk po fiz. vospitaniyu i sportu: T. N. Bushueva. Chelyabinsk, 2007.

3. Petrovskaya T. V. Imidzh sportivnogo trenera kak fenomen mezhluchnostnogo vzaimodeistviya: materialy mezhdunar. nauch. kongressa. Sport. Olimpizm. Zdorov'e. T. I. / T. V. Petrovskaya. Moldova, Kishinev, 2016. S. 283–287.

4. Protsenko G. V. Stil' obshcheniya trenera kak faktor uspeshnosti sovmestnoi deyatel'nosti sportivnoi komandy: avtoref. dis. ... kand. nauk po fiz. iskh. sporta: 24.00.01 / G. V. Protsenko. Kiev, 2010. – 20 s.

5. Petrovskaya T. V. Sotsial'no-psikhologicheskie sostavlyayushchie imidzha sportivnogo trenera kak sub"ekta sportivnoi deyatel'nosti / T. V. Petrovskaya, A. I. Malinovskii // Nauchnyi zhurnal Natsional'nogo pedagogicheskogo Universiteta imeni M. P. Dragomanova. – Seriya: Nukovopedagogicheskie problemy fizicheskoi kul'tury. №4 (74). Kiev: NPU im. M. P. Dragomanova, 2016. S. 74–76.

6. Felts, D. L., Morits, S. E., 1999, Kontseptual'naya model' effektivnosti kouchinga: predvaritel'noe issledovanie i razrabotka instrumentov, Zhurnal pedagogicheskoi psikhologii, 91, 765–776.

7. Felts, D., 2003, Predskazuemost' effektivnosti kouchinga v otnoshenii effektivnosti komandy i effektivnosti igrokov v volebole, Zhurnal sportivnogo povedeniya, 26 (4) 396–407.

8. Fung L., 2003, Otsenka: Effektivnost' kouchinga kak pokazatel' potrebnosti programmy obucheniya trenerov, “Sportivnoe ponimanie”, Onlain-zhurnal psikhologii, 5, 12–18.

9. Roleder, L. N. Rol' trenera v obespechenii psikhicheskoi gotovnosti igrokov voleibol'noi komandy k sorevnovaniyam / L. N. Roleder, O. S. Korshunova. Tekst: neposredstvennyi // Molodoi uchenyi. 2016. № 8 (112). S. 1 213–1 215.

10. Bykhovskaya I. M., Gorbacheva V. V. Issledovanie struktury motivatsionnogo komponenta deyatelnosti trenera // Tez. dokl. KhIII nauch.-prakt. konf. po psikhologii fizicheskogo vospitaniya i sporta. M., 1992. S. 81–82.

11. Lail Dzh., Kontseptsii sportivnogo kouchinga – Osnova povedeniya trenerov, N'yu-Iork: Rutledzh, 2002.

12. Duarte D. F., 2010, Adaptatsii i otsenka psikhometricheskikh svoistv i struktury Kouching Efficacy Scale. Zhurnal Sportivnykh Nauk Portugalii, 2, 94–113.

13. Maiers N., Fel'ts, D., Maier, K., Vulf, E & Rekkeis, M., 2006, Otsenki sportsmenami trenerskoi kompetentnosti ikh glavnogo trenera, Ezhekvartal'nye issledovaniya po fizicheskim uprazhneniyam i sportu, 77, 111–121.

14. Dzhons A., Bronya B. i Potrak P., 2003, Postroenie ekspertnykh znanii: tematicheskoe issledovanie professional'nogo futbol'nogo trenera vysshego urovnya, Sport, obrazovaniya i obshchestva, 8 (2), 213–229.

**КОМПЛЕКСНАЯ 3D-ФИЗКУЛЬТУРА.  
БИОЭКОНОМИЧНАЯ ПСИХОМОТОРНАЯ ГИМНАСТИКА  
В КУРСЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**С. Ю. Забельский**

*Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь  
ООО «Центр биоэкономического укрепления “Культ БИО”», Ставрополь  
Гимназия № 25, Ставрополь  
cultbio@mail.ru*

**Аннотация.** На основе данных медицинского осмотра обучающихся Северо-Кавказского федерального университета за последние три года в работе раскрыты актуальность, содержательный аспект и результаты внедрения комплексной 3D-физкультуры (биоэкономичной психомоторной гимнастики) в курс лечебной физической культуры студентов специальной медицинской группы.

**Ключевые слова:** *студенты специальной медицинской группы, биоэкономичная психомоторная гимнастика, комплексная 3D-физкультура, укрепительные технологии, цикл психосоматического здоровья*

**COMPREHENSIVE 3D PHYSICAL EDUCATION.  
BIOECONOMICAL PSYCHOMOTOR GYMNASTICS  
IN THE COURSE OF PHYSICAL THERAPY OF STUDENTS,  
SPECIAL MEDICAL GROUP**

**S. Yu. Zabelsky**

*North Caucasus Federal University, Stavropol  
Limited Liability Company “Bioeconomical Health Center «Cult BIO»”, Stavropol  
Gymnasium No. 25, Stavropol*

**Abstract.** Based on the data of the medical examination of students of the North Caucasus Federal University over the past three years, the paper reveals the relevance, content aspect and results of the introduction of complex 3D physical education – bioeconomical psychomotor gymnastics in the course of therapeutic physical culture of students of a special medical group.

**Keywords:** *students of a special medical group, bioeconomical psychomotor gymnastics, complex 3D physical education, health-strengthening technologies, cycle of psychosomatic health*

**Введение.** Организация образовательного процесса по физической культуре и спорту по всем направлениям подготовки студентов (кроме направления «Физическая культура»), осуществляемого Северо-Кавказским федеральным университетом (СКФУ) с 2019 года, происходит на основе «Регламента реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту». Регламент предполагает создание оптимальных условий обуче-

ния теоретическому и практическому разделам. Содержание теоретического раздела наполняет дисциплина «Физическая культура и спорт». Реализация задач практического раздела отведена дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД по ФКиС), которая в рамках организованных секций предоставляет возможность студентам самостоятельного выбора наиболее предпочтительных видов спорта, культивируемых в университете. Обе дисциплины направлены на «формирование необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучающихся» [2].

Доказавший свою неоспоримую эффективность многолетний опыт советской средней и высшей школы по организации врачебного контроля занимающихся физической культурой и спортом показывает, что достижение обозначенных выше современных направлений в формировании компетенций возможно благодаря осуществлению образовательного процесса на основе дифференцированного и индивидуального подходов, прежде всего связанных с обязательным распределением студентов на группы здоровья для преподавания практических дисциплин.

Целью настоящего исследования является изучение результатов внедрения новой формы практического здравоукрепления организма студентов специальной медицинской группы – *комплексной 3D-физкультуры (биоэкономичной психомоторной гимнастики, БПМГ)* в образовательный процесс секции ЛФК элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

За последние три года результаты медицинского осмотра, осуществляемого в рамках врачебного контроля студентов СКФУ, убедительно демонстрируют стабильное сохранение контингента очной формы обучения, отнесенного к специальной медицинской группе здоровья, – примерно 38 % от общего количества.

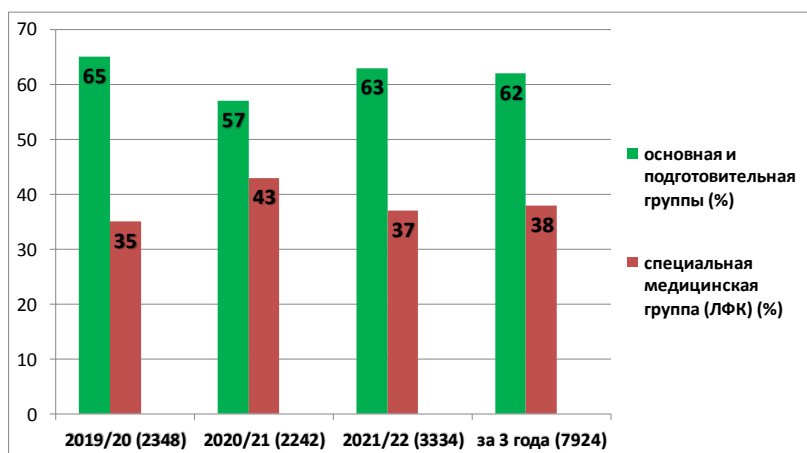


Рис. 1. Распределение студентов первых курсов СКФУ на группы здоровья по данным медицинского осмотра в 2019/2020, 2020/2021, 2021/2022 учебных годах, % (данные Медицинского центра СКФУ, март 2022 года)

В 2019/20 учебном году из 2 348 студентов первых курсов у 822 были выявлены различные заболевания средней и высокой степени тяжести, что составило 35 %. Среди общего количества 33 % получили направления врачебной комиссии (ВК) Медицинского центра СКФУ на лечебную физкультуру, 2 % – освобождение от практических занятий по ЭД по ФКиС.

В 2020/21 учебном году из 2 242 студентов первых курсов специальную медицинскую группу пополнили 964 человека. Процент обучающихся с наличием нарушений психосоматической нормы увеличился до 43 %. Среди общего количества 39 % получили направления ВК на лечебную физкультуру, а 4 % – освобождение от практических занятий.

В 2021/22 учебном году из 3 334 студентов первых курсов к специальной медицинской группе отнесены 1 267 человек. Студенты, страдающие различными заболеваниями, составили 37 %. Среди общего количества направления ВК Медицинского центра СКФУ на лечебную физкультуру получили 35 % и освобождение от практических занятий 2 %.

Стоит отметить тот факт, что проведение медицинских осмотров было сопряжено с усложнившейся ситуацией, связанной с динамикой заболеваемости коронавирусной инфекцией (COVID-19) в нашем регионе, что в соответствующей степени оказало влияние на сроки их проведения и полученные результаты.

Приведенные данные не вызывают сомнений в том, что секция лечебной физкультуры является самой востребованной. Эти сведения подтверждаются числом студентов, распределенных по кафедрам факультета физической культуры и спорта, осуществляющим образовательный процесс по элективным дисциплинам по ФКиС (рис. 2).

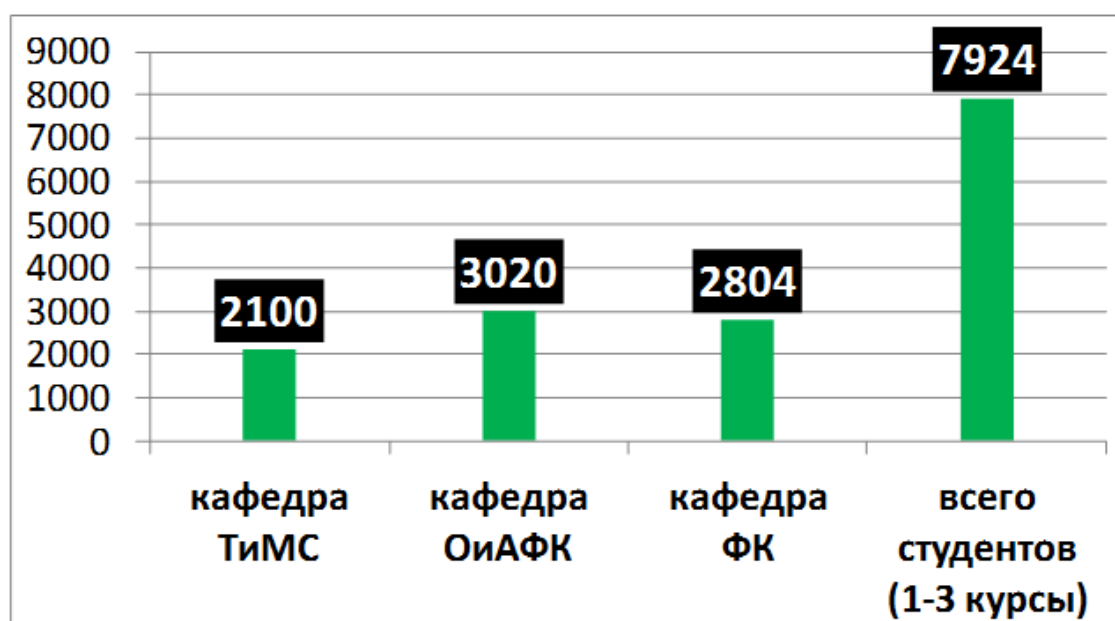


Рис. 2. Число студентов 1–3 курсов СКФУ, обучающихся по дисциплине «ЭД по ФКиС» на специализированных кафедрах факультета ФКиС в 2021/22 уч. году /кол-во человек, март 2022г./

На кафедре оздоровительной и адаптивной физической культуры обучаются 38 %, на кафедре физической культуры 35 %, на кафедре теории и методики спорта 27 % студентов.

На настоящий момент в университете более 3 000 студентов очной формы обучения испытывают потребности в получении доступных, универсальных, экономичных и эффективных физкультурных услуг лечебно-оздоровительной и профилактической направленности. В связи с особой актуальностью на кафедре оздоровительной и адаптивной физической культуры в рамках образовательного процесса секции ЛФК реализуется широкомасштабное внедрение новой формы практического лечебно-оздоровительного и профилактического воздействия на организм людей, имеющих различные нарушения психосоматической нормы – биоэкономичной психомоторной гимнастики.

Структурно-содержательные особенности проводимых занятий кардинальным образом отличаются от традиционных методик физической культуры и ЛФК. Приоритетными (ведущими) средствами воздействия являются не физические упражнения, а свойственные каждому человеку жизнеобеспечивающие способности самого организма. Возможность реализации комплексного использования здравоукрепительных технологий, основанных на чувственной реакции организма занимающихся, обеспечивает индивидуальную направленность целостного и избирательного (в зависимости от клинического диагноза) лечебно-оздоровительного и профилактического воздействия.

В своей работе мы обучаем студентов *комплексной 3D-физкультуре: дышать, думать, двигаться*. Именно в этом неразрывном сочетании дыхания, сознания и движения заключается природный потенциал организма, открывающий возможности успешного развития и естественной предрасположенности, мотивации студентов на получение высококачественного продукта под названием здоровье.

Развиваемая способность чувственного понимания и управления своим организмом происходит благодаря скрупулезному выполнению занимающимися правил экономичного дыхания в состоянии относительного покоя и активной деятельности в сочетании с приемами идео- и вербально-респираторного потенцирования при выполнении изометрических, динамических и релаксационных психомоторных упражнений, а также в состоянии самогипностического сна, которым завершается каждое занятие. Основанное на биоэкономичной диагностике здравоукрепления фазовое лимитирование энергостойкости выполняемой деятельности в соответствии с каждой частью занятия в полной мере позволяет обезопасить организм от негативного воздействия физических упражнений и обеспечить оптимальную индивидуальную психомоторную нагрузку в зависимости от исходного и текущего состояния организма занимающегося. В этой связи полностью исключается еще существующий у многих преподавателей и тренеров подход в работе «не навреди», который заменяется правилом «помоги».

Результаты. С 2019 года продолжительность занятий биоэкономичной психомоторной гимнастикой со студентами специальной медицинской группы в рамках внедряемого курса составила от 4 месяцев до 2,5 лет, в зависимости от исходного психосоматического состояния организма, наличия заболеваний, клинического диагноза и направления на лечебную физкультуру врачебной комиссией медицинского центра СКФУ. Из 520 занимающихся прогрессирующая динамика цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) в состоянии относительного покоя наблюдалась у 73 %: в диапазоне большого резерва у 11 %, малого резерва у 62 %, осталась неизменной в диапазоне малого дефицита у 12 %, большого дефицита у 15 %. Средний показатель ЦПСЗ равен  $1,09 \pm 0,1$ , что в качественной характеристике соответствует малому резерву. В период занятий БПМГ произошел переход качественных характеристик цикла психосоматического здоровья от малого дефицита ( $0,88 \pm 0,12$ ) к малому резерву. Они увеличились с высокой степенью достоверных различий ( $P < 0,001$ ), в количественном выражении на 21 %.

В активной деятельности прогрессирующая динамика цикла психосоматического здоровья отмечена у 87 % студентов, сохранилась на прежнем уровне в диапазоне малого дефицита у 10%, в диапазоне большого дефицита у 3 %. Средний количественный показатель составил  $1,13 \pm 0,11$ , в качественной характеристике соответствующий малому резерву. В период занятий БПМГ произошел переход качественных характеристик ЦПСЗ от большого дефицита ( $0,79 \pm 0,14$ ) к малому резерву. В среднем показатели увеличились с высокой степенью достоверных различий ( $P < 0,001$ ), в количественном выражении на 34 %.

Обсуждение. Практические занятия БПМГ с комплексным использованием здравоукрепительных технологий преимущественно в режиме негэнтропийных энергозатрат, с уровнем энергостойкости психомоторики до 100 % способствуют прогрессирующей динамике развития цикла психосоматического здоровья и сопровождаются значительным улучшением психосоматического состояния студентов, а также снижением, а в ряде случаев – устранением имевших место патологических нарушений, отмеченных клиническими диагнозами. Эти данные подтверждаются отраженными в индивидуальных дневниках самоконтроля многочисленными результатами самостоятельной оценки самочувствия занимающихся до начала и по окончании каждого занятия, результатами биоэкономичной диагностики, данными независимого опроса и медицинского заключения [1].

Полагаем, что приведенные сведения позволяют пополнить представления о результативности комплексной 3D-физкультуры – биоэкономичной психомоторной гимнастики, – как новой, универсальной, научно обоснованной формы занятий физической культурой и ЛФК с лицами, имеющими различные нарушения психосоматической нормы, в том числе студентами различного возраста, отнесенными к специальной медицинской группе, в рамках образовательного процесса в вузе.



### **Список источников**

1. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Биоэкономическая диагностика здравоукрепления. Практикум: учебно-методическое пособие // Приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления». Ставрополь: Изд-во: ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье»», 2009. 96 с.

2. Регламент реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» (новая редакция (Протокол № 4 от 30.10.2019г.). URL: [http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel\\_naya-deyatel\\_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-pofizicheskoj-kulture-i-sportu\\_30.10.2019.pdf](http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel_naya-deyatel_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-pofizicheskoj-kulture-i-sportu_30.10.2019.pdf) (дата обращения 12.05.2022).

### **References**

1. Zabelsky, S. Y. Human health of the XXI century. Bioeconomical diagnostics of health strengthening. Practicum: educational and methodical manual // Appendix to the monograph “Human health of the XXI century. The system of bioeconomical psychomotor health strengthening” / S. Y. Zabelsky. 2nd ed., reprint. and additional. Stavropol: Publishing house: JSC “Publishing and printing company «Stavropol»”, 2009. 96 p.

2. Regulations for the implementation of disciplines (modules) in physical culture and sports at the Federal State Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University" (new edition (Protocol No. 4 of 10/30/2019). URL: [http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel\\_naya-deyatel\\_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-pofizicheskoj-kulture-i-sportu\\_30.10.2019.pdf](http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel_naya-deyatel_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-pofizicheskoj-kulture-i-sportu_30.10.2019.pdf) (accessed 12.05.2022).

## ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

**Н. В. Ивашко**

*Сибирский государственный университет науки и технологий  
им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск  
inw500@mail.ru*

**Аннотация.** В настоящее время дефицит двигательной активности неминуемо провоцирует разнообразные патологии, тем самым нанося вред здоровью. Ещё недавно люди чаще трудились физически и не страдали от гиподинамии, сегодня же труд стал менее сложен и не дает адекватных физических нагрузок. Нехватку движения можно устранить, занимаясь физкультурой и спортом, внедряя занятия в ежедневный график. В статье рассматривается влияние занятий с весом собственного тела на здоровье студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** *двигательная активность, здоровье, упражнения с собственным весом, калистеника*

## NFLUENCE OF EXERCISES WITH BODY WEIGHT ON HEALTH OF STUDENTS

**N. V. Ivashko**

*Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk*

**Abstract.** Currently, the deficiency of physical activity inevitably provokes various pathologies, thereby doing harm to health. Until recently people worked physically more often and did not suffer from a hypodynamia, today work became less complex and does not give adequate physical activities. The shortage of the movement can be eliminated, doing physical education and sports, introducing classes in the daily schedule. In article the influence of classes with a weight of own body on a health of student youth is considered.

**Keywords:** *physical activity, health, exercises with body weight, a kalistenik*

Доказано, что двигательная активность человека входит в число основных составляющих здорового образа жизни. Физические нагрузки необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности и надежной работы всех его систем. Особенно востребованы физические упражнения в оздоровительных целях, чтобы снизить заболеваемость, обеспечить профилактику, продлить жизнь и повысить ее качественный уровень. Воспитание у студентов потребности в физических нагрузках и повышение их двигательной активности являются основными задачами физического воспитания в вузе.

Несмотря на то, что сейчас у большинства студентов есть возможность посещать огромное количество фитнес-клубов, спортивных комплексов и тренажерных залов, получая доступ к различному силовому оборудованию и тренажерам, большую популярность возвращает себе калистеника – тренировки с весом собственного тела. Несмотря на это многие тренеры даже не слышали о таком способе тренировок и отрицают абсолютно весь тренировочный процесс на развитие силы без отягощения, хотя исторически гимнастика всегда служила способом развития силы и формирования атлетического тела.

Тренировки с собственным весом универсальны: они позволяют в определенной мере нарастить мышцы, улучшить координацию, показатели скорости и выносливости, добиться рельефа и сбросить лишний вес. А в связи с тем, что главным инструментом калистеники является собственное тело, проводить такие занятия одинаково эффективно и комфортно можно не только в спортзале или на уличных площадках, но и дома.

Характеризуя критерии оздоровительного эффекта упражнений с собственным весом, особое внимание стоит обратить на здоровьесохраняющий аспект, возникающий из-за базисного толчка для физического развития, улучшения подготовленности физических параметров, стабилизации эмоционального фона, резистентности к факторам внешней среды. Крайне значимым является воспитательный момент, когда физическая культура создает основу, на которой вырабатывается нравственность, чувство эстетики и осознание прекрасного, умение и желание трудиться, патриотизм, интеллект. После занятия достигается стойкий образовательный результат, когда обучающийся постигает информацию о том, как вести здоровый образ жизни, а также формируются положительные социальные эффекты, способствующие успешности в основных видах деятельности: от учебы до труда. Оздоровительный эффект конкретизируется в социально-экономических индикаторах, когда труд становится более производительным, падает частота и категории заболеваемости, трудовые ресурсы менее склонны к текучести, а также экономичнее становятся все процессы в обучении или труде, а с минимальными затратами ресурсов достигается намеченное.

Упражнения калистеники задействуют мышцы всего тела. Для развития силы мышц рук выполняют различные подтягивания, отжимания на брусьях, турниках, перекладинах и т. д. Для развития силы мышц ног чаще всего применяют приседания. Когда эти упражнения становятся довольно простыми и спортсмены уже обладают хорошей техникой, то они переходят к статическим упражнениям, также известным как изометрические. Самыми распространенными являются «флажок» и «планш/горизонт» [3], эти упражнения гораздо сложнее, чем динамические. Они также требуют не только значительного развития силы, но и технических навыков.

Приведем примеры основных упражнений с собственным весом на разные группы мышц.

1. Подтягивания, отжимания от пола с поднятыми ногами и отжимания на брусьях развивают силу грудных мышц, трицепсов, бицепсов и передних пучков дельтовидных мышц.

2. Подтягивания, подтягивания обратным хватом и гиперэкстензии развивают силу мышц спины.

3. Приседания, выпады, «пистолетики», наклоны вперед на коленях развивают силу мышц бедер.

4. Отжимания в стойке на руках развивают дельтовидные мышцы.

5. Обратные отжимания от скамьи нагружают трицепс.

6. Икроножные мышцы нагружаются подъемами на носки.

Так как упражнений в калистенике не так уж и много, для равномерного развития спортсмены используют различные вариации этих упражнений и различную амплитуду движений. Любое упражнение с собственным весом доступно для выполнения в домашних условиях, применяя сугубо обычные, а не специализированные предметы обстановки, что подтверждает доступность и безопасность таких тренировок. При занятии калистеникой активизируется несколько мышечных групп сразу, что способствует большим энергозатратам и, соответственно, эффективному снижению лишнего веса.

Чтобы реализовать оздоровительную практику, где в основе положена калистеника, следует тренироваться регулярно, систематично, а также постепенно повышая нагрузку. Эти принципы являются базовыми для физической культуры и спорта, а также закономерны для калистеники. Лучше всего сформировать из простых физических упражнений несложный комплекс, куда обязательно внести базовые движения гимнастики. Стоит понимать, что польза любых упражнений напрямую зависит от количества подходов, частоты выполнения и системности тренировок. Если добиться стабильности, то по итогу можно значительно улучшить состояние своего организма.

Немаловажно также, что движения, где физическая нагрузка дается в виде упражнений с массой тела оздоравливающегося, являются естественными для человека и анатомически правильными. Практика показывает, что при выполнении любых упражнений, безопасными будут те, которые не превышают массу тела, потому как изначально мышечная масса человека не рассчитана на занятия с отягощением. Спортивные занятия с собственным весом, не оказывают чрезмерных нагрузок на суставы и практически не угрожают травматизмом в целом. Кроме того, такие упражнения достаточно просты в исполнении и не требуют длительного изучения правильной техники выполнения, в отличие от упражнений с отягощением. Эта особенно ценно для включения таких занятий в процесс обучения студентов.

При этом калистеника не является скучным и монотонным способом развития силы и набора мышечной массы. Такой вид тренировок отлично

подходит не только людям, делающим первые шаги в спорте, но и опытным спортсменам.

Положительное влияние упражнений с собственным весом на здоровье студентов следует рассматривать не только в благотворном оздоровительном эффекте, очень важным является также воспитательный момент, когда физическая культура создает основу для интеллектуального и нравственного развития, возвращает чувство прекрасного, умение и желание трудиться. Посредством занятий физической культурой у студентов достигается стойкий образовательный результат о том, как вести здоровый образ жизни, формируются положительные социальные эффекты, способствующие успешности в других видах деятельности.

### **Список источников**

1. Бубновский С. М. Активное долголетие или как вернуть молодость вашему телу. М.: Эксмо, 2015. 528 с.

2. Глубокий В. А. Содержание методики тренировки с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. XVIII Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2. Иркутск: ФГКОУ ВСИ МВД России, 2016. С. 203–206.

3. Зиновьев Н. А., Громов М. М. Проблема здорового образа жизни студентов // Альманах мировой науки. 2016. № 9–2 (12). С. 112–113.

### **References**

1. Bubnovsky S. M. Active longevity or how to return youth to your body. M.: Eksmo, 2015. 528 p.

2. Deep V. A. The maintenance of a technique of a training with use of exercises with overcoming weight of own body // Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and staff of security agencies: mater. Vol. 2. Irkutsk: FGKOU VSI of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2016. P. 203–206.

3. Zinovyev N. A., Gromov M. M. Problem of a healthy lifestyle of students // Almanac of world science. 2016. № 9–2 (12). P. 112–113.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ

М. В. Катренко<sup>1</sup>, Т. Е. Труфанова<sup>2</sup>, О. Ю. Романова<sup>3</sup>, Т. В. Журавлева<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь  
<sup>1</sup> mkatrenko69@bk.ru, <sup>2</sup> tatiana1220@mail.ru  
<sup>3</sup> r.olesya060@ya.ru, <sup>4</sup> zhuravleva007@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема здоровья студенческой молодежи, конкретизируются задачи общенациональной модели спортивного физкультурного движения, включающие в себя популяризацию здорового образа жизни студентов.

**Ключевые слова:** высшее образование, физическая культура и спорт, модель, студенты, здоровье, здоровый образ жизни

## HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS AN IMPORTANT COMPONENT OF NATIONAL MODEL OF SPORTS PHYSICAL MOVEMENT

M. V. Katrenko<sup>1</sup>, T. E. Trufanova<sup>2</sup>, O. Yu. Romanova<sup>3</sup>, T. V. Zhuravleva<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> North Caucasus Federal University, Stavropol

**Abstract.** The article deals with the problem of student youth health, specifies the tasks of the nationwide model of sports and physical culture movement, including the popularization of a healthy lifestyle of students.

**Keywords:** higher education, physical culture and sports, model, students, health, healthy lifestyle

**Введение.** Состояние здоровья российской молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. По глубокому убеждению академика Н. М. Амосова, «народ здоров, если здорово общество» [2]. Таким образом, сохранение здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни, имеет приоритетное направление в организации воспитательно-образовательного процесса в вузе. В этой связи целью исследования является рассмотрение проблемы здорового образа жизни студентов в реализации общенациональной модели спортивного физкультурного движения.

**Методологически в исследовании** были использованы: опрос, анкетирование, метод математической обработки данных.

Как известно, здоровье является основным условием при выполнении человеком его социальных функций, фундаментом самореализации личности. При рассмотрении будущей профессиональной деятельности,

здоровье рассматривается не только с точки зрения количества здоровья, но и с позиции его эффективности. Анализ фактических материалов жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее беспорядочной и хаотичной организации (В. С. Богатырев, В. С. Вострокнутов, В. В. Ким, Л. И. Лубышева, В. П. Моченов, Н. К. Смирнов, В. И. Столяров и т. д.), где «...главной проблемой остается отсутствие приоритета культуры здоровья в структуре подготовки студентов к их будущей профессиональной деятельности» [7, с. 100]. Это проявляется в таких важнейших составляющих, как несоблюдение личной гигиены тела и одежды, скудное и не регулярное питание, нарушение режима сна и отдыха, малоподвижный образ жизни и, как результат, систематическое недосыпание, стресс и психические расстройства.

За последние десятилетия, по данным медицинских осмотров, более 40 % поступающих абитуриентов в вузы России, страдают хроническими персистирующими заболеваниями разной степени тяжести. Количество студентов с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной системах с каждым годом увеличивается. Распространенность гиподинамии среди молодежи достигает 80 %. Врачи сталкиваются с проблемой гипотрофии юношей призывного возраста. Возросло число студентов, пораженных инфекционными и паразитарными болезнями мочеполовой сферы. При этом массовая национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни с выходом на индивидуальное самосознание и оперативный контроль над состоянием здоровья находятся вне фокуса государственной политической доминанты. Впереди у России, по мнению А. Мельвиля, «...затяжной период пробуксовки, когда нет видимых шансов для прорыва в каком бы то ни было направлении» [4, с. 128].

В сложившейся ситуации необходимо остановить ухудшение здоровья нации и тенденцию депопуляции населения, принять радикальные меры по качественному улучшению человеческого ресурса, формированию здорового образа жизни и новых ценностных ориентиров. Если не реализовать эти меры сегодня, то завтра возникнет реальная угроза национальной безопасности России.

Нельзя не согласиться с высказыванием Э. Н. Вайнер (2002): «...образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств». Тем важнее государственное вмешательство в этот процесс, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений, также является важной функцией государства.

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и адаптации к социальной среде. Совершенно очевидны высказывания известных советских деятелей: хирурга, академика Н. М. Амосова: «...нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек... без этого немислимы никакие разговоры о здоровом образе жизни» [2], и физиолога Н. А. Бернштейна: «...определяющим

звеном эволюции всего живого на Земле является двигательная функция» [6, с. 42].

При этом представляется очень важным обратить внимание на тот факт, что в современном образовательном пространстве традиционная система физического воспитания не в состоянии решать накапливающиеся за годы проблемы, связанные со здоровьем и организацией здорового образа жизни студентов. Речь идет о глобальной реорганизации социального статуса физической культуры и спорта. По утверждению О. С. Кузенковой: «Реальная и эффективная модернизация национальной системы физического воспитания может быть осуществлена только в случае придания ей статуса национального проекта формирования здоровья населения России» [3, с. 76]. К сожалению, модернизация в России, как правило, имеет запаздывающий или догоняющий характер.

В условиях перехода России к рыночной экономике и демократическому обществу, с принятием Россией общемировых ценностей и идеалов, включающих в себя популяризацию здорового образа жизни студентов, в масштабах страны, необходимо пересмотреть содержание общенациональной модели физкультурно-спортивного движения и способствовать решению следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья людей как физического, так и психического;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, многостороннее развитие физических способностей учащейся молодежи;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным проявлениям: наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению и т. д.;
- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих в рамках единой государственной системы полностью раскрыть национальные традиции народов России и их самобытность;
- доступность к занятиям физической культурой и спортом для всех слоев населения;
- непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
- воспроизводство здорового населения;
- обеспечение возможности человека в полном объеме осваивать образовательные программы на всех этапах обучения;
- подготовка к производственной деятельности и воинской службе;
- обеспечение способности широких слоев населения адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;
- проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;



- эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов;
- обеспечение лидирующих позиций российских спортсменов в международном спортивном движении и процессов полной интеграции России в мировое сообщество;
- создание новой идеологии освещения в средствах массовой информации (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни [1].

Одним из основных направлений в сложившейся ситуации, является взаимодействие органов государственной власти и физкультурно-спортивных объединений и организаций. Ни в одной другой отрасли нет такого тесного сплетения государственного и общественного.

Общенациональная модель спортивного физкультурного движения имеет направленность на реализацию организационных, нравственно-гуманистических и психолого-педагогических предпосылок. Важную роль в этом играют принципы непрерывности, преемственности, высокой эффективности и стратификации, основанные на разработке законодательных документов Министерства науки и высшего образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Комитетов физической культуры и спорта городских администраций и т. д. Кроме того, в государственных документах указывается на необходимость сознательного отношения к здоровью как к общенародному достоянию, которое должно стать нормой жизни и поведения всех граждан России.

Стоит отметить, что современный студент просто немислим без занятий физической культурой и спортом. Век таков, что без достаточных систематических, физических нагрузок, которых он лишен в значительной мере в сфере образования, труда и быта, сохранить свое здоровье и надлежащий уровень двигательной активности (норма 8–10 км в день) невозможно без коренных изменений.

В этой связи, в рамках разработки общенациональной модели спортивного физкультурного движения, необходимо расширение и повышение рентабельности спортивных объектов, восстановление статуса образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования. Процесс реализации рабочих программ по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, должен содержать задачи по формированию у студентов установки на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни, выработке понимания того, что каждый молодой человек обязан стать популяризатором здоровья, как основного жизненного принципа.

**Результаты.** Исследование здорового образа жизни студентов вторых и третьих курсов Северо-Кавказского федерального университета и анализ проведенного анкетного опроса позволили выявить, насколько у студентов сформирована мотивация к здоровому образу жизни. На вопросы, касающиеся применения общих знаний, приобретенных на занятиях по физической культуре, 45,3 % опрошенных, ответили положительно. Ответ 21,4 % – лишен оптимизма: «а нам это не надо».

В вопросе сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, более 70 % считают «необходимым заботу не только о своем, но и о чужом здоровье». Практические занятия физической культурой в вузе только 29,2 % респондентов считают «необходимой регулярной физической активностью». Но так как многие студенты систематически не посещают занятия по физической культуре (34,8 %), потому что «есть дела поважней» (14,8 %), «неохота, лень» (17,6 %), то они просто и не знают, как беречь своё здоровье. Из них 17,9 % не уверены в том, что для поддержания здоровья следует вести здоровый образ жизни и заниматься спортом, у 18,2 % студентов отсутствует желание вести здоровый образ жизни, а 12,6 %, вообще не понимают важности и необходимости в этом.

**Обсуждение.** Практикой установлено, при выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов и систем организма, продуктивно работает гипофиз, выделяя природные вещества, повышающие жизненный тонус, – эндорфины, формируется потребность в посещении занятий по физической культуре. Механизм реализации такой потребности объясняется очищающей силой двигательной активности, вызывающей явление катарсиса и обеспечивающей психотерапевтический эффект освобождения человека от различных комплексов и чрезмерного нервного напряжения. В этом случае физические упражнения выступают как необходимое условие нормальной жизнедеятельности, «...нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой» [5, с. 145]. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, меньше подвержены простудным заболеваниям, меньше пропускают занятия, у них существенно выше производственная деятельность, а значит, они с большим запасом знаний покинут высшее учебное заведение по его окончании.

Мировой опыт показывает, что реализация общенациональной модели спортивного физкультурного движения возможна малозатратными средствами для самого студента. Среди таких эффективных средств – его приспособляемость к регулярным физическим занятиям в вузе. Очевидно, что ни одного человека нельзя надолго сделать здоровым без его собственных усилий на основе глубокого понимания сущности здоровья, знания и умения использовать здоровьесберегающие технологии, а главное – без осознанной самодисциплины и желания быть здоровым. Если постоянно работать над укреплением своей воли, над воспитанием своих чувств, памятью, мышлением, следить за своим здоровьем, знать средства и способы рациональной организации своей жизни и той деятельности, которой занимаетесь, владеть навыками релаксации, то появиться реальная возможность стать способным, достойным представителем своего поколения, своего времени.

Авторам данной статьи удалось выделить и изучить некоторые перманентные особенности здорового образа жизни студентов, являющегося важнейшей составляющей общенациональной модели спортивного физкультурного движения.

Как уже отмечалось в самом начале работы и было продемонстрировано в процессе изложения статьи, Россия находится в процессе глобальных изменений с типичными для неё специфическими импульсами и логикой саморазвития. Несмотря на неопределённость перспектив развития, осознанно ощущается потребность в новых, принципиально иных, чем прежде, способах реализации общенациональной модели спортивного физкультурного движения. Несомненно, гораздо эффективнее вкладывать деньги в оздоровление нации, чем потом тратить куда большие средства на содержание больниц, домов инвалидов, домов престарелых и пр.

### **Список источников**

1. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» от 30 января 2002 года.

2. Здоровье народа – богатство страны. М.: Сов. Россия, 1989. 160 с.

3. Кузенкова О. С. Круглый стол // Теория и практика физической культуры. № 6. 2007. С. 76.

4. Мельвиль А. Ю. И вновь об условиях и предпосылках движения к демократии // Полис. № 1. 1997. С. 128.

5. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутпов, С. Г. Сейранов. М.: Академия, 2001. 432 с.

6. Основы знаний по физической культуре: учеб. пособие / А. И. Селезнев, Г. М. Соловьев, Р. С. Койбаев, В. А. Селезнев, О. В. Горбатовых, К.И. Корякин / под ред. А. И. Селезнева. Изд. 2-е, перераб. Ставрополь: Кавказский край, 2001. 80 с. (Министерство общего и профессионального образования Ставропольского края).

7. Труфанова Т. Е. Здоровьесберегающие технологии физической культуры в высшей школе // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2020. 409 с.

### **References**

1. Report of the working group of the Presidium of the State Council of the Russian Federation on the problems of increasing the role of physical culture and sports in shaping a healthy lifestyle of Russians “On increasing the role of physical culture and sports in shaping a healthy lifestyle of Russians” dated January 30, 2002.

2. The health of the people is the wealth of the country. M.: Sov. Russia, 1989. 160 p.

3. Kuzenkova O. S. Round table // Theory and practice of physical culture. 2007. № 6. P. 76.

4. Melville A. Yu. And again about the conditions and prerequisites for the movement towards democracy // Polis. 1997. № 1. P. 128.

5. Management and economics of physical culture and sports: Proc. allowance / M. I. Zolotov, V. V. Kuzin, M. E. Kutpov, S. G. Seiranov. M.: Academy, 2001. 432 p.

6. Fundamentals of knowledge in physical culture. Textbook // A. I. Seleznev, G. M. Solovyov, R. S. Koibaev, V. A. Seleznev, O. V. Gorbatykh, K. I. Koryakin / Ed. A. I. Seleznev. Ed. 2nd, reab. – Stavropol: Caucasian region, 2001 80 p. (Ministry of General and Vocational Education of the Stavropol Territory).

7. Trufanova T. E. Health-saving technologies of physical culture in higher education // Physical culture and sport: integration of science and practice. Proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference. Stavropol, 2020. 409 p.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Е. И. Малыгина<sup>1</sup>, А. А. Найн<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск  
<sup>2</sup> *anain@yandex.ru*

**Аннотация.** Искусственные скалодромы как спортивные сооружения дают возможность комфортно и безопасно оттачивать мастерство в любое время года, что в свою очередь стало толчком для популяризации скалолазания среди широких масс, и, как следствие, развития любительского спорта. Учитывая положительное отношение детей младшего школьного возраста к спортивной деятельности, необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям. Этого можно достичь с помощью применения разнообразных методов и средств в ходе тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** скалодром, физическая подготовка, младший школьный возраст, группа начальной подготовки

## FEATURES OF THE TRAINING PROCESS FOR ROCK CLIMBING OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

E. I. Malygina<sup>1</sup>, A. A. Nain<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Abstract.** Artificial climbing walls as sports facilities make it possible to comfortably and safely hone skills at any time of the year, which in turn has become an impetus for the popularization of rock climbing among the masses, and, as a result, the development of amateur sports. Taking into account the positive attitude of primary school children to sports activities, it is necessary to form a steady interest in classes. This can be achieved by using a variety of methods and tools during the training process.

**Keywords:** climbing wall, physical training, primary school age, primary training group

**Введение.** В настоящее время скалолазание – популярный и активно развивающийся вид спорта во всем мире. Открытие новых скалодромов, клубов, увеличение количества спортсменов свидетельствуют о повышенном интересе населения к данному виду спорта. В Челябинске развитие скалолазания активно набирает обороты. Строятся спортивные сооружения как для серьезного занятия в различных дисциплинах данного вида спорта на высоком уровне, так и для занятий взрослых и детей на любительском уровне. Также скалолазание зарекомендовало себя как вид спорта, помогающий лечению и профилактике наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей, что повлекло

массовое строительство детских скалодромов и открытие многочисленных групп для различных возрастных групп детей.

В условиях возрастающей конкуренции в скалолазании растет и роль детско-юношеского спорта, который является резервом в любом виде спорта, а при полноценной спортивной подготовке, включающей педагогическое сопровождение – потенциалом будущих побед.

**Методы.** Эффективно осуществлять процесс физического воспитания невозможно без знаний и учета наиболее типичных возрастных особенностей:

1) непрерывный, быстрый, неравномерный рост организма и психики ребенка;

2) незрелость, недостаточная устойчивость организма и легкая ранимость ребенка;

3) высокий уровень возбудимости, реактивности на внешние воздействия [3].

Необходимо учитывать возрастные изменения, чувствительные периоды развития физических качеств и строить педагогический процесс на основе реальных возможностей детей с использованием таких методов педагогического исследования, как наблюдение, опрос и анализ [2].

**Результаты.** Младший школьный возраст является чувствительным периодом для формирования сознательного отношения к учебной деятельности, организованности, саморегуляции, формирования этических и моральных норм. Благодаря обучению происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений. Появляется возможность делать первые обобщения, выводы, проводить аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия [6]. Наблюдается слабость произвольного внимания, значительно лучше в данном возрасте развито непроизвольное внимание (всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание детей без всяких усилий с их стороны).

В характере детей данного чувствительного периода отмечается импульсивность (непосредственность, склонность незамедлительно действовать, не подумав и не взвесив всех обстоятельств). Причиной такого поведения является потребность в активной внешней разрядке при слабости волевой регуляции поведения – учебные действия зачастую не являются непосредственными потребностями ребенка и требуют применения волевых усилий. Произвольность действий формируется в процессе обучения, совершенствуется волевым актом (за счет постановки более сложных целей), формируются волевые качества личности [7].

Самостоятельность – волевая черта характера. Чем младше дети, тем хуже они умеют действовать самостоятельно, стараясь подражать детям старшего возраста и взрослым людям. Из этого следует, что окружающие должны показывать им положительный пример поведения.

Настойчивость развивается к 9–10 годам и позволяет добиваться успеха даже при больших трудностях. Дети данного возраста не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. Наблюдается большая эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения, склонность к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха.

В дошкольном возрасте преобладают инстинктивные страхи, связанные с инстинктом самосохранения, а в подростковом – превалируют социальные страхи, то младший школьный возраст – своеобразный перекресток, на котором пересекаются инстинктивные и социальные страхи.

Таким образом, учитывая возрастные изменения и данный сенситивный период, рассмотрим некоторые особенности тренировочного процесса на примере групп начальной подготовки.

Основными задачами данного этапа тренировочного процесса является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и двигательной активности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- закаливание организма и укрепление здоровья;
- повышение общей физической (55–72 % в соотношении с остальными средствами подготовки по ФССП) и специальной физической (12–19 %) подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта;
- усвоение основных знаний теоретической подготовки (общие правила гигиены, техники безопасности, правила проведения соревнований и т. д.);
- воспитание моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т. д.

В группе начальной подготовки после изучения новых технических приемов методами обучения двигательным действиям для поддержания интереса целесообразно провести игру для воспитания физических качеств (в этом возрасте преимущественно координации и гибкости) или же в заключительной части занятия для снятия психоэмоционального напряжения. Для формирования устойчивого интереса и для минимизации потери детской концентрации стоит использовать яркий инвентарь для упражнений [5].

Следует учесть, что в воспитании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые воспитанниками результаты. Поэтому при оценке деятельности занимающихся нужно исходить из затраченных усилий и темпов прироста показателей, а не из конечного результата. Для младших школьников характерны глубокие переживания при получении отрицательных оценок. Главное в спортивной деятельности у младших школьников не результат, а физическое развитие. Получение

отрицательных оценок будет вызывать угасание интереса к спортивной деятельности, формировать неуверенность в своих возможностях. Поэтому в данном возрасте стоит минимизировать использование балльной системы [6].

Из-за недостаточно развитого понимания детьми идеального образца в поведении перед педагогом стоит важная задача по формированию у младших школьников адекватного представления о своей воспитанности и доведению до их сознания идеального образца (можно в виде известного спортсмена). Школьник начинает осознавать расхождение между тем, какой он есть и каким он должен быть, что станет движущей силой в его самовоспитании. Эффективный прием воспитания здесь – подражание. Поэтому в тренировочную программу стоит включать теоретические занятия с небольшими по времени лекциями и беседами, возможно просмотрами фильмов, освещающими биографии известных спортсменов и их достижения. Также очень важен личный положительный пример тренера.

Самостоятельность является некой возможностью принять нужные решения, начать и довести до конца требуемые действия без каких-либо указаний и помощи со стороны тренера либо иных спортсменов, а также проявить изобретательность и интеллект. Навыки спортсмена ставить перед собой цели и действия, благодаря которым можно их достичь, самостоятельно реализовывать решения требуют воли, что означает обязательность этого в любых случаях. Самостоятельность и инициативность основываются на руководящие положения сознательности и активности. Тренер должен регулярно обучать спортсменов к самостоятельным действиям, к осознанному подходу к решениям установленных задач, к креативному приложению сил [1].

При организации спортивной деятельности воспитанию волевых качеств необходимо уделять пристальное внимание. Дети младшего школьного возраста восприимчивы к педагогическим воздействиям, стимулирующим преодоление трудностей. Поэтому на каждом занятии нужно задавать достаточно трудные и в то же время доступные упражнения, учитывая их физическое развитие. Например, каждое новое занятие увеличивать разминочный траверс (лазание в бок) или давать трассы на новых наклонах.

Воспитание силы воли, которая проявляется на тренировке и состязаниях, также реализует следующие свойства: направленность на результат, самостоятельность в процессе подготовки, упорство в изучении нового материала в условиях интенсивных нагрузок, храбрость и самообладание в осуществлении упражнений, связанных с неким риском, решительность в сложных обстоятельствах состязаний, стойкость и выдержанность в условиях утомления [4]. Для формирования таких свойств у воспитанников тренеру следует выяснить мотивы к спорту через беседу, увеличить их целеустремленность посредством признания данных мотивов более заманчивыми и доступными; а также поставить прямые задачи. Решительность представляет собой возможность немедленно прини-



мать более верное из всех решений и приводить его в жизнь при определенных обстоятельствах. Для ее воспитания можно использовать изучение примеров решительности через обсуждение с тренером реальных или смоделированных ситуаций, а также в практическом применении полученных ранее навыков в ходе тренировки. Следует в обязательном порядке последовательно усложнять ситуации и обучать спортсменов справляться с возникающими трудностями. Спортсменам нужно усвоить, что поражения в начальных попытках осуществления принятого решения в дальнейшем приведут к достижению поставленной цели. Данное качество можно воспитать через ограниченное количество попыток на трассе включающим в себя динамическое прыжковое или сложнокоординационное движение.

Выдержка проявляется сначала в умении подчиняться требованиям тренера, чуть позже возникает умение следовать общему режиму и распорядку. Воспитание выдержки происходит через соблюдение определенных правил поведения на скалодроме (до, во время и после тренировки), строгую структуру тренировочного процесса и неукоснительное выполнение поставленных тренером задач.

Для преодоления инстинктивных страхов в данном возрасте применяются подводящие упражнения с помощью тренера. Так, для борьбы со страхом высоты воспитанник сначала должен начать доверять гимнастической страховке со стороны тренера (для этого выполняются упражнения на доверие – сначала на полу, потом с уровня матов и со стены). После выполняется ряд прыжков со стены для отработки группировки с поддержкой тренера и небольшой высоты. С каждым последующим разом стоит увеличивать высоту до допустимой и отслеживать эмоции и реакцию.

**Обсуждение.** Несмотря на то, что скалолазание как вид спорта по особенностям взаимодействия и количеству участников подразумевает индивидуальный проход дистанции, в тренировочном процессе очень важны коммуникации между тренером и спортсменами. Основные задачи тренера – воспитание у спортсменов следующих личностных качеств: коммуникабельность, доброжелательность, уважение к близким, устремленность к самовоспитанию, спортивное самолюбие и т. п. В ходе подготовки формируется психическая устойчивость юных спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Развиваются позитивные межличностные отношения (общие моральные правила поведения, сплоченность, взаимопомощь, положительная эмоциональная атмосфера в группе), взаимопонимание участников тренировочной группы.

#### **Список источников**

1. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 213 с.

2. Находкин В. В., Портнягин Н. И. Психологическое сопровождение юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 53–55.

3. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.

4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: ООО «Астрель»: ООО «АСТ», 2003. 863 с.

5. Пашута В. Л., Никольская А. С. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 236–240.

6. Найн А. А., Танцикужин Н. О. Необходимость формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности учащихся младших классов в современной школе // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2019. С. 369–372.

7. Шайхутдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1987. 154 с.

## References

1. Morosanova V. I., Aronova E. A. Self-awareness and self-regulation of behavior. M.: Publishing house “Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences”, 2007. 213 p.

2. Nakhodkin V. V., Portnyagin N. I. Psychological support of young athletes // Theory and practice of physical culture. 2016. № 8. P. 53–55.

3. Nikitushkin V. G., Kvashuk P. V., Bauer V. G. Organizational and methodological foundations of sports reserve training: monograph. M.: Soviet Sport, 2005. 232 p.

4. Ozolin N. G. Trainer's handbook: the science of winning. M.: LLC “Astrel”: LLC “AST”, 2003. 863 p.

5. Pashuta V. L., Nikolskaya A. S. Psychological and pedagogical support of athletes as a factor of overcoming stress in conditions of sports activity // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2017. № 7. (149). P. 236–240.

6. Nain A. A., Tancikuzhin N. O. The need to form motivation for physical culture and sports activities of primary school students in a modern school // Physical culture and sport: science, education, technology: materials of the All-Russian Scientific and Practical conference of undergraduates (April 12, 2019) / Edited by N. Y. Mishchenko, E. V. Bykov. Chelyabinsk: UralGUFK, 2019. P. 369–372.

7. Shaykhutdinov R. Z. Personality and volitional readiness in sports. M.: Physical culture and sport, 1987. 154 p.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Т. В. Малькова<sup>1</sup>, И. В. Пичугина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Челябинский государственный университет, Миасс

<sup>1</sup> malkova.75@bk.ru, <sup>2</sup> zeika2004@mail.ru

**Аннотация.** В статье охарактеризованы методы и средства формирования мотивации здоровьесбережения в образовательном процессе университета. Разработана анкета и проведено исследование по выявлению отношения студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни в Миасском филиале Челябинского государственного университета.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, здоровьесберегающая педагогика, социальные ценности, иерархия ценностей, мотивация, физическая культура

## RESEARCH OF THE ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO INDIVIDUAL HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES

T. V. Malkova<sup>1</sup>, I. V. Pichugina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Chelyabinsk State University, Miass

**Abstract.** The article describes the methods and means of forming the motivation for health care in the educational process of the university. A questionnaire was developed and a study was conducted to identify the attitude of students to their health and a healthy lifestyle in Miass Branch of Chelyabinsk State University.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, health care, health-care pedagogy, social values, hierarchy of values, motivation, physical culture

Здоровье в современном мире является одной из самых приоритетных задач любого государства и одной из наиболее значимых ценностей в жизни человека (этот факт неоспорим, она занимает одну из самых высоких позиций в иерархии социальных ценностей личности). Как утверждает ряд психологов, все остальные ценности – семья, карьера, материальное благополучие и другие достижимы только при условии хорошего здоровья. Здоровье также является национальным приоритетом любого цивилизованного государства в современном мире.

В связи с событиями последних лет, пандемией, охватившей всю планету, мы стали серьезнее относиться к проблеме сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Пандемия обнажила огромное количество проблем в различных сферах, в том числе и в образовании. Вынужденный переход на дистанционное обучение

в условиях пандемии имел ряд своих плюсов и, конечно же, ряд недостатков, в том числе связанных со здоровьем. Проведенное нами исследование в 2021 году проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, показало, что произошло увеличение учебной нагрузки – студенты вынуждены были выполнять большой объем самостоятельной работы, при этом они не всегда были готовы ее правильно организовать; увеличилась нагрузка на здоровье – количество времени, которое студент проводил при работе с ПК.

В результате проведенного исследования выяснилось, что здоровье студентов университета находится не на должном уровне, у них имеются различные отклонения, как в физическом, так и в психическом здоровье, многие из них страдают различными хроническими заболеваниями. Исследования, проведенные среди молодежи в различных городах России, показали, что в среднем у каждого студента имеется 2–3 патологии (различные заболевания), многие из них употребляют психотропные средства [2].

Учеба в университете не всегда благоприятно сказывается на здоровье подрастающего поколения. К негативным факторам можно отнести гиподинамию, несоблюдение режима питания и сна, большие интеллектуальные нагрузки, высокий уровень стресса. К выпускникам высших учебных заведений предъявляется огромный перечень требований (формирование различных компетенций), в том числе формирование умений поддерживать и сохранять как индивидуальное, так и общественное здоровье.

Актуальность обращения к теме здоровья и формирования стиля здорового образа жизни современной молодежи продиктована рядом аспектов:

- высокий темп жизни, повышенный уровень стрессовости в современном мире;
- увеличение физических, психических и эмоциональных нагрузок на организм человека;
- увеличение рисков различного характера, в том числе политических и военных, что требует хорошей физической подготовленности;
- экологические факторы, которые негативно влияют на здоровье подрастающего поколения, вызывая различные заболевания, такие как астма, аллергические реакции, заболевания верхних дыхательных путей и др.;
- снижение качества жизни в связи с тяжелым экономическим положением в стране, снижением материального уровня семьи и ряд других факторов [1].

Образ жизни человека – это форма жизнедеятельности человека, которая может проявляться в его поведении, общении, взаимодействии с другими людьми, в различных аспектах его жизнедеятельности. А вот здоровый образ жизни, это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья.

При этом образ жизни человека определяет его здоровье. Таким образом, здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности человека, которые помогают нам разумно использовать наши резервные возможности организма с различной целью, в том числе, и с целью успешной самореализации в профессиональной деятельности. Так как на здоровый образ жизни приходится около 50 % факторов, влияющих на здоровье, то по нашим представлениям, именно на этот аспект жизнедеятельности человека необходимо обратить особое внимание [4].

Р. А. Березовская и Л. В. Куликов высказали точку зрения, согласно которой отношение человека к своему здоровью представляет собой систему индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, которые либо способствуют, либо наоборот, угрожают здоровью, а также определенную оценку человеком своего физического и психического состояния организма. Из этого следует, что ценностное отношение к здоровью включает в себя три компонента: мотивационно-поведенческий, эмоциональный и когнитивный [2].

Мотивационный компонент включает в себя потребность и действия, направленные на сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья. Эмоциональный компонент отражает такое свойство личности, как «эмоциональный интеллект», то есть способность человека управлять своими эмоциями, а также отношение человека к своему здоровью. Когнитивный компонент – это уровень знаний человека по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Таким образом, организация образовательного процесса в системе высшего образования должна быть направлена на реализацию всех вышеперечисленных компонентов.

Ряд социологов утверждает, что именно анкетирование является наиболее достоверным методом сбора первичной информации, поэтому в своем исследовании мы решили обратиться к этому методу. С целью выявления отношения студентов университета к различным аспектам здорового образа жизни нами была разработана и подготовлена анкета. Анкетирование проводилось среди студентов первого, второго и третьего курсов в Миасском филиале ЧелГУ, всего в анкетировании приняли участие 60 студентов в возрасте от 17 до 20 лет.

Первый вопрос анкеты: «Что, по вашему мнению, включает в себя здоровый образ жизни?» Анализируя ответы респондентов, хотелось бы отметить тот факт, что большинство, а именно 91,6 % (55 человек) ответили, что это «Образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья»; 8,4 % (5 человек) выбрали ответ «Отказ от вредных привычек». Таким образом, большинство студентов довольно широко и глубоко рассматривают данное понятие. Далее студентам предстояло оценить уровень своего здоровья. Большинство студентов 66,7 % (40 человек) оценили уровень своего здоровья удовлетворительно, 33,3 % (20 человек) имеют высокий уровень здоровья.

Среди факторов, негативно влияющих на здоровье, особенно студентов, необходимо отметить вредные привычки. Под вредными привычками

мы подразумеваем не только алкоголизм, наркоманию и курение, но также банальную лень, малоподвижный образ жизни и другие. 41,6 % студентов (25 человек) отметили, что не имеют вредных привычек на данный момент, 30 % (18 человек) имеют какие-либо вредные привычки, но думают, как от них можно отказаться, и только 28,4 % (17 человек) имеют вредные привычки и ничего не хотят менять в своей жизни.

При этом одним из позитивных моментов в анкетировании оказался вопрос «Как Вы укрепляете свое здоровье?»: 83,3 % студентов (50 человек) ответили, что они занимаются каким-либо видом спорта и постоянно тренируются; 41,6 % студентов (25 человек) постоянно посещают спортивные секции и только 3,3 % (2 человека) считают спорт пустой тратой времени.

66,7 % студентов (40 человек) отмечают, что имеют хорошее самочувствие и только 33,3 % (20 человек) имеют удовлетворительное самочувствие, а в качестве причин указывают большую нагрузку в университете и необходимость длительное время работать за компьютером. При этом половина из них отметила, что компьютер негативно повлиял на их зрение.

На вопрос «Что является для Вас основным источником знаний о здоровом образе жизни?» 41,6 % (25 человек) студентов назвали Интернет, 30 % студентов (18 человек) назвали СМИ и только 28,4 % (17 человек) отметили, что эти знания получают на занятиях в университете. Таким образом, необходимо включать в содержание учебного материала вопросы здоровьесбережения, а также использовать в работе различные современные здоровьесберегающие технологии [5].

Второй частью исследования было проведение теста «Индекс отношения к здоровью» С. Д. Дерябо, В. А. Ясвина. Нами были отмечены следующие показатели:

1. Низкие показатели по эмоциональному компоненту имеют 33,3 % (20 человек).

2. По познавательной шкале 60 % (36 человек) имеют высокие баллы, это говорит о том, что студенты осознано усваивают различную информацию по вопросам здоровьесбережения. Многие из них отметили в качестве основного источника интернет и различную научную литературу.

3. Практическая шкала показала, что более половины студентов, 66,7 % (40 человек), имеют высокие баллы по данной шкале. Данный факт говорит о том, что большинство студентов глубоко осознают значимость занятий физической культурой и спортом, что подтвердили и результаты проведенного анкетирования, где 83,3 % студентов (50 человек) ответили, что они занимаются каким-либо видом спорта и постоянно тренируются; 41,6 % студентов (25 человек) постоянно посещают спортивные секции.

4. Согласно поступочной шкале только 33,3 % (20 человек) пытаются каким-либо образом повлиять на свое окружение, побуждая их вести здоровый образ жизни.

5. Подводя итоги по всем шкалам, мы получили результат, который говорит о том, что больше чем у половины студентов сформировано положительное отношение к своему здоровью [4].

Обобщая результаты по двум методикам, необходимо сделать следующие выводы. В настоящее время студенты университета имеют достаточно высокий уровень сформированности ценностного отношения к здоровью. Но при этом необходимо продолжать целенаправленную работу по формированию ценностного отношения студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Взаимосвязь между здоровьем и физической активностью очевидна. П. С. Лесгафт отмечал, что задача физического воспитания заключается в формировании гармонично развитого человека путем обучения и сознательного применения полученных знаний на практике [5].

Анкетирование, проведенное среди студентов вузов в различных регионах России, показало, что большинство студентов имеют позитивно-пассивное отношение к занятиям физической культурой, а 13 % – высказали негативное отношение [4].

Таким образом, у современных студентов не всегда существует устойчивая мотивация к сохранению и укреплению индивидуального здоровья и ведению здорового образа жизни. У достаточно большой части студентов отсутствует желание заниматься на уроках физической культуры по причине того, что на занятиях не учитываются индивидуальные потребности и желания студентов, так как занятия проводятся в основном по единой для всех образовательной программе. В связи с этим снижается посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура». Необходимо отметить, что дисциплина «Физическая культура» непосредственно связана как с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, так и с формированием черт личности, способствующих успешному овладению в будущем профессиональной деятельностью, кроме того, она способствует формированию такого важнейшего качества личности в современных условиях, как стрессоустойчивость.

С этой целью в Миасском филиале Челябинского государственного университета в курсе преподавания «Физической культуры» реализуются различные здоровьесберегающие технологии, которые направлены на формирование ценностного отношения к индивидуальному здоровью, используются в образовательном процессе различные нетрадиционные методы и формы обучения, достаточно большое внимание уделяется внеучебной оздоровительной работе. Наша основная задача – это помочь студентам сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой на протяжении всей жизни.

### **Список источников**

1. Бароненко В. А., Рапопорт И. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. М.: Альфа. М., 2003. 352 с.
2. Вершинина И. В. Становление и развитие ценностного отношения к здоровью у старшеклассников средней общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук. Саранск, 2006. 227 с.
3. Куликов Л. В. Психогигиена личности // Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
4. Пичугина И. В. Психологические особенности формирования ценностного отношения студентов университета к здоровью // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России / Научный журнал. 2020. Т. 1. № 17. М.: Изд-во Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова (Магнитогорск), 2020. С. 50–52.
5. Пичугина И. В. Формирование мотивации здоровьесбережения студентов университета на занятиях «физическая культура» // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России // Научный журнал. 2018. Т. 2. № 14. М.: Изд-во Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова (Магнитогорск), 2018. (С. 68–70).

### **References**

1. Baronenko V. A. Zdorov'e i fizicheskaja kul'tura studenta: ucheb. Posobie. M.: Al'fa. M., 2003. 352 s.
2. Vershinina I. V. Stanovlenie i razvitie cennostnogo otnosheniia k zdorov'iu u starsheklassnikov srednej obshcheobrazovatel'noj shkoly: dis... kand. ped, nauk. Saransk, 2006. 227 s.
3. Kulikov L. V. Psikhogigiena lichnosti // Voprosy psikhologicheskoi ustojchivosti i psikhoprofilaktiki. SPb. Izd-vo Piter. 2004. 464 s.
4. Pichugina I. V. Psikhologicheskie osobennosti formirovaniia cennostnogo otnosheniia studentov universiteta k zdorov'iu // Tradicionnye nacional'no-kul'turnye i dukhovnye cennosti kak fundament innovacionnogo razvitiia Rossii / Nauchnyj zhurnal. Tom 1 vol. 17. 2020. Izd-vo Magnitogorskij gosudarstvennyj tekhnicheskij universitet im. G. I. Nosova (Magnitogorsk). 2020. 85 s. (S. 50–52).
5. Pichugina I. V. Formirovanie motivacii zdorov'esberezheniia studentov universiteta na zaniatiiakh «fizicheskaja kul'tura» // Tradicionnye nacional'no-kul'turnye i dukhovnye cennosti kak fundament innovacionnogo razvitiia Rossii / Nauchnyj zhurnal. Tom 2 vol. 14. 2018. Izd-vo Magnitogorskij gosudarstvennyj tekhnicheskij universitet im. G. I. Nosova (Magnitogorsk). 2018. 94 s. (S. 68–70).



## WORKOUT КАК СПОРТИВНАЯ СУБКУЛЬТУРА

В. С. Матвеев<sup>1</sup>, А. О. Шкодина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

<sup>1</sup> unior81@mail.ru, <sup>2</sup> s111.11s@yandex.ru

**Аннотация.** Статья посвящена одному из наиболее популярных уличных физкультурных занятий, которое известно под названием workout. На данный момент workout не признан в России официальным видом спорта, но многие нормативы ГТО и программа подготовки российских военных включает в себя элементы данной уличной гимнастики.

**Ключевые слова:** воркаут, уличный спорт, тренировки, спортплощадки

## WORKOUT AS A SPORTS SUBCULTURE

V. S. Matveev<sup>1</sup>, A. O. Shkodina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Kuban state technological university, Krasnodar

**Abstract.** The article is devoted to one of the most popular street sports activities, which is known as "Workout". At the moment, Workout is not recognized as an official sport in Russia, but many TRP standards and the Russian military training program include elements of this street gymnastics.

**Keywords:** workout, street sports, training, sports grounds

На сегодняшний день молодое поколение все чаще отдает предпочтение свободе и спорт не является исключением. Выбирая такое направление спортивной гимнастики, как workout (воркаут), человек не загоняет себя в жесткий режим, позволяя себе развиваться в собственном темпе в соответствии со своими возможностями.

Воркаут – это направление, которое зародилось на американских улицах в качестве доступной альтернативы занятиям с тренажерами или тренировкам в модных фитнес-клубах. Фактически, оно базируется на простых и всем известных упражнениях, таких как отжимания от пола и брусьев, подтягивания, приседания и других.

Однако за счёт активного использования воображения, появляется возможность придумывать новые упражнения и их комбинации, превращая весь тренировочный процесс в игру, что намного интереснее однообразных повторений. С другой стороны, подобный подход позволяет постоянно менять нагрузку таким образом, чтобы мышцы не могли к привыкнуть.

Именно за счёт этого, результативность воркаут-тренировок намного превосходит обычные занятия в фитнес-клубах.

Разумеется, больше всего привлекает в воркауте его доступность, которая является, наверное, главной отличительной особенностью данного направления. Благодаря тому, что все упражнения выполняются с собственным весом, появляется возможность проводить тренировки практически в любом месте и в любое время. Не нужно тратиться на абонемент в фитнес-клуб, не нужно ждать, пока освободят любимый тренажёр, не нужно даже стоять в пробке или ждать автобуса, чтобы добраться куда-либо.

С другой стороны, для многих привлекательным представляется и факт отсутствия ограничений в виде определённых схем и рамок в виде заданных количеств подходов и повторений в пользу индивидуального подхода, определяемого занимающимся для себя, что позволяет не только превратить тренировку в процесс самовыражения, но и значительно повысить её эффективность. Каждый воркаутер подбирает упражнения, которые дают максимальную отдачу именно для него, отталкиваясь от собственных ощущений и получаемых результатов.

Основоположниками данного физкультурного занятия стали американцы, которые начали разрабатывать новый вид спорта еще в середине 1990-х годов. Всего за двадцать лет существования воркаут сумел привлечь внимание миллионов подростков во всем мире.

На стыке тысячелетий в Нью-Йорке спортсмены-одиночки стали сбиваться в группы и тренироваться на строительных площадках и лесах, а также в парках, на детских площадках и других общественных спортивных площадках. По мере того, как все больше людей отождествляли себя с новым поколением спортсменов и покидали спортзал, развивалась новая спортивная культура. Появлялись новые группы, команды, организовывались встречи, тренировочные лагеря и соревнования по подтягиваниям.

Со временем феномен уличного спорта распространился по всем великим Соединенным Штатам Америки и пересек океан. Уличный спорт теперь практикуется по всей планете Земля. По всему миру организуются соревнования, на которые собираются тысячи поклонников, последователей, друзей и людей, практикующих уличный спорт. На культурном уровне уличный спорт совершил революцию. Он отлично уравнивает возможности людей, если у них есть сила воли, разумеется. Представители этого сообщества родились в разных условиях и культурах, их разделяют границы и континенты. Но их объединяет одно: любовь к фитнесу, форма и содержание, страсть к самосовершенствованию и жажда вдохновлять других людей.

Но если оставить в стороне социокультурный аспект, уличный спорт также отлично уравнивает в правах различные конституции тела. Поскольку в калистенике нагрузки пропорциональны весу тела, люди покрупнее и помельче работают с одним-единственным сопротивлением — собственным телом.

Мускулистый парень ростом 188 см и весом 113 кг, естественно, будет жать от груди больше, чем человек с таким же объемом мышц ростом

140 см и весом 70 кг. При схожей конституции тела это дело физики. Более тяжелый спортсмен может поднять больше внешнего веса. Но если предложить им поучаствовать в соревновании по отжиманиям, то игра будет более честной. Уличный спорт дает равные возможности для всех.

В советское время турники стали активно устанавливать во дворах и школьных территориях для пропаганды физкультуры, здорового образа жизни и физического развития у молодежи. Позднее был введен стандарт ГТО, который включал подтягивания на турниках и подъем из виса в упор переворотом или силой. Уже тогда многие заинтересовались и стали активно заниматься в спортивной сфере. Воркаут в России набрал популярность и сейчас у многих спортсменов есть свои программы тренировок.

В уличной гимнастике не требуются силовые тренажеры. Все упражнения построены на том, чтобы работать с собственным весом. Перед началом тренировки нужно провести разминку для разогрева мышц. Простые упражнения подготавливают организм к нагрузке – увеличивается приток крови к мышцам, учащается пульс, дыхание становится глубоким и частым. Когда подготовка закончена, время переходить к тренировке.

Начинать рекомендуется с работы над наращиванием силы. Это процесс постепенный, нельзя давать на мышцы большую нагрузку в первый же день. Нужно начинать с малого. Если физическая форма заставляет желать лучшего, следует начинать с базовых упражнений, таких как: отжимания от лавочки или от турника, потом от земли, пресс на скамейке и на шведской стенке.

Если не получается подтягиваться, к этому процессу нужно также подходить постепенно – пробовать подтянуться хотя бы один раз, потом два, три и так далее. Когда мышцы будут полностью готовы, можно работать над показательными упражнениями, такими как «Ласточка», «Горизонт», «Походка Бога» и др.

Развитие воркаута как уличной субкультуры и массовый интерес к этому направлению дают свои плоды. Все больше появляется дворовых площадок. Кто-то стремится организовать зону для тренировок даже во дворе своего дома.

При правильном подходе тренировки без дополнительного отягощения позволяют гармонично развить и укрепить все тело. Базовые упражнения с собственным весом включают в себя всем знакомых движения – подтягивания, приседания, отжимания, планка и другие функциональные упражнения – каждое из которых имеет огромное количество вариаций.

Преимущества:

– доступность. Для тренировки с собственным весом не потребуется дополнительное сложное оборудование. Для того чтобы выполнить базовые упражнения, понадобится только немного времени и свободного пространства. Даже если вы захотите разнообразить или усложнить свои занятия, включив в программу различные вариации базовых упражнений, можно адаптировать для тренировок предметы из вашего обихода. Напри-

мер, для подтягиваний достаточно иметь в поле зрения крепкую ветку дерева и не забывать о технике безопасности по время тренировок (гиперссылка на статью «безопасность на тренировках»);

– практические навыки. Все базовые упражнения (вместе с их вариациями) заложены в нашем организме природой, поэтому тренировки с собственным весом – это функциональный тренинг, который помимо укрепления мышц развивает полезные практические навыки. Например, ловкость, координацию, быструю реакцию и умение владеть своим телом;

– комплексное развитие мышц. Организм человека – это единая система, поэтому работать с ней нужно комплексно. Упражнения с собственным весом воздействуют сразу на все группы мышц, а не на каждую в отдельности;

– снижение риска получения травмы. Благодаря тому, что такая физическая нагрузка естественна для организма, снижается риск перегрузки организма и травмирования;

– защита суставов. Связки и суставы – ахиллесова пята любого тренирующего человека. При современном режиме жизни они очень чувствительны и уязвимы. Будучи не приспособленными для занятий с тяжелыми весами, они легко травмируются и долго восстанавливаются после травмы. Как правило, самые слабые зоны организма – запястья, локти, колени, нижняя часть спины, бедра, ромбовидные мышцы (мышцы, поднимающие лопатку), позвоночник, плечи и шея. Тренировки с собственным весом естественным образом воздействуют на суставы, укрепляют связки и сухожилия, и при соблюдении техники безопасности не причиняют им вреда. Более того, снижается риск возможных повреждений в будущем;

– идеальное тело. Сила и здоровье – основные принципы, на которых базируется тренировка с собственным весом. Такие тренировки помогут обрести силу и гибкость и сохранить эти качества на всю жизнь, а также привести мышечную систему в идеальное состояние и придать любому телосложению гармоничный атлетический вид.

Воркаут, помимо непосредственно тренировок, включает в себя высокую социальную активность и даже в некотором роде философию, которая заключается в многостороннем развитии личности. Так, один из основателей воркаут-движения в России Данила Черкасов пишет: «Уделять внимание своему телу и мышлению так же необходимо, как дышать и питаться».

Выходя на улицы, воркаутеры на собственном примере демонстрируют другим способ, как интересно проводить время, при этом без каких-либо финансовых затрат (ведь тренироваться можно где угодно и когда угодно), да еще и с пользой для тела и духа.

Кстати, еще одно отличие воркаута – самосовершенствование без какой-либо опасности для жизни и здоровья. Никакого экстрима – только тренировка силы и выносливости.

Дело в том, что в основе этого направления лежат знакомые всем упражнения общей физической подготовки, такие как подтягивания, отжимания, приседания. В то же время, если включить воображение, то можно постоянно изобретать новые и новые комбинации, делая каждую тренировку не похожей на предыдущую.

Стоит отметить, что воркаут не имеет четкого деления на стили, однако у этого уличного спорта существует исторически сложившаяся классификация.

**Street Workout.** Классический стиль, подразумевающий выполнение различных элементов в собственном весе и придумывание новых упражнений.

**Ghetto Workout.** Данный стиль сохранил предпочтения бедных подростков, основавших это направление. Акцент делается на выполнение сложных элементов и ярких силовых упражнений, например, изометрических. Некоторые элементы нашли свое отражение в восточных единоборствах (например, отжимания на пальцах).

**Handstand.** Данный стиль является силовым направлением Ghetto Workout, где силовые выходы на турнике чередуются с отжиманиями и т. д.

**Gimbar.** Уникальный «кубинский» стиль, влекущий опасность для жизни. Требуется развития ловкости и хорошей координации. Выполнять элементы без подстраховки не рекомендуется.

Трудно сказать точно, что такое воркаут. Сам этот неформальный вид спорта может трактоваться разными авторами по-разному. Но это не меняет сути, как и не меняет преимуществ развития этого направления. К сожалению, мало кто в нашей стране до сих пор постоянно тренируется. Основная проблема в том, что нет оптимального места для тренировок и условий. Города без фитнес-клубов и спортзалов требуют значительных финансовых вложений в инфраструктуру. Несомненно, много детских площадок построены во дворах многоквартирных домов. Но взрослые часто не могут никуда пойти. Кроме самодельного турника, выбора остается не так много. Приходится что-то изобретать самостоятельно: использовать дерево, трубы, заборы, балки – все, что попадется им на глаза и хотя бы небольшую замену спецтренажерам.

Такие самодельные тренажеры часто становятся причиной травм и синяков и в конечном итоге отбивают у молодого поколения охоту заниматься спортом. Но, с другой стороны, многим начинающим воркаутам нравится этот «экстрим». Например, вы можете испытать свои душевные силы и добиться каких-то выдающихся результатов, или же развить какую-то выносливость и силу. На наш взгляд, органам местного самоуправления необходимо обратить внимание на развитие и перспективы такого направления, как воркаут. Ведь направление этой физической культуры набирает обороты и популярность, а во многих городах нет специально отведенных мест для тренировок. Молодежь на этом этапе все больше интересуется спортивным образом жизни.

Исходя из этого вопроса, предлагается построить воркаут-центр, представляющий собой спортивный центр для тренировочных занятий на местном уровне. Где сосредоточиться специальное оборудование, предназначенное для занятий данным направлением боди-культуры, тренера со специальными знаниями в данной области спорта, обучающие мастер-классы, соревнования, чемпионаты. Конечно же, это будет местом отдыха для взаимодействия, общения и обмен опытом между профессионалами и «новичками» в направлении досуга подрастающего поколения, воркаута. В центр будут иметь доступ абсолютно все слои населения. И его цель – пропаганда здорового образа жизни, развитие массового спорта и физической культуры, формирование здоровья населения.

### **Список источников**

1. Евтых С. А., Матвеева И. С., Хахо З. Х. Методика повышения физической подготовки студентов-футболистов средствами кроссфита // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 112–116.

2. Луценко А. С. Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 110–114.

3. Матвеева И. С., Клименко А. С. Мотивация школьников физкультурно-оздоровительными технологиями на занятиях физической культурой // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 285–286.

4. Носенко Н. П., Матвеева И. С. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и стрессоустойчивости у старшеклассников на разных этапах обучения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 407–414.

5. Савельева Д. А., Матвеева И. С. Физическая культура и спорт как феномены общества // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. материалов III Всерос. с междунар. участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 155–159.

### **References**

1. Evtov S.A., Matveeva I. S., Haho Z. Kh. Methodology for increasing the physical training of football players by crossfit // Scientific Notes of the University named after P. F. Leshafta. 2022. No. 3 (205). S. 112–116.

2. Lutsenko A. S. The interest of youth in sports // XXIII All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University. Nizhnevartovsk, 2021. S. 110–114.

3. Matveeva I. S., Klimenko A. S. Motivation of schoolchildren with physical education technologies in physical education // Materials of the scientific and scientific and methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. 2018. No. 1. P. 285–286.

4. Nosenko N. P., Matveeva I. S. Features of the relationship of emotional intelligence, anxiety and stress resistance in high school students at different stages of training // Scientific Notes of the University named after P. F. Leshafta. 2019. No. 12 (178). S. 407–414.

5. Savelyeva D. A., Matveeva I. S. Physical culture and sport as the phenomena of society // Actual issues of physical and adaptive physical education in the education system. A collection of materials of the III All-Russian with the international participation of a scientific and practical conference. Volgograd, 2021. S. 155–159.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ

**И. Ф. Межман**

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос о роли физической культуры как фактора, который способствует сохранению здоровья студентов. Проведено исследование проблемы развития физической культуры среди молодых студентов, а также рассмотрена актуальность данного вопроса. Определены стимулы и мотивы студентов, которые влияют на желание заниматься физической культурой и спортом.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, мотивация, работоспособность, стресс, физическая рекреация

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS

**I. F. Mezhman**

*Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara*

**Abstract.** This article discusses the issue of the role of physical culture as a factor that contributes to the preservation of students' health. A study of the problem of the development of physical culture among young students was carried out, and the relevance of this issue was also considered. The incentives and motives of students that influence the desire to engage in physical culture and sports are determined.

*Keywords:* physical culture, health, motivation, working capacity, stress, physical recreation

**Введение.** В наши дни главной составляющей здоровья будущих студентов выступает их правильный образ жизни. Это регулярное поддержание физической формы и здоровья молодежи, которую в ближайшее время выпустят высшие учебные учреждения. Это будущее поколение специалистов, которые начнут выстраивать экономику страны, налаживать внешнеполитические связи, разрабатывать новые технологии в сферах нефтяной промышленности и т. д.

**Методы.** Здоровая молодежь сегодня – это здоровое будущее России, это благополучие всей внутривнутриполитической обстановки страны в целом. Работоспособность студентов напрямую зависит как от их физического, так и от психического состояния. Тем более что воздействие на второй показатель, наиболее часто встречающееся явление в нынешних реалиях. Потому что скорость жизни, частота смены событий, стрессовые ситуации в период сдачи сессии, решение текущих проблем, все это оказывает негативное



влияние на молодой организм и влияет на его здоровье. Спорт в данном случае – это необходимый элемент, который помогает студентам снимать стресс и наладить свое психологическое состояние.

Человек сам несет ответственность за свой организм, наше тело – это наш храм. И не стоит впускать в него нежеланных гостей, которые могут оказать плохое влияние. Здесь речь идет о вредных привычках и неправильном образе жизни. Ведь если разумно подойти к данному вопросу, то человек сам может обеспечить себе активный баланс в жизни, продлить ее на долгие годы и вовсе не знать совсем проблем со здоровьем.

Постоянные занятия физической культурой помогают молодежи достичь физического здоровья, а также воспитать в себе так называемую трудовую и социальную активность. В будущем, когда студенты перейдут на новую ступень, займут свои профессиональные посты в жизни и начнут выполнять свои социальные роли, их здоровье и физическая подготовка заявят о себе. Крепкое здоровья и высокая физическая активность оказывает влияние на трудоспособность, быстроту реакций, а также на нервную систему организма. Помимо этого, занятия физической культурой – это многофункциональный способ самовыражения и развития личности студента вуза [1].

Занятия физической культурой – это важный элемент деятельности студентов, так как их будущая работа предполагает постоянную внимательность и умственную активность, но одновременно понижает уровень физической активности. По этой причине заметно снижается физическое здоровье, случаются различного рода отклонения в центральной нервной системе человека, ухудшаются важнейшие функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость [2]. Вследствие этого очень важно в процессе обучения молодых студентов правильно сформировать все аспекты здорового образа жизни, а также привить необходимость занятий физкультурой. К сожалению, стоит отметить, что порой современные студенты не выполняют даже простые нормы здорового образа жизни, ведут сидячий образ жизни и проявляют минимум физической активности, чередуя с вредными привычками.

**Результаты.** По результатам нашего опроса можно сделать вывод о том, что в университетах очень важно создавать все необходимые условия для того, чтобы учащиеся могли проявлять все свои способности и навыки в спортивной и рекреационной деятельности, которую они выбрали сами. Она должна быть построена с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создавать как можно больше дополнительных программ формирования физической культуры студентов, которые будут учитывать все региональные условия, в которых расположен данный университет, профессиональную направленность вуза, а также все другие индивидуальные особенности [6].

Подводя итог, стоит отметить, что дисциплина «Физическая культура и спорт» должна сформировать правильный подход к физическим занятиям, а также поспособствовать тому, чтобы учащиеся

осознали, какую значимость представляет собой физическая активность и здоровый образ жизни каждого из нас. Необходимо заложить в студентов те основные навыки и умения, которые они бы в своей дальнейшей жизни могли использовать для поддержания себя в здоровой физической форме. Важно поспособствовать тому, чтобы у студентов проявился интерес к спорту и занятиям физической культурой. Будущие профессионалы в своих областях должны осознавать, насколько полезен для будет полученный результат в будущей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к данной сфере.

**Обсуждение.** Ученые и специалисты в области здравоохранения часто говорят о том, что стресс – это одна из основных причин развития большинства заболеваний, поэтому он оказывает непосредственное влияние на состояние здоровья студентов. А это, в свою очередь, отражается на снижении учебной и трудовой деятельности.

Существует большое количество методов и способов борьбы со стрессом. Например, популярные психологические практики. Все больше появляется организаций, которые с помощью специальных наборов упражнений, как физических, так и психологических, помогают человеку преодолеть их стрессовые ситуации. В крайних случаях – это лекарственные препараты, а в более щадящих – это может быть переключение внимания. Стоит отметить, исходя из практики, что занятия спортом и повышенная физическая активность человека наиболее эффективно может справиться с нервным перенапряжением и нагрузками.

Во время занятия спортом студент может выплеснуть негативную энергию, которая накопилась в нем, а также уменьшить уровень своего эмоционального напряжения. Помимо этого, физическая активность позитивно влияет не только на психологическое состояние человека, но и на его физическое состояние всего организма, также позволяет улучшить различного рода навыки, которые напрямую влияют на учебу и работу в будущем.

Периодические занятия физической культурой помогают студентам:

- 1) повысить уровень устойчивости к стрессовым ситуациям;
- 2) уменьшить нервное перенапряжение, улучшить основные функции мозга;
- 3) достичь высоких спортивных результатов;
- 4) снизить тревожность, повысить тонус и уровень активности;
- 5) избавить себя от депрессивных и негативных мыслей;
- 6) повысить уровень самооценки;
- 7) улучшить иммунитет и поспособствовать улучшению обмена веществ;
- 8) держать хорошую осанку;
- 9) повысить качество сна.

Для укрепления самочувствия студентов занятия физической культурой должны обеспечивать постоянную двигательную активность. Достаточно известный факт, что минимальная длительность двигательной активности студентов должна быть не менее 6–10 ч в неделю. Одно-

временно с этим стоит отметить следующую тенденцию – наибольшая доля студентов занимается спортом только на уроках физической культуры, а это катастрофически мало для молодого организма (всего около 4 ч в неделю). Студентам очень важно на регулярной основе проявлять свою физическую активность и уделять своему организму и физическому состоянию достаточное количество времени. Но в то же время, необходимо обозначить проблемы, с которыми сталкиваются студенты при посещении занятий физической культурой.

Во-первых, та программа, по которой проводятся занятия, как правило, рассчитана на университеты, которые достаточно обеспечены всем необходимым оборудованием и инвентарем для занятий спортом. Но большинство институтов не обладают необходимым уровнем обеспеченности, и как следствие, выполнение данной программы в полном объеме не становится возможным. Поэтому преподаватель вынужден делать акцент в своих занятиях преимущественно на нормативы, которые предполагаются в данной программе [3].

Второй проблемой выступает тот факт, что занятия физической культурой будут оказывать влияние на здоровье учащихся исключительно в тех случаях, когда их спортивные интересы будут удовлетворены в достаточном объеме, по крайней мере, у большей части студентов. На сегодняшний день наиболее популярными видами спорта выступают: большой теннис, плавание, йога, аэробика, борьба и спортивные игры. Но на практике, как правило, удовлетворить подобные интересы студентов просто невозможно. По той же причине отсутствия специального оборудования и спортивных площадок, а также завышенной платы в современных спортивных комплексах и бассейнах [4].

Тот факт, что большинство преподавателей в своей программе по занятиям физической культурой отдают предпочтение сдаче нормативной базы, приводит к тому, что студенты выдают, как правило, усредненный результат, так как ничем не мотивированы. На сегодняшний день ситуация складывается следующим образом: нормативы, которые установлены студентам для получения зачета, не вызывают никаких стимулов, и более того, снижают желание и интерес в занятиях физической культурой. Так как данная ориентация на «усредненное значение» только с целью сдачи зачета никак не является мотивом к занятиям спортом и повышению показателей студента [5].

Третья проблема, это тот факт, что для повышения авторитета занятий физической культурой важен кардинально новый подход к физическому воспитанию студентов. Стоит отметить, что в настоящее время идет процесс усовершенствования учебной программы по физической культуре с помощью внедрения различных дополнительных видов спорта, которые обеспечивают двигательную активность студентов, а также оказывают позитивное воздействие на оздоровительную направленность занятий. А также таких видов спорта, которые способствуют росту

интеллектуальной и мозговой активности студентов, вызывают интерес в целом к посещению занятий физической культурой.

Сегодня очень популярна среди молодого населения так называемая физическая рекреация. В жизни студентов ее могут обозначить такими терминами, как «массовый спорт», «массовая физическая культура», «активный отдых». Физическая рекреация – это использование физических упражнений, игр, разных видов спорта в более упрощенной форме с целью развлечения, смены деятельности, активного отдыха, смены обстановки, а также снятия психологического утомления [5]. Физическая рекреация помогает удовлетворить потребности и интересы студентов в активном отдыхе, повысить физическое и эмоциональное здоровье, рационально использовать свободное время.

Для женского пола наиболее популярным направлением выступает фитнес. Он поддерживает тело в хорошей спортивной форме, а также укрепляет весь организм и способствует снижению стресса. Фитнес повышает уровень самооценки девушек, пополняет запасы энергии и жизненных сил, а также способствует улучшению пищеварения и сна, нейтрализует депрессивные мысли. Помимо этого, положительное воздействие фитнеса может проявляться в активном усвоении программ обучения в университете и, конечно же, способствует укреплению здоровья.

Для того чтобы узнать реальное отношение студентов к предмету физической культуры и увеличить количество занимающихся, нами был проведен онлайн-опрос среди студентов университета. Всего было опрошено 150 респондентов, среди которых были представители как мужского (42 человека), так и женского (108 человек) полов.

Первый вопрос касался отношения к физической культуре. Только 5 % респондентов высказались отрицательно. Большинство же (79 %) ответили положительно, понимая влияние физической культуры на процесс сохранения и укрепления как физического, так и психического здоровья молодежи. 17 % студентов нейтрально относятся к спорту, а значит, не заинтересованы в активных занятиях физкультурой и не воспринимают спорт как важный компонент для своего здоровья.

Для того чтобы выявить наиболее эффективные способы привлечения учащихся к занятиям физической культурой, нами был сформулирован следующий вопрос: «Как вы считаете, что необходимо сделать для увеличения количества желающих заниматься физической культурой и спортом?». Большинство студентов (64 %) считают, что должна быть альтернатива при выборе занятий физической культурой в рамках учебной программы. К сожалению, не все вузы могут предоставить такой выбор ввиду того, что для организации занятий разной направленности требуются развитая база спортивных сооружений, материальные затраты на приобретение и обновление в случае износа спортивного инвентаря, привлечение дополнительного компетентного педагогического состава. В меньшинстве (36 %) оказались те, кто считает, что необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, а также говорить студентам о той важной роли, которую

каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества.

#### **Список источников**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М.: ФиС, 2014. 208 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов. М.: Гардарики. 2016. 368 с.
4. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1.
5. Согришина М. О., Якуб И. Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. 2018. № 12–8 (27). С. 389–391.
6. Ширязданова Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33).

#### **References**

1. Balsevich V.K. Physical culture for everyone and everyone. M: FiS, 2014. 208 p.
2. Vilensky M. Ya. Physical culture in the humanitarian educational space of the university // Physical culture: upbringing, education, training. 2017. No. 1.
3. Ilyinich V.I. Physical culture of a student and life: textbook. for universities. M: Guards. 2016. 368 s.
4. Lubysheva L. I. The concept of physical culture education: development methodology and technology of implementation // Physical culture: education, education, training. 2016. No. 1.
5. Sogrishina M. O., Yakub I. Yu. The positive impact of outdoor games on the psycho-emotional state of students. Vestnik sovremennykh issledovaniya. 2018. № 12 8 (27). P. 389–391.
6. Shiryazdanova Yu. A. The value of physical culture and sports in human life // Scientific community of students of the XXI century. Humanities: Sat. Art. by mat. XXXIII intl. stud. scientific-practical. conf. No. 6 (33).

## ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ВУЗЕ

**Н. Ю. Патаркацишвили**

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
nputincev@mail.ru*

**Аннотация.** Данная статья посвящена обоснованию эффективности и необходимости формирования силовых способностей у студентов юридических специальностей на занятиях в вузе по прикладной физической культуре средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Авторами раскрыта актуальность достижения высокого уровня физических возможностей для студентов юристов как будущих сотрудников правоохранительных органов, которая исходит из специфики их будущей правоохранительной деятельности. Также отмечена роль профессионально-прикладной физической подготовки студентов как в рамках обязательных учебных занятий в вузе, так и при самостоятельном личностном совершенствовании силовых способностей.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, сотрудники правоохранительных органов, формирование силовых способностей, физическая подготовка, самостоятельная физическая подготовка, учебный процесс, тестирование, физическая подготовленность, студент*

## RATIONALE FOR THE DEVELOPMENT OF FORCE ABILITIES IN LAW STUDENTS AT THE UNIVERSITY

**N. Yu. Patarkatsishvili**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** This article is devoted to the rationale for the effectiveness and necessity of the formation of strength abilities among students of law schools in the classroom for applied physical culture by means of professionally applied physical training. The authors reveal the relevance of achieving a high level of physical capabilities of law students as future law enforcement officers, which comes from the specifics of their future law enforcement activities. The role of professionally applied physical training of students was also noted, both within the framework of compulsory training sessions and in self-improvement.

**Keywords:** *health, healthy lifestyle, physical activity, law enforcement officers, the formation of strength abilities, physical training, independent physical training, educational process, testing, physical fitness, student*

**Введение.** В XXI веке одна из самых популярных тем обсуждения – это ведение здорового образа жизни. Тема достаточно спорная. Основная причина несогласия людей с ведением ЗОЖ или недоверия этому методу улучшения своего здоровья – неумение отделить факты и мифы о ЗОЖе. В настоящее время один из основных методов повышения образованности

людей в сфере физической культуры и основ медицины, элементарных правил физической активности, питания и сна – физическая культура в учебных заведениях страны [1, 5–7].

**Методы.** Из проведенных наблюдений мы выявили, что на данном этапе нашей современной жизни руководство УВД МВД России стало уделять пристальное внимание физической подготовленности трудоустроенных сотрудников, их физические требования стали возрастать, а в юридических вузах – наоборот, уровень физической подготовленности снижается. Тем самым уровень подготовки студентов и выпускников юридических вузов, как будущих сотрудников правоохранительных органов, играет важную роль. И не только при поступлении на службу и сдаче вступительных нормативов, но и для должного уровня обеспечения правопорядка, борьбы с преступностью, также высокий уровень физической подготовки может спасти и сохранить жизнь самого работника правоохранительных органов [1–2, 5, 8].

В научной сфере прикладная физическая культура в высших учебных заведениях в настоящий момент не является остросоциальной темой споров и обсуждений по теме эффективности, полезности и практичности занятий. Но вопросы, как и насколько сильно мотивируют (или демотивируют) студентов занятия по прикладной физической культуре в вузах на ведение ЗОЖ в повседневной жизни, остаются довольно интересными и, так как каждый год в высшие учебные заведения приходят все новые студенты, с новыми взглядами, желаниями, целями и планами на жизнь, то результаты опросов данного обсуждения всегда будут отличаться в ту или иную сторону. Можно будет встретить ситуацию, когда проводится опрос у студентов первого курса в начале учебного года и в конце на тему мотивации по прикладной физической культуре в вузе и здорового образа жизни. Дальнейшие полученные результаты могут не совпадать с первоначальным результатом опроса.

На сегодняшний день в практике прикладной физической культуре существует несколько концепций профессионально-прикладной физической подготовки, все они направлены на формирование и развитие силовых возможностей и общей выносливости у студентов вуза [3; 4; 6]. Этот вид деятельности в комплексе влияет на физиологию нашего организма, укрепляет основные мышцы, со временем улучшается эмоциональное состояние, и организм резкое повышение нагрузки будет воспринимать как норму, без каких-либо осложнений [7]. Спортивные занятия в вузе по прикладной физической культуре должны быть ориентированы на совершенствование физических, морально-волевых качеств, а также эмоциональной устойчивости студентов-юристов. Применение на занятиях средств и методов гимнастики и атлетической тренировки с целью формирования и совершенствования быстроты и силовой выносливости, как важная способность сотрудника правоохранительных органов, это оправдано тем, что они ориентированы на улучшение физического состояния и укрепление общего физического

здоровья и самочувствия [4]. Проведенные в данном формате занятия направлены на создание морального удовлетворения после получения должного уровня физической нагрузки [3; 4; 6]. Через определенное время занятий студенты будут наблюдать изменения в своем организме, улучшится эмоциональное состояние, в связи с чем произойдет постепенный отказ от вредных привычек, если таковые будут иметься [5; 7].

Для многих студентов юридического вуза в условиях ограниченного от учебы свободного времени невозможно дополнительно вне вуза заниматься спортом или посещать спортивные залы. Но это возможно компенсировать спортивной активностью при пробуждении ото сна, также можно делать во время перерыва на отдых между учебной деятельностью в вузе и дома, все это желательно выполнять под контролем современных устройств или гаджетов с функцией спортивной активности, это будет главная и характерная черта отслеживания физической нагрузки [5; 6]. Все это делается для того, чтобы в своей будущей работе студент-юрист (будущий сотрудник правоохранительных органов) был готов защищать жизнь, здоровье, свободу и права граждан, противодействовать нарушению порядка. По этим причинам студенты обязаны самостоятельно контролировать и улучшать свою физическую форму, что также является обязательной частью профессионально-прикладной подготовкой к службе в правоохранительные органы МВД России и обучения в вузе студентов-юристов [4; 5; 7].

**Результаты.** По результатам наблюдения в Красноярском крае за физической подготовкой студентов-юристов общих групп обучения и в частности тех, кто планирует пойти на службу в правоохранительные органы, данные высшие образовательные заведения свидетельствуют о высоком уровне физической культуры в вузе и подготовленности. И такие же данные получаем по всей России из информационных источников. Но если мы обратимся с тем же вопросом к практическим властям и руководителям по работе с персоналом МВД, будет очевидно, что физическая подготовка поступающих на службу и действующих сотрудников не всегда соответствует требованиям практической и профессиональной деятельности. В этот период большая часть практических сотрудников МВД России не владеют знаниями о том, как оценивается и каковы критерии проверки физической подготовленности [4]. То же самое происходит и со студентами-юристами на всех курсах обучения, которые готовятся к службе в правоохранительные органы. В общем доступе имеются таблицы нормативов и их выполнения, в них указан уровень подготовки, а также контрольные упражнения и порядок их выполнения, как известно, не у каждого действующего работника есть эта информация и возможность искать ее. Из-за этого студенты юристы, поступающие на службу в правоохранительные органы, действующие сотрудники полиции, а именно рядовые и младший начальствующий состав, демонстрируют определенный процент неудовлетворительных оценок при сдаче нормативов по физической подготовке. Стоит также



отметить, что именно они первыми встречаются и вступают в противостояние с преступными элементами во время несения службы [1; 4; 7; 8]. Поэтому в XXI веке, веке развития электронных технологий и потребностей общества, автором была создана мобильная программа для смартфонов, которые есть практически у каждого жителя страны, она помогает мобильно ознакомиться с нормативными данными как для поступающих, так и для действующих сотрудников правоохранительных органов. Благодаря данной программе каждый может ввести свои физические показатели и оценить свой шанс в баллах к каждому нормативу и последующей оценкой к нормативному зачету [5; 6].

При изучении деятельности правоохранительных органов выявлено, что каждый сотрудник должен профессионально использовать свои физические навыки. Так же нужно уверенно пользоваться приемами рукопашного боя, иметь специальные двигательные навыки и умения, а не только уметь правильно обращаться с огнестрельным оружием. Каждый поступающий на службу и действующий сотрудник правоохранительных органов должен иметь высокий уровень физической работоспособности, а также он должен уметь противостоять утомлению и за небольшое количество времени преодолевать определенное расстояние, уметь восстанавливаться после утомления [1; 6]. По этой причине при осуществлении работником своей оперативной деятельности наиболее важными физическими способностями будут скоростно-силовые и силовые качества, а при динамических и статических нагрузках должна быть высокая выносливость. Следует отметить, что физическая подготовка для сотрудников правоохранительных органов очень важна, так как она имеет основное направление – физическая готовность сотрудников к выполнению оперативных задач [2; 3; 7; 8].

В мае 2022 года был проведен опрос среди студентов первого курса юридического института СФУ на уже вышеупомянутую тему, опрошено было 40 человек, которым необходима профессионально-прикладная подготовка в вузе. Из данных 40 человек половина (50 %) опрошенных составила женская сторона. Результаты опроса оказались довольно любопытными и неоднозначными: 27 студентов ответили «да, данная программа очень мотивирует к физической активности в вузе», а 13 опрошенных воздержались или не могли дать точного ответа, так как считают, что занятий в вузе мало для достижения поставленных целей.

**Обсуждение.** Большинство участников из тех, которые дали положительный ответ, объяснили свою позицию тем, что занятия по прикладной физической культуре в вузе, особенно в совокупности с изучением теоретической части физической культуры, дают им «глоток» мотивации на ведение ЗОЖ в повседневной жизни благодаря постоянности физической активности после ежедневной малоподвижности во время многочасовых учебных занятий. Учебные занятия по прикладной физической культуре и изучение теории физической культуры в вузе даст возможность постоянно получать знания и практиковать их на занятии под правильным при-

смотром и контролем преподавателя. Также 27 опрошенных, которых составило большинство, называют вторую причину – это разнообразие видов спорта в высших учебных заведениях и тем самым появление возможности выбирать то, что тебе больше нравится, но, к сожалению, не во всех вузах такая возможность имеется. В конечном счете, можно сказать, что постоянность и разнообразие физической активности мотивирует их на продолжение активной жизнедеятельности в повседневной жизни и повышением интереса к спорту в целом.

Опрашиваемые студенты, 13 человек из 40, которые считают что физической активности в вузе все равно будет мало для подготовки к профессиональной деятельности, объяснили свою позицию отсутствием изначально у них каких-либо физических навыков для занятий каким-либо спортом или даже общей физической подготовкой, хотя специализация ОФП в СФУ является предметом, представляющим собой начальные основы прикладной физической культуры. Также участники утверждают, что в вузах нужно изначально иметь какие-либо спортивные навыки для успешной сдачи зачетов и нормативов по предмету прикладной физической культуры. По их мнению, если студент достаточно слаб в данной выполняемой нормативной сфере на протяжении учебного года и нет результата физического роста – то и падает мотивация заниматься спортом и тем более вести здоровый образ жизни. Хотя отсутствие навыков – это всего лишь показатель того, что есть куда расти и что развивать, и чтобы начать набирать данные навыки, нужно начать в первую очередь начать соблюдать здоровый образ жизни и вести самоконтроль своих достижений в обычной жизни. Также данная группа студентов поясняет, что у них изначально имеются определенные собственные принципы, методы для ведения здорового образа жизни в повседневной жизни различаются и занятия по прикладной физической культуре в вузе их не мотивирует, так как их собственная физическая активность превышает активность на занятиях по физической культуре в вузе. То есть у них имеется собственный «мотиватор» для ведения здорового образа жизни и развития физических способностей, а физически активные занятия в высшем учебном заведении – лишь маленький «помощник».

По результатам исследовательского опроса можно сделать следующий вывод: прикладная физическая культура в высшем учебном заведении в некоторой степени оказывает влияние на мотивацию студентов на ведение здорового образа жизни и силовую физическую активность в целом, но это зависит от множества факторов, как на самих занятиях по прикладной физической культуре, так и от самого студента. Также, можно сказать, что занятия по прикладной физической культуре в вузе в целом оказывают положительный эффект на занимающихся студентов, особенно гуманитарной направленности, когда в основе занятий заложено постоянное движение, если человек гуманитарного склада ума долгое время проводит в положении сидя на лекциях, например, над изучением какого-либо профессионально-направленного предмета в течение всего

светового дня, легкая пробежка, упражнения силовой направленности или прыжки на скакалке несколько минут, как известно по результатам множества исследований, придадут новый прилив физических и умственных сил и энергии.

Таким образом, физическая активность студентов-юристов должна быть как можно чаще, занятия в вузе быть постоянными и регулярными с профессионально-прикладной направленностью, а не предоставлять основную форму обучения физическим действиям на самостоятельную подготовку [6]. Установлено, что самостоятельные занятия входят в основные занятия как дополнение, благодаря которому учебный материал усваивается значительно лучше, а процессы физического совершенствования ускоряются [5; 6].

При формировании и планировании учебного занятия в вузе, а также при развитии силовых способностей студентов-юристов необходимо чтобы все задания разрабатывались на основе личного опыта преподавателей, спортсменов или тренеров, которые бы в общей численности имели отношения и спортивные достижения, а не только с научной и теоретической точки зрения. Также авторами было отмечено, что самостоятельная физическая работа и самоконтроль будут основополагающими. Конечно, предпочтительнее если это будут утренняя зарядка, разминка во время перерыва от рабочих моментов и иные самостоятельные физические занятия [3; 5; 7]. Если выполнять физические упражнения утром, перед началом рабочего дня, то это поможет не только закалить организм, но и сохранить физическую и умственную работоспособность в течение всего оставшегося дня. Не рекомендуется включать в утреннюю тренировку или зарядку упражнения, способные довести тело и мышцы до утомленного состояния, чтобы оставаться в стадии бодрствования, за счет чего значительно помогут вести контроль современные программы и электронные гаджеты [5; 6].

В большинстве литературных источников по организации занятий по прикладной физической культуре сказано, что целью учебных занятий должно являться развитие силы, выносливости, мужества, решительности, быстроты, целеустремленности, трудолюбия и стремление к достижению поставленных целей, а также к повышению уровня физического мастерства [6; 8]. Для совершенствования силовых способностей следует изучить сам процесс занятий, его физические упражнения и каковы механизмы воздействия в ходе выполняемой учебной работы. Ведь физические упражнения оказывают значительное влияние на всю систему организма, в процессе их выполнения задействуются все группы мышц. При правильной нагрузке на мышцы и их восстановление они становятся сильными и эластичными, увеличивая свою силу и сокращения. При выполнении физических упражнений на занятиях по прикладной физической культуре в вузе повышаются функциональные возможности организма студентов, так как активная мышечная деятельность влияет на сердце и другие системы организма, заставляя их работать с активной нагрузкой. Это

повышает способность организма активно противостоять влиянию внешней среды и вести здоровый образ жизни. Далее, если повышенные нагрузки происходят часто, то и изменение в опорно-двигательном аппарате ведет к положительному развитию, что приводит к укреплению мышц, а при выполнении физических упражнений в мышцах выделяется тепло, что приводит к обильному потоотделению и способствует снижению лишнего веса. Силовые способности можно определить, так же как и простую способность организма выдерживать внешние нагрузки при минимизации мышечного напряжения [1].

В заключение следует сказать, что физические упражнения на протяжении постоянной активности в течение учебной деятельности в вузе студентов-юристов не только положительно сказываются на формировании характера будущего сотрудника правоохранительных органов, но и в процессе самого вузовского обучения придают стимул и интерес к будущей карьерной деятельности. Тем самым способствуют успешному прохождению нормативов по физической подготовленности. Преподаватели по прикладной физической культуре в вузе должны развивать у каждого из студентов мотивацию, повышать стремление к развитию своих силовых и волевых возможностей как в рамках процесса учебного занятия по прикладной физической культуре, так и к самостоятельному контролю.

#### **Список источников**

1. Дадов А. В., Губжоков А. Х. Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 85–89.
2. Карданов А. К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современный учёный. 2017. № 3. С. 149–152.
3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51–54.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97–102.
5. Патаркацишвили Н. Ю., Завьялов Д. А., Близневский А. А. Индивидуальные способы применения электронных современных устройств за контролем физической нагрузки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 288–292.
6. Патаркацишвили Н. Ю., Завьялов Д. А., Близневский А. А., Тациян А. А., Матонина О. Г., Маслбоева Н. А. Обоснование эффективности применения современных электронных технологий контроля показателей здоровья у студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 320–325.

7. Тезиков Д. А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: существенные характеристики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 252–255.

8. Тхазеплов Р. Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. № 5–1. С. 218–224.

### References

1. Dadov A. V. and Gubzhokov, A.Kh (2017), “Topical issues of combat and physical training of police officers: basic requirements for professional qualities”, *Modern society and power*, No. 3 (13), pp. 85–89.

2. Kardanov A. K. (2017), “Issues of optimizing the organization of physical training of students according to the programs of professional training of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Modern scientist*, No. 3, pp. 149–152.

3. Makeeva V. S., Barkalov S. N. and Gerasimov I. V. (2018), “Differentiated physical training of athletic orientation for cadets of law schools”, *Bulletin of sports science*, No. 2. pp. 51–54.

4. Makeeva V. S., Barkalov S. N. and Gerasimov I. V. (2017), “Features of the development of physical qualities of cadets studying in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia according to the profile of the traffic police”, *Scientific opinion*, No. 1, pp. 97–102.

5. Patarkatsishvili N. Yu., Zavyalov D. A. and Bliznevsky A. A. (2020), “Individual ways of using modern electronic devices for physical load control”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 288–292.

6. Patarkatsishvili N. Yu., Zavyalov D. A., Bliznevsky A. A., Tashchiyan A. A., Matonina O. G. and Masloboeva N. A. (2021), “Substantiation of the effectiveness of the use of modern electronic technologies for monitoring health indicators in students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 320–325.

7. Tezиков D. A. (2016), “The ability of a future police officer to show initiative in professional activities: essential characteristics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 1 (131), pp. 252–255.

8. Tkhazeplov R. L. (2019), “Topical issues of the formation of applied motor skills among police officers in physical training classes”, *Pedagogical journal*, No. 5–1, pp. 218–224.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ НАСТАВНИЧЕСТВА, НА ПРИМЕРЕ ФЛАГ-ФУТБОЛА

М. О. Подоляка<sup>1</sup>, О. Б. Подоляка<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Дворец учащейся молодёжи Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург

<sup>2</sup> Череповецкий государственный университет, Череповец

<sup>1</sup> mariia.podoliaka@gmail.com, <sup>2</sup> podolob@gmail.com

**Аннотация.** Флаг-футбол является достаточно сложным командным видом спорта. Новички, приходящие в студенческую секцию, сталкиваются с трудностями в понимании правильности выполнения специальных упражнений и условий безопасности на тренировке. В статье описан вариант оптимизации тренировочной деятельности студенческой команды по флаг-футболу с применением наставничества. Необходимо четкое и заблаговременное распределение обязанностей для более сплоченной и эффективной работы команды.

**Ключевые слова:** флаг-футбол, наставничество, студент, тренировка, секционная работа делегирование полномочий

## OPTIMIZATION OF TRAINING ACTIVITIES IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION WITH THE USE OF MENTORING, ON THE EXAMPLE OF FLAG FOOTBALL

M. O. Podoliaka<sup>1</sup>, O. B. Podolyaka<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Palace of the Studying Youth of St. Petersburg, Saint Petersburg

<sup>2</sup> Cherepovets State University, Cherepovets

**Abstract.** Flag football is a fairly complex team sport. Beginners who come to the student elective courses face difficulties in understanding the correctness of performing special exercises and safety conditions in training. The article describes a variant of optimizing the training activities of a student flag football team with the use of mentoring. A clear and early distribution of responsibilities is necessary for a more cohesive and efficient team work.

**Keywords:** flag football, mentorship, student, training, elective courses, delegation of authority

**Введение.** В 2021 году создана Студенческая лига по флаг-футболу. К 2024 году запланировано завершение формирования студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях и вузах [6]. Флаг-футбол, как вид спорта, отвечает всем параметрам и задачам массового спорта, а его использование является целесообразным в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях [8].

Флаг-футбол является достаточно сложным командным видом спорта. Новички, приходящие в студенческую секцию, сталкиваются с трудностями в понимании правильности выполнения специальных упражнений и условий безопасности на тренировке. Улучшение процессов адаптации к условиям тренировочной деятельности и повышение её эффективности являются достаточно актуальной задачей.

*Цель исследования:* изучение адаптационных процессов студентов в тренировочной деятельности по флаг-футболу с применением наставничества.

*Задачи исследования:*

- 1) дать обоснование оптимизации тренировочной деятельности студенческой команды с применением наставничества;
- 2) оценить эффективность предложенного метода организации секционных занятий.

**Методы.** Применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, опрос и анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, тестирование, методы статистической обработки полученных результатов.

**Результаты.** Анализ научно-методической литературы по вопросам флаг-футбола в вузах показал, что работа ведется на уровне разработки и внедрения методик [1; 2; 4]. Занятия в спортивной секции вуза предполагают совместные тренировки студентов различного уровня подготовленности. В начале учебного года, из-за добавляющихся в команду первокурсников, значительно снижается средний уровень технической подготовленности занимающихся.

Обучение новичков в первом семестре направлено на общефизическую и индивидуальную техническую подготовки, техники перемещения, передачи-приёма мяча, захватов флага; комплексное развитие двигательных способностей – эстафеты, подвижные игры без мяча; игровую подготовку – игровые упражнения, игры со специальным заданием, игры по всем правилам. По мере освоения индивидуальной технической подготовки добавляются простейшие элементы групповой и коллективной техники, специальная физическая подготовка. Знать надо и теорию, и практику: как бежать, где руки, где голова и глаза, что делать с защитником, в какой момент может прилететь пас, что может сделать защитник распознавший маршрут и т. д.

Сегодняшний уровень развития игровых видов спорта требует работы нескольких тренеров, отвечающих за виды подготовки или делегирование полномочий [3]. Использование наставничества является закономерным решением назревших проблем. Наставник поможет быстрее понимать, куда бежать и что делать своему подопечному.

Опыт европейских студенческих клубов показывает, насколько флаг-футбол эффективен [7] для организации занятий со студентами во внеучебное время. Тренировочные занятия способствуют повышению умственной и физической работоспособности, а также позволяют каждому занимаю-

щелюся студенту проявить себя на соревнованиях различного уровня [5]. Занятия флаг-футболом развивают сенсомоторные координации, зрительные и тактильные анализаторы, уровень общей работоспособности и функционирования сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, а также внимание, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, помехоустойчивость, решительность, коммуникативность.

В процессе спортивной подготовки в группах спортсменов игровых видов спорта важное место занимает создание коллектива, где должна быть атмосфера дружбы, взаимопомощи и взаимопонимания.

Критериями оценки оптимизации адаптационных процессов секционных занятий может служить сформированная атмосфера взаимопомощи и взаимопонимания, а также уровень технической подготовленности.

**Обсуждение.** В ходе педагогического эксперимента занятия в секции по флаг-футболу проводились в соответствии с утвержденной программой. В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено анкетирование и тестирование. В исследовании приняли участие студенты из Череповецкого государственного университета. После входного тестирования были отобраны наиболее слабые студенты и к ним определены наставники из числа опытных студентов, занимающихся больше года. Наставники ( $n = 5$ ) и наставляемые ( $n = 5$ ) составили экспериментальную группу. Остальные: начинающие ( $n = 5$ ) и занимающиеся не первый год ( $n=6$ ) составили контрольную группу.

Анкетирование в начале занятий, до распределения на наставник – наставляемый, показало что у вновь прибывших студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп существенных различий по адаптированности, взаимопониманию, мотивированности и субъективному уровню желая тренироваться не было ( $p > 0,5$ ).

В конце учебного года студентам задавались схожие с первым анкетированием вопросы по удовлетворённости занятиями в секции для сравнения показателей адаптированности и желая тренироваться.

На вопрос «Как Вы оцениваете свою адаптацию в секции?»: в ЭГ – половина студентов считали свою адаптацию полной и 50 % – частичной, в КГ – 54,5 % и 45,5 % соответственно. В конце учебного года студенты считали свою адаптацию полной в ЭГ – 90 %, а в КГ – 72,7 %.

На вопрос «Продолжите ли заниматься в следующем году?» большая часть студентов дала ответ «да» (в ЭГ – 90 %, КГ – 81,8 %), «еще не решили» – 10 % и 18,2 % (соответственно). Тогда как изначально вопрос «Нравится ли заниматься?» ответ «да» в ЭГ – 60 %, КГ – 63,6 %, оставшиеся для себя не могли принять четкого решения. Остались не удовлетворены результатом тренировочных занятий, в большей степени, студенты контрольной группы, хотя показатель неуверенности выравнился с экспериментальной.

Сплочённость коллектива в большей степени отметили студенты ЭГ. Наставничество способствовало проявлению более крепких дружеских отношений. В ЭГ, помимо тренировочного времени, дополнительно занима-



лись технической подготовкой. Средние значения технической подготовленности в группах в начале и конце педагогического эксперимента показаны в табл. 1.

Таблица 1

Результаты технической подготовленности студентов ЭГ и КГ  
в начале и в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	В начале		В конце	
	ЭГ $\bar{X} \pm m$ (n=10)	КГ $\bar{X} \pm m$ (n=11)	ЭГ $\bar{X} \pm m$ (n=10)	КГ $\bar{X} \pm m$ (n=11)
Передача мяча на месте, количество правильно выполненных из 10 раз	4,4±3,2	5,8±1,65	7,9±0,54	7,8±0,74
Передача мяча в движении, количество правильно выполненных из 10 раз	3,6±2,8	4,9±1,55	5,7±0,96	5,7±0,84
Ловля мяча на месте, количество правильно выполненных из 10 раз	4,2±3,4	5,5±1,95	7,7±0,76	7,1±0,93
Ловля мяча в движении, количество правильно выполненных из 10 раз	3,4±3	4,9±1,55	6,8±0,64	6,4±0,68

В начале педагогического эксперимента средние показатели двух групп не имели существенных различий по технической подготовленности в избранных тестах ( $p > 0,5$ ), но рассеивание результатов в ЭГ имеет значительное различие, существенно отличающееся от среднего отклонения в КГ ( $p < 0,05$ ). Это произошло из-за большой разницы в показателях новичков с наставниками в ЭГ. В КГ были отобраны новички с лучшими результатами. Средние показатели новичков КГ и ЭГ имели достоверную разницу ( $p < 0,05$ ) в начале эксперимента, а в конце рассеивания результатов не было и средние показатели контрольных упражнений не отличались ( $p > 0,5$ ), что хорошо видно на рис. 1.

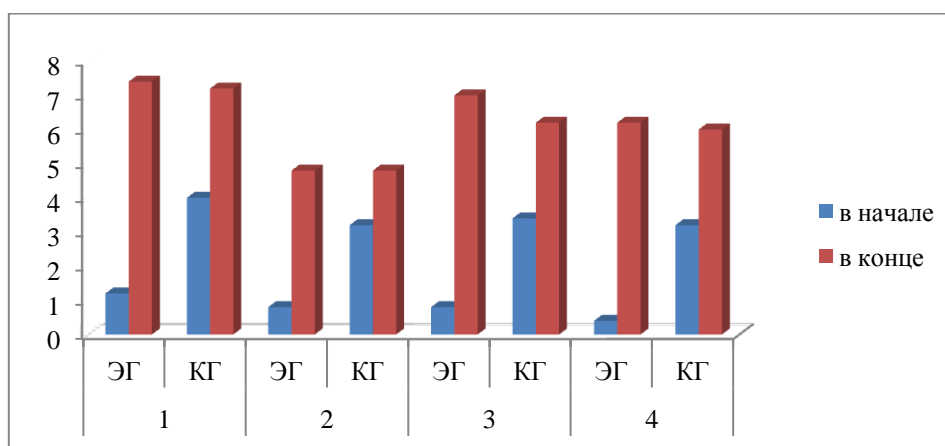


Рис. 1. Средние показатели количества правильно выполненных в контрольных упражнениях раз новичками ЭГ ( $n = 5$ ) и КГ ( $n = 5$ ) в начале и в конце эксперимента: 1 – передача мяча на месте; 2 – передача мяча в движении; 3 – ловля мяча на месте; 4 – ловля мяча в движении

Благодаря предложенной организации тренировочного процесса игроки всей команды по технической подготовке достигли статистической однородности ( $p > 0,5$ ). Наблюдаемые в конце педагогического эксперимента позитивные изменения у новичков ЭГ свидетельствуют об эффективности применения технологии организации **тренировочных** занятий с применением наставничества для улучшения техники выполнения упражнений студентами.

С применением наставничества работа тренера заключается в делегировании своих полномочий по обучению новичков спортсменам занимающимися не первый год и контроле правильности выполнения базовых технических элементов игры наставляемыми.

Проведенное анкетирование показало необходимость четкого и заблаговременного распределения обязанностей в работе команды. Значимость делегирования полномочий в том, что тренер освобождает время на решение наиболее сложных задач подготовки, содействует проявлению инициативы у наставников и дополнительной мотивации наставляемых, а также командной самодостаточности. Предложенная методика применения наставничества в тренировочном процессе секции по флаг-футболу будет актуальна и востребована для улучшения технической подготовки других студенческих команд.

**Вывод.** Опыт применения наставничества в спортивной секции является положительным. По результатам эксперимента у новичков ЭГ произошли значительные качественные и количественные изменения в технической подготовке и адаптированности в команде.

#### **Список источников**

1. Борина Ю. Ю., Рыбакова Е. О., Сапегин С. В. Перспективы развития флаг-футбола в системе массового спорта // Теория и практика физической культуры. № 2. 2022. С. 107–109.

2. Корнев С. В. Флаг-футбол как новое направление в физкультурно образовательной среде // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. № 3–1. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/flag-futbol-kak-novoe-napravlenie-v-fizkulturno-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 13.06.2022).

3. Подоляка О. Б. Совершенствование управления соревновательной деятельностью в американском футболе на основе применения информационных технологий: дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. Харьков, 2003. 234 с.

4. Подоляка О. Б., Подоляка А. Е. Модель американского футбола как олимпийского вида спорта // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Череповец, 6 апреля 2016 г.) / отв. за вып. В. Ф. Воробьев. Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2016. С. 166–169.

5. Подоляка О. Б., Подоляка А. Е. Развитие флаг-футбола в высших учебных заведениях // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности человека.

тельности, географии, физического воспитания, спорта и туризма в системе образования: материалы XIII Всероссийской ежегодной научно-практической конференции 23 марта 2022 г. Н.-Тагил, 2022. С. 185–190.

6. Приказ «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года» № 141/167/90 от 09.03.2021. URL: <https://minsport.gov.ru/2021/Подписанная%20новая%20Межотраслевая%20программа%20студенческий%20спорт.pdf> (дата обращения: 28.02.2022).

7. Adapting flag football instruction: including students with disabilities in physical education [Электронный ресурс]. URL: <https://www.manchester.edu/docs/default-source/academics/by-major/exercise-science-and-athletic-training/apecfootball.pdf?sfvrsn=2> (дата обращения: 03.06.22).

8. Flag Football Drills and Practice Plans. [Электронный ресурс]. URL: <https://reginayouthflagfootball.com/fall/wp-content/uploads/2016/11/ed10f2489d1ad73ac0597080d32e389a.pdf> (дата обращения: 03.06.22).

## References

1. Borina Yu. Yu., Rybakova E. O., Sapegin S. V. Prospects for the development of flag football in the system of mass sports // Theory and practice of physical culture. No. 2. 2022. Pp. 107–109 (in Russian).

2. Kornev S. V. Flag football as a new direction in the physical education environment // International Journal of the Humanities and Natural Sciences. No. 3 1. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/flag-futbol-kak-novoe-napravlenie-v-fizkulturno-obrazovatelnoy-srede> (accessed: 28.02.2022) (in Russian).

3. Podolyaka O. B. Improving the management of competitive activity in American football based on the use of information technology: dis. cand. sciences in physical education and sports. Kharkov, 2003. 234 p., (in Russian).

4. Podolyaka O. B., Podolyaka A. E. Model of American football as an Olympic sport // Actual problems of ecology and human health: materials of the IV Intern. scientific-practical. conf. (Cherepovets, April 6, 2016) / otv. for issue V. F. Vorobyov. Cherepovets, 2016. Pp. 166–169 (in Russian).

5. Podolyaka O. B., Podolyaka A. E. The development of flag football in higher educational institutions // Modern problems of life safety, geography, physical education, sports and tourism in the education system: materials of the XIII All-Russian annual scientific and practical conference on March 23, 2022 / scientific editor E. G. Mishina. N-Tagil: Ippolitov Publishing House, 2022. Pp. 185–190 (in Russian).

6. Order No. 141/167/90 dated March 9, 2021 on approval of the Intersectoral Program for the Development of University Sports until 2024 URL: <https://minsport.gov.ru/2021/Signed%20new%20Intersectoral%20program%20student%20sport.pdf> (accessed: 28.02.2022) (in Russian).

7. Adapting flag football instruction: including students with disabilities in physical education. [Electronic resource]. Mode of access: <https://www.manchester.edu/docs/default-source/academics/by-major/exercise->

science-and-athletic-trainng/apecfootball.pdf?sfvrsn=2 (accessed: 06/03/22)  
(in English).

8. Flag Football Drills and Practice Plans. [Electronic resource]. Mode of access: <https://reginayouthflagfootball.com/fall/wp-content/uploads/2016/11/ed10f2489d1ad73ac0597080d32e389a.pdf> (accessed: 06/03/22) (in English).

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

А. С. Попельшко<sup>1</sup>, В. А. Анисимов<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

<sup>1</sup> alena.popelyshko@mail.ru, <sup>2</sup> Vadimanisimov1997@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности проведения занятий по лыжной подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России. Раскрывается формат проведения занятий и главные особенности лыжной подготовки. Выносятся ряд проблем, которые могут возникнуть при проведении занятий и пути их решений.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, техника передвижения, курсант, образовательные организации МВД России, воспитание, преподаватель

## FEATURES OF CONDUCTING SKI TRAINING CLASSES WITH CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

A. S. Popelyshko<sup>1</sup>, V. A. Anisimov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

**Abstract.** This article discusses the features of conducting ski training classes with cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The format of classes and the main features of ski training are revealed. A number of problems that may arise during classes and ways to solve them are presented.

**Keywords:** ski training, movement technique, cadet, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, education, teacher

**Введение.** Основными задачами лыжной подготовки являются: овладение техникой передвижения на лыжах, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретение специальных знаний. «Для эффективного овладения техникой способов передвижения на лыжах необходимо руководствоваться общетеоретическими положениями, специфичными закономерностями, и разумно соблюдать основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности [1].

Грамотное использование широкого спектра средств при занятии лыжной подготовкой, а также использование индивидуального подхода к каждому курсанту и слушателю в образовательных организациях МВД России, помогает достичь эффективности в улучшении двигательной ак-

тивности и формировании моральных, нравственных и волевых качеств у будущего сотрудника органов внутренних дел. Поэтому одной из важных задач преподавателя кафедры физической подготовки является формирование и воспитание у курсантов и слушателей всех необходимых навыков и умений. Он моделирует различные ситуации, приближенные к реальным условиям профессиональной деятельности, обеспечивает дисциплинированность и организованность курсантов и слушателей на занятиях, проявляя строгость и требовательность к выполнению заданий. Однако стоит отметить, что один преподаватель не сможет качественно организовать и провести занятие по лыжной подготовке, так как у курсантов разный уровень подготовленности. Поэтому необходимо, чтобы при проведении занятия было как минимум два преподавателя. Один работает с более подготовленными курсантами, совершенствуя их технику передвижения, а другой формирует знания, умения и навыки передвижения на лыжах у курсантов и слушателей ранее не занимавшихся лыжной подготовкой.

**Методы.** Существует несколько методов обучения технике передвижения на лыжах, а именно словесный метод, метода показа (обеспечения наглядности) и непосредственного самостоятельного выполнения самих упражнений. Также в такой практике почти везде используются следующие методические приемы: показ упражнения или его элемента на месте, выполнение упражнения с разделением на элементы (где возможно) и с подсчетом, пояснением, облегчением или, наоборот, затруднением условий передвижения на лыжах; снижение или увеличение скорости передвижения; установка ориентиров (флажков, веток) для обозначения места входа в поворот, начала отталкивания т. д. [2]. Помимо того, применяется множество подводящих упражнений для более качественного освоения техники передвижения, чтобы в дальнейшем успешно сдать норматив «Бег на лыжах 5 км». Данный норматив проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или раздельного старта по командам: «На старт», «Осталось 10 секунд», «Осталось 5 секунд», «Марш» [3].

**Результаты.** На сегодняшний день в учебном плане мало времени отводится на занятия по лыжной подготовке, но выполнение норматива «Бег на лыжах 5 км» обязателен всем. Если учитывать способности всех курсантов и слушателей, то, увы, многие даже не имеют представления о лыжах, не говоря о катании на них. Есть, конечно, курсанты и слушатели, которые в совершенстве владеют техникой передвижения на лыжах и у них имеются все необходимые навыки и умения, так как ранее они занимались лыжным спортом. Для курсантов и слушателей, ранее не занимавшихся лыжной подготовкой, будет сложно с первого раза сформировать у себя все навыки и умения катания на лыжах. Поэтому задача преподавателя создать ясное и четкое представление о способах передвижения на лыжах.

**Обсуждение.** Первое занятие для курсантов и слушателей, ранее не занимавшихся лыжной подготовкой, будет сложным, но интересным. Структура занятия в основном построена из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть заключается в начальной организации курсантов и слушателей, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме того, проводится специальная подготовка организма к предстоящим нагрузкам в основной части занятия, также осуществляется психологическая настройка курсантов на сознательное и активное овладение техникой передвижения на лыжах [4]. Поэтому можно сделать вывод, что от качественной организации вводно-подготовительной части занятия в основном можно добиться эффективности обучения и качества всего урока в целом.

Само занятие начинается с построения группы, где преподаватель оценивает физическую подготовленность будущих сотрудников правоохранительных органов, тем самым выявляя ранее не занимавшихся курсантов и слушателей. После этого преподаватель в доступной форме сообщает задачи и содержание занятия, после чего один преподаватель начинает работать с одной группой, которая в совершенстве владеет техникой передвижения на лыжах, а другой преподаватель с теми, кто ранее не занимался лыжной подготовкой.

Основная часть занятия строится на решении построенных задач перед занятием, а именно изучении новых способов передвижения на лыжах, предусмотренных общеобразовательной программой для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Преподаватель, прежде чем дать задание для ознакомления и усвоения, сначала дает описание способа передвижения на лыжах, затем его образцовый показ. При необходимости показ производится в медленном темпе или по частям с кратким объяснением основных положений. Такая практика в основном применяется для тех, кто ранее не занимался лыжной подготовкой. Для них существует ряд базовых подготовительных упражнений, которые помогут им в кратчайший срок освоить технику передвижения на лыжах. Сначала курсантам объясняют и показывают технику выполнения стойки (посадки) лыжника на месте, чтобы снизить нагрузку с суставов и предотвратить травматизм. Далее переходят к имитации хода на месте (без палок). Данная практика заключается в том, чтобы курсант имел представление о данном способе передвижения на лыжах. После всех выполненных подготовительных упражнений, а их количество зависит от преподавателя, курсант начинает делать первые успехи в осваивании техники передвижения на лыжах.

Заключительная часть занятия заключается в том, что организм курсанта приводится в оптимальное функциональное состояние, подводятся итоги и оценивается работа на занятии.

Таким образом, можно сделать вывод, что при проведении занятий огромная ответственность лежит на преподавателе. Именно благодаря его

грамотному использованию различных средств при проведении занятий по лыжной подготовке, а также использованию индивидуального подхода к каждому курсанту и слушателю в образовательных организациях МВД России, можно достичь эффективности в улучшении двигательной активности и формировании моральных, нравственных и волевых качеств у будущего сотрудника органов внутренних дел.

#### **Список источников**

1. Раменская Т. И., Баталов А. Г. Лыжный спорт: учебник. М.: Физическая культура, 2005. 320 с.

2. Орлова Л. Организация начального обучения ходьбе на лыжах: консультация для воспитателей и родителей. URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/organizacija-nachalnogo-obuchenija-hodbe-na-lyzhah-konsultacija-dlja-instruktorov-po-fk-vospitatelei-i-roditelei.html>

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Борисов Б. А., Дубчак В. А., Шульгин А. И. Лыжная подготовка в программе вуза: учеб. пособие для студентов вузов / ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». Кемерово: Издательство КузГТУ, 2010. 110 с. URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. ISBN 9785890707161: 83.34; 179.04.

#### **References**

1. Skiing: Textbook / T. I. Ramenskaya, A. G. Batalov: Physical culture, 2005. 320 s.

2. Orlova L. Organization of initial training in skiing: consultation for educators and parents. URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/organizacija-nachalnogo-obuchenija-hodbe-na-lyzhah-konsultacija-dlja-instruktorov-po-fk-vospitatelei-i-roditelei.html>

3. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia No. 450 dated July 1, 2017 “On approval of the Manual on the organization of physical training in the Internal Affairs bodies of the Russian Federation”.

4. Borisov, B. A. Ski training in the university program: a textbook for university students [in the discipline “Physical culture”] / B. A. Borisov, V. A. Dubchak, A. I. Shulgin; GU VPO “Kuzbass. state. tech. un-t”. Kemerovo: KuzSTU Publishing House, 2010. 110 p. URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. ISBN 9785890707161: 83.34; 179.04.



## ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ СТУДЕНТАМИ СФУ

М. Д. Ратуев

*Сибирский федеральный университет, Красноярск  
ratuevm@gmail.com*

**Аннотация.** В статье поднимаются вопросы взаимосвязи профиля функциональной асимметрии головного мозга с выбором профессии, исследуется преобладающий тип функциональной асимметрии у студентов с разным профилем профессиональной направленности.

**Ключевые слова:** *профиль функциональной асимметрии, профессиональная направленность, студенты, высшее образование*

## IMPACT OF FUNCTIONAL ASYMMETRY PROFILE ON CAREER CHOICES OF SFU STUDENTS

M. D. Ratuev

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk  
ratuevm@gmail.com*

**Abstract.** The article raises the issues of the relationship of the profile of functional asymmetry of the brain with the choice of profession, examines the prevailing type of functional asymmetry among students with different profiles of professional orientation.

**Keywords:** *functional asymmetry profile, professional orientation, students, higher education*

**Введение.** Для любого человека важно знать свои способности и склонности, так как это влияет на успешность и дальнейшую профессиональную карьеру. За успех можно заплатить разную цену. Эта цена измеряется в затратах физического и психического здоровья. Выбирая профессию, нужно стремиться, чтобы эта цена была минимальной при максимальной успешности и удовлетворённости. Для этого необходимо учитывать функциональное развитие мозга. Проблема функциональной межполушарной асимметрии головного мозга, как и многие подобные фундаментальные феномены, не укладываются в привычные схемы. Вопрос профориентации всегда был и остается актуальным среди молодого поколения. Нет неспособных людей, в любом человеке есть задатки от природы, которые проявляются и развиваются только в деятельности. Только способности человека определяют качество деятельности, ее успешность и уровень достижений. Если рассматривать способности с точки зрения профессионального самоопределения, то они выступают как профессионально важные качества, которые определяют

профессиональную пригодность. Известно, что при рождении каждое из полушарий мозга контролирует большинство видов деятельности в теле: речь, логическую обработку информации и много другое, включая движения тела. «Правополушарные» и «левополушарные» люди по-разному «обрабатывают» информацию, ведут себя в различных ситуациях, у них отличаются способности к различным видам деятельности. Вопрос латерализации функций головного мозга актуален в профессиональной ориентации и профотборе. Целью работы стало выявление связи между профилем функциональной асимметрии и выбором профессии.

**Методы.** В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование; методы математической статистики. В исследовании приняли участие студенты семи институтов СФУ: Институт математики и фундаментальной информатики (ИМиФИ) направления подготовки «Математика» (16 человек); Институт архитектуры и дизайна (ИАиД) направлений подготовки «Дизайн», «Дизайн Архитектурной среды» (22 человека); Политехнический институт (ПИ) направления подготовки «Механика и робототехника» (34 человека); Институт педагогики, психологии и социологии (ИППС) направления подготовки «Психология» (16 человек); Гуманитарный институт (ГИ) направлений подготовки «Реклама и связь с общественностью» (14 человек), «Искусства и гуманитарные науки» (12 человек); Институт филологии и языковой коммуникации (ИФиЯК) направлений подготовки «Журналистика», «Филология» (32 человека); Институт физической культуры спорта и туризма (ИФКСиТ) направлений подготовки «Физическая культура», «РиСОТ» (44 человека). С целью определения преобладающего типа функциональной асимметрии у студентов с разным профилем профессиональной направленности использовались следующие методики: «Теппинг-тест» и «Методика оценки предпочтения руки» (опросник Аннет). Всего приняло участие 190 студентов. Вышеперечисленные направления подготовки делятся на гуманитарные (ГН) и инженерные (ИН) – 72 и 118 человек соответственно.

**Результаты.** Результаты тестов показывают, что большее количество тестируемых студентов праворукие – 131 человек, леворукие – 33 человека, амбидекстры – 21 человек. Результаты представлены на рис. 1.

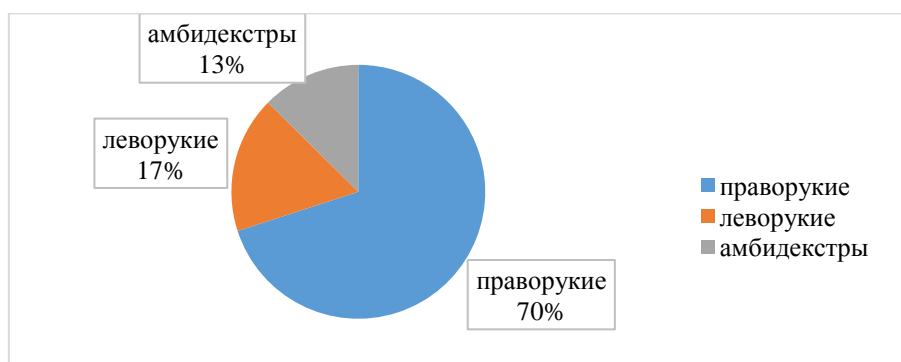


Рис. 1. Профиль функциональной асимметрии мозга студентов СФУ

Проанализировав каждую группу, выяснили, что большее количество правшей учится на направлениях «Математика» – 62,5 %, «Механика и робототехника» – 85 %, «Физическая культура» – 88 %. Преобладающее количество левшей учится на направлениях «Дизайн» и «Дизайн Архитектурной среды» – 36,6 %, «Искусства и гуманитарные науки» – 41,7 %, амбидекстры – на направлениях «Математика» – 31,3 % и «Журналистика» – 15,6 %. Результаты представлены на рис. 2.

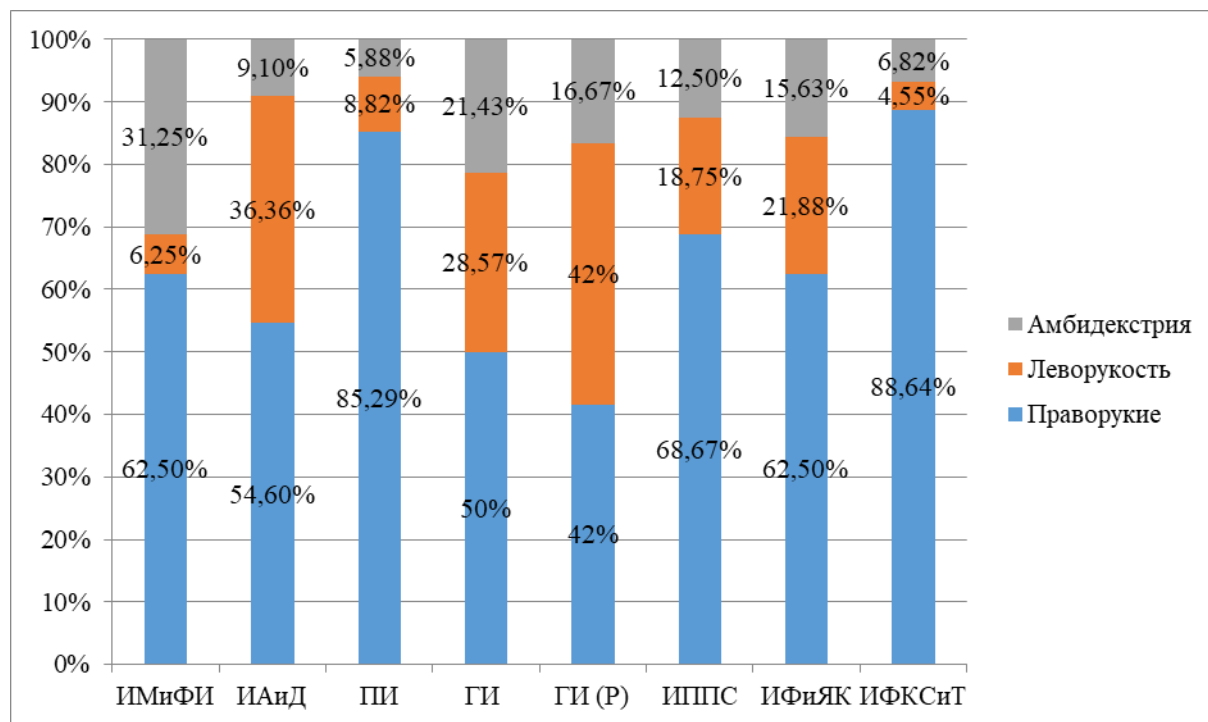


Рис. 2. Количество студентов в % по ПФА

В табл. 1 представлена связь профиля функциональной асимметрии студентов СФУ с их направлением подготовки.

Таблица 1

Связь профиля функциональной асимметрии с направлением подготовки

Преобладающая группа	Направление подготовки
Правши	«Математика» «Механика и робототехника» «Физическая культура»
Левши	«Дизайн» «Дизайн Архитектурной среды» «Искусства и гуманитарные науки»
Амбидекстры	«Математика» «Журналистика»

**Обсуждение.** Таким образом, в ходе проведения тестирования была выявлена связь между профилем функциональной асимметрии мозга студентов и их будущей профессией. Студенты с преобладающим левым полушарием, будущие математики, механики, специалисты в работо-

технике, выбрали данные направления, так как у них преобладает абстрактно-логическое мышление, аналитическая деятельность мозга, необходимые профессии инженерного профиля. Правому же полушарию отводят ведущую роль в конкретно-образном мышлении, пространственном ориентировании, в синтетической деятельности, восприятии музыки, цветов, звуков, поэтому мы наблюдаем большее количество студентов-левшей на направлениях творческого характера: дизайнеры, архитекторы, писатели, журналисты, режиссёры, организаторы культурно-массовых мероприятий. В данных гуманитарных профессиях основой профессионального успеха является яркая образность, связанная с доминированием правого полушария. Следовательно, профиль функциональной асимметрии является основой для формирования личностно-психологических характеристик, определяющих склонность человека к выбору определенной профессии.

### **Список источников**

1. Бердичевская Е. М. Функциональные асимметрии и спорт. М.: Физкультура и спорт, 2004. 67 с.
2. Бондарь А. Т. Онтогенетические особенности двигательной асимметрии в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 21–24.
3. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1988. 240 с.
4. Величко М. В. Функциональная асимметрия полушарий головного мозга как прогностический признак спортивной ориентации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. №1. С. 41–46.
5. Демидко Н. Н. Особенности распределения профиля функциональной асимметрии мозга у мальчиков-подростков, проживающих в городах Алтайского края с различной экологической обстановкой / Н. К. Гайнанова, Д. Г. Ми-рошкин // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 4–2. С. 214–216.

### **References**

1. Berdichevskaya E. M. Functional asymmetries and sports. M.: Physical Education and Sports, 2004. 67 p.
2. Bondar A. T. Ontogenetic features of motor asymmetry at school age // Theory and practice of physical culture. 2008. 5. P. 21–24.
3. Bragina N. N., Dobrohotova T. A. Functional asymmetries of human. M.: Medicine, 1988. 240 p.
4. Velichko M. V. Functional hemispheric asymmetry of the brain as a prognostic sign of sports orientation // Scholars notes of the University. P. F. Lesgafta. 2009. 1. P. 41–46.
5. Demidko N. N. Peculiarities of functional brain asymmetry distribution in boys-teenagers living in cities of the Altai region with different environmental conditions / N K. Gainanova, D. G. Miroshkin // World of science, culture, education. 2011. 4–2. P. 214–216.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ДИСЦИПЛИНА, ФОРМИРУЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ю. Е. Ситников<sup>1</sup>, Н. Н. Нагорный<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел России, Красноярск

<sup>1</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск

<sup>1</sup> 10101966yura@mail.ru, <sup>2</sup> nnaagornyj@yandex.ru

**Аннотация.** Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования претерпевает существенные изменения в связи с модернизацией данной сферы и роль данного предмета в последнее время уходит на второй план. Однако здоровье молодого поколения формируется главным образом активными занятиями физической культурой и спортом, что является приоритетной задачей нашего государства.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, мотив, культура здорового образа жизни, двигательная активность

## PHYSICAL CULTURE AS A DISCIPLINE THAT FORMS THE ORIENTATION OF THE PERSONALITY OF GRADUATES OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

Yu. Ye. Sitnikov<sup>1</sup>, N. N. Nagorny<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

<sup>1</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

**Abstract.** Physical culture as a discipline in the system of higher professional education is undergoing significant changes in connection with the modernization of this sphere and the role of this subject has recently faded into the background. However, the health of the younger generation is formed mainly by active physical education and sports, which is a priority task of our state.

**Keywords:** physical culture, sports, health, motive, culture of a healthy lifestyle, motor activity

**Введение.** Физическая культура – это особая самостоятельная сфера жизни, она задействует в своем влиянии на человеческий организм жизненно важные стороны, полученные в виде задатков и способностей, которые развиваются под данным влиянием. Рассматривая понятие физической культуры, мы уже можем вывести ее определение как «целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений,

позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья» [3].

Во всей нашей повседневной деятельности, будь то профессиональная, творческая или образовательная сфера, требуется определенный задел потенциальной энергии – физической, эмоциональной или психической. С целью ее восполнения и стабилизации, а также повышения своего внутреннего потенциала каждому человеку требуется уделять должное внимание занятиям физической культурой, спортом, туризмом и активным отдыхом.

**Методы.** В данной работе используется метод теоретического поиска и выполнен определенный анализ литературы по направлению темы исследования.

**Результаты.** В процессе многочисленных исследований в области физической культуры научной общественностью были выявлены ряд факторов, указывающих на то, что активные занятия спортом способствуют здоровой, плодотворной жизни, в то же время они являются неотъемлемой частью процесса формирования профессионально значимых качеств у будущих специалистов различных сфер деятельности. Это, прежде всего, целеустремленность в достижении определяемых жизненных ступеней, настойчивость при выполнении поставленных профессиональных задач, высокая коммуникабельность, обусловленная взаимодействием участников спортивного сообщества по избранному виду спорта, независимость взглядов и суждений в оценке возникающих суждений и дискуссий.

Проблемой изучения физической культуры и спорта в условиях высшего образования занимались такие исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская, Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, А. М. Гендин, О. П. Добромыслова, Г. А. Кураев, В. П. Лавренко, Л. А. Петровская, Д. И. Рыжаков и др. [6].

Система подготовки обучающихся в связи с имеющимся федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования предполагает введение в образовательные программы изучение множества новых дисциплин, целью которых является освоение учебных программ по избранной специальности. Данные требования предполагают повышение интенсивности образовательного процесса и обязывают обучающихся прилагать большие усилия для освоения программ. Следствием данного обстоятельства является наличие определенных нагрузок на психоэмоциональном и физическом уровне на обучающегося.

**Обсуждение.** Рассматривая факторы, происходящие в последние годы в образовательной сфере, можно указать на то, что время, отводимое на занятия физической культурой в высших учебных заведениях, в часовом эквиваленте неизменно снижается. Данное обстоятельство приводит к тому, что 50 % участников образовательного процесса имеют отклонение в состоянии здоровья. Это выражается в заболеваниях опорно-двигательного аппарата, наличии избыточного веса и, как следствие, интенсивное увеличение заболеваний, сопутствующих малоподвижному образу жизни. Не требует подтверждения и тот факт, что физическое здоровье

является обязательным звеном формирования личности – субъекта обучения в совокупности с интеллектуальным, эмоциональным и духовно-нравственным воспитанием. С целью решения задач подобного характера физическая культура в данном аспекте выступает условием и средством воспитания обучающихся в контексте рассматриваемого вопроса по сохранению, укреплению здоровья молодого поколения, а также формированию профессионально важных качеств, умений с учетом рассматриваемой дисциплины [7].

Главным компонентом, сопутствующим любой деятельности, является, безусловно, потребность и мотив. Потребность по определению А. Н. Леонтьева – это состояние человека, выражающее его зависимость от материальных и духовных предметов и условий существования, находящихся вне индивидуума. Мотив в свою очередь А. Н. Леонтьев определяет как форму проявления потребности, побуждающую его к определенной деятельности, тот предмет, ради которой осуществляется данная деятельность [4]. Являясь, по сути, побуждением к действию, данный компонент в виде мотива (потребности) является триггером запуска психофизического процесса, обеспечивающего физическую потребность в регулярных занятиях рассматриваемого предмета. Мотивационный компонент управляет поведением человека и задает ему определенную направленность. Он определяет цель активизации и организацию двигательной деятельности обучающихся, обеспечивая устойчивость установки (по Д. Н. Узнадзе) на продолжительные занятия физической культурой и спортом. Мотивация в данном контексте выступает как следствие потребности, являясь одной из составляющих процесса физического воспитания [1; 5].

Культура здоровья педагога и обучающегося высшего учебного заведения – это скорее две стороны одной медали. На протяжении ряда лет обучающиеся образовательных организаций посещают занятия физической культуры в отведенное в соответствии с расписанием для занятий время. Однако данное время для педагогического состава вуза кафедры физической культуры – это, прежде всего, время для воспитательной работы по формированию потребности, мотивации и культуры здорового в физическом плане образа жизни, активном участии в спортивно-массовых мероприятиях и общественной жизни университета. Однако существует еще один важный нюанс в данной работе – это личный пример педагогического коллектива высших учебных заведений.

Эффективность работы современных образовательных организаций в большей степени определяется стратегической задачей всего общества, государства и его политики. Как следствие, именно педагог в значительной степени формирует качественные характеристики будущих членов общества, независимо от обстоятельств в мире, и наряду с членами семей участвует в создании здоровых поведенческих привычек детей, создавая соответствующую учебно-воспитательную среду.

Существуют различные подходы к определению структуры культуры здорового образа жизни. Мы выделили следующие: мировоззрение, включающее позитивное отношение к здоровью; понимание ценности не только физического, но и духовного здоровья и их тесной взаимосвязи; здоровье сохраняющее поведение; адекватная самооценка собственного образа жизни; наличие знаний по вопросам здоровья. С целью проверки определения структуры культуры здорового образа жизни в педагогической среде образовательных организаций нами было проведено социологическое исследование.

Обследование проводилось на базе Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, а также на базе Хакасского государственного университета имени Н. Ф. Катанова и Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова и других субъектах Российской Федерации. Результаты в перечисленных выше регионах имеют практически одинаковые показатели в соответствии с приведенными ниже результатами. Самооценка педагогами своего здоровья показала, что полностью им довольны 5 %, удовлетворены – 64 %, считают плохим – 24 %, и 7 % – затруднились определить. Не придают особого значения здоровому образу жизни – 6,97 % педагогов, остальные относятся к нему положительно, но при этом постоянно придерживаются его принципов – 18,46 %, не всегда их соблюдают – 58,46 % и не ведут ЗОЖ – 19,23 %. Считают, что мешает вести ЗОЖ: дефицит свободного времени – 58,13 %, недостаток материальных средств – 21,54 %, душевная усталость – 9,23 %, физическая усталость – 24,62 %, лень – 8,46 %. Уходят на больничный во время болезни: обязательно – 4,60 %, иногда – 6,97 %, очень редко – 39,53 %, только в случае сильного недомогания – 18,60 %, никогда – 30,23 %. При этом болеют простудными заболеваниями: реже 1 раза в год – 23 %, 1-2 раза – 56,92 %, более 2 раз – 20 %.

Исследование особенностей образа жизни показало, что соблюдают режим дня – 11,53 %, соблюдают, но не всегда – 56,15 %, не соблюдают – 32,3 %. Бывают на свежем воздухе ежедневно менее 30 минут – 27,7 %, менее 1 часа – 32,3 %, более двух часов – 11,5 %, не следят за этим – 28,5 %. Занимаются физической культурой практически ежедневно – 7,7 % (это, в основном, преподаватели физической культуры), 2–3 раза в неделю – 12,3 %, 1 раз в неделю – 14,6 %, 1 раз в месяц и реже – 40,8 %, никогда – 24,6 %. Это лишь небольшая выдержка всего многообразия бытовых факторов, имеющих место в нашей педагогической среде [2].

Проведенное психолого-педагогическое исследование по анализу культуры здоровья педагогов на основании самооценки дает основание полагать, что:

- состояние здоровья педагогов не всегда соответствует желаемым требованиям в контексте рекомендуемых медицинским сообществом;
- соблюдение принципов ЗОЖ не является определяющим в линии жизненных приоритетов;



- занятия физической культурой, как и закаливание, являются лишь прерогативой преподавателей физической культуры;

- положительным моментом в данном опросе можно выделить тот момент, что большинство педагогов не курят – 78,5 % и алкоголь не употребляют, имеют позитивный взгляд в отношении обучающихся.

В целом анализ приведенных данных указывает на необходимость детального рассмотрения всех вышеупомянутых характеристик с целью проработки позиций, в отношении которых процесс формирования культуры здорового образа жизни в студенческой среде в высших учебных заведениях даст положительные результаты. В данном контексте личный пример педагогических работников в рассмотренном случае является просто необходимым фактором, оказывающим воспитательное влияние и воздействие на обучающуюся молодежь.

Рассматривая физическое воспитание молодого поколения в стенах высших учебных заведений, мы делаем ставку на результаты в различных сферах деятельности: это здоровье и двигательная активность, потребность в здоровом и безопасном образе жизни, развитие психофизических способностей. При взаимодействии с другими учебными дисциплинами предмет «Физическая культура» в высших учебных заведениях способствует развитию когнитивных и психофизических качеств.

Физическая культура во всех образовательных организациях нашей страны формирует личностные качества обучающихся: трудолюбие, стремление добиваться своих целей и быть активным в общественной жизни университета, не отставать в обучении и даже вести за собой других, учит ответственности и самоконтролю. Кроме того, культура физического воспитания способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что непосредственно подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его месте в системе образования. При этом все задачи и усилия педагогического состава вузов должны быть направлены на формирование потребности и желания обучающихся непрерывно развиваться и самосовершенствоваться. Выдвигая физическую культуру на должный уровень, мы получаем реальную возможность воспитать здоровое поколение, которое бы вывело государство на новые позиции экономического и политического развития [7].

### **Список источников**

1. Абдуллин Р. Х., Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне / Отв. ред. Н. А. Красулина. Уфа: УГНТУ, 2020. С. 10–14.

2. Адольф В. А., Савчук А. Н., Ситников Ю. Е. Методические аспекты преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятель-

ности» в образовательных организациях: монография. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021. 304 с.

3. Круглик И. И., Круглик И. П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6. URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (дата обращения: 02.06.2022).

4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.

5. Надежина Н. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов 1–3 курсов АЧИИ ФГБОУ ВО ДонГАУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 23. С. 55–58. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56392.htm>.

6. Хисматуллина Н. Н., Ермолаев А. П. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // NovaInfo, 2018. № 78. С. 209–212. URL: <https://novainfo.ru/article/14643> (дата обращения: 04.07.2022).

7. Цветков И. С. Роль и место физической культуры в системе высшего образования // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014001605>"><https://scienceforum.ru/2014/article/2014001605> (дата обращения: 04.07.2022).

## References

1. Abdullin R. H., Yunbayeva N. S., Yagafarov R. R. Social sciences and sports in the waters of the Soviets // Physical communication and sports in the system and in the process of producing a professional observance: Material VIII Media There are 75 different national conferences, 75 of which will be held in the Veliko Ottoman Games. Ot.Ed. N. A. Krasulina. Ufa: UGNTU, 2020. S. 10–14.

2. Adolf V. A., Savchuk A. N., Sitnikov Yu. E. Methodical aspects of teaching the subject “Fundamentals of life safety” in educational organizations: monograph. Krasnoyarsk, 2021. 304 s.

3. Kruglik I. I., Kruglik I. P. Kratkiy slovar'noi terminov po teorii i metodika filosofiya i sporta dlya students peskul'nykh vuzov // Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika. 2012. No 6. URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (date of access: 02.06.2022).

4. Leontiev A. N. Activity. Consciousness. Personality. M.: Politizdat, 1975. 304 s.

5. Nadezhina N. V. Motivation for classes of physical culture and sport among students 1–3 courses of АЧИИ FGBOU VO DonGAU // Scientific and methodical electronic journal “Concept”. 2016. Т. 23. S. 55–58.

6. Khismatullina N. N., Ermolaev A. P. Physical culture and sport in the system of higher education // NovaInfo, 2018. № 78. S. 209–212. URL: <https://novainfo.ru/article/14643> (date of access: 04.07.2022).

7. Tsvetkov I. S. Rol and mesto physical culture in systems in the system // Material VI International Studios Conference “Study Open Forum”. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014001605>"><https://scienceforum.ru/2014/article/2014001605> (data readership: 04.07.2022).

## ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

А. В. Ступин<sup>1</sup>, Я. Н. Морохоненко<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Липецкий государственный педагогический университет

им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

<sup>1</sup> judo.stupin@mail.ru, <sup>2</sup> yana050502@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные перспективы развития студенческого спорта в России. В ходе пилотного исследования были выявлены основные проблемы развития студенческого спорта и предложены пути их решения.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, спортивные мероприятия, перспективы развития, спортивные клубы, физическая культура

## PROSPECTS AND PROBLEMS OF STUDENT SPORT DEVELOPMENT IN RUSSIA

A. V. Stupin<sup>1</sup>, Ya. N. Morokhonenko<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk

**Abstract.** The article discusses the main prospects for the development of student sports in Russia. In the course of the pilot study, the main problems in the development of university sports were identified and ways to solve them were proposed.

**Keywords:** sports, students, sports events, development prospects, sports clubs, physical culture

Спорт играет большую роль в жизни молодых людей. Регулярные занятия благоприятно влияют на здоровье, поэтому все учебные заведения России стараются привить молодёжи любовь к спорту. Мода на регулярные занятия, уже очень давно существующая в других странах, пришла в Россию относительно недавно. Тогда открылось большое количество фитнес-центров, вегетарианских ресторанов и отделов здорового питания в супермаркетах. В нашей статье применялись метод опроса и метод анализа информации.

Так, исследователь проблем физической культуры А. Н. Туровский в своей статье [2] отметил, что система физического воспитания студенческой молодежи в вузах сегодня переживает период модернизации, но пока что находится только на начальном этапе. Автор считает важным следующие моменты: создание в вузах условий для возможности укрепления физического здоровья студентов; поиск новых методов для реализации различных спортивных мероприятий; создание спортивных клубов и команд; создание многоуровневой системы мероприятий,

которые направлены на улучшение физической деятельности студентов; укрепление материально-технической базы (обеспечение спортивным инвентарём и т. д.).

Кандидат педагогических наук И. Ю. Головина [1] отметила следующие проблемы студенческого спорта в вузах: неудобный график занятий; неинтересные и однообразные занятия физической культуры; полное отсутствие или недостаточное количество спортивного инвентаря; низкая мотивация среди студентов и преподавателей физической культуры. Для избегания всех этих проблем автор предлагает: создание студенческих лиг; повышение мотивации руководства в вузах; повышение мотивации тренеров; индивидуальный подход к занятиям физической культуры.

Как можно заметить, проблема студенческого спорта остро стоит в нашей стране. Для того чтобы лучше разобраться в данной теме, нами в мае 2022 года было проведено пилотажное социологическое исследование среди студенческой молодёжи города Липецка. Целью исследования являлось выявление основных проблем студенческого спорта и возможные пути решения этих проблем. Всего в нём приняли участие 60 % девушек и 40 % юношей в возрасте от 18 до 26 лет. Молодым людям было предложено ответить на 7 вопросов анкеты.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий?» 70 % студентов ответили утвердительно и 30 % не занимаются физической культурой и спортом.

На вопрос «Посещаете ли Вы в свободное время организованные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия?» 40 % молодых людей ответили, что посещают такие мероприятия редко, 30 % не посещают их вообще и ещё 30 % постоянно посещают физкультурно-оздоровительные мероприятия.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе?» 50 % респондентов ответили, что не удовлетворены развитием студенческого спорта в их учебном заведении, 30 % удовлетворены не в полной мере, 20 % опрошенных полностью удовлетворены развитием студенческого спорта.

В вопросе «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физкультурой и спортом?» 48 % опрошенных ответили, что занимаются каждый день, 38 % занимаются спортом самостоятельно, но редко, и 14 % вообще не занимаются самостоятельным спортом.

На вопрос «Каким видом спорта или системой упражнений Вы занимаетесь самостоятельно?» 15 % ответили, что занимаются утренней гимнастикой, 18 % занимаются плаванием, 25 % занимаются на тренажёрах, 14 % играют в волейбол, футбол и баскетбол, 13 % занимаются бегом, 12 % занимаются аэробикой, 3 % занимаются спортивным туризмом.

На вопрос «Имеется ли в вашем вузе спорсооружения, спортплощадки шаговой доступности, где можно заниматься физической культурой и спортом?» 47 % ответили, что это всё имеется, но не в очень хорошем

состоянии, 25 % сказали, что спортплощадок и сооружений у них нет, 28 % имеют хорошие спортплощадки и спортивный инвентарь для занятия спортом.

В вопросе «Как Вы считаете, соответствует ли уровень спортивной базы Вашего вуза современным требованиям?» 60 % ответили отрицательно, 20 % затрудняются дать ответ на этот вопрос и ещё 20 % считают, что уровень их вуза соответствует нужным спортивным нормам.

В результате исследования можно выделить некоторые проблемы. Одна из самых главных – это отсутствие нужного спортивного инвентаря. Не секрет, что большинство вузов строилось во времена СССР и в их зданиях иногда просто проводится косметический ремонт, а о создании спортивных площадок или закупки спортивного инвентаря для студентов практически не задумываются. Но для студентов важно наличие спортивного инвентаря для правильного и полезного занятия физической культурой.

Ещё одна проблема – низкая мотивация студентов и преподавателей. Большинство преподавателей физической культуры в университетах получают лишь небольшую доплату за проведение факультативных занятий, поэтому берутся за них без особого энтузиазма. Как отмечалось выше, в вузах редко бывает хорошее спортивное оборудование и спортплощадки и из-за этого студенты предпочитают в большей мере заниматься спортом самостоятельно, покупая абонементы в фитнес-клубы, курсы в интернете или заниматься с частным тренером. На сами же занятия физической культуры студенты ходят без желания и часто пропускают занятия, так как не видят в них никакого смысла. Нужно учитывать мнение студентов по развитию физической культуры и иногда проводить опросы среди студенческой молодёжи по улучшению спортивных мероприятий.

Также в вузах не хватает хороших специалистов. Чаще всего за развитие физической культуры отвечают преподаватели физкультуры. Конечно, один человек не сможет уделить внимание всем видам спортивных отраслей. Из-за этого студенты не получают в полной мере нужных практических и теоретических навыков в различных сферах физической культуры.

Для решения всех этих проблем можно предложить следующие рекомендации:

- создание спортивных клубов в вузах. По опросу можно было заметить, что студенты самостоятельно занимаются различными видами спорта. Создание спортивных клубов помогло бы студенческой молодёжи лучше развивать физическую культуру и поднять студенческий дух;

- выделение ставок тренеров-преподавателей по видам спорта. Данная рекомендация поможет всесторонне развивать спортивную культуру среди студентов, а также появится возможность открыть для себя новый вид спорта, который будет по душе каждому из студентов;

- улучшение и создание спортивных площадок и увеличение спортивного инвентаря. Это необходимо для хороших занятий физической культуры. Также студенты будут более охотно ходить на занятия физкультуры;

- совершенствование спортивных мероприятий. В опросе можно было заметить, что немалая часть студентов редко посещают или вообще не ходят на подобные мероприятия. Если улучшить и сделать спортивные мероприятия более интересными, то студенты явно захотят намного чаще ходить на них;

- увеличение спортивного финансирования. К сожалению, выделяемых средств часто не хватает на улучшение спортсооружений, спортплощадок, а также для проведения хороших спортивных мероприятий.

Подводя итог, можно сказать, что перспективы развития студенческого спорта в России очень велики. Существует ряд проблем, которые ограничивают развитие спортивной культуры среди студентов, но все они решаемы. Также можно заметить, что большое количество студенческой молодёжи положительно относится к развитию физической культуры. Благодаря этому можно ожидать, что молодёжь только поддержит положительное вмешательство в развитие студенческого спорта.

### **Список источников**

1. Бахарева Е. Д., Головина И. Ю. Проблемы развития студенческого спорта и пути их развития // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 54–58.

2. Туровский А. Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 6 (79). С. 345–347.

3. Умеркаева С. Ш. Воспитание художественного вкуса как музыкально-педагогическая проблема // Концепт. 2015. № 6. С. 106–110.

### **References**

1. Bakhareva E. D., Golovina I. Yu. Problems of the development of student sports and ways of their development // Nauka-2020. 2021. № 5 (50). S. 54–58.

2. Turovsky A. N. Development of student sports in the conditions of Russian universities: problems and prospects // World of science, culture, education. 2019. № 6 (79). S. 345–347.

3. Umerkaeva S. Sh. Education of artistic taste as a musical and pedagogical problem // Concept. 2015. № 6. P. 106–110.

## ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

**Т. Ю. Тарасеня**

*Санкт-Петербургский лесотехнический университет  
им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург  
taraseny@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлены некоторые исследования по физиологическому состоянию спортсменов спортивного туризма на маршрутах, рассмотрены сложности испытаний, мобилизации сил и возможности испытуемых на маршрутах.

**Ключевые слова:** *спортивный туризм, маршруты, дистанции, методы, методики, руководитель*

## RESEARCH IN SPORTS TOURISM

**T. Yu. Taraseny**

*St. Petersburg Forestry Engineering University  
named after S. M. Kirov (SPbGLTU), Saint Petersburg*

**Abstract.** The article discusses and presents some studies on the physiological state of athletes of sports tourism on routes, the complexity of tests, the mobilization of forces and capabilities of subjects on routes.

**Keywords:** *sports tourism, routes, distances, methods, techniques, manager*

Государство обратило внимание на внутренний туризм. Для успешного его развития необходимы квалифицированные кадры. Кадры для активного туризма могут появиться, имея основу научного исследования физического и функционального состояния человека, находящегося в природной среде, на которого оказывают влияние разнообразные факторы: климатические, рельеф местности, мир животных и растений, время года, психологическое состояние, эмоциональное, применяемое снаряжение, физическая подготовленность. Появилось большое количество коммерческих спортивных туров, где встречаются туристы с разной физической и психологической подготовкой. Для успешного и безопасного проведения любого маршрута необходимо иметь опытного руководителя путешествия с багажом знаний не только технических, тактических и психологических. Необходимы знания и об анатомии и физиологии человека, знания как в определенных ситуациях может повести себя организм человека, что необходимо предпринять, чтобы не допустить экстремальную ситуацию.

Спортивным туризмом увлеклось большое количество молодежи. Родители отдают своих детей в секции спортивного туризма. Появляются

молодые тренеры спортивного туризма. Для обучения туристским навыкам педагогам, тренерам, преподавателям необходимы фундаментальные знания предмета, научно обоснованные методики преподавания.

Для достижения этих целей необходимо вести научный сбор данных о людях, занимающихся спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом. Разрабатывать и применять современные прогрессивные методики преподавания и обучения предмету «Спортивный туризм».

Несмотря на увеличение количества научных работ по спортивному, спортивно-оздоровительному и рекреационному туризму за последние годы, их еще очень и очень мало. Так, в 2020 году из 1 889 диссертационных работ по специальности 13.00.04 всего 16 относятся к тем или иным аспектам спортивного туризма, в которых методическое описание и научное обоснование методик, приемов, средств спортивного туризма изучены недостаточно. Однако необходимо отметить замечательные работы, которые изучались авторами: С. В. Соболевым (2018) [2], В. Ю. Сморгочевым (2020) [3], Р. Р. Набиуллиным (2008), С. В. Рыльским (2012), И. В. Беляковой (2021).

С 2008 года во Всероссийском реестре видов спорта спортивный туризм представлен в 28 дисциплинах. Их них всего 8 дисциплин относятся к «маршрутам», а 28 дисциплин «дистанции».

Дисциплины «дистанции» – относительно молодая составляющая спортивного туризма, но успела завоевать любовь молодёжи. Созданы спортивные направления в спортшколах, спортивные секции при клубах и домах творчества, в многочисленных университетах. Проводятся соревнования разного уровня не только среди взрослого населения, но и среди детей, подростков, юношей, среди студенческой молодежи. Так, в Санкт-Петербурге с 1998 года проводятся соревнования среди студентов на трех видах дистанций: лыжных, водных и горной.

У преподавателей, тренеров, педагогов есть большое желание научить своих воспитанников безопасному быстрому преодолению спортивных трасс. Они вкладывают все свои умения и навыки, разрабатывают новые приемы, совершенствуют методы применительно к спортивному туризму. Но еще очень мало научно обоснованных программ, средств, применяемых в тренировочном процессе, нет современных методик спортивного туризма. У тренеров и педагогов большой накопленный опыт, они применяют методы и методики смежных идентичных видов спорта, переносят и адаптируют их применительно к спортивному туризму.

Практически нет научных статей, мало экспериментально подтвержденных научных разработок, научно обоснованных методик и методов преподавания спортивного туризма.

На соревнованиях по спортивному туризму спортсмену необходимо учитывать не только его физическую подготовленность, но и влияние различных факторов внешней среды: погодные условия (дождь, жара, ветер и пр.), качество применяемого снаряжения и оборудования, взаимодействие и климат в коллективе, если дистанция не личная, случайные



факторы, падение, судейская ошибка и прочее. Тренеру-преподавателю необходимо совершенствовать не только физические качества спортсмена (выносливость общую и специальную, силу, ловкость, скорость, совершенствовать вестибулярный аппарат), но и вести тренировку на внимание, принятие быстрых решений в меняющейся обстановке, по психологической устойчивости. Как влияют те или иные методики на результат спортсмена-туриста? Таких научных разработок пока еще очень мало. Не изучено функциональное и физическое состояние спортсмена-туриста в походе на маршруте вдали от населенных пунктов, где испытуемому можно надеяться только на свои силы.

Если для изучения и исследования показателей спортсмена-туриста, выступающего на дистанциях спортивного туризма, мы можем применять разнообразные методики и методы, различные тесты, выбранные для эксперимента, то для спортсмена-туриста, находящегося на маршруте, это бывает сделать очень проблематично.

Турист, находящийся на маршруте, в течение дня преодолевает препятствия различной сложности, проходит запланированный километраж, несет свой рюкзак (в начале пути вес может достигать 35–40 кг), на него воздействуют все природные факторы (солнце, ветер, дождь, туман, температура, рельеф местности). Вечером туристу, после тяжелого дня, необходимо найти безопасное место для ночлега, поставить палатку, приготовить пищу, привести в порядок снаряжение, вышедшее из строя, при этом природный фактор все так же воздействует на туриста и дождь, и ветер, и снег, и температурный фактор. Надо уметь расслабляться и отдыхать в этих условиях, без мягкой кровати. Испытатель, проводящий эксперимент, находится в таких же условиях, что и сами испытуемые. Причем чем сложнее маршрут, сложнее препятствия, преодолеваемые группой, тем еще труднее проводить различные исследования и эксперименты по изучению спортсменов с использованием сложной громоздкой аппаратуры, тестирование различных функций спортсмена.

Сложные эксперименты по изучению функционального состояния человека проводились у альпинистов, исследования которых привязаны к базовым стационарным лагерям. В спортивном туризме первое исследование функциональных и физических параметров проведено в горном походе VI категории сложности Ю. Н. Федотовым в 1984 году [1].

В 2020 году мы начали сбор данных функционального и физического состояния спортсменов-туристов, находящихся на маршруте в лыжном походе V категории сложности. Для эксперимента была выбрана следующая методика. Исследование физической подготовленности и функционального состояния спортсменов определялось до выхода на маршрут за один день и эти же тесты проводились по окончании маршрута на следующий день. Для определения физической готовности был выбран Гарвардский степ-тест. Для определения функционального состояния были выбраны тесты: определение индекса Руфье, ортостатическая проба, проба Штанге и проба Генче, определялись пульс и давление в покое.

На данном этапе по исследованию были сделаны следующие выводы. По большинству показателей, характеризующих функциональную подготовленность, протестированные спортсмены имеют хорошую и отличную оценку (рис. 1). Лишь показатели задержки дыхания у половины группы имеют удовлетворительные показатели на начало исследования. Выявлено, что все показатели функциональных систем организма испытуемых, несмотря на необходимость у половины группы восстановиться, улучшились. Это дает основание считать, что занятия спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом в полной мере удовлетворяют естественную потребность человека в движении, обеспечивают прогрессирующий рост функционального состояния организма человека, развивают и совершенствуют его физические качества.

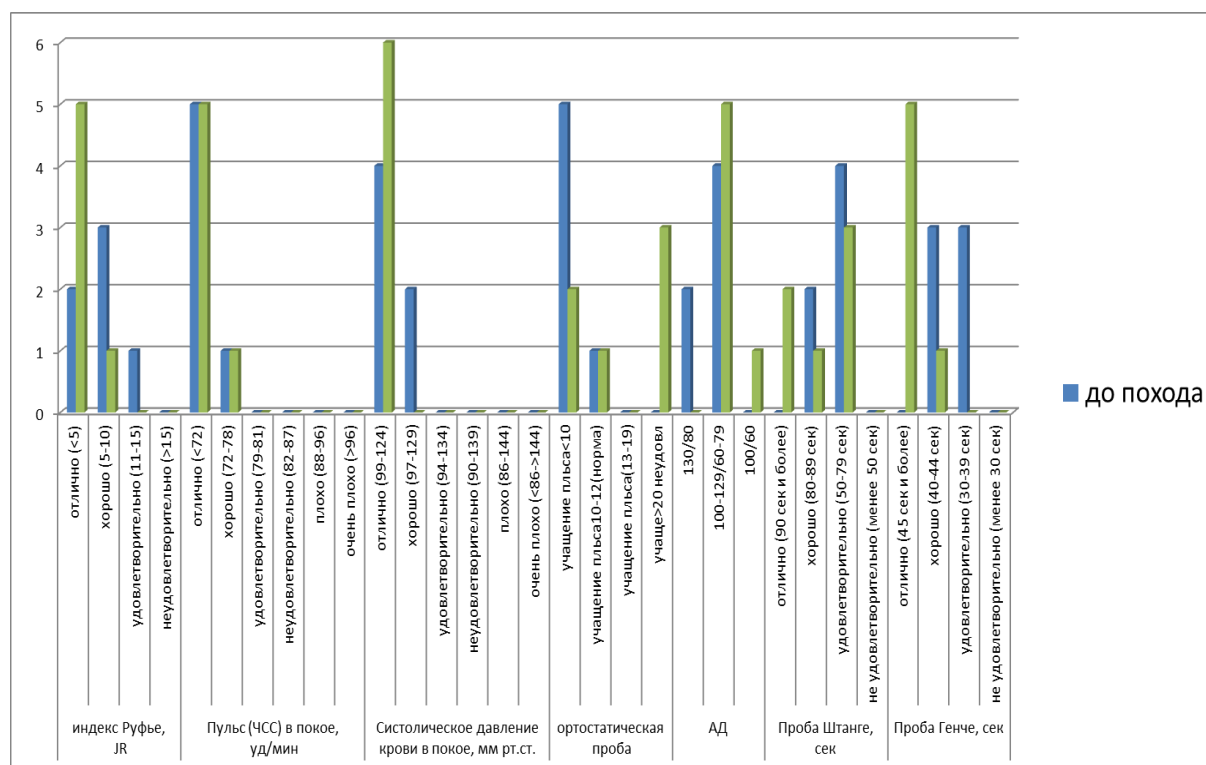


Рис. 1. Диаграмма значений исследуемых параметров

Мобилизация всех сил и возможностей особенно удается квалифицированным спортсменам. Подобная настройка организма обнаруживается в отношении самых разных функций организма – дыхание, кровообращение, обмен веществ. В процессе занятий спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом совершенствуется деятельность центральной нервной системы, так как освоение двигательных навыков, приобретение мастерства в них связаны с развитием тончайших координационных процессов с выработкой условных рефлексов. По мере совершенствования функциональных возможностей организма улучшается течение процессов возбуждения и торможения, что и лежит в основе быстроты, ловкости и экономности затрат энергии при выполнении сложных движений.

На самом маршруте, как и следовало ожидать, столкнулись с определенными проблемами. Участникам было дано задание проводить замеры пульса утром вечером и сразу после интенсивной нагрузки (подъем на перевалы). Спортсменам не всегда удавалось производить измерения. Нами были сделаны выводы, что для дальнейших исследований на маршруте необходимо использовать специальные браслеты для измерения параметров испытуемых, пульсометры или смарт-часы.

На данном этапе мы собираем разрозненные данные по разным спортсменам и различным маршрутам.

### **Список источников**

1. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. М.: Изд. Советский спорт, 2008. 464 с.
2. Соболев С. В. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме: учеб. пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 106 с.
3. Смorchков В. Ю. Специальная подготовка в спортивном туризме с использованием многофакторных моделей дистанций и маршрутов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2019. 24 с.
4. Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю. Безопасность в спортивном туризме: учеб. пособие. Саратов, 2019. 190 с. (Призер II конкурса публикаций «Университетский учебник – 2018»).
5. Тарасеня Т. Ю. Функциональная готовность спортсменов-туристов к туристским походам // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 321–324.

### **References**

1. Fedotov Yu. N., Vostokov I. E., Sports and health tourism. Textbook. / M.: Ed. Soviet sport, 2008. 464 s.
2. Sobolev S. V. Fundamentals of training in sports and health tourism: Textbook / Sib. feder. un-t; [Comp. S. V. Sobolev]. Krasnoyarsk: IPK SFU, 2008. 106 p.
3. Morchkov V. Yu. Special training in sports tourism using multifactor models of distances and routes. Abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences. Sciences / V. Yu. Smorchkov. Kazan, 2019. 24 s.
4. Rubis L. G., Tarasenyа T. Yu. Safety in sports tourism// Textbook. Prize-winner of the international competition of publications “University textbook-2018”. Ai Pi Ar Media, Saratov, 2019. 190 s.
5. Tarasenyа T. Y. Functional readiness of athletes-tourists for hiking. // Theory and methodology of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture. Intercollegiate collection of scientific and methodological works / St. Petersburg: Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 2021. Pp. 321–324.

## МОТИВАЦИОННО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**И. А. Федотов**

*Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург  
gks-07@mail.ru*

**Аннотация.** Мотивационно-инструментальная готовность студентов педагогических вузов рассматривается как процесс личностной готовности, включающий в себя психоэмоциональную составляющую профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, способность применять педагогический инструментарий в профессии и жизненном опыте, а также мотивационный компонент, является связующим звеном между внутренним миром и социально воспитывающей средой образовательной организации. Готовность студента к профессиональной деятельности отражает способность руководствоваться набором знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности, сформировавшейся личностной позицией, системой ценностных ориентаций, внутренними убеждениями, эмоциональным интеллектом, традициями, сложившимися в российском обществе и т. д.

**Ключевые слова:** *студент, физическая культура, мотивационно-инструментальная готовность, воспитание*

## MOTIVATIONAL AND INSTRUMENTAL READINESS OF PEDAGOGICAL STUDENTS

**I. A. Fedotov**

*Orenburg State Pedagogical University, Orenburg*

**Abstract.** The motivational-instrumental readiness of students of pedagogical universities is considered as a process of personal readiness, which includes the psycho-emotional component of professional physical culture and sports activities, the ability to apply pedagogical tools in the profession and life experience, as well as the motivational component, as a link between the inner world and socially educating environment of the educational organization. The readiness of a student for professional activity reflects the ability to be guided by a formed personal position, a system of value orientations, inner convictions, emotional intelligence, traditions that have developed in Russian society, etc.

**Keywords:** *student, physical culture, motivational-instrumental readiness, education*

**Введение.** Преобразования, происходящие сегодня во всех сферах деятельности человека, с одной стороны, ставят вопрос о подготовке высококвалифицированных кадров, с другой – о воспитании личности с определившейся внутренней позицией ценностных ориентиров и векторов формирующегося мировоззрения, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном обществе [1].

Необходимость изучения побудительных сил мотивационной готовности студентов к профессиональной деятельности позволит более полно осуществлять учёт результатов овладения педагогическими знаниями, умениями и опытом.

Мотивационный механизм профессиональной деятельности находит своё отражение в содержании морально-психологических компонентов структуры личности. Инструментальная готовность к педагогической деятельности ориентирована на способность студентом проектировать собственную деятельность, осознавать смысловые ориентиры и идейные конструкты в применении средств физической культуры. Применение студентом педагогического инструментария в профессиональной деятельности определено тремя уровнями: репродуктивным, эвристическим и креативным.

Репродуктивный уровень раскрывается в способности студента решать профессиональные задачи, используя педагогические и воспитательные технологии, методы обучения и воспитания, педагогические модели без критического осмысления. В процессе обучения студент способен сравнить собственные результаты, а также результаты собственной деятельности (качественные и количественные показатели).

Эвристический уровень позволяет применять инновационные подходы в работе и собственном саморазвитии, элементы творчества, стремление к поиску и переосмыслению собственного «Я». Возможность оценивать свой педагогический опыт, собственную физическую готовность в профессии.

Креативный уровень ориентирует студента на заинтересованность к проектной деятельности, способности корректировать образовательное пространство, способность саморазвиваться как телесно, так и духовно, ставить и решать профессиональные задачи, в том числе и по отношению к собственному самосовершенствованию, критически мыслить, доводить до «Я-идеальное».

Мотивационно-инструментальная готовность ориентирует будущих педагогов к организации учебно-воспитательной работы с точки зрения и морально-эмоциональных компонентов структуры личности, а также реализации полученного опыта в практической деятельности. Мотивация выступает стержнем личностных характеристик человека и влияет на результативность профессиональной деятельности. Роль мотивов профессиональной деятельности педагогов, их содержание и динамика развития механизмов формирования, нацелена на повышение качества образовательной деятельности студентов.

**Цель исследования:** раскрыть сущность мотивационно-инструментальной готовности студентов к профессиональной деятельности и путей её формирования.

В процессе изучения проблемы мотивационно-инструментальной готовности студента были применены общенаучные **методы:** анализ, син-

тез, обобщение. Также были применены педагогические и психологические методы.

**Результаты.** Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». В исследовании приняли участие 94 студента третьего и четвертого курса Института физической культуры и спорта. В результате изучения физической готовности студентов к профессиональной деятельности выявлено, что только 10 % студентов получили оценку «отлично», 40 % студентов выполнили задание на «хорошо», 30 % студентов «удовлетворительно» и у 20 % студентов результат «неудовлетворительный». Что говорит о низкой личностной профессиональной физической подготовленности. Безусловно, это связано как со снижением уровня здоровья молодого поколения, так и с низкими требованиями физической подготовленности и предложенными критериями тестовых заданий школьной программы по физической культуре. При этом у 88% студентов отмечается мотивация к физическому самосовершенствованию.

Анализ мотивационной готовности к профессиональной деятельности показал, что 78 % студентов проявляют интерес к специальности, 46 % студентов подчёркивает хорошие взаимоотношения в группе. Следует отметить и такие ценности студентов, как желание испытать себя в педагогической профессии: 78 % в качестве учителя и/или тренера по виду спорта; 22 % в профессии, связанной с военной службой. Инструментальная готовность анализировалась по результатам проведенного практико-ориентированного задания студентами, возможность применения полученных знаний и умений в практической деятельности. Был отмечен высокий результат у 32 % респондентов; результат на оценку «хорошо» у 46 %; удовлетворительный результат – 18 %; не удовлетворительный – 4 %.

**Обсуждение.** Эффективность работы по подготовке педагогов и тренеров по физической культуре в педагогическом вузе во многом зависит от морально-психологического климата учебно-воспитательного процесса. Положительная динамика профессиональной подготовленности студентов определяется необходимостью разработки и внедрения компонентов мотивационно-инструментальной готовности, их нацеленности на приобретение знаний, умений и навыков в освоении педагогической физкультурно-спортивной деятельностью, личностного психоэмоционального и спортивного совершенствования, духовного и нравственного воспитания.

#### **Список источников**

1. Сластенин В. А. Педагогика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 576 с.
2. Педагогика: Педагогические теории, системы, технологии: учебник для студентов высших и средних учебных заведений по педагогическим специальностям и направлениям / И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов,

С. А. Смирнов и др.; под ред. С. А. Смирнова. 4-е изд., испр. М.: АCADEMIA, 2003. 512 с.

### **References**

1. Slastenin V. A. Pedagogy: Textbook for students of higher education. ped. textbook Institutions. М.: Publishing Center “Academy”, 2004. 576 p.

2. Pedagogy: Pedagogical theories, systems, technologies: A textbook for students of higher and secondary educational institutions in pedagogical specialties and areas / I. B. Kotova, E. N. Shiyanov, S. A. Smirnov and others; Ed. S. A. Smirnova. 4th ed., Rev. М.: АCADEMIA, 2003. 512 p.

Цифровизация  
как вектор развития физической культуры  
и студенческого спорта

---

---



## К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЬЮТЕРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

З. Р. Бурнаев<sup>1</sup>, Д. О. Тойбазаров<sup>2</sup>, К. Б. Какимов<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Университет им. Аликхана Бокейхана, Семей  
<sup>1</sup> zyfarbyr@mail.ru

**Аннотация.** Каждый военнослужащий Вооружённых Сил Республики Казахстан ежемесячно сдаёт нормативы по трём-пяти физическим упражнениям, характеризующим различные физические качества и военно-прикладные двигательные навыки. При численности в подразделении в 150 военнослужащих получаем, что только на подсчёт результатов специалист по физической подготовке и спорту тратит до 5–10 часов служебного времени только на одну проверку, соответственно в год подсчёт результатов займет от 60–120 часов, а для курсантов военно-учебных заведений этот показатель еще выше. Для разрешения этого вопроса и совершенствования физической подготовки военнослужащих нами разработано компьютерное обеспечение в виде соответствующей программы управления процессом физической подготовки войск с использованием языка программирования «Visual BASIC».

**Ключевые слова:** *военнослужащий, физическая подготовка, компьютерное обеспечение, авторская программа, моделирование*

## TO THE QUESTION OF THE USE OF COMPUTER SOFTWARE IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Z. R. Burnaev<sup>1</sup>, D. O. Tojbazarov<sup>2</sup>, K. B. Kakimov<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Alikhan Bokeikhan University, Semey

**Abstract.** Each soldier of the Armed Forces of the Republic of Kazakhstan passes monthly standards for three to five physical exercises that characterize various physical qualities and military-applied motor skills. With the number of 150 military personnel in the unit, we get that a specialist in physical training and sports spends up to 5-10 hours of service time only for one check, respectively, the calculation of results will take from 60-120 hours per year, and for cadets of military educational institutions this figure is even higher. To resolve this issue and improve the physical training of military personnel, we have developed computer software in the form of an appropriate program for managing the process of physical training of troops using the programming language «Visual BASIC».

**Keywords:** *soldier, physical training, computer software, author's program, modeling*

**Введение.** После присоединения всех вузов Республики Казахстан к Болонскому процессу наша система образования развивается по пути построения конкурентоспособного качественного образования. В этой связи одним из основных направлений совершенствования военного обра-

зования в Казахстане является обеспечение нацеленности профессиональной подготовки на новые компьютерные технологии, поскольку современный уровень их развития позволяет обеспечить информационной поддержкой практически любой вид деятельности человека. Кроме того, внедрение компьютерных технологий предоставляет возможность информационного объединения широкого круга участников и сложных процессов.

Вопросам физической подготовки военнослужащих уделяется значительное внимание [1–3 и др.], однако использование компьютерных технологий в отечественной военной науке до настоящего времени не применялось.

В настоящее время процесс физической подготовки военнослужащих как система функционирует постоянно в Вооружённых Силах Республики Казахстан и является основным предметом боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания. Целью его является обеспечение физической готовности военнослужащих к соответствующим требованиям современного боя. Однако на современном этапе в условиях постоянного внедрения автоматизированных систем управления во все сферы деятельности войск, достичь её будет значительно труднее без применения компьютерных технологий. Данная проблема актуальна и в отношении функционирования физической подготовки военнослужащих, которая характеризуется в основном общей направленностью на учебно-боевую деятельность.

**Цель** работы – описать разработанную Программу управления процессом физической подготовки войск с использованием языка программирования «Visual BASIC».

**Результаты.** Мы полагаем, что компьютерное обеспечение физической подготовки военнослужащих должно представлять собой системный комплекс, в который интегрируются прикладные компьютерные программные продукты, базы данных, а также совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающий и поддерживающий управление процессом физической подготовки военнослужащих. То есть речь идет о создании своеобразной базы данных о физическом состоянии каждого военнослужащего (подразделения) и их возможностей на определенном временном этапе. В данном случае разработанная компьютерная программа по управлению процессом физической подготовки войск выполняют связующую функцию, то есть является как бы стержнем, вокруг которого формируется необходимая информационная среда, способствующая активному педагогическому взаимодействию командира – педагога и подчиненного.

При разработке прикладной компьютерной программы управления процессом физической подготовки военнослужащих мы исходили из того, что компьютерное обеспечение должно способствовать:

- раскрытию и совершенствованию индивидуальных физических способностей военнослужащих с учётом рода войск;
- формированию у субъектов учебно-тренировочного процесса стремления к самообразованию и самосовершенствованию;

- обеспечению комплексности учебно-тренировочного процесса;
- дифференциации, индивидуализации адекватного выбора средств и методов физической подготовки военнослужащих.

Компьютерное обеспечение разработано нами в виде соответствующей **Программы управления процессом физической подготовки войск** с использованием языка программирования «Visual BASIC». Программа находится на CD-диске, с которого она устанавливается на персональный компьютер и состоит из следующих основных частей:

- организация процесса физической подготовки (рис. 1–4);
- ввод личных данных военнослужащих и результатов сдачи итоговых проверок (рис. 5–6);
- формирование качественной характеристики военнослужащего и анализа развития физических качеств личного состава подразделения (рис. 7–9).

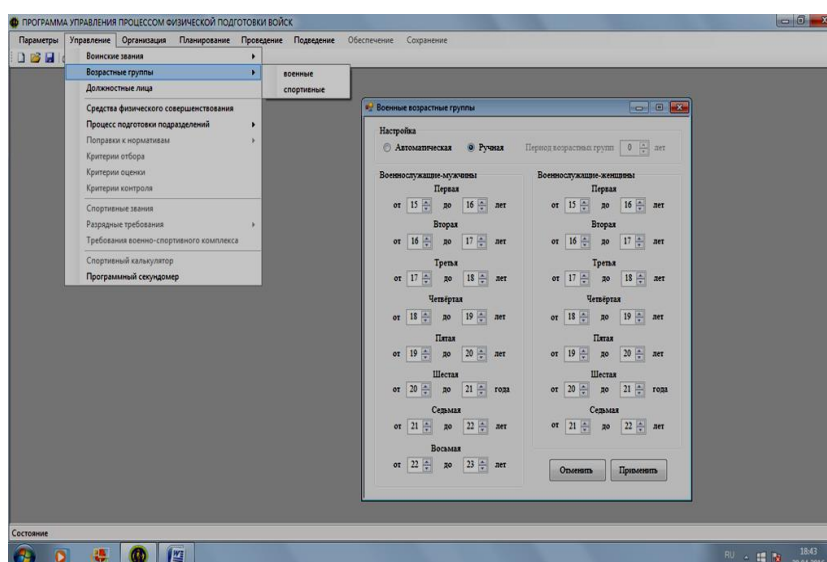


Рис. 1. Настройка возрастных групп военнослужащих

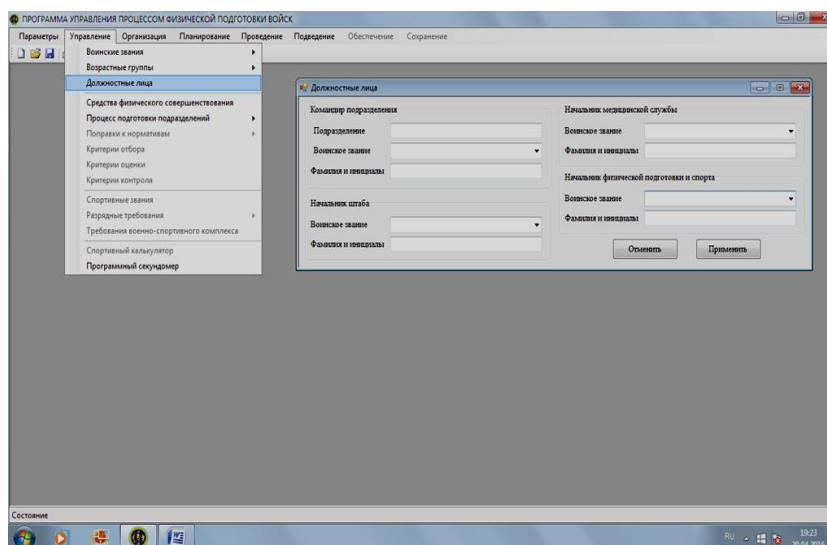


Рис. 2. Регистрация должностных лиц, отвечающих за процесс физической подготовки

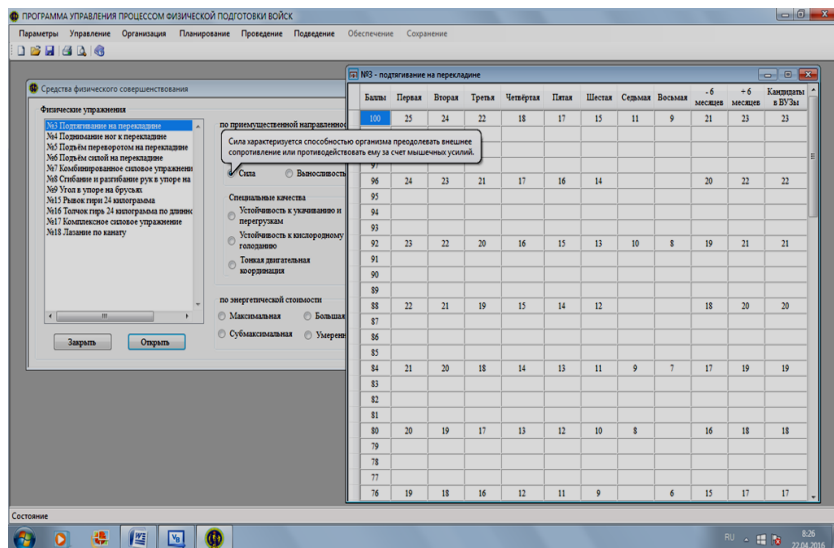


Рис. 3. Ввод численных нормативов физических упражнений

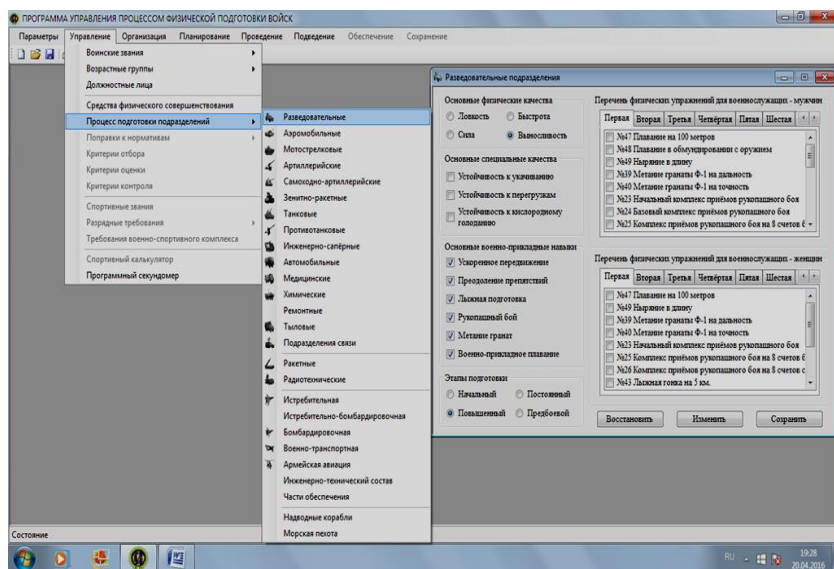


Рис. 4. Планирование учебно-тренировочного процесса

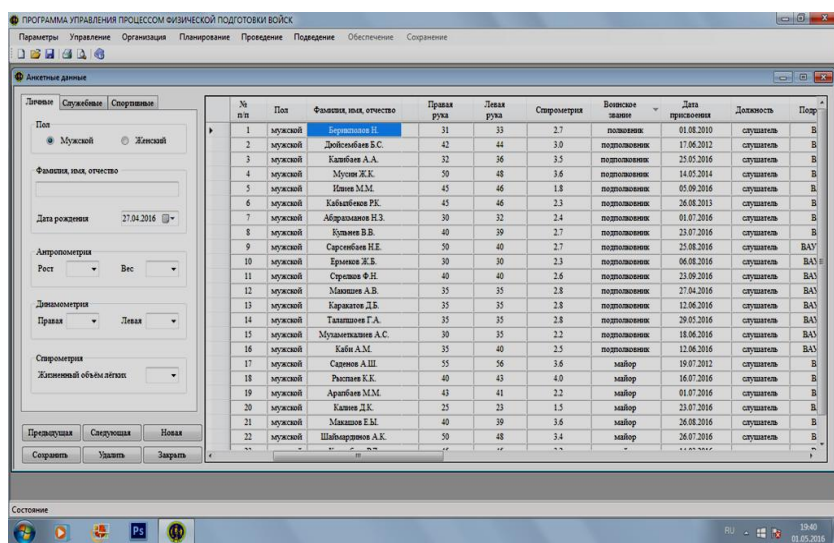


Рис. 5. Регистрация анкетных данных личного состава, касающихся процесса физической подготовки войск

ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Параметры Управление Организация Планирование Проведение Подведение Обеспечение Сохранение

Данные учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, имя, отчество	Возрастная группа	Номера управлений	Результат	Баллы	Номера управлений	Результат	Баллы	Номера управлений	Результат	Баллы	Сумма баллов	Общая оценка	Рейтинг
1	подполковник	Бурдубаев Н.	5	3	4	30	4	5	20	37	14,26	81	131	4	21
2	подполковник	Стрелец Ф.Н.	4	3	13	80	34	14,6	76	37	13,56	76	232	5	3
3	подполковник	Байбашбаев Ж.Е.	4	3	3	20	4	5	20	37	13,41	96	136	4	19
4	подполковник	Кулаев В.В.	4	3	5	30	34	16,4	36	37	14,05	73	139	4	17
5	подполковник	Сарсенбаев Н.Е.	4	3	4	20	34	15,0	68	37	14,27	66	154	4	16
6	подполковник	Досембаев Б.С.	5	3	7	60	4	10	63	37	14,10	86	209	5	6
7	подполковник	Мусатаев Ж.К.	4	3	7	50	34	13,8	92	37	13,31	84	226	5	4
8	подполковник	Абдраманов Н.З.	4	3	10	68	34	14,5	78	37	14,44	60	206	5	7
9	подполковник	Кабалбаев Р.Б.	5	3	3	20	4	5	20	37	13,41	96	136	4	20
10	подполковник	Иманов М.М.	4	3	4	20	34	16,4	36	37	15,58	26	82	3	22
11	подполковник	Ермаков Ж.Б.	4	3	6	40	34	14,9	70	37	14,35	64	173	4	14
12	подполковник	Калибаев А.А.	4	3	6	40	34	15,0	68	37	14,09	72	180	5	13
13	майор	Арапбаев М.М.	3	5	6	60	34	14,7	62	37	14,00	60	182	5	12
14	майор	Шайбардиев А.К.	4	3	20	108	34	14,0	88	37	13,45	80	276	5	2
15	майор	Талашов Г.А.	3	3	8	66	34	14,5	66	37	14,10	56	188	5	10
16	майор	Караев Д.К.	4	3	8	60	34	13,7	94	37	13,30	85	162	4	15
17	майор	Распаев К.К.	3	5	9	69	34	14,9	58	37	14,03	59	186	5	11
18	майор	Кененбаев Р.Д.	3	5	8	66	34	14,1	74	37	14,00	60	200	5	9
19	майор	Саденов А.Ш.	4	3	5	30	34	16,4	36	37	14,05	73	139	4	18
20	майор	Махамбетов А.В.	4	3	18	100	34	13,8	92	37	12,25	140	332	5	1
21	майор	Махамбетов Е.М.	4	3	9	64	34	14,7	74	37	13,26	86	224	5	5
22	капитан - лейтенант	Калиев Д.К.	2	5	8	66	34	14,2	72	37	13,34	68	206	5	8

Состояние

Рис. 6. Данные итоговых проверок физической подготовленности военнослужащих

ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Параметры Управление Организация Планирование Проведение Подведение Обеспечение Сохранение

Отчет о проделанной работе

Качественная характеристика

Качественная характеристика

Анализ развития физических качеств

Цп Качественная характеристика фиксирует уровень физической подготовленности отдельного военнослужащего к видам боя.

Сформировать подразделение

Личные данные военнослужащего

Воинское звание

Фамилия, имя и отчество

Должность

Подразделение

Дата рождения

Возрастная группа

Пол

Специализация

Спортивное звание

Судейская категория

Степень состояния здоровья

Антропометрические показатели

Рост

Вес

Температура

Индекс массы тела

Группа лечебной физической культуры

Диагноз:

Анализ учебно-тренировочного процесса

Количество прогулок

Сумма баллов

Итоговая оценка

Выход

Уровень физической подготовленности военнослужащего позволяет выполнять задачи учебно-боевой деятельности.

Военно-прикладные двигательные навыки

Ускоренное передвижение

Преодоление препятствий

Лазная подготовка

Рукопашный бой

Метание гранат

Военно-прикладное плавание

Ловкость

Высота

Скоростная выносливость

Сила

Силовая выносливость

Выносливость

Ускоренное передвижение

Преодоление препятствий

Лазная подготовка

Рукопашный бой

Метание гранат

Военно-прикладное плавание

Пояснения для командира

Состояние

Рис. 7. Качественная характеристика военнослужащего

ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Параметры Управление Организация Планирование Проведение Подведение Обеспечение Сохранение

Отчет о проделанной работе

Качественная характеристика

Анализ развития физических качеств

Спортивная статистика

Признает уровень развития физических, специальных качеств и военно-прикладных двигательных навыков в подразделении.

Уровень физической подготовленности военнослужащих подразделения

Физические качества

Ловкость

Высота

Скоростная выносливость

Сила

Силовая выносливость

Выносливость

Военно-прикладные двигательные навыки

Ускоренное передвижение

Преодоление препятствий

Лазная подготовка

Рукопашный бой

Метание гранат

Военно-прикладное плавание

Специальные качества

Устойчивость к усталости и перегрузкам

Устойчивость к кислородному голоданию

Точная двигательная координация

Общая оценка подразделения

Всего военнослужащих -

из них: "Отлично" - человек

"Хорошо" - человек

"Удовлетворительно" - человек

"Неудовлетворительно" - человек

Общая оценка подразделения -

Отменить

Печать

Состояние

Рис. 8. Анализ развития физических и специальных качеств, военно-прикладных двигательных навыков личного состава подразделения

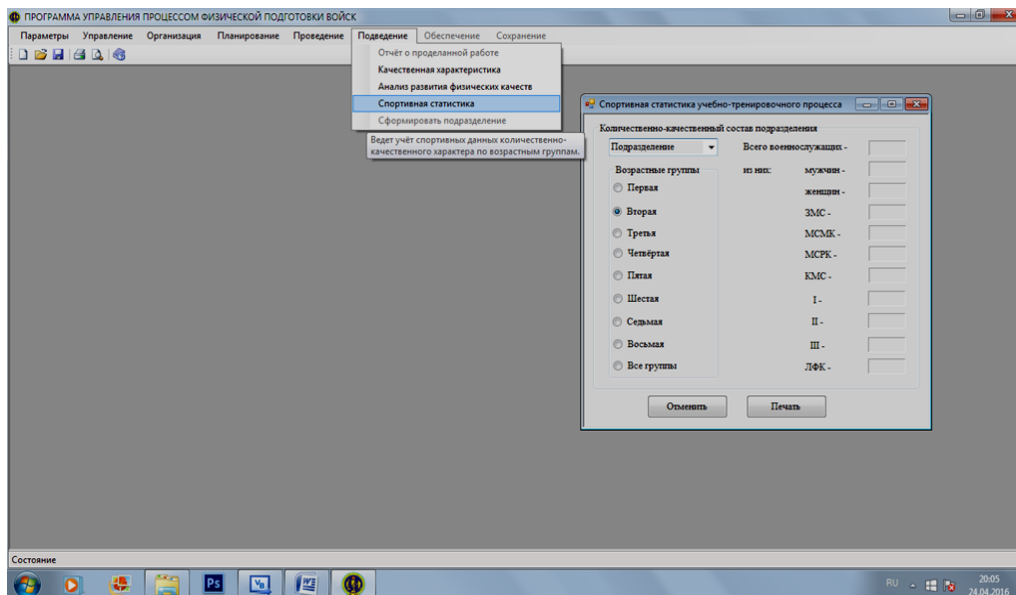


Рис. 9. Спортивная статистика результатов учебно-тренировочного процесса

**Обсуждение.** Каждый военнослужащий войсковой части ежемесячно сдаёт нормативы по трём-пяти физическим упражнениям, характеризующим различные физические качества и военно-прикладные двигательные навыки, соответственно специалисту по физической подготовке и спорту или командиру подразделения после принятия зачётов необходимо перевести результаты в баллы (условные единицы), для выставления итоговой оценки, чтобы это сделать ему требуется посмотреть в таблицу три-пять раз, далее все баллы сложить и выставить итоговую оценку. В среднем этот процесс занимает 2–4 минуты, теперь умножаем этот результат на количество личного состава 150 военнослужащих, получаем, что только на подсчёт результатов специалист по физической подготовке и спорту тратит до 5–10 часов служебного времени только на одну проверку, соответственно в год подсчёт результатов займет от 60–120 часов, а для курсантов военно-учебных заведений этот показатель еще выше.

Для повышения качества педагогического контроля за счет улучшения его содержания увеличения объема информации, включающего данные о всех основных физических и специальных качества и военно-прикладные навыков целесообразно для повышения возможностей управления и, что очень важно, вполне доступно специалисту по физической подготовке и спорту, не вызывая увеличения дополнительных затрат времени, путём внедрения компьютерных технологий в процесс управления физической подготовкой войск.

При начале работы в нашей авторской компьютерной Программе управления процессом физической подготовки войск задаются основные параметры учебно-тренировочного процесса:

- выставляются возрастные группы согласно утвержденным документам, регламентирующим организацию физической подготовки военнослужащих;

- выбирается род войск и этап подготовки для планирования учебно-тренировочного процесса;
- вводятся численные нормативы по упражнениям физической подготовки.

При вызове функции ввода анкетных данных выводится соответствующее диалоговое окно. В этом окне ведется учёт военнослужащих воинской части или военно-учебного заведения. Данные о них вносятся в текстовые поля диалогового окна, сохраняются в базе данных на жестком диске и далее используются при учёте результатов текущего и итогового контролей в течение всего периода воинской службы. Для просмотра имеющихся сведений используется полоса прокрутки, находящаяся в правой части диалогового окна.

Для удаления ненужной записи (например, при переводе военнослужащего в другую войсковую часть или при выпуске из военно-учебного заведения) используется кнопка «Удалить».

После проведения регистрации возможен запуск второй части программы, в которой происходит учёт результатов сдачи контрольных упражнений, и определения уровня физической подготовленности военнослужащего на данном этапе, выставления общей оценки и составления практических рекомендаций для военнослужащих (для коррекции учебно-тренировочного процесса), а для его командира качественной характеристики (на что способен данный военнослужащий в учебно-боевой и служебной деятельности).

Для того чтобы увидеть результаты работы программы, необходимо открыть раздел «Подведение» вызвать диалоговое окно качественной характеристики, указать подразделение, фамилию военнослужащего и его дату рождения. При необходимости распечатать качественную характеристику нужно просто нажать кнопку «Печать».

Еще одна возможность, предоставляемая данной программой, это возможность проследить рост, снижение развития каждого физического качества или военно-прикладного двигательного навыка, как у отдельного военнослужащего, так и всего подразделения. Ее реализует функция анализа развития физических качеств. Все операции компьютер выполняет автоматически, используя введенную ранее и сохраненную информацию. Также эта функция позволяет проводить не только математическую обработку, но и сравнивать результаты на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Для компьютерной программы управления развитием и поддержанием на должном уровне физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков использовалась функция планирования, когда военнослужащему сообщается перечень физических упражнений, которые он будет сдавать в следующем месяце, и практических рекомендаций (набор подводящих упражнений с учетом объёма и нагрузки для данного военнослужащего) если есть такая необходимость для подготовки из хода из анализа предыдущей сдачи, и результат которому он должен стремиться

выполнить чтобы получить необходимое количество баллов. Если военнослужащий не набирает необходимое количество баллов, то программа фиксирует результат и заносит данного военнослужащего в отдельную ведомость, с ним будут запланированы занятия по отдельному плану.

Для направленного развития физических качеств с учётом рода войск имеющих недостаточный уровень необходимо подобрать комплекс соответствующих упражнений с указанием их дозировки и методов выполнения. Упражнения выбирались, исходя из направленности и действия на определенные физические качества. Включались различные варианты подводящих (подготавливающих) упражнений как по принципу взаимозаменяемости, так и для преимущественного воздействия на различные стороны конкретного физического качества или группы мышц.

**Заключение.** В настоящее время в Вооруженных Силах Казахстана преподаватели (специалисты) не осуществляют анализа развития физических качеств военнослужащих и вся информация сводится к учету успеваемости. Но успеваемость – это не только физическая подготовленность, но и теоретические знания, и методические умения. В итоге, если военнослужащий не достигает в полной мере нормативного уровня развития необходимого нам физического качества, то он его компенсирует другими показателями, но такой подход не приемлем при выполнении боевых задач, так как данный военнослужащий в отдельных видах боевой деятельности становится обузой для остальных и часть его обязанностей приходится выполнять другими членами воинского коллектива. В данном случае наша задача устранить данный недостаток и акцентировать внимание именно на тех физических качествах и военно-прикладных двигательных навыках, по которым идет отставание. В итоге, если во время учебных занятий данное отставание в развитии не сокращается, то показатель должен «вытренироваться» во время спортивно-массовой работы или попутной тренировки при выполнении приёмов учебно-боевой деятельности. Именно в этих формах крайне необходим анализ развития физических качеств для командиров подразделений и самих военнослужащих в виде практических рекомендаций, чтобы они могли скорректировать учебно-тренировочный процесс, зная объём и интенсивность для каждого уровня их подготовленности.

Таким образом, в зависимости от рода войск наша авторская программа моделирует в течение учебного года, при помощи средств физической подготовки, учебно-тренировочный процесс. Данная программа в начале года, в зависимости от специальных задач подразделения, определяет, какие упражнения в конце каждого месяца должен сдать военнослужащий, и тем самым дает возможность им сделать акцент на подготовке к их выполнению.



### **Список источников**

1. Бурнаев З. Р., Бергибаев Б. А., Мукушев С. А. Факторы, влияющие на содержание физической подготовки и учебно-тренировочного процесса военнослужащих Вооруженных Сил Республики Казахстан // Военный научно-технический журнал «Научные труды Военно-инженерного института радиоэлектроники и связи». Алматы, 2021, № 3. С. 47–56.

2. Бурнаев З. Р., Бралинов М. А., Зернов Д. Ю., Андасов К. Ж. О профессиональной подготовке офицеров (исторический аспект) // Военно-теоретический журнал «Бағдар-Ориентир», Нур-Султан, 2018, № 3. С. 119–122.

3. Бурнаев З. Р., Судаков В. В., Кириченко А. И. Некоторые предпосылки необходимости переработки руководящих документов по физической подготовке в СВ ВС РК // Специализированный научный закрытый журнал «Шекара». Алматы, 2020, № 2. С. 103–108.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕДЖА

О. А. Калашникова

*Зауральский колледж физической культуры и здоровья, Шадринск  
m.ollga1708@yandex.ru*

**Аннотация.** Фитнес-трекер – упрощенный вариант носимого девайса, предназначенный, в первую очередь, для отслеживания физической активности пользователя – шагов, дистанции бега, фаз сна. Они создаются довольно компактными для удобного и незаметного для самого пользователя ношения на запястье. Использование фитнес-трекера для повышения физической подготовленности и достижения положительной динамики в состоянии здоровья далеко не исчерпаны. Учебно-тренировочный процесс легкоатлетов должен быть индивидуален и безопасен. Данный современный девайс может повысить интерес к занятиям спортом, а также поспособствует формированию здорового рациона питания и здорового образа жизни в целом.

**Ключевые слова:** *фитнес-трекер, физическая подготовленность, легкоатлеты, учебно-тренировочные занятия*

## THE USE OF MODERN FITNESS TRACKERS AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES THE TRAINING GROUP IN THE CONDITIONS OF A PHYSICAL EDUCATION COLLEGE

O. A. Kalashnikova

*Trans-Ural College of Physical Culture and Health, Shadrinsk*

**Abstract.** Fitness tracker is a simplified version of a wearable device designed primarily to track the user's physical activity – steps, running distance, sleep phases. They are created quite compact for convenient and imperceptible for the user to wear on the wrist. The use of a fitness tracker to increase physical fitness and achieve positive dynamics in the state of health is far from exhausted. The training process of athletes should be individual and safe. This modern device can increase interest in sports, as well as contribute to the formation of a healthy diet and a healthy lifestyle in general.

**Keywords:** *fitness tracker, physical fitness, athletes, training*

**Введение.** Цифровые технологии – это будущее человечества. Они основаны на быстродействии и универсальности, что делает их столь востребованными во всех сферах жизнедеятельности человека. Современные гаджеты, базирующиеся на методах кодировки и передачи информации,

позволяющие совершать множество разноплановых задач за кратчайшие промежутки времени, нашли свое применение и в спорте. Мониторинг и анализ действий спортсмена базируется на последних достижениях научной мысли. Это помогает добиться точности во всем: от организации тренировок до процесса лечения и восстановления спортсменов после травм [4].

Использование современных умных приспособлений характерно не только для спорта высших достижений, но и применимо на занятиях учебно-тренировочной группы в условиях физкультурного колледжа. Интерес к тренировкам у молодежи легче побудить, если внедрять в тренировочный процесс инновационные методики и цифровые технологии [2].

На сегодняшний день к основным техническим новинкам, изменившим спорт, принято относить: фотофиниш, тренажеры, медиатехнологии, различные фитнес-трекеры и многое другое.

Современные фитнес-трекеры – это устройства или приложения, которые позволяют отслеживать двигательную активность человека и различные физиологические параметры. Они создаются довольно компактными для удобного и незаметного для самого пользователя ношения на запястье.

Некоторые ученые считают, что функционал фитнес-трекера способен значительно повысить физическую подготовленность легкоатлетов и увеличить эффективность тренировочных занятий, сделать процесс выполнения упражнений и их результаты интересными и наглядными, а также позволит корректно и эффективно решить следующие задачи:

1. Контроль двигательной активности легкоатлетов в режиме дня и тренировочном процессе.

2. Оценка уровня физической подготовленности легкоатлетов и адекватности выполняемых ими физических нагрузок в течение занятия.

3. Осуществление персонализированного подхода к каждому спортсмену во время учебно-тренировочного занятия.

4. Обеспечение занимающихся индивидуальным планом физической активности в соответствии с их целями и состоянием здоровья [1; 5].

По мнению американских ученых, данные фитнес-трекеры в некоторых случаях могут быть опасны для здоровья владельцев, так как большинство производителей не проводят специализированные медицинские тестирования. Например, спортсмен измеряет в первый раз частоту сердечных сокращений и трекер показывает 74 удара в минуту, а через несколько секунд при втором замере – 96 ударов в минуту. Это говорит о большой погрешности в измерении пульса, поэтому данная функция совершенно бесполезна во время тренировок [3; 4].

Мнения ученых различны, что показывает недостаточную изученность применения фитнес-трекеров в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.

Цель исследования – обосновать эффективность использования фитнес-трекеров для повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов учебно-тренировочной группы.

Для решения поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, контрольные испытания, метод наблюдения, метод опроса, математические методы исследования.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» в период с декабря 2021 года по май 2022 года.

В исследовании принимали участие легкоатлеты учебно-тренировочной группы ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» в количестве 10 человек. Из них 5 спортсменов составили контрольную группу, 5 – экспериментальную. Возрастной и половой состав занимающихся был идентичным.

Экспериментальная группа занималась с современными фитнес-трекерами, а контрольная группа выполняла роль «фона», на котором предстояло провести сравнительный анализ динамики сдвигов в показателях у испытуемых экспериментальной группы и дать им оценку.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения исходного уровня физической подготовленности легкоатлетов в декабре 2021 года были проведены контрольные испытания. Сравнивая полученные данные исследования экспериментальной и контрольной группы, мы видим, что 60 % испытуемых смогли выполнить нормативные требования, а 40 % – нет. Таким образом, существенной разницы в исследуемых группах нет.

Для повышения уровня физической подготовленности у легкоатлетов экспериментальной группы мы предложили испытуемым использовать фитнес-браслет в тренировочном процессе и в повседневной жизни, руководствуясь следующими рекомендациями:

1. Носить устройство на одной и той же руке, что позволит получать более достоверную информацию об организме.

2. Не снимать умный гаджет в течение дня и регулярно синхронизировать его с приложением на смартфоне.

3. Выбирать во время тренировочного занятия функцию «Тренировка», которая в автоматическом режиме замеряет частоту сердечных сокращений, интенсивность нагрузки и количество затраченных калорий.

4. Оценивать количество проделанных шагов во время выполнения физических упражнений и в течение всего дня.

5. Анализировать качество и продолжительность сна.

В мае 2022 года было проведено тестирование повторно, и мы получили следующие результаты: в экспериментальной группе уровень физической подготовленности увеличился на 80 %, в контрольной группе показатели не изменились. Таким образом, становится очевидным, что примене-

ние фитнес-трекеров в сочетании с традиционными средствами и методами подготовки явились основной причиной роста спортивных результатов.

После чего мы провели опрос в форме беседы с тренером-преподавателем и легкоатлетами экспериментальной группы по вопросам использования фитнес-трекеров в тренировочном процессе и были выявлены следующие положительные моменты:

1. По размерам устройство небольшое и не создает дискомфорта при занятиях спортом и в повседневной жизни. Современный дизайн позволяет носить устройство с любой одеждой: от делового костюма до вечернего платья.

2. Фитнес-трекер является водостойким, что позволяет спортсмену не снимать его даже при тренировочном занятии в бассейне.

3. Устройство имеет разнообразные и полезные функции. Например, удобно выполнять замеры частоты сердечных сокращений за 1 минуту, нажав всего лишь на одну кнопку.

4. Современный гаджет очень прост в управлении. Для отслеживания показателей не требует открытия множества приложений, ношения с собой смартфона и разного оборудования.

5. Анализ профиля занимающегося позволяет тренеру рационально и индивидуально подобрать средства, методы, интенсивность нагрузки на тренировочном занятии, учитывая его двигательную активность в течение дня, количество и качество сна и т. д.

6. Сравнительный анализ основных показателей пользователей умных устройств позволяет повысить мотивацию легкоатлетов на учебно-тренировочных занятиях.

7. Функция «Планировщик» позволяет установить цель на одно или несколько занятий, напоминая тем самым спортсмену о важности тренировочных процесса.

В процессе беседы также были определены и отрицательные стороны применения фитнес-трекера.

1. Высокая стоимость качественного девайса.

2. Есть опасность того, что гаджет может давать ложные данные об измеряемых показателях.

3. На анализ каждого профиля легкоатлетов и составление индивидуального тренировочного занятия уходит большое количество времени.

4. Опасность для здоровья пользователя фитнес-трекера представляет погоня за виртуальными спортивными достижениями, когда владелец стремится любыми силами, при любом самочувствии сделать новую тренировку результативнее предыдущей или превзойти достижения других обладателей аналогичных гаджетов.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод, что данный девайс – это эффективное средство для повышения уровня физической подготовленности спортсменов. Однако другим очевидным моментом является то, что анализ профилей и подбор индивидуальной физической нагрузки для каждого пользователя требует больших затрат времени. Данный факт

для современного тренера-преподавателя, работающего в массовом спорте, нерационален, поэтому мы рекомендуем использовать современные гаджеты:

1. По желанию занимающего для самоконтроля.
2. Для спортивно одаренных легкоатлетов массовых разрядов на этапе углубленной специализации.
3. Для спортсменов высоких разрядов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

#### **Список источников**

1. Божена Н. Б. Особенности использования студенческой молодежью фитнес-трекеров для контроля за состоянием здоровья и уровнем двигательной активности. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42974951\\_20100228.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42974951_20100228.pdf) (дата обращения: 10.03.2019).
2. Губернаторова М. И. Изучение эффективности применения фитнес-браслета. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36890143\\_41689736.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36890143_41689736.pdf) (дата обращения: 24.01.2020).
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов вузов. М.: Академия, 2017. 464 с.
4. Никифорова А. В. Использование мобильных фитнес-технологий. URL: [https://revolution.allbest.ru/programming/00803902\\_1.html](https://revolution.allbest.ru/programming/00803902_1.html) (дата обращения: 03.07.2017).
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 496 с.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТРАЕКТОРИИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

О. Л. Карпова<sup>1</sup>, И. П. Уйманова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск  
<sup>1</sup> karpova\_ol174@mail.ru, <sup>2</sup> uimanova\_ira@mail.ru

**Аннотация.** В статье актуализируется проблема здоровьесбережения студентов в аспекте индивидуализации и персонализации личности. Раскрывается понятие «индивидуальная здоровьесберегающая траектория студента». Определены смыслодержательные конструкции здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза и соответствующие им цифровые ресурсы, для которых характерны выбор обучающимся порядка и скорости прохождения программы, а также проведение ассессмента.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, индивидуальная здоровьесберегающая траектория, персонализация, цифровизация

## DESIGNING A STUDENT'S INDIVIDUAL HEALTH-SAVING TRAJECTORY IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

O. L. Karpova<sup>1</sup>, I. P. Uymanova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Abstract.** The article actualizes students' health care problem in the aspect of individualization and personalization of personality. The concept of «student's individual health-saving trajectory» is revealed here. The semantic constructions of health saving in the educational space of the university and the corresponding digital resources are determined, which are characterized by the choice of the order and speed of the program for students, as well as the assessment.

**Keywords:** health-saving, individual health-saving trajectory, personalization, digitalization

**Введение.** Сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной из приоритетных задач государственной политики в области образования. Сегодня наметилась парадигма рассмотрения образовательного процесса в целом и здоровьесбережения в частности, в аспекте индивидуализации и персонализации. Несмотря на внушительное количество научных публикаций по данной проблеме, все же имеет место недостаточная ее освещенность в аспекте цифровизации высшего образования. Указанное противоречие обуславливает спроектированную цель настоящего исследования: выявить организационно-методические основания проектирования индивидуальной здоровьесберегающей траектории студента в условиях цифровизации.

**Методы:** анализ, синтез, наблюдение, экспертная оценка.

**Результаты.** Проведенный анализ и синтез ряда психолого-педагогических исследований позволил выявить позитивную, на наш взгляд, развивающуюся в науке тенденцию актуализации проблемы здоровьясбережения студентов в контексте индивидуализации и персонализации личности. Так, в работе Э. Ф. Зеера и О. В. Крежевских разработана модель персонализации обучающихся, «позволяющая им самим конструировать индивидуальный образовательный маршрут в режиме реального времени и с учетом изменяющихся культурных и образовательных потребностей» [1, с. 12]. Представленная авторами модель позволяет осмыслить изучаемую нами проблему в контексте здоровьесбережения студентов вуза.

Раскрывая педагогическое сопровождение воспитания здоровой личности, Р. А. Касимов отмечает необходимость направленности этого процесса на развитие возможностей обучающегося для жизненного самоопределения, построение жизненного проекта конкретной личностью и реализацию собственных экзистенциальных целей [2, с. 64].

Данные концептуальные основания позволяют рассматривать индивидуальную здоровьесберегающую траекторию как совместное проектирование педагогом и обучающимся комплексной образовательной программы, адаптированной для конкретного студента с учетом уровня его здоровья, физического развития, возможностей, потребностей и интересов и являющейся базисом для саморазвития личности.

Такой подход позволяет, с одной стороны, учесть интересы студента в выборе средств физической культуры, с другой стороны – стимулирует чувство ответственности за свое будущее. При этом ключевую роль мы отводим подготовке педагога к формированию здоровьесбережения студентов в образовательном процессе вуза [3, с. 93–95].

Опираясь на отмеченные выше исследования и уточненное ключевое понятие, выделим следующие смылосодержательные конструкции проектирования индивидуальной здоровьесберегающей траектории студента:

- 1) вовлечение обучающегося в процессы самопознания и саморазвития как доминанта в содействии здоровьесбережению личности;
- 2) активизация ценностно-смысловой сферы будущего выпускника вуза в построении собственной линии здоровьесберегающего поведения как фактора его успешности и конкурентоспособности;
- 3) создание условий, способствующих формированию субъектной позиции студента по отношению к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Несмотря на методологическую непротиворечивость данных конструкций, их содержание все же требует своей конкретизации в меняющихся условиях, с учетом психофизиологических особенностей личности студента, его мотивов, интересов, потребностей.

Современная молодежь многими учеными рассматривается сегодня как поколение Z. Так, Т. А. Печенева в своей работе выделяет особенности



восприятия, оценивания, запоминания и воспроизведения учебной информации студентами «цифрового» поколения: дозированность в восприятии информации; способность одновременно работать с несколькими объектами; превалирование кратковременной памяти; ограниченность внимания при восприятии монолога и др. [4, с. 78–85]. Эти особенности, на наш взгляд, следует учитывать и при разработке такой актуальной проблемы, как проектирование индивидуальной здоровьесберегающей траектории обучающегося в условиях цифровизации.

Исходя из выявленных положений, нами разработаны организационно-методические основания проектирования индивидуальной здоровьесберегающей траектории студента в условиях цифровизации (табл. 1).

Таблица 1

Организационно-методические основания проектирования индивидуальной здоровьесберегающей траектории студента в условиях цифровизации

Смыслосодержательные конструкции	Цифровые образовательные ресурсы
Вовлечение обучающегося в процессы самопознания и саморазвития как доминанта в содействии здоровьесбережению личности	Kahoot Яндекс. Формы
Активизация ценностно-смысловой сферы будущего выпускника вуза в построении собственной линии здоровьесберегающего поведения как фактора его успешности и конкурентоспособности	Padlet Trello You Gile
Создание условий, способствующих формированию субъектной позиции студента по отношению к сохранению и укреплению собственного здоровья	Мобильное приложение «ЗОЖ»

Раскрывая организационно-методические основания проектирования индивидуальной здоровьесберегающей траектории студента, были определены смыслосодержательные конструкции и соответствующие им цифровые образовательные ресурсы, для которых характерны выбор обучающимся порядка и скорости прохождения программы, а также проведение ассессмента. Их обсуждение и экспертная оценка проводились в процессе прохождения авторами курсов повышения квалификации в образовательной организации «Иннополис» в 2021–2022 гг.

В целях вовлечения обучающегося в процессы самопознания и саморазвития нами используется игровая обучающая платформа Kahoot, куда был загружен разработанный нами цифровой контент. Студенты с помощью QR-кода заходили в неё и отвечали на вопросы, позволяющие оценить когнитивный и мотивационно-ценностный компоненты уровня готовности к здоровьесбережению. Далее в ходе групповой беседы, а также в некоторых случаях и индивидуальной, обсуждались проблемные вопросы, возможные способы изменения стиля здоровьесберегающего по-

ведения и т. д. В качестве дополнения мы также использовали платформу Яндекс.Формы.

Для активизации ценностно-смысловой сферы студента в построении собственной линии здоровьесберегающего поведения целесообразно, как показывает исследование, использовать разнообразные интерактивные ресурсы. Среди которых в исследовании апробирована интерактивная онлайн-доска Padlet. Позитивную оценку получили выполненные студентами творческие групповые проекты, такие как «Быть здоровым – быть успешным», «5 шагов на пути к здоровью», «Спортивный туризм в Башкортостане» и др. В дальнейшем мы планируем апробировать и такие ресурсы, как Trello и You Gile.

Созданию условий, способствующих формированию субъектной позиции студента по отношению к сохранению и укреплению собственного здоровья, призвано содействовать мобильное приложение «ЗОЖ», которое в данный момент находится в стадии разработки. Мы планируем запустить его в начале 2022/2023 учебного года на базе Института нефтепереработки и нефтехимии ФГБОУ ВО «УГНТУ» в г. Салавате. Предполагается, что мобильное приложение будет разработано с аудио- и визуальной поддержкой. С помощью интерактивного помощника студенты смогут выполнять физические упражнения как дома, так и в спортзале. В зависимости от уровня физического развития студенту будет предложена индивидуальная программа, включающая разные комплексы упражнений с демонстрацией. Создание такого приложения позволит сформировать здоровьесбережение студентов вуза средствами физической культуры в формате смешанного обучения и самостоятельной работы студентов.

**Обсуждение.** Проектирование индивидуальной здоровьесберегающей траектории обучающегося рассматривается нами в двух аспектах: глобальном (как условие благополучия нации в будущем), личностном (как механизм осознанного выстраивания личностью своего будущего), конкретно-педагогическом (от педагогического проектирования индивидуальной траектории к созданию здоровьесберегающей среды образовательной организации).

Цифровые ресурсы выступают в этом контексте вспомогательным инструментом, понятным и доступным современному студенту. Мы осознаем, что их потенциал сегодня еще является не до конца изученным, однако выявленные и разработанные организационно-методические основания проектирования индивидуальной здоровьесберегающей траектории студента в условиях цифровизации могут являться ключевой идеей для осмысления и апробации столь актуальной в педагогической науке проблемы.

### **Список источников**

1. Зеер Э. Ф., Крежевских О. В. Концептуально-теоретические основы персонализированного образования // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 4. С. 11–39.
2. Касимов Р. А. Мотивационное поле взаимодействия субъектов воспитания здоровой личности // Педагогика. 2022. Т. 86. № 3. С. 63–69.
3. Карпова О. Л., Уйманова И. П. Готовность педагога как приоритетное направление формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 93–95.
4. Печенева Т. А. Организация образовательной деятельности студентов «цифрового» поколения: от проблемы к решению // Педагогика. 2022. Т. 86. № 3. С. 78–85.

### **References**

1. Zeer E. F., Krezhevskikh O. V. Conceptual and theoretical foundations of personalized education // Education and science. 2022. Vol. 24. № 4. P. 11–39.
2. Kasimov R. A. Motivational field of healthy personality education subjects interaction // Pedagogy. 2022. Vol. 86. № 3. P. 63–69.
3. Karpova O. L., Uymanova I. P. Teacher's readiness as a priority direction of students' health saving formation in the educational space of the university // Physical culture and health. 2021. № 1 (77). P. 93–95.
4. Pecheneva T. A. Educational activities organization of «digital» generation students: from problem to solution // Pedagogy. 2022. Vol. 86. № 3. P. 78–85.

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ю. А. Кириллова

*Зауральский колледж физической культуры и здоровья, Шадринск  
iul.kirillova2014@yandex.ru*

**Анотация.** В статье рассмотрены нормативно-правовые акты, регламентирующие сферу развития цифровых технологий в области физической культуры и спорта.

Цифровые сервисы решают задачи автоматизации спортивных объектов, создания и развития порталов и мобильных приложений. В данном материале произведен анализ сервисов в области физической культуры и спорта. Цифровые технологии и сервисы по физической культуре и спорту дают возможность взаимодействия образовательного контента, инструментов для онлайн-работы и организации деятельности в современном обществе.

**Ключевые слова:** *цифровые платформы, образовательные онлайн-сервисы, механизмы автоматизации спорта, физическая культура и спорт*

## DIGITAL TECHNOLOGIES AND SERVICES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE MODERN CONDITIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Yu. A. Kirillova

*Trans-Ural College of Physical Culture and Health, Shadrinsk*

**Abstract.** The article deals with regulatory legal acts in the development of digital technologies in the field of physical culture and sports. Digital services solve the tasks of automating sports facilities, creating and developing portals and mobile applications. This article analyzes services in the field of physical culture and sports. Digital technologies and physical culture and sports services enable the interaction of educational content, tools for online work and organization of activities in modern society.

**Keywords:** *digital platforms, online educational services, sport automation mechanisms, physical culture and sports*

**Введение.** Председатель Правительства Михаил Мишустин на заседании Правительства Российской Федерации утвердил Стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия) разработана в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию

физической культуры и спорта, состоявшихся 27 марта 2019 года и 6 октября 2020 года.

Правовую основу Стратегии составляют Конституция Российской Федерации, федеральные законы «О стратегическом планировании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации».

Одним из принципов Стратегии является ориентация на долгосрочную перспективу стратегического планирования развития физической культуры и спорта с учетом мировых тенденций научно-технологического и цифрового развития [1].

Продвижение цифровых технологий в образовании, ФКиС поддерживаются на государственном уровне: Национальная программа «Цифровая экономика РФ» (2018–2024 годы), Национальный проект «Образование» (2019–2024 годы), Федеральный проект «Учитель будущего», «Стратегия развития ФКиС в РФ на период до 2020 года», Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года», Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в РФ на 2017–2030 годы», Приказ Минспорта РФ от 25.11.2019 № 971 «Об утверждении Концепции цифровизации [2].

В настоящее время отсутствуют единый методический информационный ресурс в области физической культуры, спорта и спортивной медицины, а также единая автоматизированная информационная система, обеспечивающая сбор, анализ и распространение для использования в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях передового опыта и практик развития физической культуры и спорта. Вследствие этого ключевой задачей в сфере цифровизации является разработка единого цифрового контура физической культуры и спорта, электронного паспорта спортсмена и информационных систем физической культуры и спорта в каждом регионе с их интеграцией с информационными системами спортивной медицины, науки, образования, что позволит проводить отраслевое статистическое наблюдение за результатами обеспечения многообразных форм физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства, учебы и работы, формировать и развивать спортивную инфраструктуру в шаговой доступности с учетом потребностей лиц, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также выстраивать адресные коммуникации с конечным потребителем [1].

Выделены следующие Приоритеты цифровизации:

1. Внедрение открытой системы цифровых платформ в спортивной отрасли, в которой объединены все сервисы для органов власти, граждан и бизнеса.

2. Национальный Спортивный Рейтинг (единый для всех граждан), определяемый на основании двигательной активности, участия в любительских и профессиональных соревнованиях.

3. Система непрерывного развития компетенций «Спортивный Университет 2030», в том числе компетенций цифровой экономики.

4. Регулярный мониторинг здоровья граждан с использованием цифровых сервисов, интегрированных с Госуслугами.

5. Повышение цифровой грамотности и реализация потребности кадров физкультурно-спортивной сферы в программах повышения квалификации, в том числе формирование компетенций цифровой экономики.

**Методы.** В подготовке статьи использовались нормативно-правовые акты в развитии цифровых технологий в области физической культуры и спорта, обобщение опыта научных статей по созданию и использованию цифровых информационных технологий в физической культуре и спорте.

**Результаты и обсуждение.** В Минспорте на данном этапе работают экспертные группы по цифровизации, куда входят представители региональных органов власти, федераций, лиг, клубов, бизнеса. ЭГ решают задачи по формированию ИТ-сервисов, занимаются нормативным регулированием цифровой трансформации, и др.

Рассмотрим Реестр сервисов от Минспорта (учитывая вид деятельности и целевую направленность):

1. LSPORT – цифровые сервисы учёта спортивных мероприятий, спортсменов, тренеров, спортивных судей, сооружений, календаря спортивных мероприятий и расписания тренировок, рекордов и рейтингов;

2. Цифровой спорт – цифровые сервисы реестра спортсменов и тренеров, интерактивной карты региона с зарегистрированными спортивными объектами, конструктора мероприятий, отчётности, интеллектуального видеонаблюдения и др.;

3. FindSport – система онлайн-бронирования и записи на спортивные объекты;

4. Go2Sport – цифровые сервисы поиска и бронирования спортивных объектов и организаций, поиска спортивных игр и турниров, организации спортивных мероприятий, контроля дистанционных регистраций/записей и онлайн-оплат на спортивные мероприятия;

5. InSkill – платформа для онлайн-фитнеса;

6. G-Core Labs – стриминговая платформа;

7. E-Champs – цифровые сервисы организации и управления спортивными мероприятиями, онлайн-регистрации, приёма платежей, жеребьёвки и турнирных сеток;

8. SmartSport – технологическая платформа для эффективного решения задач управления спортивной организации и автоматизации тренировочного процесса с целью достижения максимального результата спортсменами;

9. S10.run – Платформа онлайн-тренировок, маркетплейс тренеров и платформа для онлайн-тренировок, с шаблонами, калькуляторами, искусственным интеллектом и CRM-системой. Инструменты системы помогают тренерам не ошибаться в подготовке тренировочных планов. Кальку-

ляторы рассчитывают необходимую нагрузку в зависимости от предыдущих достижений;

10. Roboseller – CRM-система для спортивных школ и учебных центров, автоматизация основных бизнес-процессов и цифровых сервисов учёта учащихся, формирование учебных групп и расписаний занятий, контроль посещаемости, дистанционного обучения с возможностью прохождения курсов и занятий онлайн;

11. Электронный сервис Министерства спорта РФ «Российская Спортивная Энциклопедия» – материалы энциклопедии распределены по видам спорта, присутствуют рубрики «новости», «популярные статьи», «научные статьи», «нормативные акты», «книги» и др.

Существует еще ряд различных сервисов для улучшения качества работы с данными платформами, системами для спортсменов, методистов, руководителей спортивных объединений, клубов, секций управлений и т. д.

Удобные сервисы, качественное обслуживание, быстрая обработка информации в современной обстановке приводит к более частому использованию данных платформ.

1. Цифровая платформа «Спорт для меня» (<https://sportforme.ru/>) – на платформе представлены первые шаги в выборе спортивного сооружения, спортивной секции, спортивного мероприятия, научных конференций.

2. Цифровая программа «Тренерская online» (<https://tronline.ru/>). Программа производит учёт и автоматизацию для спортивных организаций.

3. Цифровой сервис «Mobifitness» для фитнес-клубов (<https://mobifitness.ru/>). Благодаря «Mobifitness» фитнес-клуб может формировать удобные расписания групповых занятий, описания программ, характеристику тренеров.

4. Цифровой сервис «Sportsoft» (<https://sportsoft.ru/services>), Санкт-Петербург. Создание сайтов и мобильных приложений, а также разработка систем управления спортивными соревнованиями и спортивной статистикой.

5. Платформа «Joinsport» (<https://joinsport.io/#rec71271643>) – сервис помогает спортивной организации создать свой сайт, платформа позволяет самостоятельно и бесплатно создать сайт спортивного мероприятия по хоккею, футболу и волейболу.

В направлениях, связанных с организацией физкультурно-спортивной деятельности (спортивная тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительная работа), активно используются различные программно-аппаратные комплексы, позволяющие оценить состояние занимающихся. Управление этими процессами в организации спортивных соревнований повышает объективность оценки результатов спортсменов [3].

Цифровые сервисы, платформы, системы, мобильные приложения находятся на волне популярности и внедряются во всех областях РФ.

Например, в Курганской области будет возможность заниматься спортом на площадке с электронным тренером. «Умная» спортплощадка

расположится в микрорайоне Рябково. Во время занятий можно будет выбрать любой тренажер и отсканировать код, который предложит подготовленные упражнения на разные части тела [5].

На сегодняшний день по Курганской области созданы областные и муниципальные информационные ресурсы для проведения мониторингов, социологических исследований и опросов, анализа материалов статистических отчетов и результатов изучения жизнедеятельности сферы физической культуры и спорта области с целью определения степени выполнения программных мероприятий и уровня достижения прогнозируемых результатов, оценки доступности и качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

При составлении опроса по теме «Использование Электронных сервисов, платформ, мобильных приложений в направлении физической культуры и спорта» среди студентов Зауральского колледжа физической культуры и здоровья было выявлено, что такими направлениями являются цифровые сервисы и платформы, которые включают вид деятельности, целевую направленность, масштабность, практическую значимость в современных условиях. Приведем примеры мобильных приложений.

Для самостоятельных занятий: Jefit – в приложении есть большой список упражнений с гифками; Gym Boom – в приложении много программ для разных задач и уровней подготовки; GymUp – бесплатные программы с указанием автора, много упражнений в базе, калькуляторы для подсчёта ИМТ, пропорций тела; Карманный тренер – бесплатные программы, база упражнений с фото и видео, возможность добавлять упражнения в свою программу одним тапом прямо из списка.

Для занятий с тренером – GymRun, T Note, FitProSport, CrossfitMe.

В опросе участвовали студенты специальности 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Количество опрошенных студентов – 200 человек.

Цифровые сервисы делают спорт более доступным и привлекательным для широких слоёв населения. С помощью мобильных приложений, соцсетей, мессенджеров, контента на видеохостингах удаётся вовлечь в занятия физкультурой людей различной направленности, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

**Вывод.** Анализ научно-методической литературы в сфере физической культуры и спорта показал, что одним из основ цифровизации является цифровая трансформация физкультурного образования.

Цифровизация в спорте основывается на специализированных технических средствах измерения, обеспечивает не только безопасный рациональный процесс тренировок и объективное судейство, но и рост числа людей, которые всё больше вовлекаются в здоровый образ жизни.

Цифровизация физической культуры и спорта означает не только разработку и внедрение технических решений, но и огромный объём со-



путствующей работы: проведение научных исследований, устранение законодательных барьеров, обучение и развитие компетенций пользователей.

### **Список источников**

1. Распоряжение от 24.11.2020 № 3081-р. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 26.06.2022).

2. Новые электронные и цифровые сервисы по физической культуре и спорту Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент, российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Москва.

3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П. К. Петров. Саратов: Вузовское образование, 2020. 377 с. ISBN 978-5-4487-0737-7. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS:[сайт]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения: 26.06.2022).

4. Рапопорт Л. А. Цифровизация отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне / Л. А. Рапопорт // Теория и практика физ. культуры. 2020, № 5. С. 9–11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-regionalnom-urovne/viewer> (дата обращения 27.06.2022).

5. Правительство Курганской области. URL: <https://kurganobl.ru/content/v-kurgane-royavitsya-umnaya-sportivnaya-ploshchadka-s-elektronnym-trenerom> (дата обращения: 26.06.2022).

## ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ГОЛЬФЕ У ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

**О. В. Лангуева**

*Московский педагогический государственный университет, Москва  
languewa.olga1999@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные способы формирования двигательных навыков в гольфе у детей 7–9 лет с использованием компьютерных игр в условиях дистанционного обучения. Приводятся примеры применения и определяется эффективность использования дидактической викторины по определению семантических единиц гольф свинга, ассоциативной компьютерной игры «Golf clash», тестирование теоретических знаний об игре в игровой форме с использованием электронной обучающей платформы «Kahoot», выполнение различных тренировочных упражнений с использованием эталонных форм видеоуроков и дистанционных межрегиональных соревнований по паттингу.

В результате проведенной исследовательской работы установлены перспективы применения различных педагогических методов обучения. Показано, что применение компьютерных игр в дидактике гольфа может оказаться полезным при осуществлении теоретической, тактической, психологической и специальной физической подготовки. При этом успешно реализуются такие тренировочные принципы, как принцип сознательности, наглядности, прочности и индивидуализации.

**Ключевые слова:** *двигательные действия, дистанционное обучение, спорт, умение, электронное обучение*

## FORMATION MOTOR SKILLS IN GOLF IN CHILDREN AGED 7–9 USING COMPUTER GAMES

**O. V. Languewa**

*Moscow Pedagogical State University, Moscow*

**Abstract.** The article discusses various ways to form motor skills in golf in children 7–9 years old using computer games in distance learning conditions. Examples of application are given and the effectiveness of using a didactic quiz to determine the semantic units of golf swing, the associative computer game “Golf clash”, testing theoretical knowledge about the game in game form using the electronic training platform “Kahoot”, performing various training exercises using reference forms of video tutorials and remote interregional putting competitions are determined.

As a result of the research work, prospects for the use of various pedagogical teaching methods have been established. It has been shown that the use of computer games in golf didactics can be useful in the implementation of theoretical, tactical, psychological and special physical training. At the same time, such training principles as: the principle of consciousness, clarity, strength and individualization are successfully implemented.

**Keywords:** *motor actions, distance learning, sports, skill, e-learning*

Состояние здоровья современного детского населения является предметом исследований многих научных изысканий. Общеизвестно, что состояние здоровья детей младшего школьного возраста постепенно ухудшается в течение последних нескольких десятков лет [1; 4]. Эта тенденция является общемировой и связана, прежде всего, с изменением образа жизни, урбанизацией и информатизацией современной жизни, приводящих к возрастанию гиподинамии школьников [4]. Образ жизни современных школьников, как установлено некоторыми исследованиями, не удовлетворяет их физиологические потребности в двигательной активности, приводит к ухудшению состояния их соматического здоровья, что, в свою очередь, не способствует их умственному развитию (П. Ф. Лесгафт).

По этой причине представляется актуальным поиск таких методов и средств двигательной активности школьников, которые, с одной стороны, удовлетворяют их физиологическим потребностям в двигательной активности, а с другой – доступны независимо от состояния их здоровья и двигательных способностей. При этом для младшего школьного возраста необходимо, чтобы занятия физическими упражнениями осуществлялись в игровой форме и вызывали интерес [2; 3]. Предполагается, что таким видом двигательной активности может быть гольф. А использование специальных компьютерных игр на этапе начального обучения гольфу младших школьников ускорит формирование их игровых двигательных навыков, укрепит их физическое здоровье и повысит мотивацию к занятиям физической культурой [5].

**Целью** настоящей работы является: «исследование процесса формирования двигательных навыков в гольфе у детей 7–9 лет с использованием компьютерных игр».

**Методы.** Для достижения указанной выше цели использовались следующие методы исследования:

анализ и систематизация сведений по теме исследования в научно-методических работах;

педагогические наблюдения и педагогические эксперименты. Всего за 2020–2022 годы было осуществлено наблюдение более 60 школьников младших классов, занимающихся гольфом в системе дополнительного образования средних образовательных школ № 1 575 г. Москвы, № 154 г. Самары, центра дополнительного образования «Свежий ветер» г. Тольятти. Было осуществлено три педагогических эксперимента: 1) по определению точности чиппинга после обучения с использованием компьютерной игры «Golf clash»; 2) по определению эффективности теоретической подготовки с использованием мобильного приложения «Kahoot» и 3) по определению основных опорных точек гольф свинга по фотографическим компьютерным изображениям;

также при проведении работы по теме исследования применялись методы опроса и анкетирования. Всего было опрошено 53 школьника Деденевской СОШ имени Н. К. Крупской пгт Деденево; 48 школьников СОШ

№ 1 575 г. Москвы и 37 школьников СОШ № 154 г. Самары. В ходе опросов и анкетирования определялся уровень теоретических знаний о правилах и содержании игры, определялись семантические единицы гольф свинга;

проводились натурные измерения точности игровых действий в паттинге и чиппинге. Всего было обработано 1 024 результата в этих соревновательных упражнениях;

применялись методы комплексного анализа данных и математической статистики, использовались компьютерные программы: Microsoft Excel, SPSS Statistiks и Stadia 8.0. Уровень статистической значимости справедливости нулевых гипотез был принят равным  $\alpha = 0.05$ . В зависимости от вида распределения исходных данных при установлении различий использовались *t*-критерий Стьюдента, Вилкоксона и критерий знаков для связанных выборок.

**Результаты и обсуждение.** С использованием гугл-форм был осуществлен опрос учеников и их родителей о наиболее интересных формах проведения занятий по гольфу. В опросе предлагалось выбрать одну из пяти дистанционных форм проведения занятий по гольфу: дидактическая викторина по определению семантических единиц гольф свинга, ассоциативная компьютерная игра «Golf clash», тестирование теоретических знаний об игре в игровой форме с использованием электронная обучающей платформы «Kahoot», выполнение различных тренировочных упражнений с использованием эталонных форм видеоуроков и дистанционные межрегиональные соревнования по паттингу. Результаты опроса представлены на рис. 1.

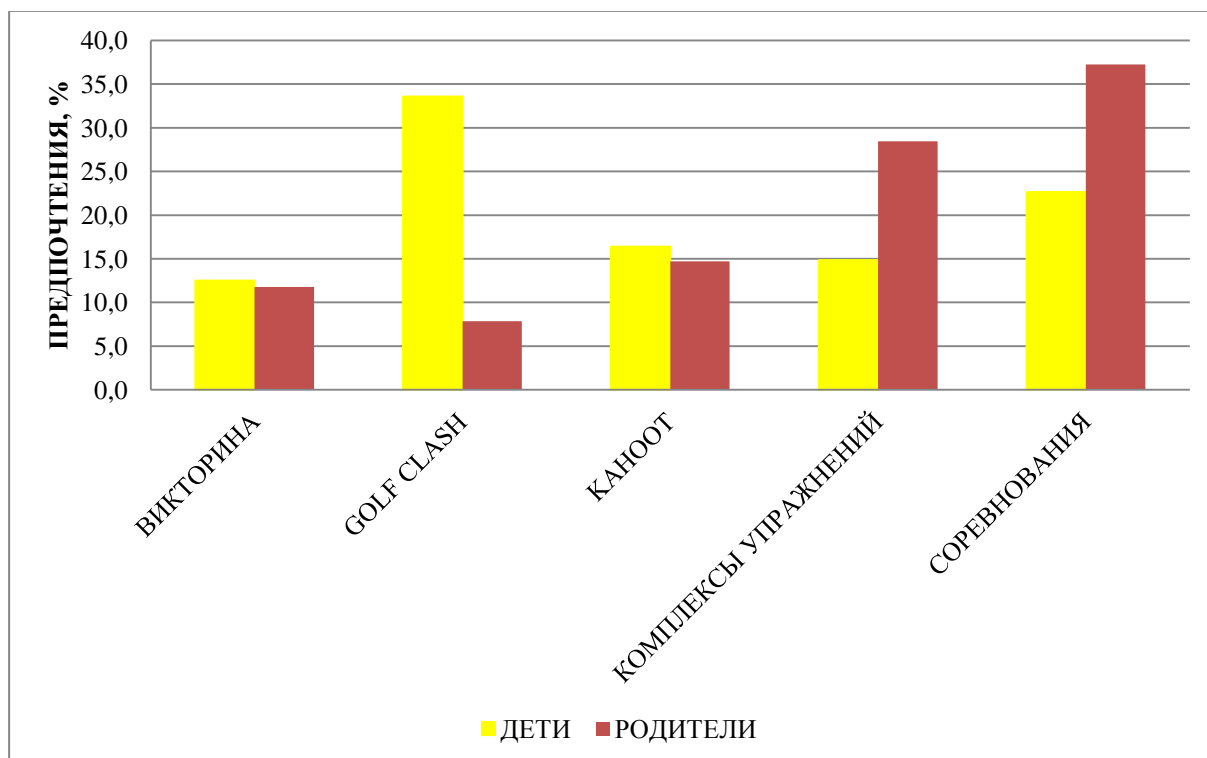


Рис. 1. Предпочитаемые формы проведения дистанционных занятий по гольфу

Как следует из данных, представленных на гистограмме, мнения детей и их родителей о предпочитаемых формах проведения дистанционных занятий разделились. Так, 35 % детей из всех форм проведения дистанционных занятий по гольфу выбрали компьютерную игру «Golf clash» и 22 % детей выбрали дистанционные соревнования по паттингу. Родители из всех форм выбрали те, в которых они сами принимали совместное с детьми непосредственное участие: 37 % родителей выбрали дистанционное соревнование и 28 % – составление комплексов упражнений по доступным видеоматериалам.

Для установления эффективности применения компьютерной игры «Golf clash» для повышения точности совершения чипов на расстояние 15–20 м, создания отчетливых представлений о пространственно-временных образах совершаемых движений был проведен педагогический эксперимент.

Минимальная игровая ситуация в игре «Golf clash» заключается в совершении виртуального удара клюшкой по мячу. Скорость и направление совершения удара регулируется игроком на экране гаджета за счет перемещения по экрану большого или указательного пальца руки. Направление, цвет и частота колебаний стрелки перемещения виртуального мяча являются визуальными индикаторами усилия, направления и темпа свинга. При этом в сознании игрока образуется кинестетический образ совершаемого движения для перемещения мяча в нужную зону игровой зоны. Игрок после нескольких повторений игровых ситуаций в компьютерной игре все более отчетливо начинает осознавать, с каким усилием, в каком темпе и в каком направлении нужно направлять мяч, чтобы он оказался в лунке или в непосредственной близости от нее. После компьютерной имитации приобретенный виртуальный навык непроизвольно переносится в реальные игровые условия.

Юные спортсмены, после компьютерного представления, при совершении реальных игровых действий, априорно предполагают с какой скоростью и в каком направлении должен перемещаться мяч для поражения лунки. Несмотря на то, что совершение игровых действий в компьютерной игре обеспечивается другими группами мышц, при относительной неподвижности нижних конечностей и туловища, в реальных игровых условиях такая предварительная виртуальная подготовка позволяет достичь лучших результатов.

На рис. 2–3 представлены результаты определения точности чиппинга КГ и ЭГ до и после практики в игре «Golf clash» в течение тренировочного мезоцикла.

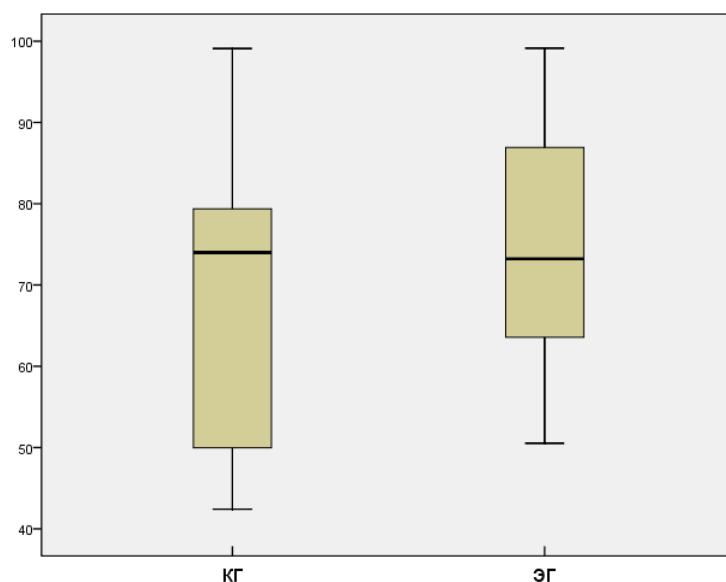


Рис. 2. Медианы и интерквартильный размах точности чиппинга (%) до проведения эксперимента

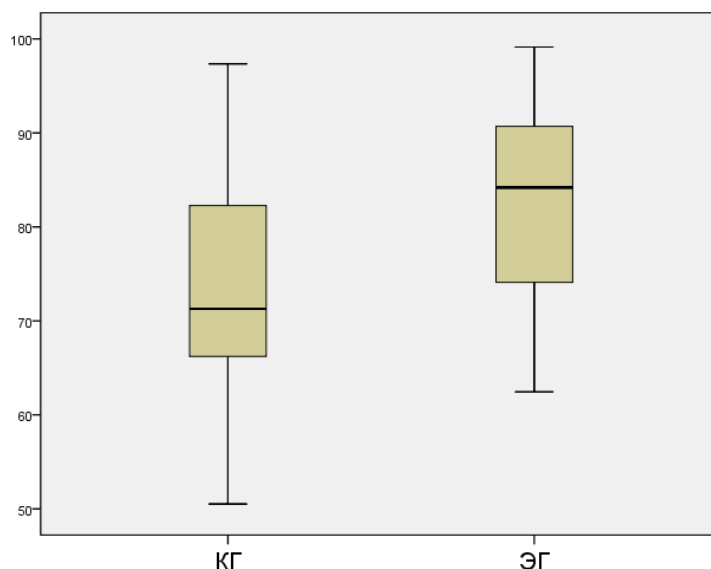


Рис. 3. Медианы и интерквартильный размах точности чиппинга после проведения эксперимента

Как следует из полученных результатов точность чиппинга в реальных условиях у КГ практически не изменилась, а этот же показатель в ЭГ возрос с 73 до 84 %. При этом по критериям Вилкоксона и Ван дер Вардена установлена справедливость гипотезы: «Есть различия в медианах выборок КГ и ЭГ ( $\alpha=0.05$ )».

В результате проведенного исследования установлена эффективность применения компьютерной игры «Golf clash» для повышения точности совершения чипов юными спортсменами на расстояние 15–20 м. Установлено, что использование компьютерной игры «Golf clash» в тренировочных заданиях позволяет увеличить точность чиппинга с 73 до 84 %.

Для определения ключевых поз и основных опорных точек игрового действия в гольфе (свинга) по семантической важности их реализации на занятиях по гольфу был проведен опрос учеников первых-третьих классов школ г. Москвы, Самары и Тольятти. В опросе приняло участие 42 ребенка в возрасте 7–9 лет, начавших заниматься гольфом в 2020 году. Респондентам демонстрировались два изображения свинга в гольфе во фронтальной и сагиттальной плоскостях, каждое из которых включало по 12 фаз свинга. Перед респондентами ставилась задача: выбрать из 12 картинок семь самых важных, необходимых для решения двигательной задачи – попадания клюшкой по мячу.

Результаты опроса заносились в таблицы сопряженности, подсчитывались частоты выбора каждой из 12 картинок в двух плоскостях. Частоты выбора картинок сравнивались с частотами равномерного эмпирического распределения с использованием критерия однородности Хи-квадрат. Также с использованием критерия согласия Хи-квадрат сравнивались частоты выбора каждой из 12 картинок во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

В результате сравнения распределения частот выбора детьми семи «важных» картинок с эмпирическим равномерным распределением, с использованием критерия однородности Хи-квадрат, была установлена справедливость гипотезы: «есть различия между двумя распределениями». То есть дети в ряду картинок с большей частотой выбирают наиболее важные и распределение выбранных картинок отличается от равномерного (рис. 4). То есть дети, не имеющие опыта игры в гольф, произвольно определяют некоторые изображения с высокой семантической информативностью. К выбранным информативным изображениям, и во фронтальной, и в сагиттальной плоскостях, можно отнести изображения: исходная стойка, фаза отведения клюшки параллельно опорной поверхности, отведение клюшки в запястном суставе до вертикального положения, разгон, приведение клюшки и совершение удара.



Рис. 4. Эмпирическое равномерное распределение и распределения частот выбранных картинок во фронтальной и сагиттальной плоскостях

Сравнение распределений выбранных детьми картинок во фронтальной и сагиттальной плоскостях с использованием критерия согласия устанавливает справедливость гипотезы: «нет различий между распределениями». Больше того, установлены статистически значимые корреляции Спирмена между распределениями частот выбора первой, второй, пятой и седьмой «важными» картинками во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Таким образом, можно утверждать, что дети осуществляют выбор одних и тех же информативных ключевых поз вне зависимости от расположения точки обзора. То есть выбирают визуальные образы движений, обладающие свойством пространственной обособленности и неизменности.

Ранжирование картинок по частоте их выбора детьми позволяет установить семантически важные позы при совершении свинга.

**Выводы.** В результате проведенной исследовательской работы был осуществлен анализ и систематизация сведений об использовании компьютерных игр и электронного обучения при формировании двигательных навыков в гольфе у детей младшего школьного возраста.

Установлены перспективы применения различных педагогических методов обучения. Показано, что применения компьютерных игр в дидактике гольфа может оказаться полезным при осуществлении теоретической, тактической, психологической и специальной физической подготовки. При этом успешно реализуются такие тренировочные принципы, как: принцип сознательности, наглядности, прочности и индивидуализации.

Также установлено, что использование игровых компьютерных технологий при проведении дистанционных занятий по гольфу вызывает эффект переноса виртуальных навыков игры в реальные условия. Эффект выражается в статистически значимых различиях результатах игры определенных по критерию знаков.

Эффективность применения специальных компьютерных игр при обучении двигательным действиям в гольфе была установлена в ходе проведения педагогических экспериментов. Таким образом, применение игровых форм контроля теоретических знаний в виде викторины с соревновательным элементом существенно повысило уровень знаний начинающих игроков в гольф об основах игры и может быть рекомендовано к применению на теоретических занятиях.

### **Список источников**

1. Корольков А., Жеребко Д. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Квесты, проекты, мнемотехника, гольф. М.: Эдитус, 2018. 160 с. ISBN 978-5-00058-947-2.

2. Корольков А. Н. Проведение уроков физической культуры по гольфу: метод. рекомендации. М.: Эдитус, 2016. 154 с. ISBN 978-5-00058-452-1.

3. Лангуева О. В., Лысов Е. А. Принципы формирования двигательных навыков в гольфе с использованием компьютерных игр // Теория



и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ. СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 43–46.

4. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление / С. И. Филимонова, А. Н. Корольков, И. И. Столов, И. А. Сабирова // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 53–57.

5. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, А. Н. Корольков, М. А. Каймин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 121–126.

### **References**

1. Korolkov A., Zherebko D. Inter-subject aspects of school physical education. Quests, projects, mnemonics, golf. Moscow: Editus, 2018. 160 p. ISBN 978-5-00058-947-2.

2. Korolkov A. N. Conducting golf physical education lessons: method. Recommendations. Moscow: Editus, 2016. 154 p. ISBN 978-5-00058-452-1.

3. Languева O. V., Lysov E. A. Principles of the formation of motor skills in golf using computer games // Theory and methodology of physical culture, sports and tourism: Intercollegiate collection of scientific and methodological works. St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great”, 2021. S. 43–46.

4. Organization of physical culture and sports space. New understanding / S. I. Filimonova, A. N. Korolkov, I. I. Stolov, I. A. Sabirova // Physical and health culture. 2016. № 3 (58). S. 53–57.

5. The formation of technical preparedness of schoolchildren as a means of increasing the efficiency of the process of their physical education / O. V. Kudryavtseva, V. S. Belyaev, A. N. Korolkov, M. A. Kaymin // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2017. № 11 (153). S. 121–126.

## ПРОВЕДЕНИЕ ОНЛАЙН-РЕГАТ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

В. А. Симакин<sup>1</sup>, Е. К. Шитикова<sup>2</sup>, И. В. Русакова<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

<sup>1</sup> *simakin.vlad@bk.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрено применение технологий виртуальной реальности в парусном спорте во время пандемии. Особое внимание уделено положительным и отрицательным сторонам применения виртуальных регат в соревновательный период. Также рассмотрена возможность и пути дальнейшего развития виртуального парусного спорта.

**Ключевые слова:** *парусный спорт, симулятор виртуальной реальности, онлайн-регата, яхтсмен*

## CONDUCTING ONLINE REGATTAS IN SAILING DURING THE PANDEMIC

V. A. Simakin<sup>1</sup>, E. K. Shitikova<sup>2</sup>, I. V. Rusakova<sup>3</sup>

*National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, Saint Petersburg*

**Abstract.** The article deals with the application of virtual reality technology in sailing during the pandemic. Special attention is paid to the positive and negative sides of virtual regatta application during the competition period. Also considered the possibility and ways of further development of virtual sailing.

**Keywords:** *sailing, virtual reality simulators, online regattas, yachtsman*

**Введение.** Современный мир сейчас сложно представить без использования электронно-вычислительных машин, которые выполняют автоматизированные действия. Это компьютеры, смартфоны, различные приборы бытовой техники, существенно облегчающие жизнь человека и сопровождающие его буквально на каждом шагу, а в свете последних событий – тем более.

Целью данного исследования является выявление положительных и отрицательных сторон применения виртуальных парусных регат, а также определение дальнейшего использования данного вида регат.

**Методы.** В качестве методов использовался анализ научно-методической литературы по указанной теме.

**Результаты.** Тотальный мировой локдаун, повлекший за собой массовое заражение коронавирусной инфекцией, без сомнения, повлиял на все сферы и области человеческой жизнедеятельности: социальное дистанци-

рование, соблюдение карантинных и самоизоляционных мероприятий – все это послужило активному развитию цифрового взаимодействия [1]. Для обеспечения продолжения работы «механизма обыденной жизни» на помощь подключились интерактивные варианты привычных вещей: удаленная работа, дистанционное образование, интерактивные концерты, туры по музеям и выставкам, бесконтактные доставки продуктов и одежды, тренировки по видеосвязи и даже появление турниров в онлайн-режиме в тех видах спорта, в которых их быть не планировалось.

В российском парусном спорте возникшие условия послужили зарождению и развитию нового его ответвления, именуемого «виртуальная регата» – проведение регат в заданной программе-симуляторе в онлайн-режиме с вполне реальным призовым фондом, постепенно набирающие обороты и по сегодняшний день. Одним из самых известных таких симуляторов, ставшим основной платформой для проведения виртуальных регат, является Virtual Regatta, доступный как на компьютере и планшете, так и на телефоне, созданный в 2006 году французским программистом Филиппом Гинье. В 2015 году в партнерстве с World Sailing была разработана InShore-версия симулятора, на базе которого проводятся официальные виртуальные регаты.

Данные факты подтверждают то, что связь спорта с компьютерным миром становится все теснее, но вместе с тем она открывает перед нами новые возможности иного функционирования, иных способов взаимодействий и становится для нас тем единственным выходом, когда это жизненно необходимо. На сегодняшний день уже не найдется тех, кто станет противоречить тому, что эпоху, в которой мы живем, смело можно называть цифровой, постепенно переводящей нас в цифровую жизнь – в виртуальную реальность.

Но цифровизация всей ли действительности способна отразить и передать смысл, заложенный в нее в реальном мире? На повестке дня – рассмотрение виртуальных регат в России как вероятной спортивной дисциплины.

Надо признать, что далеко не мировой локдаун послужил причиной возникновения виртуальных регат. Более того, данное мероприятие уже несколько лет имеет соревновательный статус международного уровня – в 2018 году World Sailing провел первый чемпионат мира по киберспорту в дисциплине Virtual Regatta InShore, что, в свою очередь, хоть и неофициально, но ознаменовало собой появление такого направления, как eSailing (эсэйлинг), или виртуальный парусный спорт. В 2020 году Академия парусного спорта и Яхт-клуб Санкт-Петербурга успешно провели целую серию виртуальных регат, самой успешной из которых стали «Электронные паруса». Эта регата стала не только самой массовой виртуальной регатой в онлайн-симуляторе Virtual Regatta в России, но и послужила тем самым единственным выходом, позволившим яхтсменам в условиях изоляции снова окунуться в соревновательную деятель-

ность и вновь обрести дух соперничества. Но насколько данный вид деятельности можно считать спортом?

В 2021 году Международный олимпийский комитет (МОК) объявил о сотрудничестве с пятью международными спортивными федерациями и издателями игр для создания Олимпийской виртуальной серии (англ. Olympic Virtual Series – OVS), в число которых вошел и eSailing (эсейлинг). По словам президента МОК Томаса Баха, Олимпийская виртуальная серия представляет собой уникальный олимпийский цифровой опыт, направленный на расширение прямого взаимодействия с новой аудиторией в области виртуального спорта.

Таким образом, следует понимать, что eSailing (эсейлинг), как киберспортивная дисциплина, имеет непосредственное отношение к киберспорту. К определению киберспорта, как вида спорта, до сих пор относятся неоднозначно: сторонники называют его быстрорастущим «нетрадиционным видом спорта», который требует «тщательного планирования, точного времени и умелого исполнения». Другие утверждают, что спорт предполагает физическую подготовку, и предпочитают классифицировать киберспорт как интеллектуальный спорт. В России, в результате ряда принятых и отозванных решений, с 2016 года киберспорт официально признан и является спортивной дисциплиной. Это дает нам основание полагать и то, что и в отношении eSailing (эсейлинга) в России также должно применяться данное обозначение.

Однако стоит рассмотреть эффективность применения онлайн-симуляторов в контексте проведения парусных регат. Определить, можно ли полноценно заменить проведение регат в формате офлайн на формат онлайн.

Положительные стороны применения симуляторов виртуальной реальности:

1) доступность. Любой яхтсмен может зайти с любого девайса в любой точке мира и поучаствовать в регате. А также в регате может принять участие любой человек без опыта управления яхтой;

2) экономичность. Данные технологии позволяют уменьшить затраты на покупку парусного вооружения и яхт, нивелировать траты по переездам (перелетам) и транспортировке лодок. Также исключена возможность поломки матчасти;

3) простота. Упрощается процесс организации регаты, а также судейство во время регаты, любой протест можно рассмотреть, пользуясь записью во времени регаты, без привлечения свидетелей и с экономией времени по выяснению обстоятельств нарушения правил тем или иным игроком;

4) безопасность. Во время онлайн-регаты на спортсмена не влияют условия окружающей среды, он не мерзнет, не может оказаться в воде и утонуть. Уменьшается риск получения травм;

5) единство. Благодаря виртуальной реальности, спортсмены гоняются на идентичных корпусах яхт, у них нет технического различия между лодками. У всех одинаковые паруса, корпуса и матчасть.

Отрицательные стороны применения симуляторов виртуальной реальности:

1. Однонаправленность. Из-за особенностей проведения онлайн-регаты теряет смысл ряд направлений подготовки, таких как ОФП, СФП, техническая подготовка. Остаются только психологическая, тактическая и теоретическая подготовки. Физическая подготовка теряет свою значимость.

2. Изолированность. Нарушаются «спортивные чувства» яхтсмена, так как спортсмены не могут почувствовать волну, заходы ветра, а также свою лодку, как это бывает во время офлайн-регат.

3. Нестабильность. В период участия в онлайн-регате может произойти сбой сети Интернет или гаджета, что приведет к потере своих позиций в онлайн-гонке.

4. Коммуникация. При участии в онлайн-регатах нарушается процесс общения между спортсменами во время проведения офлайн-регат.

5. Исчезновение. В регате участвуют спортсмены одиночки, экипажи перестают существовать во время онлайн-регат.

**Обсуждение.** Применение технологий виртуальной реальности, и, в частности, онлайн-симуляторов у многих ассоциируется со сферой развлечений. Но в последние годы VR-технологии активно включаются во все сферы деятельности человека. Если рассматривать спорт, и в частности парусный спорт, то можно заметить, что активное применение онлайн-симуляторы получили в направлениях теоретической подготовки, а также технико-тактического мастерства. Однако в период пандемии, когда яхтсмены не могли выходить на воду и гоняться, был проведен ряд онлайн-регат с применением технологий виртуальной реальности. Данные регаты проводились в 2020 и 2021 году.

Исходя из выявленных положительных и отрицательных сторон применения технологий виртуальной реальности, можно сделать вывод, что онлайн регаты в парусном спорте – это временная замена офлайн-регат в период пандемии. Однако онлайн-регаты могут быть применены и очень востребованы в качестве одной из дисциплин киберспорта.

### **Список источников**

1. Афонина А. Р., Сарафанова А. В., Берднова Е. В. Виртуальная реальность, неизбежное будущее виртуальной реальности // Специалисты АПК нового поколения. № 1. 2016. С. 14–16.

### **References**

1. Afonina A. R., Sarafanova A. V., Berdnova E. V. Virtual reality, the inevitable future of virtual reality // AIC specialists of new generation. № 1. 2016. P. 14–16.

## ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**А. С. Чаленко**

*Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар  
Chalenko.02@bk.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются тенденции цифровизации, которые наблюдаются в последние годы, в частности из-за глобальной эпидемии. Меры, которые были направлены против нее, ограничили естественную мобильность населения, но при этом возник вопрос об укреплении здоровья в период вынужденной изоляции. Масштабные изменения, произошедшие в мире, охватили все сферы человеческой жизни, в том числе физическую культуру и студенческий спорт. Рассматривается важность цифровых технологий для физического воспитания.

**Ключевые слова:** спорт, цифровизация, студенты, физическая подготовка, модернизация, цифровая трансформация

## DIGITALIZATION AS A VECTOR OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND STUDENT SPORTS

**A. S. Chalenko**

*Kuban State Agrarian University, Krasnodar*

**Abstract.** The article examines the trends of digitalization that have been observed in recent years, in particular due to the global epidemic. The measures that were directed against her limited the natural mobility of the population, but at the same time the question of health promotion during the period of forced isolation was raised. The large-scale changes that have taken place in the world have covered all spheres of human life, including physical culture and student sports. The importance of digital technologies for physical education is considered.

**Keywords:** sport, digitalization, students, physical training, modernization, digital transformation

Развитие сегодняшнего общества в настоящее время объединено с глобальным процессом цифровизации во всем мире. Исходя из этого, реалии научно-технического прогресса обусловили модернизацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). Сфера ФКиС обладает несколько направлений: профессиональная подготовка специалистов, управление в спорте, тренировочная и соревновательная деятельность, олимпийское движение. Каждое из представленных выше течений сферы ФКиС подразумевает отличительные черты во внедрении цифровых технологий. На данный момент в каждом из указанных направлений процесс цифровизации находится

на различных этапах. В данной статье особое внимание будет уделено вопросу о переходе на цифровой формат процесса профессиональной подготовки специалистов для сферы ФКиС.

Профессиональная подготовка специалистов выполняется в профильных образовательных учреждениях разнообразного уровня: техникумах, колледжах, вузах. Для всех образовательных учреждений на федеральном уровне принят к обязательному исполнению нормативно-правовой акт, касающийся вопроса цифровизации. Правительством РФ в 2016 году утвержден наиважнейший проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», исполнение которого на период до 2025 года учитывает создание цифрового образовательного пространства, доступность онлайн-обучения, возможность организации смешанного обучения, создание персональных образовательных траекторий обучения [1]. Возникновение этого проекта напрямую связано с изменениями, происходящими в экономике – активным переходом на цифровой формат. Введение в образовательное пространство цифровых технологий непременно влечет за собой включение свежих инструментов учебной деятельности.

Цифровую трансформацию образования возможно анализировать как в узком, так и в широком смысле. В узком смысле под цифровой модификацией стоит осмысливать вопросы, которые непосредственно сопряженные с обучением, то есть пересмотр цели, средств и методов, содержания, а также организационных форм, которые позволяют каждому обучающемуся добиваться результатов за счет персонализации обучения на основе создания и использования различных цифровых образовательных ресурсов.

Что же касается широкого понимания, то здесь процесс обучения сегодня немыслим без цифровой модификации вопросов управления учебным заведением и связанных с качественной подготовкой будущих специалистов. Это и управление педагогической нагрузкой, и расписание занятий, и создание портфолио студентов, обеспечение доступа к электронным системам обучения и электронным библиотечным системам (ЭБС), доступа в Интернет и др.

Цифровая трансформация образования предполагает прежде всего создание и использование в учебном процессе цифровых образовательных ресурсов, дидактических материалов нового поколения, к которым можно отнести следующие: цифровые мультимедийные программы и тесты для оценки результативности обучения; цифровые мультимедийные многоцелевые обучающие системы; цифровые мультимедийные презентации, используемые прежде всего для передачи знаний; базы данных образовательного назначения; образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете; курсы для онлайн-обучения (дистанционные курсы); цифровые видеофильмы и видеоуроки; мобильные приложения [2].

Рассмотрим кратко потенциал этих цифровых образовательных ресурсов. Цифровые мультимедийные презентации сегодня используются

в представлении учебного материала на лекциях, на защитах выпускных квалификационных работ, очень полезными во время пандемии стали возможности видеопрезентаций. При подготовке презентаций применяются всевозможные программы, позволяющие создавать интерактивные презентации в онлайн-режиме. При создании и использовании презентаций, прежде всего, необходимо учитывать педагогические требования к ним.

Цифровые мультимедийные контролирующие программы и тесты для осуществления оценки успешности обучения. В условиях учебы в современной информационной образовательной среде имеет важное значение создание и использование средств автоматизации контрольно-измерительных процессов для оценки итогов учебных достижений. Для этой цели преимущественно эффективными, особенно по спортивно-педагогическим дисциплинам, оказались цифровые мультимедийные контролирующие программы [3]. Ключевыми функциями подобных программ представляется непосредственное освоение учебного материала, самоконтроль успешности и при необходимости коррекция, а также способности тренажа и исполнения внешнего контроля. Особенно они незаменимы при подготовке судей по спорту по субъективным видам спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, фигурное катание, единоборства) [4].

В своей работе хотелось бы рассмотреть такой аспект, как курсы для дистанционного обучения. Использованию различных дистанционных курсов сегодня уделяется значительное внимание. Можно назвать как различные международные платформы (Coursera, Udacity, edX), так и российские (Универсариум, Stepik). Но, несмотря на важность этих платформ на сегодняшний день, курсов, которые связаны с подготовкой специалистов по физической культуре и спорту, практически в них нет. В большинстве же вузов используется система дистанционного обучения Moodle и каждый вуз разрабатывает свои курсы, что затрудняет их использование студентами и преподавателями других вузов. Кроме того, при создании подобных курсов зачастую не берется во внимание специфика направления подготовки, а особенно это касается методики преподавания спортивно-педагогических дисциплин, где обучение связано с освоением конкретных двигательных действий, с методикой организации и проведения занятий (соревнований), страховкой и т. д. [5]

Безусловно, здесь следует отметить, что при подготовке будущих бакалавров по физической культуре необходимо обучить студентов точным двигательным действиям, умению оказывать страховку и помощь, а также проводить занятия, что с помощью исключительно дистанционных занятий практически невозможно. Следовательно, необходимо вести смешанное обучение [1].

Цифровой формат становится неотъемлемой частью жизни человека в современном мире. Цифровые технологии вливаются во все сферы деятельности человека, в том числе в процесс профессиональной подготовки специалистов. Педагогическое сообщество понимает неминуемость этого



процесса, воспринимает надобность изменяться самим, расценивает открывающиеся возможности в обучении. Создание и развитие в России цифрового образовательного пространства вузов всех профилей в целом и физкультурных вузов в частности происходят медленно. Ведущим направлением, влияющим на темпы развития цифровизации в процессе профессиональной подготовки специалистов, на сегодняшний момент является применение дистанционных образовательных технологий. Подводя итог, стоит отметить, что в современном мире спорт оказывает влияние на политические, экономические и социальные сферы нашей жизни, именно поэтому государству следует уделять особое внимание данной отрасли, а цифровая трансформация должна послужить хорошим инструментом для развития и формирования здоровой нации.

### **Список источников**

1. Кузнецова З. В., Славинский Н. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. 2021. С. 297–301.

2. Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. 2020. С. 862–869.

3. Николаенко М. Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы // VIII Международная научно-практическая конференция «Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики», 2018. С. 599–602.

4. Лебедева М. Б. Массовые открытые онлайн-курсы как тенденция развития образования // Человек и образование. 2015. № 1 (42). С. 105–108.

5. Левенцов В. А., Муханова Н. В. Качество образования в эпоху цифровой экономики // Санкт-Петербургский международный форум. Секция на базе Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. Взаимодействие кафедр ЮНЕСКО по управлению качеством образования в интересах устойчивого развития. СПб., 2018. С. 77–79.

6. Яткин И. В., Кузнецова З. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. 2021. С. 364–365.

## References

1. Kuznetsova Z. V., Slavinsky N. V. The impact of the implementation of educational programs in physical culture on the mental activity of students // Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: materials of the national scientific and practical conference. 2021. Pp. 297–301.

2. Kuznetsova Z. V., Udovitskaya L. U. Organization of distance physical education classes for students at the university // Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State University. 2020. Pp. 862–869.

3. Nikolaenko M. N. Digitalization of education: prospects and problems // VIII International Scientific and Practical Conference “Investments, construction, real estate as a material basis for modernization and innovative development of the economy”, 2018. Pp. 599–602.

4. Lebedeva M. B. Mass open online courses as a trend in the development of education // Man and education. 2015. № 1 (42). Pp. 105–108.

5. Leventsov V. A., Mukhanova N. V. The quality of education in the era of the digital economy // St. Petersburg International Forum. The section is based on Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. Interaction of UNESCO chairs on quality management of education for sustainable development. St. Petersburg Polytechnic University. Peter the Great University, 2018. Pp. 77–79.

6. Yarkin I. V., Kuznetsova Z. V. Organization of independent classes in physical culture and sports in the distance learning mode in compliance with safety regulations // Modern methodological approaches to teaching disciplines under epidemiological restrictions: a collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference. 2021. Pp. 364–365.

Научное издание

**ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ:  
ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ**

Материалы I Международной научно-практической конференции  
по физической культуре, спорту и туризму

Красноярск, 16–17 сентября 2022 г.

В двух частях

Часть 1

Корректор *З. В. Малькова*  
Компьютерная вёрстка *Е. А. Сафиной*

Подписано в печать 12.09.2022. Печать плоская. Формат 60×84/16  
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 37,0. Тираж 100 экз. Заказ № 16965

Библиотечно-издательский комплекс  
Сибирского федерального университета  
660041, Красноярск, пр. Свободный, 82а  
Тел. (391) 206-26-16; <http://bik.sfu-kras.ru>,  
E-mail: [publishing\\_house@sfu-kras.ru](mailto:publishing_house@sfu-kras.ru)