

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА,  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

2024

МАТЕРИАЛЫ XIV МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА



## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Материалы XIV международной научно-практической  
конференции 8-10 апреля 2024 года

**2024** Под редакцией  
Л. Г. Рубис

Санкт-Петербург  
2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных  
технологий и дизайна»

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ  
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
РЕКРЕАЦИИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ТУРИЗМА**

МАТЕРИАЛЫ XIV МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ 8-10 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

*Под редакцией Л. Г. Рубис*

Санкт-Петербург  
2024

УДК 378.17:008:37.017:796(063)  
ББК 74.005.5:74.480.43<sub>я</sub>43  
А43

**А43 Актуальные вопросы развития спорта, физического воспитания, рекреации и оздоровительного туризма:** материалы XIV международной научно-практической конференции под редакцией кандидата педагогических наук профессора **Л. Г. Рубис**. – Санкт-Петербург.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2024. – 555 с.

ISBN 978-5-7937-2284-1

**Редакционная коллегия:**

канд. экон. наук, доц. Е. А. Ананичев  
канд. техн., проф. Л. Е. Виноградова  
канд. пед. наук, проф. Л. Г. Рубис

Материалы XIV международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития спорта, физического воспитания, рекреации и оздоровительного туризма» рассматривают теоретические и инновационные процессы повышения качества воспитания и физической культуры молодежи, актуальные социально-психологические потребности студенческой молодежи, демонстрируют эффективные методы воспитания молодежи средствами туризма, раскрывают решения проблем культуры и социализации глазами студентов.

Данное издание является сборником научных статей ученых, педагогов и практиков, аспирантов, магистров, студентов из городов России, ближнего и дальнего зарубежья.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 378.17:008:37.017:796(063)  
ББК 74.005.5:74.480.43<sub>я</sub>43

ISBN 978-5-7937-2284-1

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<b>Григорьев В.И.</b> ТЕХНОЛОГИЯ «ТРОЙНОЙ СПИРАЛИ» УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....	13
<b>Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.</b> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ .....	20
<b>Васильева Е.С., Логинов О.А, Шкарупа А.В.</b> ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	26
<b>Гарбузов М.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	30
<b>Гулова С.А., Нуруллаев Р.П.</b> ОЖИРЕНИЕ – СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДЕЖИ XXI ВЕКА .....	35
<b>Дау Ван Хок</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ВЬЕТНАМЕ: ТРУДНОСТИ И ПУТИ РЕШЕНИЯ .....	40
<b>Долматович Н.А.</b> ВАЖНОСТЬ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ВОСПИТАНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	46
<b>Зуб И.В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ .....	49
<b>Ковалева Г.В.</b> СПЕЦИФИКА ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА СО СПОРТСМЕНОМ .....	55
<b>Кольцова О.Г., Галашевская Т.А., Васильева И.Г.</b> РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ, УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НОЗОЛОГИЯМИ В ОБЩЕСТВО .....	59
<b>Костенко Р.И.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ К ОЦЕНКЕ ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	67

<b>Костин С.И.</b> АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИНЫ «МАРШРУТ» .....	72
<b>Курова Н.В., Ильина Е.К</b> К ВОПРОСУ РОСТА ПОПУЛЯРНОСТИ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗОВ НА ПРИМЕРЕ СПБГЛТУ .....	79
<b>Леонтьук Л.М.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТА .....	85
<b>Ломова И.А.</b> УНИКАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ .....	80
<b>Максютенко Д.В.</b> ВЛИЯНИЕ БАДОВ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	92
<b>Напреенков А.А.</b> АНАЛИЗ ИТОГОВ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ СПБГУПТД В ЧЕМПИОНАТАХ ВУЗОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В ПЕРИОД 2001–2010 ГОДОВ .....	95
<b>Николаев А.Ю., Трунин В.В.</b> ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ .....	99
<b>Новикова Н.И.</b> СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (Летопись спорта в период блокады Ленинграда) .....	103
<b>Паневин К.В., Ширяева Д.С.</b> СПОРТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА .....	111
<b>Пилецкая А.С., Петров С.П.</b> ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ .....	117
<b>Попович Н.А., Садохина Н.Б.</b> ДЕФИЦИТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОРЯКОВ .....	123
<b>Рубис Л.Г., Пугачев И.Ю.</b> ПРОЛОНГИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНО-ПРИКЛАДНЫМИ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА .....	128
<b>Сид Яхья</b> РАЗВИТИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ АЛЖИРЕ .....	136

<b>Соколов С.А., Александров Д.Б.</b> РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ .....	140
<b>Ткачук Д. А., Анцупова А.С.</b> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ .....	144
<b>Тумасян А. Ю</b> РЕКОРДСМЕНЫ «СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ» .....	148
<b>Хо Нгок Тан</b> ХОАНГ СУАН ВИНЬ - ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН В ИСТОРИИ ВЬЕТНАМА .....	153
<b>Чибса Эммануэль Тамиру, Авеке Тешале Гизау</b> ВЕЛИКИЙ ЭФИОПСКИЙ СПОРТСМЕН АБЕБЕ БИКИЛА – ГОРДОСТЬ СТРАНЫ .....	158
<b>Чинь Динь Кыонг</b> ЯРКОЕ ПЛАМЯ ВЬЕТНАМСКОГО СПОРТА .....	164
<b>2. СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ</b>	
<b>Б.К. Сантош Кукреджа</b> ПОГОВОРИМ О СЕБЕ .....	167
<b>Аджиева Н.Б., Фаренбрух Г.Л.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	173
<b>Анищенко Л.С., Перова В.А., Барабанов С.А.</b> ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО НА ГИБКОСТЬ .....	177
<b>Анцупова А. С.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ КАК СОДЕЙСТВИЕ СТАНОВЛЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД) .....	183
<b>Белова А.А., Джалилов П.Б.</b> ПОДРОСТКОВАЯ ПРЕСТУПНОСТЬ: СУЩНОСТЬ, ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА .....	186
<b>Белова Ю.Б.</b> НЕЙРОГИМНАСТИКА – КАК СРЕДСТВО РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	195
<b>Боева Г.Н.</b> ЛИТЕРАТУРНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СПБГУПТД .....	200

<b>Бронникова М.О., Ермин Д.А.</b> ФОРМИРУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ .....	204
<b>Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ .....	210
<b>Виноградова Л. Е., Дромова Н. А., Мелешкова Г. И.</b> ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД) .....	214
<b>Волкова Н.Л., Кузьмина С.В., Воронкова М.С.</b> СТУДЕНЧЕСКИЙ ФИТНЕС КЛУБ КАК НОВАЯ ФОРМА ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	217
<b>Егорова А.А., Редюк А.Л.</b> ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	222
<b>Ермолаева Ю.В., Редюк А.Л.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ .....	225
<b>Жуков П.Е., Кружков А.В.</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	229
<b>Зарубина Е.Л., Петров С.П.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ .....	234
<b>Зюнина У. Д., Анцупова А.С.</b> ВОСПИТАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ: РОЛЬ ПЕДАГОГА .....	238
<b>Ивахно В. В.</b> СРЕДСТВА И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.....	242
<b>Кириллов В.В.</b> ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА – ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ОФИЦЕРА В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ ВУЗЕ .....	246
<b>Кистанова А.В., Трушина Т.Л.</b> РОЛЬ ПИТАНИЯ В НАРАЩИВАНИИ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ .....	251
<b>Колесник В.С., Зеленова И.М.</b> НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ .....	260

<b>Курова Н.В., Ильина Е.К., Никитина Е.С.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТКАМИ СПБГЛТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	267
<b>Лавренюк А.Н.</b> ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КАЧЕСТВ ПАТРИОТА У КАДЕТ.....	272
<b>Мирошниченко Е.С., Барабанов С.А.</b> ФОРМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СОЗИДАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	278
<b>Мищенко А.В.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ВУЗАХ .....	283
<b>Настаев Р.Р.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ .....	287
<b>Никулина Л.Б., Ананичев Е.А., Щетинин Г.Е.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСОБЕННОСТЬЮ ЗДОРОВЬЯ.....	291
<b>Носова Е.А.</b> ЗАБОТА О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ .....	296
<b>Огнёва О. А., Анцупова А.С.</b> РОЛЬ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА .....	300
<b>Пилипенко В.С.</b> ВОСПИТАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЁТОМ НАЦИОНАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ .....	305
<b>Порохов М.А.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АГРЕССИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	309
<b>Пряморуков И.А.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	311
<b>Редюк А.Л.</b> АКТУАЛЬНОСТЬ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ДЕЙСТВЕННОГО СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ НАШЕЙ МОЛОДЕЖИ .....	319
<b>Резник Н.В., Ермина М.А.</b> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И КРУГОВЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ .....	323

<b>Романова В.В.</b> МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ .....	328
<b>Рубис Л.Г.</b> ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ ИЛИ АНТИПЛАГИАТ .....	332
<b>Сиссе Умар</b> НАБИ КЕЙТА – ИЗВЕСТНЫЙ ГВИНЕЙСКИЙ ФУТБОЛИСТ И ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ .....	336
<b>Тарасеня Д.Ю.</b> О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	339
<b>Чан Хай Нам</b> ВОСПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЬЕТНАМА .....	342
<b>Шейченко Т. А., Квашнина Е. В., Шейченко Д. Р.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГРЕБЛЕ .....	348
<b>Щербакова Д.В.</b> ИНСТИТУТ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ВУЗОВ .....	353

### **3. ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ, СТУДЕНЧЕСКИЕ КЛУБЫ, КОМПЛЕКС ВФСК ГТО**

<b>Пугачев И.Ю.</b> ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНТЕНТА НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ .....	358
<b>Миронов С.М.</b> О ПРОБЛЕМАХ ОЗЕРА БАЙКАЛ .....	365
<b>Дорогинский С.В., Кряклина А.А.</b> СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ И УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ .....	368
<b>Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Яковис А.С.</b> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОЗДАНИИ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО МОЛОДЁЖНОГО КОМПЛЕКСА В СИСТЕМЕ ПОДРОСТКОВО-МОЛОДЁЖНЫХ ЦЕНТРОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА .....	371
<b>Кондукова Е. Д.</b> ТУРИЗМ ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ .....	375
<b>Костин С.И.</b> СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПРОВЕДЕНИЯ	379

ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ  
ТУРИЗМУ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИНЫ «МАРШРУТ» .....

**Кундельский В.Л., Воробьева Т.А.**  
О МЕТОДИКЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОЙДЕННОГО  
РАССТОЯНИЯ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ ..... 388

**Лобас А.Д.**  
ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ  
СТУДЕНТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ..... 393

**Лобода Е.Б.**  
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИИ  
И ФИЗИОЛОГИИ РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ..... 396

**Нгуен Чунг Хиеу**  
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА ВО ВЬЕТНАМЕ ..... 402

**Рубис Л.Г.**  
ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ КАДРОВ  
В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ ..... 408

**Светлакова Л.В.**  
ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИРОВОК СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ ..... 415

**Сидоров А.В.**  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СМЫСЛОВОЙ  
КОМПОНЕНТ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРАКТИК В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ..... 419

**Тарасеня Т.Ю.**  
ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 427

**Фасхиева Г.Р.**  
МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
ДЕТЕЙ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛЫХ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 431

**Федотова А.А., Волков А.В.**  
ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ  
СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ ..... 435

**Федотова А.А., Дорогинский С.В.**  
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ ..... 438

#### **4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА И ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

**Анохина О.Е.**  
РАСТЯЖКА И ПИЛАТЕС КАК ЗАБОТА О СВОЕМ ТЕЛЕ ..... 444

<b>Бадмажабэ К.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	447
<b>Горелик И.Ю.</b> ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ .....	450
<b>Давлетов Э.А.</b> СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В НАШЕЙ СТРАНЕ .....	453
<b>Иванова Ю.А., Анцупова А.С.</b> ВЛИЯНИЕ ТХЭКВОНДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ: ИНТЕГРАЦИЯ ТЕЛА И ДУХА .....	456
<b>Ивахно В.В.</b> ВОСПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	459
<b>Камчаткина С.А.</b> РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА .....	464
<b>Конева А. М</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	468
<b>Корзинина Ю. С.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ .....	473
<b>Куклина М.</b> ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ .....	476
<b>Маринкина К.В., Редюк А.Л.</b> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ПУТЕМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	480
<b>Матузная Д.А., Редюк А.Л.</b> РОЛЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.....	484
<b>Махмудзода М.</b> ИННОВАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ .....	489
<b>Пряморуков И.А.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	494
<b>Расов Е.С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХАТКА-ЙОГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ	498

И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ .....	
<b>Римашевская В.И.</b> КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ. МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ НЕЕ? .....	502
<b>Рыбакова К.А.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....	505
<b>Савина А.А.</b> МОТИВАЦИЯ КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	508
<b>Степанова С. А.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	513
<b>Терехина А.А.</b> ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В РОССИИ .....	517
<b>Халиуллина Э.Ф.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ .....	521
<b>Черникова М.А., Стогова Е.А.</b> ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ .....	526
<b>Чукреева В.А.</b> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК МЕТОДИКА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ .....	531
<b>Шпилько С.Ю.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ .....	535
<b>Яковлева А.Д., Стогова Е.А.</b> УМНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ .....	538
<b>Сведения об авторах</b>	543



**Ананичев Евгений Алексеевич**

*проректор по обеспечению образовательной деятельности и студенческому контингенту, заведующий кафедрой физического воспитания, член Ученого совета, кандидат экономических наук*

Дорогие друзья!

От имени Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна приветствую участников и гостей XIV Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития спорта, физического воспитания, рекреации и оздоровительного туризма»

В декабре прошлого года в Санкт-Петербурге прошел Конгресс «Росстудспорт». Эксперты и участники обсудили ключевые направления: от развития студенческих спортивных клубов и студенческих спортивных лиг, совершенствования научного и кадрового потенциала студенческого спорта до развития фиджитал движения в системе высшего образования, создания новых профессий и образовательных программ по инновационным видам спорта, разработки университетами технологических решений в области оздоровления и спорта.

Развитие студенческого спорта является одним из значимых государственных приоритетов, ключевым инструментом вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом, как на уровне массового спорта в целях оздоровления и повышения качества жизни молодежи, так и на уровне спорта высших достижений.

Уверен, что вопросы, которые предстоит обсудить на Конференции, имеют исключительную важность для развития студенческого спорта в современных условиях.

Желаю всем плодотворного общения, интересных дискуссий и эффективной работы!

# І. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.051

## ТЕХНОЛОГИЯ «ТРОЙНОЙ СПИРАЛИ» УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА



### **Григорьев Валерий Иванович**

заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

***Аннотация:** в материалах статьи рассмотрена новая для циклических видов спорта методика «тройной спирали» построения предсоревновательной подготовки. Она сосредоточена на координацию связей между параметрами кондиционной тренировки, техники и функционального состояния при вхождении в «спортивную форму». Проанализированы показатели рабочей деятельности 48 квалифицированных спортсменов, мужчин в возрасте 18-20 лет, в том числе, 16 бегунов на средние дистанции, 18 байдарочников и 14 пловцов вольного стиля. Доказано, что построение предсоревновательной подготовки в границах «тройной спирали» стимулирует рост результатов на соревнованиях за счет координации параметров функционального состояния, темпа  $SR$ , длины «шага»  $SL$ , ритма  $R$ , мощности  $WR$ .*

***Ключевые слова:** генерация, кастомизация, метаболизм, модель тройной спирали, пропульсивность.*

## “TRIPLE HELIX” TECHNOLOGY FOR MANAGING PRE- COMPETITION TRAINING IN CYCLIC SPORTS

Grigorev V.I.  
Saint Petersburg, Russia

**Abstract:** *the article discusses a triple helix method of creating pre-competition training, which is new for cyclic sports. It focuses on coordinating the connections between parameters of conditioning training, technique and functional state when getting in athletic shape. The performance indicators of 48 qualified athletes, men aged 18-20 years old, including 16 middle-distance runners, 18 kayakers and 14 freestyle swimmers were analyzed. It has been proven that creating pre-competition training within the framework of the triple helix stimulates the increase of results in competitions due to coordination of parameters of the functional state, stride rate SR, stride length SL, rhythm R, wattage rate WR.*

**Keywords:** *generation, customisation, metabolism, triple helix model, propulsive.*

**Введение.** Повышение результативности предсоревновательной подготовки, где цена управленческой ошибки в выборе ресурсов высока, входит в число важнейших задач спорта высших достижений (Бондарчук А.П., 2007) [1, с. 82]. Атрибутивные установки, модели и стандарты советского спорта высших достижений в 1970-1980-е годы опирались на технологии программно-целевого управления, ориентированные на реализацию сформированного функционала в подготовительном этапе. Опираясь на испытанную временем методологию программно-целевого управления достигался рост мастерства, но в то же время возрастали риски функциональных перегрузок, появления «скоростных барьеров», снижения устойчивости к соревновательному стрессу. Эффективность концептуального перехода на блочно-модульное проектирование подготовки в 1990-е годы показательна, особенно с точки зрения роста субъектной реактивности, достигаемой в рамках биомоторных и функциональных настроек в границах энергетического профиля нагрузок (В. Иссурин, 2016) [5, с. 172]. Новейшие технологии имеют внутреннюю взаимосвязь (преемственность) с решением практических задач повышения соревновательных кондиций при обретении «спортивной формы» на основе резонансов морфологических, органических и биохимических перестроек. Начиная с 2000-х годов предлагается искать решение этой задачи с помощью трёхмерной синергетической модели (англ. Triple Helix model – модель тройной спирали) (В. Гончаров, А. Коршунов, 2014) [2, с. 26]. Более того, – это «инновация в инновациях», обеспечивающая устойчивость кросс-связей между критически важными нагрузками, адаптивными изменениями техники и функционального состояния, синтезированными в тройных спиралях. Данный подход имеет сильный потенциал, но в числе нерешенных проблем остается сцепление критически важных параметров моторики (длины шага  $L$ , ритма  $R$ , мощности  $WR$ , темпа  $SR$ ), избирательных нагрузок и функционального состояния в построении маршрута персонафицированной подводки квалифицированного спортсмена к соревнованиям.

На основании анализа передовой практики подготовки мы выдвинули гипотезу о возможности управления резонансами моторики (длины шага  $L$ , ритма  $R$ , мощности  $WR$ , темпа  $SR$ ) в границах «тройной

спирали» управления при подводке спортсменов к крупным соревнованиям.

**Целью исследования** – обоснование концептуального базиса «тройной спирали» управления предсоревновательной подготовкой в циклических видах спорта, обеспечивающего достижение максимальной результативности за счет резонанса переходных режимов тренировки. В рамках поставленной цели поставлены задачи:

1. Формализовать параметры спортивно-технического мастерства, ключевых нагрузок и функциональных перестроек, настраиваемых в параметрическом контуре «тройной спирали» управления.

2. Определить границы конвергенции избирательных нагрузок и допустимых перестроек биомоторики и функционального состояния квалифицированных байдарочников, бегунов на средние дистанции и пловцов на предсоревновательном этапе подготовки.

**Методика и организация исследования.** На первом этапе проанализированы связи между параметрами биомоторики и функционального состояния на платформе «тройной спирали» управления предсоревновательной подготовкой. Дана оценка параметров рабочей деятельности 48 мужчин в возрасте 18-20 лет (16 бегунов на средние дистанции, 18 байдарочников и 14 пловцов вольного стиля). 41% испытуемых имели квалификацию мастер спорта и 59% – кандидат в мастера спорта.

В основу технологии «тройной спирали» заложены результаты дискриминантного анализа 246 параметров механической производительности, биодинамических и кислородтранспортных функций [3, с. 117]. Принципы «тройной спирали» управления реализуются в процессе диффузии трёх спиралей: 1) комбинирования нагрузок разной мощности – 2) настройка параметров техники – 3) изменение функционального состояния, которые «закручиваются» вокруг модельного результата. Кросс-связи первой спирали характеризуют глубину тренировочного воздействия критически важных нагрузок. В подготовке бегунов на средние дистанции – это треки 8x300 м; 2x(6x200) м. У байдарочников: 50 м, 100 м, 200 м, 500 м, 1000 м; 3x(10x50 м); 3x(10x100 м).

Вторая спираль обеспечивает адекватные настройки параметров техники при адаптации к нагрузкам. Скорость  $V_{max}$ , темп SR, длина гребка SL, усилие  $F_{max}$ , фронт нарастания усилия  $T_f$ , затраченная  $W_s$  и пропульсивная мощность  $W_p$  фиксировались на тензодинамографической платформе Г. Разумова [6, с. 46].

В группе пловцов определены  $F_{max}$  (N) и среднецикловое усилие  $F_{cycle}$ , мощность  $W_t$  и мощность в рабочей фазе  $P_{pull\ phase}$  [4, с. 92].  $VO_2$  проводилось на газоанализаторе Beckman. Лактат крови HLa измерялся гаджетом Lactate-Pro. Пульсовые фиксировались Polar RS300X. МОК

рассчитывался по формуле Фика. Анализ зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, Т-т [4, с. 92].

Второй этап исследований, проведенный в ходе 6-ти недельного мезоцикла предсоревновательной подготовки, посвящен оценке эффективности технологии «тройной спирали». Прогнозируемый результат в беге на 800 м, гребле на дистанции К-1 1000 с и в плавании на 200 м в/с – активный элемент планирования, вокруг которого закручиваются три спирали. Устойчивость связей определена на основе корреляционного анализа по программам Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Позитивность реализации кросс-связей первой и второй спирали оценивалась по фреймам V, L, SR, R. В организации элективных тренировок в режиме АП-1 – АП-2 (в зоне первого – второго лактатного порога) приобретают исключительное значение инструменты обратных связей. Установлено, что объём аэробных нагрузок в подготовке байдарочников, бегунов на средние дистанции и пловцов составляет 16-18% [6, с. 46]. Этого достаточно для синхронизации кинезиологических, физиологических и метаболических функций в границах энергетического минимума. В рамках одной итерации достигается оптимизация скоростных параметров  $V$   $2,9 \pm 0,2$  м/с, координация амплитудно-частотных переменных SR  $2,8 \pm 0,1$  ш/с, длины шага L и вертикальных осцилляций. Оптимизация параметров рабочей деятельности задает контекст адекватного роста  $VO_2$   $1,8 \pm 0,02$  л/мин, ЧСС  $104,2 \pm 2,1$  уд/мин., МОК  $12,8 \pm 0,1$  л/мин. ( $t=2,4$   $p<0,05$ ) и МОД  $34,0 \pm 1,1$  л/мин. ( $t=2,7$   $p<0,05$ ). Фактически модуляция аэробных нагрузок по скорости, темпу, мощности в тренировке байдарочников обеспечивает адекватные параметры энерготрат 500-560 ккал/час, ЧСС  $122,2 \pm 2,1$  уд/мин., HLa  $1,1 \pm 0,01$  мМоль/л,  $VO_2$   $2,7 \pm 0,04$  л/мин., артерио-венозной разницы АВР по  $CO_2$  ( $r=0,456$ ).

Адаптация к нагрузкам анаэробного порога АП (11-14%) в точках взаимодействия первой и второй спирали сопряжена с персонализированной настройкой каскадных эффектов моторики и функционального состояния [1, с. 108]. На каждой итерации у байдарочников отмечен рост специализации операционного модуля, нацеленного на настройку скорости  $V$   $5,1 \pm 0,1$  м/с, темпа SR  $3,1 \pm 0,2$  ш/с и проката ( $r=0,521$ ). Повышение результативности тренировки фиксируется в увеличении резервов адаптации, оптимизации кислородного пульса ЧСС  $178,2 \pm 1,1$  уд/мин., МОК  $24,2 \pm 0,3$  л/мин. Перестройки АВР по  $CO_2$   $148,1 \pm 1,9$  мл/л, достигаемые в группах байдарочников и пловцов, показывают напряжение тканевого метаболизма и рост лактатного порога HLa до  $5,1 \pm 0,2$  мМоль/л ( $r=0,461$ ).

Комбинирование нагрузок субмаксимальной мощности WR  $262,4 \pm 21,1$  Вт (4-6%) нацелено на резонансы нейрофизиологических и биохимических перестроек [5, с. 112]. Соответственно, инициативная настройка срочных эффектов бега на треках 6x600 м; 2x800 м в режиме V  $6,8 \pm 0,2$  м/с, SR  $3,7 \pm 1,1$  ш/с и ЧСС  $187,6 \pm 2,1$  уд/мин. нацелена на резонансы моторики и энергетического функционала. Мишенью корректирующих усилий являются пороговые параметры газообмена, МОК  $29,1 \pm 0,1$  л/мин., СОК  $152,1 \pm 1,1$  мл, La  $9,8 \pm 0,1$  мМоль/л, энерготрат  $620,4 \pm 22,1$  ккал/час (КЭ  $0,36 \pm 0,1$  ккал мин/л) ( $t=2,7$   $p<0,05$ ). Как видно из рис. 1. интервальная тренировка средневигов в режиме 8x300 м сопряжена с увеличением моторных функций SR  $3,1 \pm 1,1$  ш/с, WR, активизацией метаболических процессов, стимулирующих рост механической эффективности предельной работы ( $r=0,671$ ).

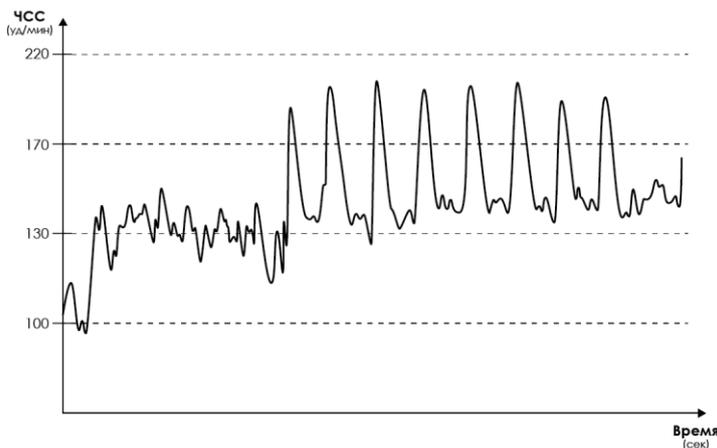


Рис. 1. Кинетика сердечного ритма в ходе интервальной тренировки 8x300 м

К позитивным факторам относится достижение пиковых величинах ЧСС  $201,21 \pm 1,16$  уд/мин. и закисления мышц La  $11,2 \pm 0,1$  мМоль/л ( $r=0,473$ ), характерных для предельной работы. Тренировка приводит к оптимизации окислительного стресса, нервно-мышечной потенциации, росту структурных и ферментных белков [5, с. 76]. Это выражает связь скорости с энерготратами  $676,2 \pm 41,1$  ккал/час, (КЭ  $0,3 \pm 0,01$  ккал мин/л), ЧД  $39,4 \pm 0,2$  цикл/мин, АВР по  $CO_2$   $148,2 \pm 1,6$  мл/л в границах физиологической нормы ( $r=0,521$ ).

Смысл диффузии параметров третьей спирали выражен в регулировании скорости вхождения в спортивную форму. В точках взаимодействия с первой и второй спиралями задаются границы объёма упражнений высокой интенсивности (1,5-2%) и динамические параметры скоростной тренировки 6x100 м; 8x150 м в режиме  $7,7 \pm 0,2$  м/с, SR  $3,4 \pm 0,1$

ш/с. Скоростная тренировка байдарочников на отрезках К-1 200 м в режиме  $V_{\max} 5,1 \pm 0,12$  м/с,  $SR 137,1 \pm 0,1$  гр/мин., приводит к расширению моторных и функциональных пределов. Нагрузка стимулирует рост усилия на лопасти  $F_{\max} 20,1 \pm 1,2$  кг и фронта нарастания усилия  $T_f 0,13 \pm 0,01$  с, повышает алактатную анаэробную производительность (энерготраты  $675,1 \pm 26,1$  ккал/ч. КЭ  $0,38 \pm 0,1$  ккал мин/л.) [6, с. 47].

Следует отметить, что следствием высокоинтенсивной тренировки у средневики и байдарочников является синхронизация мышечного метаболизма, упругой энергии мышц. Кинезиологические стимулы вызывают адаптивные реакции ЧСС  $198,1 \pm 1,2$  уд/мин.,  $La 6,3 \pm 0,2$  ммоль/л,  $WR 386,2 \pm 17,2$  Вт, энерготрат  $681,3 \pm 21,1$  ккал/час (КЭ  $0,3 \pm 0,01$  ккал мин/л). В группе пловцов отмечено улучшение психоэмоционального состояния САН ( $r=0,461$ ), скорости зрительно-моторных реакций РДО ( $r=0,420$ ), Т-т ( $r=0,406$ ), характерное для переходных состояний.

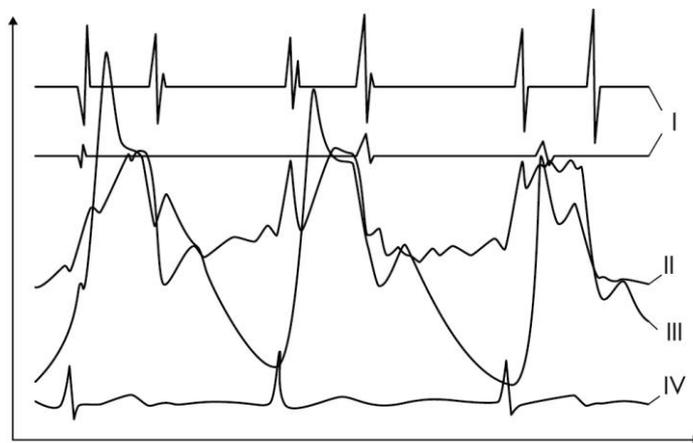


Рис. 2. Фрагмент записи поликардиограммы: I – фонокардиограмма; II – апикальная кардиограмма; III – каротидная сфигмограмма; IV – электрокардиограмма во II отведении

Регуляторная платформа 2-х недельного цикла нацелена на резонансы кумулятивных эффектов, достигаемые за счет сужения объема нагрузки. Технологии «тройной спирали» управления формируют концептуальную основу управления резервами синхронизации основных и вспомогательных процессов. Ключевое триединство управленческих спиралей способствует росту спортивного мастерства и снижению рисков перенапряжения. На это указывают изменения сердечного ритма в границах  $\Delta RR 0,21 \pm 0,01$  с и абсолютной величиной моды  $M_0$  до  $0,91 \pm 0,032$  ( $t=2,4$   $p \leq 0,05$ ). Зафиксированы границы времени изометрического сокращения (ИС)  $0,035 \pm 0,002$  с, индекса напряжения миокарда (ИНМ)  $24,1 \pm 0,3\%$  (рис. 2). О росте готовности говорит оптимизация зрительно-

моторных реакций РДО на 0,02 с ( $t=2,21$   $p\leq 0,05$ ), снижение ВОД на 0,11 с и рост Т-т на  $6,2\pm 0,3\%$  ( $t=2,34$   $p\leq 0,05$ ).

**Выводы.** Полученные результаты доказывают выдвинутую гипотезу о целесообразности индивидуальной настройки параметров моторной, энергетической и кардиальной системы при вхождении в спортивную форму. На репрезентативность технологии «тройной спирали» указывают максимальные результаты в соревнованиях, достигнутые за счет роста соревновательной работоспособности, улучшения техники и функционального состояния. Благодаря мобилизации резервов и морфофункциональным настройкам 86% испытуемых трех групп оказались на пике своей формы и повысили индивидуальные достижения на 3,1-3,9%. Модель обладает предсказательным потенциалом и создает новые точки опоры теории спорта.

#### **Литература:**

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 197 с.
2. Гончаров В. Тройная спираль инноваций: белорусская адаптация модели / В. Гончаров, А. Коршунов // Наука и инновации. – 2014. – № 9 (139). – С. 25-29.
3. Григорьев, В.И. Информатизация подготовки бегунов на средние дистанции на основе многофункциональной информационно-аналитической платформы / В. И. Григорьев, С.С. Крючек, О.В. Миронова, В.А. Чистяков, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11 (225). – С. 116-122.
4. Григорьев, В.И. Мобилизационные функции спринтерских нагрузок в структуре предсоревновательной подготовки пловцов / В. Григорьев, О. Давыдова, А. Ошев // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2021. – С. 91-94.
5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – С. 260-261.
6. Миронова, О.В. Предсоревновательная подготовка квалифицированных гребцов на байдарках на основе упражнений высокой интенсивности / О. Миронова, В. Григорьев, В. Иващенко, Л. Халилова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С. 45-47.

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** внедрение цифровых технологий в процесс физического воспитания. Рассмотрение трудностей и проблем в использовании активной цифровизации в области физической культуры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, цифровые технологии, виртуальная реальность, виртуальные тренировки.*

## DIGITAL TECHNOLOGIES AND PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Vasilieva I.G., Galashevskaya T.A., Koltsova O.G.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the introduction of digital technologies into the teaching process of physical education disciplines. Consideration of difficulties and problems in the use of active digitalization in the field of physical education.*

***Keywords:** physical culture, physical activity, digital technologies, virtual reality, virtual training.*

Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс стало неотъемлемой частью современного общества. Сейчас во многих Вузах России, в том числе и в СПбГУПТД, лекции и практикумы по определённым дисциплинам проводятся удалённо. Такие изменения коснулись не только традиционных учебных дисциплин, но и физической подготовки студентов. Одной из наиболее заметных трансформаций является возможность проведения виртуальных занятий.

И ключевым преимуществом цифровых тренажеров является расширение возможностей выбора видов спорта. Так, студенты получают доступ к разнообразным симуляциям, позволяющим им экспериментировать с различными видами физической активности, которые могут поддерживать их интерес и мотивацию. Это особенно важно в контексте разнообразия предпочтений и потребностей обучающихся, которые могут иметь разные уровни физической подготовки и интересоваться разными видами спорта. Также немаловажным является «поиск новых технологий, которые будут способствовать формированию у студента стремления иметь высокий уровень здоровья» [5, с. 98]. И отражение эти технологии получили в виде виртуальных тренажеров,

которые создают комфортную обстановку для студентов, позволяя им тренироваться в собственном темпе и в удобное время. Это особенно актуально для тех, кто может испытывать дискомфорт или стеснение при занятиях физической активностью в общественных местах. Таким образом, интеграция цифровых тренажеров в образовательный процесс приносит не только новые возможности для физического развития, но и способствует более широкому распространению здорового образа жизни.

Цифровые технологии в области физической подготовки переформатируют подход к тренировкам и учебному процессу, обеспечивая индивидуализированные программы и повышенный уровень эффективности обучения. Одним из важных аспектов этого преобразования является анализ данных и использование метрик, что позволяет преподавателям индивидуально адаптировать тренировочные программы под уровень подготовки каждого студента. Благодаря современным технологиям педагоги получают доступ к детализированной информации о физической активности студентов: пульс, уровень активности, сон и другие параметры. Анализ данных позволяет выявить сильные и слабые стороны, предпочтения и индивидуальные потребности каждого обучающегося. Эта персонализация тренировок приводит к более целенаправленному подходу, учитывая уникальные характеристики каждого студента. Персонализированные программы физической подготовки, опирающиеся на анализ данных и метрик, становятся ключевым инструментом для достижения оптимальных результатов в обучении и поддержании здоровья студентов.

Цифровые технологии предоставили возможность для развития дистанционного обучения в области физической подготовки. Цифровые платформы и онлайн-ресурсы позволяют проводить видеоконференции, участвовать в онлайн-тренировках и получать доступ к обучающим материалам через интернет. Так, по мнению исследователя в области когнитивной психологии и доктора психологических наук Бориса Борисовича Величковского к преимуществам технологий виртуальной реальности в тренировочном процессе можно отнести немалое количество факторов. В своих трудах «Психологические факторы возникновения чувства присутствия в виртуальных средах» [1], «Особенности когнитивного контроля как фактор возникновения чувства присутствия в виртуальной среде» [2], а также «Когнитивный контроль и чувство присутствия в виртуальных средах» [3] автор выделяет следующие:

1. Возможность проведения дистанционных занятий по физическому развитию без снижения уровня технических навыков;
2. Возможность спортсмена взаимодействовать с другими объектами виртуальной реальности. Так, появляется элемент интерактивности, который чётко обеспечивает кооперацию студентов с педагогами;

3. Постоянный трекинг положения субъекта. Изображение подстраивается под него, вследствие чего увеличивается чувство присутствия;

4. Изображение является стереоскопическим, то есть вызывающим иллюзию объёма, ощущение рельефности, что ещё больше погружает в ощущение реального присутствия.

С учетом современных трендов в образовании и возрастающей значимости цифровых платформ, дистанционное обучение в области физической подготовки продолжает эволюционировать, предоставляя студентам уникальные возможности для заботы о своём здоровье и поддержания активного образа жизни.

Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс действительно предоставляет широкие возможности для улучшения физической подготовки студентов: от виртуальных тренировок до индивидуализированных программ обучения. Эти изменения не только делают занятия более увлекательными, но и обеспечивают повышенную эффективность обучения. Однако, несмотря на все преимущества цифровых технологий, главная задача – найти баланс между использованием современных методов и сохранением традиционных подходов для обеспечения полноценного физического развития студентов. Никогда не стоит исключать из возможных последствий риск обратного эффекта. Так, реорганизация формата обучения и, как следствие, сокращение физического контакта студентов с педагогами, а также физической активности обучающихся могут привести к «снижению качества образования и мотивации студентов к учебе» [6, с. 103]. Естественно, это может негативно сказаться на уровне подготовки университетом будущих специалистов.

Учитывая возможные риски, преподавателям физической культуры в Вузе предстоит разрабатывать и внедрять эффективные стратегии, которые будут стимулировать физическую активность студентов. Однако, на практике возможно столкновение с некоторыми сложностями, требующими тщательного рассмотрения и внедрение оптимальных решений для их преодоления.

Двумя наиболее серьёзными проблемами являются оценки переноса навыков, а также необходимость адаптации к быстро меняющимся технологическим средам и постоянно обновляющемуся арсеналу цифровых инструментов. Эту проблему в своём научном труде «Применение технологий виртуальной реальности в тренировочном процессе» [4, с. 10–12] детально разобрали кандидаты педагогических наук, преподаватели кафедры физического воспитания и спорта Самарского государственного технического университета, а также Самарского государственного экономического университета Александр Дмитриевич Воронин, Алла Михайловна Данилова и Ольга Викторовна

Савельева. Авторы считают, что при столкновении с первой( оценка переноса навыков) у преподавателей и студентов может возникнуть недопонимание. Составители научного труда утверждают, что на данный момент исследователями представлено очень мало данных о переносе навыков, которые бы соответствовали необходимым критериям. В настоящее время учёными предлагаются следующие критерии достоверности:

1. «Real-worldassessment». Это оценка, обозначающая уровень успеха выполнения того или иного действия до и после эксперимента;
2. «Control group». Критерий обозначает наличие контрольной группы испытуемых;
3. «Randomallocationofparticipants». Критерий отвечает за случайный порядок групп;
4. «Blindingofassessor». Этот критерий означает, что эксперт не знает, к какой группе принадлежит оцениваемый испытуемый;
5. «Comprehensiveassessment (additional)». Это дополнительная оценка параметров успешности спортсмена в условиях реальной спортивной деятельности.

Возвращаясь к проблемам, стоит обратить внимание и на вторую (адаптации к быстро меняющимся технологическим средам и постоянно обновляющемуся арсеналу цифровых инструментов). Составители научной статьи ссылаются на работу кандидата психологических наук Сергея Владимировича Леонова «Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике». Автор считает, что к виртуальным средам и к оборудованию, используемым для проведения тренировочного процесса, предъявляется целый ряд требований:

1. Должна быть обеспечена реалистичный визуализация изображения, а также отсутствие задержек между действиями человека и изменениями изображения;
2. Необходимость в уменьшении явления киберболезни, которая характеризуется тошнотой и головокружением при просмотре цифровых изображений;
3. Виртуальная среда должна воспроизводить реальные спортивные условия, в которых виртуальные стимулы и ответные реакции испытуемого соответствуют таковым в реальной спортивной деятельности;
4. Чтобы приблизить виртуальную среду к реальной, необходимо осуществлять обратную связь в виде визуальных, тактильных, акустических и, если возможно, обонятельных сигналов.

Сергей Владимирович Леонов утверждает, что только при соблюдении вышеуказанных требований появляется большая возможность создания реалистичной иммерсивной среды. Это означает, что педагоги

Вузov должны постоянно повышать свою квалификацию и осваивать новые технологии, чтобы успешно интегрировать их в обучающий процесс.

Нельзя не отметить ещё одну трудность, с которой могут столкнуться студенты и преподаватели. Некоторые обучающиеся могут обладать более высокими техническими навыками и быть знакомыми с цифровыми технологиями, в то время как другие могут сталкиваться с необходимостью освоения этих технологий с нуля. Этот вызов требует от педагогов разработки индивидуализированных подходов к обучению, которые учитывают разнообразие технических уровней студентов. Важно создать баланс между предоставлением достаточного уровня сложности для тех, кто уже знаком с цифровыми платформами, и обеспечением поддержки и дополнительных ресурсов для тех, кто сталкивается с техническими трудностями. Помимо этого, преподавателям полезно активно содействовать формированию среды взаимопомощи среди обучающихся, где те, кто обладает высоким уровнем технической грамотности, могут делиться своим опытом и помогать менее опытным коллегам. Такие инициативы способствуют созданию коллективного обучающего опыта и повышению уверенности студентов в использовании цифровых технологий. Создание инклюзивной обучающей среды, где учитываются особенности каждого студента, становится ключевым компонентом успешной интеграции цифровых технологий в физкультурное образование.

Несмотря на вышеупомянутые трудности, активная цифровизация в области физической культуры открывает широкий спектр уникальных возможностей для разработки инновационных и увлекательных образовательных сценариев. Эти возможности могут в значительной мере поддержать и поощрять активный образ жизни студентов в условиях современного технологического развития.

### **Литература:**

1. Величковский, Б. Б. Психологические факторы возникновения чувства присутствия в виртуальных средах // Национальный психологический журнал. – 2014. – Т. 15. – № 3. – С. 31–38.
2. Величковский, Б. Б. Особенности когнитивного контроля как фактор возникновения чувства присутствия в виртуальной среде // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии // сборник материалов международной научно-практической конференции (Москва, 15–16 октября 2015 года). – М.: Институт психологии РАН, 2015. – С. 447–449.
3. Величковский, Б. Б., Когнитивный контроль и чувство присутствия в виртуальных средах / Б.Б. Величковский, А.Н. Гусев, В.Ф. Виноградова, О.А. Арбекова // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9. – № 1. – С. 5–20.
4. Воронин А. Д., Данилова А. М., Савельева О. В., Применение технологий виртуальной реальности в тренировочном процессе // Известия Самарского научного

центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. –2022. – Т. 24. – № 83. – С. 10–12.

5. Жигарева О.Г., Физическая культура и физическое воспитание в вузе. Международный опыт // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2017. – № 4 (16). – С. 97–101.

6. Обоскалова Т.А., Кудрявцева Е.В., Коваль М.В., Исследование влияния дистанционного обучения в период пандемии на образ жизни и качество образования студентов медицинского вуза // Уральский медицинский журнал. – 2021.–Т. 20. – № 1. – С. 103–108.

## ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Васильева Е.С., Логинов О.А., Шкарупа А.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в этой статье рассматривается роль вегетарианства в здоровом образе жизни с акцентом на преимуществах и недостатках растительной диеты. В ней освещаются современные тенденции в вегетарианском сообществе, и дается представление о философских, этических и связанных со здоровьем соображениях принятия вегетарианского образа жизни. В статье также обсуждаются альтернативные диетические практики, такие как Аюрведа, и подчеркивается важность выбора диеты, соответствующей уникальным особенностям человека и его потребностям. Наконец, в заключение статьи подчеркивается необходимость дополнительных исследований и рекомендаций по оптимальной вегетарианской диете для общего состояния здоровья и хорошего самочувствия человека.*

***Ключевые слова:** вегетарианство, здоровый образ жизни, здоровье человека, диета, растительные продукты, сбалансированное питание.*

## VEGETARIANISM AND A HEALTHY LIFESTYLE

Vasilyeva E. S., Loginov O.A., Shkarupa A.V.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** this article examines the role of vegetarianism in a healthy lifestyle, focusing on the advantages and disadvantages of a plant-based diet. It highlights current trends in the vegetarian community and provides insight into the philosophical, ethical, and health considerations of adopting a vegetarian lifestyle. The article also discusses alternative dietary practices such as Ayurveda and emphasizes the importance of choosing a diet that suits a person's unique characteristics and needs. Finally, the article concludes by emphasizing the need for more research and recommendations on the optimal vegetarian diet for a person's overall health and wellness.*

***Keywords:** vegetarianism, healthy lifestyle, human health, diet, plant foods, balanced nutrition.*

Актуальность этой темы обусловлена тем, что в наше время все больше людей начинают придерживаться питания, исключая мясо, а иногда и все продукты животного происхождения, но, к сожалению, не все ознакомлены со всеми положительными и отрицательными сторонами такого выбора.

Современная мировая тенденция к более здоровому образу жизни предполагает мониторинг состояния здоровья, включение в рацион натуральных продуктов, регулярные физические упражнения и изучение различных техник релаксации. Здоровый образ жизни включает в себя не только благоприятное физическое состояние, но и работу над своими

эмоциями, интеллектом и формирование полезных привычек. Для некоторых людей, особенно практикующих йогу, здоровый образ жизни также включает в себя воздержание от определенных продуктов, таких как мясо или определенные растительные продукты. Независимо от этого, здоровый образ жизни включает в себя общие принципы, но для всех будет выглядеть по-разному.

Вегетарианство – это диетическая практика отказа от употребления мяса, но с сохранением продуктов животного происхождения, таких как яйца или молоко. Эта практика существует тысячи лет в различных культурах либо из-за религиозных убеждений, либо из-за этических соображений по поводу страданий животных [1, с. 27]. Помимо вегетарианства существует система питания, которая подразумевает полный отказ от продуктов животного происхождения, такую практику называют – веганство. Кроме веганства в вегетарианстве есть еще много подвидов систем питания. Основанием для разделения является продукты питания – один и тот же продукт может быть разрешен для употребления в одном направлении, и запрещен в другом.

В прошлом вегетарианцев часто рассматривали как маргинальную группу, и их выбор не был общепринятым. Тем не менее, они оставались непоколебимыми в своих убеждениях и часто сталкивались с критикой и насмешками за свой диетический выбор.

Однако в наше время вегетарианство получило все большее признание и популярность. Люди больше осведомлены о воздействии мясной промышленности на окружающую среду и потенциальной пользе вегетарианского питания для здоровья. Кроме того, растущая обеспокоенность по поводу благополучия животных и расширение ассортимента вегетарианских блюд в ресторанах и супермаркетах сделали эту практику более удобной и доступной. Сейчас доступно большое разнообразие вегетарианских и веганских блюд, включая постные версии популярных блюд, таких как бургеры, тако и даже пицца. Все больше людей обращаются к вегетарианству по этическим, экологическим и медицинским соображениям. Помимо этого, для многих приверженцев растительной диеты вегетарианство стало важной частью здорового образа жизни.

Питание играет огромную роль в состоянии человека: его здоровье, эмоциональное состояние, реакции на физическую активность и т.д. Вегетарианство показало себя как образ жизни, способный очень позитивно сказаться на человеке, рассмотрим подробнее.

Универсальной диеты для всех не существует. Например, традиционная Аюрведа рекомендует людям выбирать рацион питания, основанный на их уникальных характеристиках и общем типе телосложения, при этом некоторые избегают овощей, таких как лук и

чеснок. Кроме того, существует мнение, что вегетарианский образ жизни является признаком духовной зрелости и может сделать людей мудрее.

Вегетарианская диета потенциально может снизить вес, поскольку она, как правило, низкокалорийная и богата необходимыми витаминами и минералами, содержащимися во фруктах и овощах. Но не стоит забывать, что такой образ жизни может включать в себя не только полезные растительные продукты, но и множество сладостей, фастфуд (картошка фри, жареный сыр и т.д.) и другие продукты не самого верного, с точки зрения здоровья, сегмента. Поэтому приравнивание вегетарианства к истинно здоровому образу жизни неверно.

Тем не менее, вегетарианство в чистом его виде – употребление большего количества овощей, бобовых и зерновых с уменьшением количества сахара в рационе способно положительно повлиять на здоровье. Однако при решении перехода на такую диету необходимо принимать комплекс витаминов, в особенности В12 – по большей части содержащийся в мясе. В растительном варианте витамин В12 добывают из специальных водорослей.

К сожалению, растительные продукты все же менее богаты на железо, которое очень необходимо для человека, но существует пищевая добавка, которая поможет урегулировать уровень гемоглобина в крови – железа бисглицинат. Вопреки мнению некоторых людей, используя вегетарианское питание можно быть здоровым, но не стоит забывать о посещении врача и сдачи регулярных показаний.

Люди, которые настолько сильно решают сменить свой образ жизни, чтобы перейти на вегетарианское питание, имеют важные причины, будь это указания врача, собственное решение поспособствовать сохранению природы, сочувствие к живому или желание добавить больше растительных полезных продуктов к своему рациону. В любом случае необходим контроль врача, точное понимание правил и аспектов, которые придется соблюсти, чтобы не усугубить свое состояние.

По итогу приведенной информации рассмотрим подробнее плюсы и минусы вегетарианства:

Плюсы вегетарианства:

1. Польза для здоровья. Вегетарианская диета, как правило, богата клетчаткой, витаминами, минералами и антиоксидантами, которые могут оказывать множество положительных эффектов на здоровье, включая: снижение риска хронических заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака; улучшение контроля веса; снижение кровяного давления; поддержание здорового веса и снижение риска аутоиммунных заболеваний.

2. Экологические преимущества. Вегетарианская диета имеет меньший углеродный след, чем невегетарианская, и для ее производства

требуется меньше земли, воды и энергии, что снижает ее воздействие на окружающую среду.

3. Экономия средств. Вегетарианская диета может быть дешевле невегетарианской, поскольку растительные источники белка, такие как бобовые, тофу, как правило, дешевле животных белков.

4. Этические соображения. Вегетарианская диета соответствует этическим соображениям, поскольку она не предполагает потребления животных и их побочных продуктов, что некоторые считают проблематичным с этической точки зрения.

**Минусы вегетарианства:**

1. Дефицит питательных веществ. В вегетарианской диете может не хватать определенных питательных веществ, таких как витамин B12, который содержится в основном в продуктах животного происхождения. Важно обращать внимание на потребление питательных веществ и при необходимости принимать добавки или витаминизированные продукты.

2. Социальные проблемы. Будучи вегетарианцем, вы можете столкнуться с социальными проблемами, такими как поиск подходящих вариантов питания во время ужина с друзьями, семьей или коллегами.

3. Ограничительный выбор продуктов питания: Вегетарианская диета может быть ограничительной, поскольку она ограничивает виды продуктов, которые можно употреблять в пищу, что может подходить не всем и может привести к скуке или отсутствию разнообразия в еде.

4. Потенциальные риски для здоровья: Несбалансированная вегетарианская диета может увеличить риск дефицита питательных веществ, что может вызвать проблемы со здоровьем.

Итак, рассмотрение данной темы показало, что вегетарианство – это не всегда компонент здорового образа жизни. Но если помимо отказа от мяса, не забывать, что налегать на «вредные» продукты не стоит и питаться сбалансированно, то такая диета может способствовать увеличению качества и продолжительности жизни, уменьшить риск появления гипертонии, а также помочь людям избежать проблем с диабетом.

### **Литература:**

1. Панин, И.Г. Вегетарианство – спутник долгожителя – СПб.: Издательство «Вектор», 2009. – 176 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Гарбузов М.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** всё чаще в современном мире можно услышать, что больше людей начинают соглашаться с тем, что физическое развитие не играет важной роли в жизни человека. Так ли это на самом деле? Общество, в котором люди не будут заниматься спортом и меньше следить за своим здоровьем, априори будет менее благополучным, долгоживущим и счастливым. Скорее всего, многие осознают это, поэтому, чтобы люди не задумывались о том, стоит ли внедрять в свою жизнь физическое воспитание, необходимо рассмотреть этот вопрос на примере социума курсантов, ведь как раз у них спорт, активная деятельность, строевые занятия являются неотъемлемой частью повседневной жизнедеятельности.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, развитие, физическая подготовка, курсант, спорт.*

## FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS IN MODERN CONDITIONS

M.V. Garbuzov  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** more and more often in the modern world, you can hear that more people are beginning to agree that physical development does not play an important role in human life. Is that really the case? A society in which people will not play sports and monitor their health less, a priori will be less prosperous, long-lived and happy. Most likely, many are aware of this, therefore, so that people do not think about whether it is worth introducing physical education into their lives, it is necessary to consider this issue on the example of the society of cadets, because they have sports, active activities, drill activities are an integral part of everyday life.*

***Key words:** physical education, development, physical training, cadet, sports.*

Физическое воспитание – процесс, направленный на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование физической культуры у человека. К этому понятию относятся очень много различных факторов, как и очень сильно зависящих от человека, как и таких, к которым остаётся только приспособляться в зависимости от разных условий.

Основным элементом физического воспитания являются физические упражнения на силу, ловкость, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, координацию, которые проявляются во всех видах спорта, подвижных играх, туризме.

Второй важной составляющей физического воспитания являются психогигиенические факторы: режим дня и грамотное распределение времени, правильное питание, культурно-гигиенические навыки, гигиена окружающей среды. Нельзя считать, что от них зависит не так уж и много, ведь без них чёткое выполнение физических упражнений на хорошем уровне практически невозможно.

Стоит добавить, что при этих 2 основных элементах необходимо учитывать экологические и природные факторы: солнце, воздух, вода, которые хоть и влияют на процесс физического воспитания не так сильно, как первые два, но оставляют на нём свой след.

Физическая подготовка для абсолютно каждого человека имеет несколько важных целей. В первую очередь стоит отметить укрепление здоровья, ведь регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить дыхательную функцию, повысить выносливость. Всё это важно и тем, у кого работой является активная деятельность (для более быстрого и успешного выполнения задания), и тем, кто занимается безотрывно «сидячей работой», ведь из-за такой деятельности за недолгое время хорошего здоровья можно лишиться.

Развитие физической культуры и здоровья также способствуют формированию дисциплины и самодисциплины. Многим знакомо, что порой непросто заставить себя заняться неинтересным делом, но в какой-то момент, если взять себя в руки, объяснив, для чего это, то оно уже и вовсе не кажется чем-то скучным и начинает казаться, что день без этого уже пройти не может. Главное, что это важное качество сильного человека будет выработано и всегда поможет в сложной жизненной ситуации. Помимо этого физическое воспитание развивает физические качества и формирует здоровый образ жизни, которые несут большое положительное значение.

Курсант – студент военного учебного заведения, проходящий помимо необходимой для своей специальности учёбы и специальную военную подготовку, осваивающий особенности военной службы. В жизни каждого курсанта физическое воспитание играет одну из ведущих ролей, ведь будущие условия службы в Армии или на Флоте обязывают быть сильным, быстрым, выносливым, поэтому физическое воспитание у них присутствует не только в специально отведенное время, а постоянно, даже тогда, когда кажется, что можно обойтись и без этого.

Уже не первое столетие существует система, определяющая правила и принципы физического воспитания в высших военных учебных заведениях, которые не свойственны в таком же количестве и объёме остальному гражданскому населению. Каждое утро курсанта начинается с того, что за 5 минут он должен проснуться, заправить кровать, одеться и выйти на зарядку. Может показаться, что причём тут это, но если

задуматься, то можно понять, что многим людям даже 30 минут только на то, чтобы окончательно проснуться недостаточно, а курсант столько успеваает сделать ещё и не в самом бодром состоянии – самый что ни на есть прямой показатель развитости его физического воспитания, которое оттачивается ни одним днём, ни одним месяцем и даже ни одним годом.

Ежедневная зарядка, включающая большое количество разных физических упражнений и пробежку на несколько километров, является важной частью распорядка дня курсанта, без которого он не сможет поддерживать свою физическую подготовку на столь же высоком уровне. Зачастую в свободное вечернее время многие курсанты занимаются спортом, а также входят в состав сборных училищ по разным видам спорта и для того чтобы показывать самые высокие результаты, военнослужащие отдадут спорту почти всё своё время, ведь поставив себе цель, курсант всегда её добивается.

В военном училище не бывает ни одного семестра, когда бы физическая подготовка не входила в состав экзаменационной сессии, так как поддерживать своё здоровье на высоком уровне и постоянно совершенствовать физическую подготовку – прямая обязанность каждого военнослужащего, и наличие зачёта или экзамена по физической подготовке всегда – проверка выполнения курсантами своих основных обязанностей, за качественное соблюдение и исполнение которых он имеет материальное поощрение, выражающееся надбавкой к денежному довольствию, равной большому проценту от оклада.

Каждая сессия включает в себя сдача 5 упражнений в один день: на скорость, ловкость, быстроту, выносливость и упражнение, определяющее уровень развития военно-прикладных навыков. Такой подход даёт наиболее ясное и чёткое представление о реальной физической подготовке курсантов и показывает уровень его мотивации продолжать заниматься спортом, чтобы улучшать предыдущие результаты.

Физическое воспитание в жизни курсанта никогда не останавливается. На каждые выходные и праздничные дни они имеют план культурно-массовых мероприятий, которому следуют, несмотря на то, что все другие люди в эти моменты отдыхают. Действуя согласно плану культурно-массовых мероприятий, курсанты не только выполняют свою обычную нагрузку, но и имеют какие-либо дополнительные мероприятия: соревнования, обучение новым навыкам, участие в подвижных играх. Всё это является неотъемлемым элементом в деятельности каждого военнослужащего.

Задачами физической подготовки являются:

- развитие физических качеств у военнослужащих;
- формирование и совершенствование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков;

- получение теоретических знаний и формирование методических умений военнослужащих для проведения мероприятий физической подготовки [1, ст.6].

Наиболее приоритетными видами спорта у курсантов являются военно-прикладные, то есть те, которые непосредственно связаны с исполнением своих служебных обязанностей. К ним относятся лёгкая и тяжёлая атлетика, бокс, самбо, рукопашный бой и другие виды самообороны, плавание, гребля, парашютный спорт, лыжные гонки и биатлон.

Большинство курсантов занимались каким-либо из этих видов спорта ещё задолго до поступления в училище. Поэтому вовлечение в занятия спортом граждан России в современных условиях все более становится государственной задачей. Российские власти ставят перед собой задачу вовлечь к 2030 году в систематические занятия спортом 70% граждан страны. Об этом заявил президент РФ Владимир Путин, выступая в Перми на международном форуме "Россия - спортивная держава" [2].

И при поступлении все успехи в спортивной деятельности учитываются в виде дополнительных баллов. К этому относятся спортивные разряды, награды за соревнования, наличие знака «ГТО», а за особые достижения в спорте курсант будет получать более высокое денежное довольствие, что его мотивирует продолжать двигаться дальше и дальше. Помимо награждения деньгами, курсанты поощряются грамотами, кубками, медалями, нагрудными знаками, их фотографии размещаются на стендах «Лучшие спортсмены». Физическая подготовка очень сильно влияет на положение курсантов в рейтинге, который в конце 5 курса влияет на распределение для продолжения прохождения военной службы.

Нельзя не упомянуть, что в жизни курсантов присутствует строевая подготовка. Она помогает и укрепить физические навыки и координацию движений, и способствует формированию воинского дисциплинированного поведения, и обучает основам военной безопасности.

Кроме этих главных задач, значение строевой подготовки заключается и в её эстетической функции – твёрдый и уверенный шаг, прямая спина, поднятый подбородок, сильный командный голос и чёткая речь определённо делают каждого мальчишку, поступившего в военное училище, более мужественным, а через недолгое время его и вовсе нельзя будет назвать мальчишкой.

Роль и значение физического воспитания в жизни людей переоценить невозможно. Постоянная работа над собой и выработка правильного мировоззрения и образа жизни – прямой путь и к сильному телу, и к чистому разуму.

### **Литература:**

1. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации".

2. Путин В.В. Выступление в Перми на международном форуме "Россия - спортивная держава" <https://tass.ru/sport/19061449>/(дата обращения: 16.02.2024).

## ОЖИРЕНИЕ – СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДЕЖИ XXI ВЕКА

Гулова С.А., Нуруллаев Р.П.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** ожирение, как одна из серьезных угроз населения всего мира. На фоне ожирения у молодых людей возникают заболевания сердечнососудистой системы, как артериальная гипертензия, инфаркт, инсульт, хронической обструкции лёгких, астмы, заболевания печени и почек, нарушение психического здоровья, онкологические заболевания. Возникает серьезная проблема заботы о своем здоровье.*

***Ключевые слова:** ожирение, возраст, дети, молодые люди, компьютер, здоровье, профилактика.*

## OBESITY IS A SOCIALLY SIGNIFICANT PROBLEM FOR YOUTH IN THE XXI CENTURY

Gulova S.A., Nurullaev R.P.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** obesity as one of the serious threats to the population around the world. Against the background of obesity, young people develop diseases of the cardiovascular system, such as arterial hypertension, heart attack, stroke, chronic pulmonary obstruction, asthma, liver and kidney diseases, mental health problems, and cancer. There is a serious problem of taking care of your health.*

***Key words:** obesity, age, children, young people, computer, health, prevention.*

Сегодня ожирение является одной из наиболее серьёзных угроз с которыми сталкивается не только медицинское сообщество, но и население всего мира и которая в последние десятилетие прогрессивно растёт. Так, сегодня уже 30% населения мира старше 18 лет имеют избыточный вес или страдают ожирением. Показатели числа таких людей в мире с 2012-го выросли в 2,3 раза [4]. Особенно большую тревогу у медицинского сообщества сегодня вызывает факт постоянного роста ожирения не только у части взрослого населения, но и у детей самых различных возрастных групп (2 – 18 лет). По данным ВОЗ, Всемирной организации здравоохранения, уже в 2016 году распространённость ожирения среди мальчиков в возрасте 5-19 лет возросла почти трёхкратно, а у девочек этого же возраста, чуть больше, чем в 2 раза, что составило 340 миллионов человек [5]. Сегодня эти дети подросли, им уже - 9 лет и больше лет (до 23 лет)! Страшно подумать сколько они дополнительно набрали лишнего веса за это время и у скольких из них развились

заболевания, приводящие к инвалидности людей и даже к летальному исходу.

Если раньше проблема избыточного веса и ожирения касалась только стран с высоким уровнем дохода, но теперь ожирение становится все более распространенным явлением в странах с низким и средним уровнем дохода. Так, в Африке с 2000 года число детей в возрасте до 5 лет, страдающих ожирением, выросло уже на 24%. Такая же картина у детей до 5 лет с избыточным весом наблюдается теперь и в Азии [2].

Эпидемия избыточного веса и ожирения, поражающая детей во всём мире, добралась и до нашей страны. Количество детей и подростков, страдающие ожирением, у нас тоже ежегодно растёт. В своём недавнем выступлении на заседании Совета при Правительстве РФ по вопросам попечительства в социальной сфере вице-премьер Татьяна Голикова озвучила тревожные цифры. Так, в России по итогам прошлого года, ожирение среди детей составило 1318 случаев на 100 тысяч населения, а среди подростков в 2,3 раза выше, т.е. 3075 случаев на 100 тысяч населения. В целом, среднегодовой темп прироста ожирения у детей за последние 10 лет составил 9% , а у подростков - 7,6% в год [8].

Все было бы, наверное, не так тревожно, если бы на фоне ожирения у детей и у лиц молодого возраста не развивались такие серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы как артериальная гипертензия, инфаркт, инсульт, хронической обструкции лёгких, астмы, заболевания печени и почек, нарушение психического здоровья, онкологические заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата, нарушения обмена глюкозы (сахарный диабет) и липидного обмена. Например, если раньше считалось что дети страдают в основном сахарным диабетом первого типа, т.е. инсулинозависимым, на долю которого приходилось до 90 % случаев диабета, то сегодня, с увеличением роста частоты ожирения среди детей и подростков, отмечается рост заболеваемости сахарным диабетом второго типа (не инсулинозависимый) [7]. Что же касается заболеваний сердечно-сосудистой системы, то японские учёные выяснили, что у 29 % детей с ожирением, в аортах жировые полосы появляются уже в возрасте менее 1 года и в 3% -ах случаев исследования коронарных артерий -у детей в возрасте от 1 до 9 лет [3]. Как оказалось, пресловутые "бляшки" начинают формироваться уже к 13-15 годам [6]. Согласно же прогнозам группы американских учёных, нынешняя эпидемия детского ожирения, если не бороться, приведет к дальнейшему увеличению заболеваемости ишемической болезнью сердца среди людей молодого и среднего возраста, которая к 2035 году может увеличиться до 16% [1]. Казалось бы, что основные причины ожирения сегодня достаточно изучены и с ними можно бороться, но почему же количество детей и молодых людей с избыточной массой тела и ожирением постоянно растёт? Связано это видимо с тем, что

у населения нашей страны существует серьёзная проблема дефицита знаний не только о причинах данного заболевания, но и его осложнений.

Основные причины ожирения:

- Широкомасштабный сдвиг питания в сторону повышенного потребления высококалорийных продуктов. Сегодня молодые люди, в том числе школьники, чаще всего для перекуса выбирают «фастфуд», сладкие соки и газированные напитки с большим количеством сахара. При дистанционном обучении дети значительно чаще едят, чем в школе, перекусывают у компьютера или телевизора и даже при выполнении уроков. Одновременно с неправильным режимом питания появляются вредные привычки — перекусы сухариками и чипсами и т.д.;

- Малоподвижный образ жизни. Гиподинамия из-за длительного пребывания за компьютером, затраты времени досуга на просмотры передач телевидения, другой разнообразной информации - в айфонах и смартфонах в положении лёжа, прогулки в торговых центрах и т.п.. Физические упражнения для полного ребёнка становятся все труднее, образуется «порочный круг», когда полнота уменьшает подвижность, а малоподвижность в итоге приводит к ещё большему увеличению веса.

- Неправильное формирование у детей вкусовых привычек. На развитие сначала избыточного веса, а потом и ожирения, влияет то, что толстые родители не формируют у детей правильные вкусовые привычки. Особенно это происходит в домах, где всегда есть высококалорийная пища, которая доступна в любое время и ребёнок с раннего возраста ест то, что употребляют его родители.

- Психологические факторы. Многие дети и подростки, находящиеся в состоянии стресса, как и взрослые, «заедают» его.

- Наследственный фактор. В семьях, в которых её члены страдают лишним весом, вероятность развития избыточного веса у ребёнка резко увеличивается.

Перечисленные причины и последствия ожирения подтверждены результатами пилотажного исследования, проведенного нами путём анонимного анкетирования 200 респондентов в возрасте от 14-25 лет. Результаты анкетирования показали, что 80 человек имеют избыточную массу тела, а 40-уже страдают ожирением. Оказалось, что только 50 человек смогли указать основные причины ожирения и только 20-ть из них знают о его осложнениях. Так же было выявлено, что 8 человек с избыточной массой тела страдают СД 1 типа, а 6 респондентов страдают сахарным диабетом 2 типа. При этом все шестеро, указали на наличие у них какого-либо заболевания со стороны сердечно-сосудистой системы. Все респонденты которые входят в группу риска развития атеросклероза, сахарного диабета и других заболеваний, как и предполагалось, предпочитают питаться в основном жареными, жирными блюдами и на гарнир предпочитают использовать макаронные изделия, редко кто ест

первые блюда, а салаты предпочитают есть с майонезом, а не с растительным маслом или, вообще, без него. Было выяснено и то, что 80 респондентов боролись с ожирением лишь путём соблюдения строгой диеты, но только 42 из них достигли положительного результата, причём 22 из них лишь на непродолжительное время. Только 40-к из 120 респондентов в возрасте от 18 до 24 лет боролись с лишним весом, помимо соблюдения диеты, занятиями в фитнес-клубах или самостоятельно, сочетая бег по утрам и вечером со «скандинавской ходьбой». Что касается вопросов профилактики ожирения, которой должны заниматься врачи и медицинские сёстры, особенно дошкольных и всех учебных заведений, то они указали, что данная работа проводится с детьми только в дошкольных учреждениях и лишь эпизодически – в учебных заведениях.

Заключение:

1. Ожирение у детей и молодёжи – социально-значимая проблема XXI века.

2. Начинать формирование ЗОЖ будущих детей необходимо уже при планировании беременности.

3. Раннее выявление сердечно-сосудистого риска в детстве является, мощным инструментом предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте и, возможно, снижения их развития в будущем.

4. Так как ожирение у молодёжи часто связано с ожирением в детском возрасте, которое развивается в результате дефицита знаний родителей о его причинах и тем более его осложнениях, то эту проблему необходимо решать именно в детском возрасте, устраняя дефицит необходимых знаний у их родителей.

5. Наступило время ввести ограничения на рекламы, провоцирующие не рациональное питание, доступность и экономию при употреблении населением нашей страны продуктов из серии «фастфуд». Рекламные деньги не должны быть важнее, чем здоровье детей, молодёжи и в целом населения нашей страны!

6. К работе по профилактике развития ожирения у всех, особенно молодого поколения страны, должны привлекаться не только сотрудники городских центров «Медицинской профилактики», центров «Здоровья» поликлиник города, районных поликлиник и т.п., но и сама молодёжь. Так, студенты медицинских колледжей и академий, привлечённые к медико-санитарному просвещению с родителями в детских садах и в начальных классах школ, с молодым поколением в средних и высших учебных заведениях могут оказать большую помощь в решении рассматриваемой проблемы. Например, мы с прошлого года уже начали такую работу в школах города, запланировали её проведение и в этом году.

7. Для более эффективной борьбы с ожирением у детей, подростков и студенческой части молодёжи необходимо создать или значительно

увеличить повсеместно количество лагерей, в которых они смогут избавляться от лишнего веса с помощью психологов, диетологов и тренеров по фитнесу.

Хочется надеется на то, что в нашей стране люди начнут заботиться о своём здоровье, то есть вести ЗОЖ, а государство создаст для этого все необходимые условия, ведь как известно «Дорогу осилит идущий».

### **Литература:**

1. Уотерс Х., Граф М. Кризис ожирения в Америке: влияние избыточного веса на здоровье и экономику. Институт Миликена. 2018: 1–4. Биббинс - Доминго К. , Коксон П. , Плетчер М.Дж. , Лайтвуд Дж. , Голдман Л. Подростковый избыточный вес и будущая ишемическая болезнь сердца у взрослых. *N Engl J Med* , 357 ( 2007 ) , стр. 2371–2379 .
2. Болотова Н.В., Аверьянов А.П., Лазебникова С.В., Дронова Е.Г. Гормонально-метаболические нарушения и их коррекция у детей с ожирением // Пробл. эндокр. 2003. - Т. 49, № 4. - С. 22-25.
3. Танака К., Масуда Дж., Имамура Т. и др. Общациональное исследование атеросклероза у младенцев, детей и молодых людей в Японии. *Атеросклероз*. 1988 год; 72 : 143–156.
4. World Health Organization . Cardiovascular diseases (CVDs) key facts. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
5. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/624-zdorovye-sosudy-smolodu>
7. <https://edu.endocrincentr.ru/novosti/rasprostranennost-ozhireniya-u-detey-i-podrostkov-s-saharnym-diabetom-2-tipa-meta-analiz>
8. <https://rg.ru/2021/09/30/v-rossii-rastet-chislo-detey-s-izbytochnoj-massoj-tela.html>

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ВЬЕТНАМЕ: ТРУДНОСТИ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

Дау Ван Хок  
Социалистическая республика Вьетнам  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* сообщение Председателя Хо Ши Мина о физическом воспитании и текущей ситуации в области физического воспитания и, занятий спортом студентов Вьетнама.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, молодежь, Вьетнам, студент.

## **PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN IN MODERN VIETNAM: DIFFICULTIES AND SOLUTIONS**

Dau Van Hock  
Socialist Republic of Vietnam  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* report by Chairman Ho Chi Minh on physical education and the current situation in physical education and sports of Vietnamese students.

*Keywords:* physical education, sports, youth, Vietnam, student.

По идее Хо Ши Мина, молодость подобна свежей весне, полной жизненной энергии, развивающейся как физически, так и духовно, интеллектуально. Первоочередной задачей является всестороннее образование молодежи, поскольку это наиболее эффективный период "выращивания людей" в процессе их взросления и развития во всех аспектах.

Каждый ребенок, каждый подросток имеет потенциал развития во всех областях, когда ему уделяют внимание и заботу, поэтому полноценное обучение - это нечто, что нельзя заменить, чтобы развивать полностью таланты молодежи.

По физическому развитию молодежи, если условия жизни нормальные и нет значительных нарушений, то до 25 лет это процесс развития или роста в соответствии с естественными законами, в соответствии с законами наследственности. В процессе этого, если дать телу развиваться естественным путем без вмешательства физических упражнений, тренировок тела, развития сбалансированности, то после 25 лет это уже не исправить. К 25 годам физическое развитие достигает

своего завершения на всех уровнях, таких как рост, костная система, мышечная система, кровообращение, нервная система и другие физиологические функции.

С 25 лет начинается период укрепления и поддержания уже сформированного тела. Поэтому молодежь, находящиеся в процессе обучения в школе, должны получать полноценное, правильное и научное физическое образование, которое не только укрепляет физическую форму и рост, но также способствует формированию и развитию гармоничного и сбалансированного тела.

В наше время как молодые люди, так и девушки стремятся улучшить свою физическую форму и рост, и занятия спортом являются одним из основных факторов для достижения этой желаемой цели. По мнению ученых по всему миру, факторы, влияющие на рост человека, составляют: питание - 32%, наследственность - 23%, физические упражнения и спорт - 20%, окружающая среда и психологический фактор - 25%. Эксперты развитых стран провели исследование и пришли к выводу, что регулярные и разумные занятия спортом и физическими упражнениями могут повлиять на рост тела, увеличивая его на более чем 2 см по сравнению с естественным ростом человека.

Высота тела имеет влияние на вес (телосложение) человека. Ученые из США провели исследование и пришли к выводу, что: если человек вырастает на 5см, то его телосложение увеличится на 10%, а вес - на 16%. Таким образом, увеличение роста тела увеличивает и фигуру человека.

Осуществление физического воспитания в школе означает воздействие на всю двигательную систему студента, при этом задействуются практически все части тела, стимулируется работа сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем, улучшается гибкость нервной системы, повышаются духовные качества, формируются и развиваются физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость, улучшается физический облик человека (включая рост, размеры и вес тела).

Президент Хо Ши Минь поощрял молодежь и студентов активно заниматься физическими упражнениями и спортом, чтобы иметь здоровое и красивое тело, а также сильный дух. Молодежь Вьетнама с духом желания учиться и стремления к успеху, с ожиданием получения высшего образования, владения специальностью, умения владеть ремеслом, владения иностранными языками для служения своей стране и народу, стремления к счастью для себя и своей семьи. Умение - это только часть, молодежь хочет получить хорошее образование, уверенно владеть своей специальностью, достигнуть успеха в жизни, главным образом, через "трудное обучение и трудную тренировку". Однако, это в значительной степени зависит от здоровья молодых людей. Если тело ослаблено, то дух

угнетенный, отсутствует ясность мышления, учеба часто вызывает усталость, усвоение информации затруднено. Если тело здорово, дух полон, ум ясен, то это не только стимулирует желание учиться, стремление к знаниям, учиться без усталости и скуки, но также делает ум более гибким, ясным, способным быстро усваивать информацию, глубоко понимать и долго запоминать. В Японии ученые из университета Нихон Фукуси исследовали молодых студентов и выяснили, что регулярные занятия физической культурой не только способствуют развитию тела, но и значительно улучшают память.

В молодости, когда здоровье в порядке, у нас много учебных и карьерных амбиций, мы мечтаем о своем будущем и светлом материальном благополучии. Тем, у кого здоровье ослаблено, остается только одно желание - иметь хорошее здоровье. Здоровье - это сокровище нашей жизни. Оно так важно для учебы и будущего молодежи, что физическое образование в школах должно быть действительно ценным. Для молодежи в военных школах, Хо Ши Мин еще больше подчеркивал движение за патриотическое соревнование в учебе и спортивную тренировку. Председатель Хо Ши Мин учил, что "молодежь должна уделять внимание учебе и работе, но также нужно иметь время для развлечений. Здоровые развлечения - это неотъемлемая часть жизни молодых людей. В развлечениях также есть образование. Необходимо иметь культурные и спортивные увлечения, которые имеют коллективный и массовый характер".

Говоря о необходимости всестороннего образования, Хо Ши Мин указывал на основные аспекты школьного образования. Для физического воспитания, чтобы достичь хороших результатов в здоровье, он обратил внимание на личную гигиену и гигиену общества. Взгляды Хо Ши Мина на проблему всестороннего образования очень актуальны по сей день и близки вьетнамскому обществу:

- физическая культура: "для укрепления тела и поддержания личной и общей гигиены".

- умственная деятельность: "повторение изученного и приобретение новых знаний".

- эстетическое воспитание: "различение красоты и некрасивого".

- патриотическое воспитание: "любить Родину, любить народ, любить труд, любить науку, любить общественное достояние".

Председатель Хо Ши Мин ставил физическую культуру на первое место, что говорит о важном значении физического воспитания во всех аспектах. А духовное развитие человека определяется как выбор личности, самый ценный фактор, который человек должен достичь. Это четыре аспекта основного образования, которые тесно связаны друг с другом в единой системе образования и обучения человека в целом. Хо Ши Мин определил основные аспекты образования, в которых уровни образования

в системе национального образования нашей страны отражают творческое применение марксистско-ленинской теории образования человека в условиях конкретного вьетнамского общества, учащихся и студентов Вьетнама [1].

Большинство университетов во Вьетнаме в настоящее время имеют учебный курс физического воспитания в течение как минимум двух первых семестров. Господин Ву Динь Хоанг Тунг, преподаватель Университета физического воспитания и спорта, а также нескольких других университетов в городе Хошимин, сообщил, что многие университеты в городе имеют около 150 часов физического воспитания, включая 60 в первом семестре и 90 во втором. Если во втором семестре студенты могут выбрать спортивный вид для занятий, то в первом семестре обычно включаются легкая атлетика или утренняя зарядка. "Недавно в одном университете мы согласились заменить утреннюю зарядку на танцевальную гимнастику и йогу, чтобы студенты не скучали. На самом деле, эти упражнения студенты изучают с детства, поэтому они почти не видят в них пользы и интереса", - сказал господин Тунг. Он также сказал, что большинство студентов имеют низкое осознание необходимости занятий физическими упражнениями, а их физическая подготовка ухудшается с каждым днем. "Перед началом учебного года я обычно даю студентам задание пробежать дистанцию 800 метров, чтобы проверить их физическую подготовку". Большинство студенток даже не могут бегать, в лучшем случае они передвигаются быстрым шагом [2].

Осознание необходимости заниматься физической культурой у современных студентов довольно низкое. Они видят в ней не средство укрепления своего здоровья, а только лишь учебную дисциплину, по которой необходимо получить зачет или положительную оценку. Частично это связано с тем, что материальная база университетов очень слабая. Не говоря уже о том, что нет площадок для других видов спорта, даже беговая дорожка не имеет тени от деревьев, и если солнце слишком жарко, то студентки боятся заниматься физической культурой в этом условии. Большинство университетов во Вьетнаме не имеют спортивных площадок. Некоторые из них имеют спортивные залы, однако студенты должны платить за их использование [3].

Физическое воспитание - это предмет, необходимый на всех уровнях образования. Однако на практике физическая культура и спорт часто не воспринимаются студентами всерьез.

Нужно проводить широкую разъяснительную работу среди учащихся и студентов в ходе которой раскрывать преимущества занятий физической культурой и спортом. К ним можно отнести:

- Укрепление здоровья. Первое и наиболее заметное преимущество занятий спортом и физическими упражнениями - это укрепление здоровья, повышение выносливости, гибкости и ловкости.

Именно поэтому эта дисциплина должна присутствовать как в учебных, так и в индивидуальных планах развития студентов и школьников.

- Формирование и укрепление командного духа, коллективизма. Спортивные мероприятия в учебных заведениях помогают студентам повысить дух команды, лучше интегрироваться в группу, коллектив, укреплять взаимодействие и связи, особенно между друзьями, которые разделяют общие увлечения.

- Воспитание собранности, дисциплинированности. Тренировки в физической культуре и спорте требуют достаточно высокой дисциплины, чтобы достичь результатов. Студент колледжа фармации по имени Нам говорит: "Я участвую в занятиях тхэквондо в школе. В процессе тренировок дисциплина - это главное, что я должен соблюдать. Это не только помогает мне в тренировках, но и в повседневной жизни".

Есть несколько причин, объясняющих недостаточно серьезное отношение студентов и учащихся колледжей и школ к занятиям физической культурой и спортом.

Во-первых, многие колледжи и университеты не оборудованы в достаточной мере необходимым оборудованием, инвентарем, материально-технической базой, площадками для занятий физической культурой.

Во-вторых, многие студенты имеют слабое физическое здоровье, не имеют спортивного духа, не могут выдержать тяжелых тренировок, считают важными только специализированные предметы и не осознают преимущества, которые могут принести физические упражнения и спорт. Вместо участия в спортивных мероприятиях студенты часто предпочитают тратить время на развлечения, смотреть фильмы, ходить в кафе, играть в компьютерные игры или читать книги.

В-третьих, предмет физического воспитания имеет сложные учебные части и требования на экзаменах, такие как прыжки в длину, прыжки в высоту, баскетбол и т.д., что вызывает у студентов неуверенность в своих силах и беспокойство за успешную сдачу нормативов и экзаменов. Поэтому, эффективным способом заинтересовать студентов в физическом образовании является поиск методов повышения их интереса к учебе и инвестирования в основы физической подготовки. Не следует превращать предмет, который помогает развивать физическую форму и другие навыки, в кошмар и учиться только для того, чтобы сдать экзамен [3].

Вот лишь несколько мер, которые могут изменить эту ситуацию:

1. Проведение интересных и разнообразных мероприятий, чтобы помочь студентам найти удовольствие в физической подготовке.

2. Усиление разъяснительной работы о пользе укрепления здоровья и физической формы, а также положительном влиянии этого на карьеру и жизнь.

3. Предоставление лучших ресурсов и оборудования, чтобы помочь

студентам добиться лучших результатов в физической подготовке.

4. Создание программ обучения и поддержки, чтобы помочь студентам развивать необходимые физические и психологические навыки для успеха в жизни.

5. Создание позитивной учебной среды и поощрение участия студентов в физических и спортивных мероприятиях.

6. Образование для студентов, чтобы понимать цель и смысл учебных предметов: через внеучебные занятия, мероприятия, каналы коммуникации школы, семинары. Школа может помочь студентам изменить свое восприятие учебных предметов, лучше понимать преимущества физической активности и спорта.

7. Изменение методики преподавания: преподаватели должны быть более гибкими в отношении каждой группы студентов, чтобы дух спортивного соперничества у них был выше. Преподаватель также должен поддерживать и поощрять студентов в учебе, уверенно владеть техникой выполнения упражнений.

8. Развитие спортивного движения: учебное заведение может создавать спортивные клубы, чтобы студенты и сотрудники школы, увлеченные этим видом спорта, могли присоединиться к ним. Кроме того, следует активно отправлять студентов на участие в соревнованиях между университетами в городе и национальном уровне.

### **Литература:**

1.Повышение духа физической культуры и спортивной тренировки для молодежи-URL-<https://dangcongsan.vn/the-thao/nang-cao-tinh-than-the-duc-the-thao-cho-thanh-thieu-nien-637403.html/> (дата обращения: 14.02.2024).

2. Текущая ситуация спортивной тренировки студентов на сегодняшний день.- URL: <https://ramseysattheclub.com/thuc-trang-ren-luyen-the-thao-trong-sinh-vien-ngay-nay/> (дата обращения: 14.02.2024).

3.Физическое воспитание в вузе устарело? -URL:<https://cuoituan.tuoitre.vn/giao-duc-the-chat-o-dai-hoc-la-loi-thoi-1443566.htm/> (дата обращения: 14.02.2024).

## ВАЖНОСТЬ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ВОСПИТАНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Долматович Н.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена одной из важных проблем современности. Она отражает важность сохранения истории для страны. Раскрывает возможные способы привлечения интереса военнослужащих к истории через агитацию.

*Ключевые слова:* история, вооружённые силы, агитация.

## THE IMPORTANCE OF HISTORICAL CONTINUITY IN THE EDUCATION OF MILITARY PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF THE RUSSIAN FEDERATION

N.A. Dolmatovich  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the article is devoted to one of the important problems of our time. It reflects the importance of preserving history for the country. Reveals possible ways to attract the interest of military personnel to history through propaganda.

*Key words:* history, armed forces, propaganda.

Смотря на современную картину мира и события, которые с каждым днём всё больше и больше изменяют мировой порядок, можно точно сказать, что не только история нашей страны, но и вся мировая история переписывается на новый лад теми, кому это выгодно.

Доходит уже и до абсурда, ведь нашими иностранными "коллегами" выдвигается тот факт, что это мы напали на фашистскую Германию, возглавляемую человеком, исполнившим Холокост.

На этой почве, военнослужащие Российской Федерации должны знать и в полной мере разбираться, как в истории своего государства, так и мировой истории в целом, чтобы не стать жертвами контрпропаганды и информационной борьбы со стороны противника.

Важность истории подчёркивают многие видные деятели политики, известные военачальники. Так о значении истории для армии и государства в целом писал в своей статье военный и государственный деятель 19 в., адмирал Александр Семёнович Шишков: «Хочешь истребить народ, истреби его язык. Хочешь уничтожить государство, придётся уничтожить его историю» и «Вера, воспитание и язык суть самые сильнейшие средства к возбуждению и укоренению в нас любви

к Отчеству, которая ведет к силе, твёрдости, устройству и благополучию» [3]. Эти фразы показывают нам, что для борьбы с недружественным государством не обязательно использовать вооружение и солдат с автоматами, достаточно попросту вмешаться в написание истории этого государства, подорвать веру в свои истоки и изменить их в свою пользу.

Чтобы показать, как работает информационная война в наши дни, я хотел бы обратиться к ситуации на Украине. Украина — это пример государства, которому поменяли историю, чтобы использовать её народ в своих целях. Зародившийся на Украине неонацизм, русофобия, неофашизм, воздвижение памятников тем, кто убивал их дедов и прадедов - это только малый список того, что сделали с Украиной, изменив её историю.

Страны запада положили глаз на Украину уже после развала СССР в 1993 г. Именно тогда и началась информационная пропаганда на Украине, конечно же через её политиков. Как итог, у запада получилось взрастить на Украине целые поколения неонацистов, которые и совершили в 2014 году государственный переворот. Последствия мы видим сами: геноцид жителей Донбасса, разрушение памятников Великой Отечественной Войне, презрение и ненависть к русскому, братскому народу. И всё началось с изменения истории.

Для того, чтобы не допустить такого с нашей страной, мы должны не только обучать истории гражданских людей, но и уделять особое внимание изучению истории России в армии, ведь взглянув назад можно точно сказать, что во всех волнениях и революциях армия принимала участие. А так как она является вооружённым формированием, то потерять доверие армии к власти и государству, значит потерять единственную защиту.

Для этого в Вооружённых Силах Российской Федерации проводится военно-политическая пропаганда и агитация, а так же военно-патриотическая работа. Они организуются в целях обеспечения понимания и поддержки личным составом государственной политики в области обороны Российской Федерации, формирования патриотических убеждений, повышения уровня политической и правовой грамотности, а так же для осознания военнослужащими личной ответственности за выполнение задач по вооружённой защите Российской Федерации [2, ст.18].

Такие способы военно-политической пропаганды и агитации как медиа пропаганда и наглядно-художественный способ, как я считаю, в настоящее время могут наиболее сильно влиять на военнослужащих ведь, мы живём в мире, где информация воспринимается быстро и наглядно. А это значит, что короткие агитационные ролики, такие как, например, на тему: "Борьба с фашизмом во время Великой Отечественной Войне перешла в борьбу с фашизмом на СВО. Продолжим славное дело Дедов и Прадедов", или художественные фильмы о подвигах русских солдат во все

времена, окажут наиболее сильное влияние на боевой дух и патриотизм военнослужащих.

Самое важное, после просмотров различных художественных исторических фильмов, проводить беседы с военнослужащими, где более полно раскрывать исторические моменты и историческую важность того или иного исторического события.

Стоит отметить, что историческая память России защищается и нашей конституцией. Поправки в Конституцию Российской Федерации в 2020 году обеспечили эту защиту. В Основном документе сейчас указывается, что Российская Федерация чтит память защитников Отечества, обеспечивает защиту исторической правды. Умаление значения подвига народа при защите Отечества не допускается [1, ст. 67.1].

Это ещё раз подчёркивает важность значения истории для нашего народа, укрепления его самосознания.

Исходя из всего вышеизложенного, можно точно заключить, что история для нашей страны — это не просто то, что было раньше, это наша гордость и пример для будущих поколений.

Именно история является самым строгим, но справедливым учителем. Для военнослужащих нашей страны очень важно знать и изучать её историю, ведь изучая подвиги своих предков, они наполняются патриотизмом, для совершения всё новых и новых подвигов!

#### **Литература:**

1. «Конституция Российской-Федерации». [https:// magas-pravo.ru/wp-content/uploads /2023/10](https://magas-pravo.ru/wp-content/uploads/2023/10) (дата обращения: 15.02.2024).
- 2.«Об утверждении Руководства по организации военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации». Приказ Министра обороны Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 803.
3. <https://ru.citaty.net/avtory/aleksandr-semionovich-shishkov/> (дата обращения: 15.02.2024).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

Зуб И.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** высшая школа формирует будущего специалиста, обладающего физическими и психологическими качествами, необходимыми для будущей профессии. Для современного специалиста одним из важных качеств является показатель здоровья, которое является главной ценностью каждого человека. На здоровье обучающихся в высшем учебном заведении влияют психоэмоциональное напряжение, стресс, неврозы и различные соматические заболевания. Основным средством поддержания и повышения уровня состояния здоровья обучающихся является физическая культура. Физическая активность способствует нормализации психоэмоционального напряжения обучающихся. Правильно подобранная физическая нагрузка положительно влияет не только на физические, но и психологические качества. В процессе занятий физической культурой у обучающихся формируются и совершенствуются физические и психологические качества. Физическая культура обладает комплексом средств и методов для их развития. Одним из основных методов формирования психологических качеств являются педагогические ситуации, создаваемые преподавателем во время проведения занятий.*

***Ключевые слова:** физическая культура, психологические качества, педагогические ситуации*

## **PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING THE PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

Zub I.V.  
St. Petersburg, Russia

***Annotation:** Higher education forms a future specialist with the physical and psychological qualities necessary for a future profession. For a modern specialist, one of the important qualities is an indicator of health, which is the main value of every person. The health of students in higher education is influenced by psycho-emotional stress, stress, neuroses and various somatic diseases. The main means of maintaining and improving the level of health of students is physical education. Physical activity helps to normalize the psycho-emotional stress of students. Properly selected physical activity has a positive effect not only on physical, but also psychological qualities. In the process of physical education, students develop and improve their physical and psychological qualities. Physical education has a set of tools and methods for their development. One of the main methods of forming psychological qualities is pedagogical situations created by a teacher during classes.*

***Keywords:** physical culture, psychological qualities, pedagogical situations*

Высшая школа, как социальный институт, формирует будущего специалиста, обладающего физическими и психологическими качествами, необходимыми для будущей профессии. Для современного специалиста одним из важных качеств является показатель здоровья, которое является главной ценностью каждого человека. Здоровье обучающихся в высших учебных заведениях (ВУЗ) – показатель социально-экономического и общественного развития страны, но оно зависит от многих факторов. На здоровье обучающихся в ВУЗе влияют психоэмоциональное напряжение, стресс, неврозы и различные соматические заболевания. Основным средством поддержания и повышения уровня состояния здоровья обучающихся является физическая культура [3, 7]. В работе [1] дано определение физической культуры: «Физическая культура общества представляет собой сложное социально-культурное явление, не ограниченное решением одних только задач физического развития человека, а выполняющее социальные заказы общества по формированию общественного сознания, проявляющегося в сферах воспитания, образования, политики, экономики, защиты Родины». Как видно из данного определения физическая культура охватывает все сферы деятельности человека. Результатами занятий физической культурой является физическая подготовленность, нравственное и когнитивное развитие обучающихся.

Физическая подготовленность развивается средствами физической культуры, к которым относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Физическое упражнение, как двигательное действие, является основным средством решения задач физического и психологического развития. Физическая подготовленность обучающихся способствует развитию и совершенствованию таких психологических качеств как устойчивость памяти и внимания, способность воспринимать, запоминать и анализировать новую информацию [4, 8].

Физическая активность способствует нормализации психоэмоционального напряжения обучающихся, правильно подобранная физическая нагрузка положительно влияет не только на физические, но и психологические качества. Психологическое состояние студентов оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на качество обучения. Отрицательное влияние оказывает стрессовые ситуации, возникающие в процессе учебного процесса. В период обучения в ВУЗе у обучающихся наблюдаются негативные изменения в психологических процессах, в частности – это рассеянность внимания, которое возникает под воздействием психоэмоционального напряжения, особенно проявляющегося в начальный период обучения [4]. Обучающиеся занимающиеся физической культурой и спортом более стрессоустойчивы, общительны, работоспособны, имеют повышенную самооценку, чем их

однокурсники, не занимающиеся физической культурой и спортом. Слабое физическое состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое здоровье и физическое состояние обучающихся. Психологическое состояние обучающихся зависит от протекания психических процессов на которые оказывают влияние учебная деятельность, социальное окружение, психологический климат в учебной группе и референтной группе или семье. Обучающиеся, которые сочетают напряженную умственную деятельность с занятиями физической культурой быстрее адаптируются к стрессовым ситуациям, что отражается не только на психоэмоциональном состоянии обучающихся, но и на состоянии здоровья и успешности обучения.

Постоянно протекающие психические процессы во время выполнения физических упражнений, способствуют развитию, а в некоторых случаях и формированию свойств личности и характера. Физическое и психическое здоровье взаимосвязаны, занятия физической культурой оказывают положительное влияние на нервную систему и протекающие психологические процессы. Некоторые обучающиеся негативно относятся к занятиям физической культурой, не понимая значимость влияния физических упражнений на состояние здоровья человека, это можно объяснить тем, что в семье было отрицательное отношение к физической культуре или такое отношение сложилось в школьные годы. Снижение двигательной активности обучающихся, негативно отражается на эффективности учебной деятельности, приводит к быстрой утомляемости и повышенной чувствительности оценки учебной деятельности со стороны преподавателя [5, 6]. Это говорит о том, что между двигательной активностью обучающихся и психическими состояниями существует непосредственная связь. Двигательная активность способствует формированию механизмов адаптации к умственным нагрузкам, развивает оперативное мышление, повышает умственную работоспособность, что способствует усвоению учебного материала и успешной сдачи сессии.

Когнитивные и мотивационные механизмы связаны между собой, что положительно влияет на адаптационные процессы, которые зависят от воздействия на обучающегося внешней среды. Основой процессов адаптации является лабильность нервной системы. Адаптации к новым условиям учебной деятельности и социальному окружению большую роль играет синхронность физиологических и психологических процессов. Любые адаптационные процессы имеют свои пределы, которые ограничиваются возможностями темперамента, нравственными нормами, а на биологическом уровне пределы адаптации организма заключены в генах. Социальная адаптация направлена на перестройку личности обучающегося, оказывает влияние на способность справляться со стрессовыми ситуациями [9].

Занятия физической культурой, улучшают функции организма человека. Физическая культура способствует не только психофизиологическому развитию обучающихся, но сможет выступать и средством психологической защиты. Физические нагрузки различаются по своей направленности, в зависимости от изменения интенсивности или объема мы можем воздействовать на те или иные физические и психологические качества. Срочный эффект, возникающий после прекращения физической нагрузки, обусловлен отдельным циклом физической нагрузки, позволяет оценить психологическое состояние, таким эффектом является снижения состояния тревоги, что способствует улучшению памяти и эффективней воспринимается лекционный материал.

Для студенческой молодежи физическая активность выражается в систематических академических занятиях физической культурой, занятиями в спортивной секции и самостоятельными занятиями. Дозируемая нагрузка улучшает трофику мышц, обмен веществ, повышает защитные силы организма, благоприятно влияет на психологические процессы. Физическая нагрузка стимулирует физиологические процессы в организме через нервную и гормональную системы, благоприятствуют развитию адаптационных способностей. Перетренировка напротив, приводит к ухудшению психоэмоционального состояния и нервного перенапряжению. Обучающиеся занимающиеся физической культурой отличаются способностью саморегуляции своего поведения. Саморегуляция поведения обучающихся зависит от сформированности индивидуальной системы саморегуляции в той или иной деятельности [2].

Механизмы саморегуляции зависят от индивидуальных психологических качеств обучающихся и оказывают влияние на развитие стресса, поэтому при занятиях физической культурой преподавателю необходимо выстроить индивидуальную траекторию развития психологических качеств обучающихся. Данная траектория позволит отслеживать и диагностировать динамику изменения психологических качеств и адаптации к стрессовым ситуациям, которые можно создавать в процессе занятий физической культурой. Педагогические ситуации, создаваемые преподавателем в процессе занятий физической культурой, играют важную роль в совершенствовании, а в некоторых случаях и развитии психологических качеств обучающихся, позволяют своевременно проводить их коррекцию. На основании психологических качеств, присущих студенческой молодежи, преподаватель выбирает те или иные педагогические приемы и методы, которые будут ведущими в создаваемых педагогических ситуациях. Внедрение в практику преподавания личностно-ориентированного подхода является эффективным педагогическим методом воспитания физических и психологических качеств обучающихся. Каждая педагогическая ситуация направлена на развитие определенных психологических качеств. Если педагогическая

ситуация строится на основе спортивных игр, то эти ситуации будут направлены на развитие таких качеств, как умение работать в команде, товарищество, ответственность. Развитие этих качеств необходимо каждому специалисту, поскольку после окончания университета выпускники будут работать в различных коллективах. Сформированность этих качеств позволяет молодому специалисту быстрее влиться в трудовой коллектив, понимает свою ответственность перед коллективом за конечный результат своей работы. Ситуации, построенные на основе циклических видов спорта, способствуют развитию волевых качеств.

Преподаватель физической культуры играет важную роль в формировании личности обучающегося. Он не только разрабатывает педагогические ситуации, но и оказывает психоэмоциональную поддержку обучающимся, консультирует по построению самостоятельных занятий, помогает подобрать комплекс необходимых физических упражнений. Не маловажным фактором является личностные качества преподавателя, его умение общаться с обучающимися, способность найти подход к каждому обучающемуся, разработать для каждого индивидуальную траекторию физического и психологического развития.

Самостоятельные занятия и в меньшей степени занятия на уроках физической культуры зависят от мотивации, которая создает целенаправленное поведение обучающихся на преодоление негативного отношения к занятиям физической культуры. Мотивация возникает в случае потребности, в первую очередь из-за чувства неудовлетворённости или потребности. Неудовлетворённость своим физическим состоянием или потребности в физической нагрузке. При достижении цели мотивы могут быть направлены на результат, а у некоторых молодых людей мотив занятий физической культурой носит процессуальный характер, им нравится сам процесс выполнения физических упражнений, их не интересует результат. Мотивация направленная на результат может возникнуть при постановке определенных целей – выполнить спортивный разряд, нормативы ВФСК ГТО или улучшить свое физическое состояние. Часто мотив может возникнуть в определенной ситуации, когда обучающийся заинтересовался некоторым видом физкультурной или спортивной деятельности.

Студенческие годы – это важный этап в формировании профессиональных, физических и психологических качеств обучающихся. Физическая культура располагает эффективными средствами развития физических и психологических качеств, при условии, что обучающиеся мотивированны на занятия не только в рамках академических часов, но и на самостоятельные занятия, так как при двух занятиях в неделю можно не достичь требуемого результата.

## Литература:

1. Агеевец, А. В. Физическая культура в вузе. Что это? / А. В. Агеевец, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 11-17. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p11-18.
2. Болдов, А. С. Сформированность поведенческой саморегуляции студентов в зависимости от уровня двигательной активности / А. С. Болдов, Э. А. Аленуров, Н. Н. Маринина и [др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 484-488. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p484-488.
3. Быков Е. В. Современные научно-методические подходы к оценке психофизиологических функциональных состояний/Е. В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина//Научно-спортивный журнал. – Т.1. – №1. – 2023. – С. 5-15.
4. Васильева, Н. В. Влияние двигательной активности на изменение памяти и внимания студентов вуза на занятиях по физической культуре и спорту/ Н. В. Васильева, Н. А. Матвеева// Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2022. – № 1(114). – С. 159-163. DOI 10.26293/chgpu.2022.114.1.020
5. Гончарова, Е. В. Зависимость психических состояний студентов университета от объёма их двигательной активности / Е. В. Гончарова // Актуальные проблемы науки и перспективы развития образования : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Орехово-Зуево, 07 марта 2022 года. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2022. – С. 40-44.
6. Гончарова, Е. В. Исследование зависимости психических состояний студентов от объёма их двигательной активности / Е. В. Гончарова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 57-64.
7. Иванова, Э. Н. Зависимость психоэмоционального состояния студентов от их физической активности / Э. Н. Иванова, И. Ф. Липатова // Заметки ученого. – 2021. – № 2. – С. 269-273.
8. Исмагилова, Л. Ф. Исследование эмоционального состояния студентов, в зависимости от выполняемых физических нагрузок / Л. Ф. Исмагилова // Наука и практика регионов. – 2021. – № 1(22). – С. 56-59.
9. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика : монография / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Москва : МПГУ, 2022. – 524 с.

## СПЕЦИФИКА ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА СО СПОРТСМЕНОМ

Ковалева Г.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются некоторые аспекты заключения трудового договора со спортсменом. Анализируются условия трудового договора со спортсменом. Особое внимание уделено гарантиям трудовых прав спортсменов.*

***Ключевые слова:** спортсмен, трудовой договор со спортсменом.*

## THE SPECIFICS OF CONCLUDING AN EMPLOYMENT CONTRACT WITH AN ATHLETE

Kovaleva G.V.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses some aspects of concluding an employment contract with an athlete. The conditions of the employment contract with the athlete are analyzed. Special attention is paid to the guarantees of the labor rights of athletes.*

***Keywords:** athlete, employment contract with an athlete.*

Заключение трудового договора со спортсменом осуществляется в соответствии с общими требованиями, установленными трудовым законодательством, и обязательным учетом специальных норм, содержащихся в иных нормативно-правовых актах. Например, нормы, принимаемые общероссийскими спортивными федерациями, являются императивными и не могут быть изменены соглашением сторон трудового договора.

Особенности правового регулирования труда спортсменов находят свое отражение в главе 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации (далее ТК РФ) [1], они связаны, прежде всего, с правовым статусом спортсмена как субъекта трудового права, и касаются в том числе: режима рабочего времени (спортивного режима), сверхурочной работы, направления в служебные командировки и других.

Работодателем в этом случае может выступать любое юридическое лицо либо индивидуальный предприниматель, при этом физические лица, не являющиеся индивидуальными предпринимателями, не могут выступать работодателями.

Согласно ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортсменом является физическое лицо, занимающееся выбранными

видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях [2].

По общим правилам заключение трудового договора допускается с лицами, достигшими шестнадцатилетнего возраста, за исключением случаев, предусмотренных трудовым законодательством.

Статья 348.8 ТК РФ предусматривает особенности регулирования труда спортсменов моложе 18 лет. Эти особенности касаются продолжительности ежедневной работы спортсменов, направления в служебные командировки, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, предельно допустимых норм нагрузок и других.

Заключение трудового договора со спортсменом, не достигшим возраста 14 лет, допускается с согласия одного из родителей (опекуна), а также с разрешения органа опеки и попечительства, при соблюдении процедуры заключения трудового договора. Трудовой договор от имени спортсмена, не достигшего возраста 14 лет, подписывается его родителем или лицом, его заменяющим.

Трудовой договор со спортсменом может быть заключенным на неопределенный срок, так и срочным, на срок не более 5 лет.

Содержание трудового договора со спортсменом составляют обязательные и дополнительные условия.

Обязательные условия трудового договора установлены в ст. 57 ТК РФ, которая включает место работы, трудовую функцию работника, дату начала работы, условия оплаты труда и другие.

Одно из обязательных условий трудового договора – место работы, применительно к труду спортсменов имеет свою специфику, которая связана со всевозможными сборами, тренировками в разных географических регионах. От этого фактора зависит правильность оформления служебной командировки или определения разъездного характера работы, а также временного перевода спортсмена.

У спортсмена как работника основной трудовой функцией является подготовка к спортивным соревнованиям и участие в спортивных соревнованиях, что в свою очередь требует помимо выполнения общих норм трудового законодательства учитывать нормы, утвержденные общероссийскими спортивными федерациями, действующие в конкретном виде спорта.

Трудовая функция спортсмена установлена в Профессиональном стандарте «Спортсмен», утвержденном Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н, она включает выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану, подготовку и выступление на спортивных соревнованиях, самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Кроме общих обязательных условий статья 348.2 ТК РФ устанавливает ряд специальных обязательных условий, касающихся обязанностей спортсмена и работодателя.

С одной стороны работодатель обязан обеспечить проведение тренировок и участие спортсмена в спортивных соревнованиях, обеспечить страхование жизни и здоровья спортсмена и другие условия, с другой стороны спортсмен обязан соблюдать спортивный режим, принимать участие в спортивных соревнованиях, соблюдать антидопинговые правила, предоставлять информацию о своем местонахождении и другие условия.

Если при заключении трудового договора со спортсменом в него не были включены какие-либо обязательные условия, то весь договор считается заключенным, а недостающие обязательные условия работодатель обязан дополнить в трудовой договор при соблюдении процедуры, установленной трудовым законодательством.

Некоторые особенности правового регулирования труда спортсменов, ограничивающие применение общих норм трудового законодательства, связаны с применением специальных норм, установленных общероссийскими спортивными федерациями. Так, например, допускается установление особенностей режима рабочего времени спортсменов, привлечение их к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, а также особенностей оплаты их труда в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни в договорном порядке либо локальными нормативными актами.

Особенности профессиональной деятельности спортсменов, повышенные физические нагрузки вызывают необходимость предоставления ряда дополнительных гарантий и компенсаций. Согласно статье 348.10 ТК РФ в трудовом договоре со спортсменом устанавливаются дополнительные гарантии и компенсации, касающиеся материально-технического обеспечения, режима работы и времени отдыха, организации и проведения спортивных соревнований, социального обеспечения спортсмена, иные гарантии.

Дополнительные условия трудового договора стороны могут согласовывать факультативно, они могут касаться проведения восстановительных мероприятий после травм, гарантий спортсмену в случае его спортивной дисквалификации, предоставления питания за счет работодателя, социально-бытового обслуживания, добровольного медицинского страхования и других случаев.

Помимо гарантий и компенсаций спортсмену в определенных случаях, трудовое законодательство предусматривает ряд дополнительных оснований расторжения трудового договора со спортсменом, в том числе: в случае спортивной дисквалификации на срок более шести месяцев, в

связи с нарушением спортсменом антидопинговых правил, отказа спортсмена от прохождения допинг-контроля.

Таким образом, заключение трудового договора со спортсменом имеет ряд характерных особенностей, которые связаны с правовым статусом спортсмена как работника и необходимостью учитывать различные специальные нормы общероссийских спортивных федераций, регламентирующих труд спортсменов.

#### **Литература:**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 25.12.2023) // Собрание законодательства РФ. – 25.12.2023. – № 52. – Ст. 9527.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – .2007. – № 50. – Ст. 6242.

3. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 194н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54515) // <http://www.pravo.gov.ru>, 26.04.2019.

## **РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ, УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НОЗОЛОГИЯМИ В ОБЩЕСТВО**

Кольцова О.Г., Галашевская Т.А., Васильева И.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** авторы делятся опытом работы инструктора по адаптивной физической культуре с детьми-инвалидами в Центре социальной защиты населения. Дается краткое описание этиологии возникающих заболеваний детей. Сформированы цель и задачи работы инструктора в данном направлении. Кратко описываются особенности нозологий и предлагаются технологии работы с данной группой населения. Отмечается значимость занятий адаптивной физической культурой для развития и укрепления здоровья детей-инвалидов, интеграции их в общество.*

***Ключевые слова:** дети, физическая культура, нозология, адаптация, развитие, коммуникация, социализация, интеграция*

## **THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT, HEALTH PROMOTION AND INTEGRATION OF CHILDREN WITH DIFFERENT NOSOLOGIES INTO SOCIETY**

Koltsova O.G., Galashevskaya T.A., Vasilieva I.G.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the authors share their experience as an instructor in adaptive physical education with disabled children at the Center for Social Protection of the Population. A brief description of the etiology of emerging diseases in children is given. The purpose and objectives of the instructor's work in this direction have been formed. The features of nosologies are briefly described and technologies for working with this population group are proposed. The importance of adaptive physical education for the development and strengthening of the health of disabled children is noted, integrating them into society.*

***Keywords:** children, physical education, nosology, adaptation, development, communication, socialization, integration.*

Адаптивная физическая культура (АФК) – это целая система мероприятий, которая направлена на коррекцию физических и психических нарушений ребёнка с особыми возможностями здоровья (ОВЗ), а не просто комплекс физических упражнений. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития – новое направление в АФК. Значимость содержания этого направления обусловлена тем, что позволяет формировать у детей с особыми возможностями здоровья жизненно важные двигательные умения и навыки, адаптирует их к социуму, способствует повышению мобильности и качества жизни. Итальянский физиолог Анжело Моссо (1845-1910) [5]

утверждал, что физические упражнения могут заменить множество лекарств, но не одно лекарство не может заменить физические упражнения. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов, приводит центральную нервную систему (ЦНС) в активное, деятельное состояние, соответственно, активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и даёт ощутимый прилив бодрости.

Повышенный интерес педагогического научного сообщества, общества в целом, к проблеме обучения и воспитания детей со сложными нарушениями во всех странах мира, в том числе и в России, проявляется в появлении новых научных исследований, в инновационных технологиях психолого-педагогической помощи детям со сложными нарушениями и их семьям. Опираясь на Конвенцию о правах ребёнка и Резолюцию Генеральной Ассамблеи ООН (Конвенция о правах ребёнка, правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи ООН, 2006г.) и руководствуясь письмом Минобразования РФ (от 3 апреля 2003г. №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими «сложный дефект»»), в специальных (коррекционных образовательных учреждениях РФ открывается класс (отделение) «Особый ребёнок» [2, с.3].

В соответствии с Федеральным законом от 28.12.2013г. №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» и областного закона от 30.12.2014г. №72- «О социальном обслуживании граждан в Ленинградской области», а также Приказа Минсоцзащиты РФ от 14.12.1994г. №249 «Об утверждении примерного положения о реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями» - в комплексных центрах социального обслуживания населения (КЦСОН) в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, создаются отделения социального обслуживания детей-инвалидов.

Хочется поделиться опытом работы с такими детьми, на примере одного из Центров. В городе Кировске (Ленинградская область) летом 2021г. в «КЦСОН» было открыто Детское Отделение (ДО) [6]. ДО создано в целях оказания детям-инвалидам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, семьям, в которых эти дети воспитываются, родителям несовершеннолетних, признанных нуждающимися в социальном обслуживании, квалифицированной помощи в виде социальных услуг, социального сопровождения и профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность в социальном обслуживании.

ДО предлагает несколько форм оказания социальных услуг:

1. Оказание разносторонней социальной помощи детям – инвалидам, в условиях кратковременного дневного пребывания в

социальном реабилитационном центре отделения (полустационарная форма);

2. оказание услуг по присмотру за детьми-инвалидами на дому (сиделка);

3. предоставление социальных услуг в условиях пребывания детей –инвалидов в привычной среде (дома).

К социальным услугам, предоставляемым ДО, относятся: социализация «особенного ребёнка», массаж, ЛФК (лечебная физическая культура), **АФК**, консультирование по внутрисемейным отношениям (психолог), социально-педагогическая коррекция (логопед, воспитатель), игротерапия и многое другое. В соответствии с законодательством РФ, социальные услуги детям-инвалидам предоставляются бесплатно.

Родителям несовершеннолетних, признанных нуждающимися в социальном обслуживании, оказывается помощь в виде социального сопровождения и консультаций специалистов – это социальная поддержка государства в данном вопросе. Помимо того, существуют благотворительные фонды: БФ «Семья вместе» (г. Москва) [7], БФ «Родительский мост» (г. Санкт-Петербург) [8] – это люди, которые вносят свою посильную лепту в помощь родителям, воспитывающим детей с ОВЗ.

Этиология возникающих заболеваний детей, приводящих к инвалидности различна. Причины отклоняющегося развития могут быть: биологические, генетические (синдром Дауна), социально – психологические, экологические и другие. Заболевания матери во время вынашивания ребёнка, внутриутробные инфекции (краснуха, менингоэнцефалит и др.), несовместимость матери и плода по резус – фактору, родовые травмы, недоношенность ребёнка – всё это оказывает влияние на возникновение нарушений в развитии. Детский церебральный паралич (ДЦП) – это группа двигательных расстройств, возникающая при поражении двигательных систем головного мозга на ранних этапах развития. ДЦП проявляется в недостатке или отсутствии контроля ЦНС за произвольными движениями. ДЦП могут сопутствовать умственная отсталость, нарушения зрения, слуха, речи, расстройства поведения, судорожные проявления, нарушения чувствительности. Однако, надо отметить, что тяжесть двигательных функций не всегда пропорциональна тяжести сопутствующих заболеваний.

Современной медицине известно более 5000 нозологических форм [9]. Их можно разделить на основные нозологические группы:

нарушения зрения;

нарушения слуха;

нарушения интеллекта;

поражения опорно-двигательного аппарата (церебральное, спинальное, ампутационное).

Реакция организма ребёнка с ОВЗ на нагрузку отличается от реакции здоровых детей. Она более дифференцирована и непредсказуема. Поэтому, прежде чем начать индивидуальное занятие с ребёнком, инструктор тщательно изучает особенности его заболевания, показания (и особенно противопоказания) тех или иных физических упражнений и режимов их использования. В АФК очень важно осуществлять индивидуальный подбор упражнений для каждого занимающегося, а также изыскивать упражнения универсального характера, которые были бы полезны всем, не зависимо от того, к какой нозологической группе ребёнок относится.

Цель занятий АФК – обеспечить комплексный подход к решению образовательных проблем, максимально развить двигательную сферу ребёнка, достичь его двигательной независимости. В процессе занятий решаются следующие задачи:

1. **Образовательные** – освоение системы знаний для сознательного формирования двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения упражнений, формирование игровой деятельности, формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела и пространстве, формирование знаний о приёмах саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями;

2. **Развивающие** – оптимальное (по возможности) развитие физических качеств, развитие чувства темпа и ритма движений, развитие способности к самостоятельному передвижению, обогащение словарного запаса через движение, расширение объёма двигательной памяти, увеличение объёма сенсорных представлений;

3. **Коррекционные** – коррекция нарушений ОДА, улучшение подвижности в суставах, нормализация мышечного тонуса (расслабление мышц при спастической форме ДЦП, увеличение силы и выносливости мышц при гипотонии), коррекция нарушений поведения, коррекция зрительно – моторной координации (для детей с сохранным и остаточным зрением);

4. **Оздоровительные** – укрепление и сохранение «остаточного» здоровья, закаливание, повышение физиологической активности органов и систем, обеспечение достаточной двигательной активности;

5. **Воспитательные** – воспитание чувства уверенности в себе (в своих силах и возможностях), преодоление страха пространства и высоты, воспитание настойчивости, смелости, формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, формирование способов взаимодействия (общения) в процессе занятий физическими упражнениями.

Занятия АФК проводятся индивидуально или в малых группах по 2-3 человека. Учитываются нозологические особенности каждого ребёнка. У детей с нарушением зрения снижен уровень произвольной памяти, наблюдается частая рассеянность при переутомлении, снижена общая и

зрительная работоспособность. Эти дети имеют высокий объём слуховой памяти и слабо сохраняют зрительные образы. При проведении занятий противопоказаны все виды игр, сопряжённые с опасностью глазного травматизма, также противопоказаны резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощениями, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы.

Дети с нарушением слуха имеют трудности к усвоению большого количества информации, поэтому не надо много говорить, надо говорить мало, но чётко и лаконично. Скорость обработки информации у таких детей снижена, поэтому надо давать время на обработку информации, не торопить ребёнка. Все занимающиеся данной нозологической группы имеют различные «пороги» разборчивости восприятия речи в условиях шума (спортивного зала). Восприятие материала будет зависеть от наличия представлений, а это в свою очередь зависит от переработки прошлых восприятий. Каждое слово должно проговариваться, и только тогда у ребёнка возникают слухо – произносительные представления. Способ восприятия такими детьми устной речи – это постоянная фиксация на лице и губах педагога, требует большого внимания, поэтому надо дозировать речь. Постоянное «считывание» с губ, требует большого напряжения и внимания. Для того, чтобы ребёнок не уставал от жестикующий, надо давать ему отдых, меняя вид деятельности [4]. П.Ф. Лесгафт значительное внимание уделял развитию у слепых и глухих детей мелкой моторики и тактильных ощущений. Он считал, что насколько развиты палец (осознание), глаз, ухо и все органы, воспринимающие извне, настолько же развит и ум человека. По убеждению П.Ф. Лесгафта, развитие всех указанных способностей возможно исключительно при помощи упражнений [2,с.33]

Центр посещают дети с расстройством аттического спектра (РАС). Это особая группа детей, имеющих расстройство психического развития, при котором отмечается: качественное нарушение коммуникации, социального взаимодействия, ограниченные, повторяющиеся и стереотипные формы поведения и активности. Психофизические особенности таких детей заключаются в фрагментарности восприятия, гиперчувствительности и гипочувствительности к окружающей среде и механическим звукам. Болевой порог чаще понижен. Наблюдается интерес к вестибулярным ощущениям. Целью АФК при работе с детьми с РАС, является – развитие двигательных навыков, развитие стремления и возможности самостоятельно выполнять упражнения без посторонней помощи, нормализация психофизического и физического состояния, успешная социализация и коммуникация. Занятия АФК для детей с РАС предполагают:

– развитие умения подражать и повторять, следуя примеру;

- получение навыков организации движений во внешнем и пространстве собственного тела;
- приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с детьми и взрослыми.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР), характеризуются замедленными темпами психического развития, личностной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности, по структуре и количественным показателям, отличающимся от умственной отсталости, с тенденцией к компенсации и обратному развитию. Занятия АФК позволяют развивать все компенсаторные функции, для включения ребёнка в занятия с группой нормативно развивающихся детей.

У детей с ДЦП занятия АФК позволяют развивать зрительно – моторную координацию, мелкую моторику, тактильную чувствительность, манипуляторную деятельность, тренировать опорную функцию рук. Занятия способствуют профилактике патологических поз и деформации конечностей, нормализуя мышечный тонус.

Физическое упражнение – основное средство, важнейшее «орудие» воздействия на человека с отклонениями в состоянии здоровья в любой физкультурно-спортивной технологии [1,с.31]. Инструктор по АФК оказывает услуги с выездом на дом и в Центре, проводя занятия для детей, с использованием различных упражнений:

- комплексы для формирования и закрепления правильной осанки;
- на укрепление мышц свода стопы, профилактика плоскостопия;
- для всех групп мышц, с предметами и без них;
- на согласованность работы рук и ног;
- на координацию, равновесие и меткость;
- на расслабление мускулатуры и плечевого пояса;
- на дыхание и релаксацию;
- глазо-двигательной гимнастики.

В спортивном зале Центра используются тренажёры, батут, «сухой бассейн». Инструктором проводятся символические, подвижные и спортивные игры. В группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом, но несомненным является тот факт, что, используя эмоциональную основу игры, можно успешно решать коррекционно-развивающие задачи [3, с.49]. В процессе проведения занятий используется яркий (базовых цветов) инвентарь: озвученные мячи, сенсорные кольца, фитболы, рефлексболы, обручи, гимнастические палки, ленты, нудлсы (аквапалки), степ-платформы и другой спортивный инвентарь. Важно отметить, что для формирования позитивного отношения к занятиям необходимо опираться на сохранённые функции; не спешить переходить к

изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного.

В работе с такими детьми важно не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности; создавать доброжелательный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением; формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие самостоятельные занятия физическими упражнениями в любой доступной форме [3, с.36].

Таким образом, АФК обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный и профилактический эффект, но главное, АФК – позволяет решать задачу интеграции ребёнка с ОВЗ в общество. Она даёт независимость, уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, позволяет менять ценностные ориентации, обогащает духовный мир ребёнка, улучшает его двигательные возможности, повышает жизненный тонус, улучшает физическое и психическое здоровье. Все эти факторы позволяют открыть возможности позитивного изменения биологического и социального статуса ребёнка с ОВЗ [4].

Примером такой интеграции является студент СПбГУПТД (ВШПМ), обучающийся группы 3-ГИД-4 – Шеромов Виталий (инвалид по зрению). Юноша окончил Санкт-Петербургскую школу-интернат № 1 имени К.К.Грота для детей с нарушением зрения, поступил в университет, и успешно учится. Виталий является членом сборной Санкт-Петербурга по настольному теннису – адаптивный спорт, имеет разряд в данном виде спорта – КМС, выступает за сборную на чемпионатах России.

Учитывая, что адаптивная физическая культура достаточно новая для России интегрированная область социальной практики, необходимо особо подчеркнуть её значение и огромные перспективы научно-исследовательской работы в этой области, особенно в части поиска и апробации оптимальных технологий физкультурно-спортивной деятельности для той или иной группы занимающихся [1, с.380].

### **Литература:**

1.Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html> (дата обращения: 02.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2.Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство

«Спорт», 2020.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88510>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3.Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-7779-2016-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59660.html> (дата обращения: 25.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4.Цикл вебинаров БФ «Семья вместе» (И.Е. Бурый, Т.А. Башарина) <https://events.webinar.ru/15017885/1953858852>

5.<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BE,%D0%90%D0%BD%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%BE>

6. <https://csodom.47social.ru/>

7.<https://semyavmeste.org/>

8.[https://nuzhnapomosh.ru/funds/roditelskii\\_most\\_1037858001895/#:~:text](https://nuzhnapomosh.ru/funds/roditelskii_most_1037858001895/#:~:text)

9.[https://www.google.com/search?sca\\_esv=601452934&sxsrf=ACQVn08D](https://www.google.com/search?sca_esv=601452934&sxsrf=ACQVn08D)

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ  
К ОЦЕНКЕ ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Костенко Р.И.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной научной статье представлен сравнительный анализ главного руководящего документа по проведению государственного экзамена по физической культуре (физической подготовке) с выпускниками образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (ОО ВО МО РФ).*

***Ключевые слова:** физические упражнения, содержание, военнослужащие; физическая подготовка; общая оценка, государственный экзамен, уровень физической подготовленности.*

**COMPARATIVE ANALYSIS OF REQUIREMENTS  
TO ASSESS THE PHYSICAL TRAINING EXAM FOR STUDENTS OF  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE  
MINISTRY OF DEFENSE OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Kostenko R.I.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this scientific article presents a comparative analysis of the main guidance document on conducting the state examination in physical culture (physical training) with graduates of educational institutions of higher education of the Ministry of Defense of the Russian Federation.*

***Keywords:** physical exercises, maintenance, military personnel; physical training; general assessment, state exam, level of physical fitness.*

**ВВЕДЕНИЕ**

В документах Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту представлена в федеральных государственных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства как дисциплина (модуль) «Физическая подготовка». Являясь одним из предметов боевой подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ), физическая подготовка значится обязательным предметом профессионального цикла в течении периода обучения в ОО ВО МО РФ, важность которого заключается в

формировании способности использовать разнообразные средства, методы и формы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся [1, с. 15].

Заключительным этапом контроля качества освоения учебной дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» является государственный экзамен по физической подготовке (далее – экзамен), проводимый в рамках государственной итоговой аттестации выпускников ОО ВО МО РФ. Необходимо отметить, что в интересах определения единого подхода к организации и проведению экзамена Управлением физической подготовки и спорта ВС РФ разрабатываются «Методические рекомендации по проведению государственного экзамена по физической культуре (физической подготовке) с курсантами военных образовательных организаций высшего образования и военных профессиональных образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации» (далее – рекомендации) [2, с.3]. Вступление в силу нового Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – НФП-2023) с 1 сентября 2023 года актуализировало необходимость разработки актуальных рекомендаций по организации и проведению экзамена [3, с.23,56]. Так, 28 декабря 2023 г. начальником Управления физической подготовки и спорта были утверждены новые рекомендации, определяющие некоторые изменения в организацию и проведение экзамена, которые будут раскрыты ниже.

#### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В первую очередь, на наш взгляд, важным нововведением, стало изменение требований, предъявляемых к выпускникам, допуска выпускников к экзамену. Так рекомендациями 2023 г. снят действующий с 2013 г. запрет на допуск к экзамену выпускников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Следует отметить, что для проверки уровня физической подготовленности выпускников 2024 г., имеющих отклонения по состоянию здоровья, препятствующее выполнению физических упражнений, выносимых на экзамен, по согласованию с медицинским работником, назначаются иные упражнения [4, с.9; 5, с. 7].

Выпускники ОО ВО МО РФ на экзамене оцениваются по уровню физической, теоретической и методической подготовленности. На проведение экзамена, как правило, отводится два дня.

Проверка уровня теоретической подготовленности проводится, как правило, в первый день экзамена. Нововведения, касающиеся изменений требований к проверке уровня теоретической подготовленности представлены в табл. 1.

Табл. 1

## Требования по теоретической подготовленности к выпускникам

Методические рекомендации	2013 г.	2022 г.	2023 г.
Количество вопросов в экзаменационном билете	1 вопрос		10 тестовых вопросов
Метод проверки	письменный опрос		
Рекомендуемое время на ответ	20 минут		30 минут
Требование к оценке	правильность и полнота изложения		количество правильных ответов

Внедрение метода тестирования, предполагающего равные для всех выпускников условия для ответа на вопросы и четкое разграничение верных и неверных ответов, в процессе проверки уровня теоретической подготовленности, по нашему мнению, исключает элементы субъективизма со стороны комиссии, принимающей экзамен.

Следующим этапом первого дня экзамена – проверка уровня методической подготовленности (организаторско-методической подготовленности до 2023 г.). Оценка уровня методической подготовленности выставляется по качеству выполнения методического задания, определенного экзаменационным билетом. Мониторинг рекомендаций продемонстрировал сокращение времени, отводимого на выполнение методического задания выпускником (с 15 до 10 минут на одного выпускника).

Проверка уровня физической подготовленности является важнейшим элементом экзамена, которая проводится на завершающем этапе экзамена. Проверка уровня физической подготовленности проводится по комплексам, включающих:

- для выпускников мужского пола – не менее трех комплексов, содержащих по 5 упражнений каждый (на силу, быстроту, ловкость, выносливость, военно-прикладной навык);

- для выпускников женского пола – не менее двух комплексов, содержащих по 3 упражнения (на силу, быстроту или ловкость, выносливость).

Рекомендуемый перечень упражнений для выпускников мужского и женского пола представлен в таблице 2.

Оценка за уровень физической подготовленности определяются по сумме набранных в каждом упражнении баллов в соответствии с НФП-2023. Подчеркнем, что с 2024 г. выпускники имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные к Ша и Шб группе здоровья по медицинским показаниям могут быть освобождены от вышеуказанной части экзамена.

Табл. 2 - Примерный перечень физических упражнений (общих и специальных) рекомендуемый для включения в контрольно-проверочных комплексы для проверки уровня физической подготовленности выпускников мужского (женского пола) пола.

Наименование упражнения	
Рекомендации 2022 г.	Рекомендации 2023 г.
<b>Ловкость</b>	
Прыжок ноги врозь через коня в длину; Соскок махом назад на перекладине; Соскок махом вперед на брусьях; Комплекс рукопашного боя без оружия на 8 счетов; Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов	Комплексное упражнение на ловкость; Комбинированное упражнение на перекладине; Комбинированное упражнение на брусьях;
<b>Сила</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* Наклон туловища вперед* Подтягивание на перекладине; Поднимание ног к перекладине; Подъем переворотом на перекладине; Подъем силой на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон туловища вперед* Подтягивание на перекладине; Подъем переворотом на перекладине;
<b>Быстрота</b>	
Бег на 60 м; Бег на 100 м; Челночный бег 10х10 м; Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем	Бег на 60 м; Бег на 100 м; Челночный бег 10х10 м;
<b>Выносливость</b>	
Бег на 1 км* Бег на 3 км	Бег на 1 км* Бег на 3 км
<b>Специальные физические упражнения (военно-прикладной навук)</b>	
Обороты на стационарном гимнастическом колесе; Обороты вперед и назад на лопинге; Начальный комплекс приемов рукопашного боя; Общий комплекс приемов рукопашного боя; Специальный комплекс приемов рукопашного боя; Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий; Марш-бросок на 5 км; Метание гранаты на дальность; Плавание в обмундировании с оружием; Ныряние в длину	Метание гранаты на точность; Упор на предплечьях; Челночный бег 4х100 м с оружием; Комплекс приемов и действий рукопашного боя; Бег на 800 м с оружием; Метание гранаты на дальность

Примечание: \* отмечены исключительно женские физические упражнения.

После проведения заключительного испытания экзамена – проверка физической подготовленности происходит подведение итогов экзамена.

Оценка за экзамен выставляется по оценкам за уровень теоретической, методической и физической подготовленности. Исключение составляют выпускники, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые оцениваются исходя из результатов проверки уровня теоретической подготовленности. Важно, что, начиная с 2013 г. прослеживается тенденция повышения требовательности к уровню физической подготовленности. Наблюдается усиление влияния практики на общую оценку по физической подготовке.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, анализ рекомендаций свидетельствует о постоянной работе направленной на совершенствование системы проверки и оценки физической подготовки выпускников ОО ВО МО РФ. Главным образом, проведенный сравнительный анализ рекомендаций с 2013 г. по 2023 г. свидетельствует: об упрощении системы допуска выпускников к экзамену; о разрешении проблема субъективной оценки теоретических знаний; о непрекращающейся работе над условиями проведения и требованиями, предъявляемые к уровню методических навыков.

### **Литература:**

1. Кузнецова, О.М. Диагностика физической подготовленности абитуриенток-девушек Военной академии воздушно-космической обороны как информационная основа планирования образовательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» // О.М. Кузнецова, А.А. Кузнецов, О.Е. Артемов / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. - №6 (196). – С.15-18.
2. Государственная итоговая аттестация по учебной дисциплине «Физическая подготовка»: учебно-методическое пособие. – М.: ВУ, 2017. – 100 с.
3. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ № 230 от 20.04.2023 // Гарант: [справочно-правовая система]. – URL: <http://www.base.garant.ru/6391601/> (дата обращения: 20.01.2024).
4. Методические рекомендации по организации и проведению государственного экзамена по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в высших учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации. – М.: Управление ФП ВС РФ, 2014. – 10 с.
5. Методические рекомендации по организации и проведению государственного экзамена по физической культуре (физической подготовке)» с курсантами военных профессиональных образовательных организаций и военных образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации. – М.: Управление ФП и С ВС РФ, 2022. – 12 с.
6. Методические рекомендации по проведению государственного экзамена по физической культуре (физической подготовке)» с курсантами военных образовательных организаций высшего образования и военных профессиональных образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации. – М.: Управление ФП и С ВС РФ, 2023. – 21 с.

## АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИНЫ «МАРШРУТ»

Костин С.И.  
Москва, Россия

***Аннотация:** о результатах спортивных всероссийских соревнований дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм за период 2015-2022 годы. Распределение маршрутов и количества участников соревнований по спортивным дисциплинам и категориям сложности маршрутов. О результатах сравнения основных показателей с результатами чемпионатов и всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие за период 1971-1980 годы.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, спортивная дисциплина, участники соревнований, туристская группа, вид туристского маршрута, категория сложности маршрута.*

## ANALYSIS OF STATISTICAL DATA OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS TOURISM COMPETITIONS IN THE GROUP OF THE DISCIPLINE "ROUTE"

Kostin S.I.  
Moscow, Russia

***Abstract:** on the results of the All-Russian sports competitions of the disciplines "route" of the sport "sports tourism for the period 2015-2022. Distribution of routes and the number of participants in competitions by sports disciplines and categories of route complexity. On the results of comparing the main indicators with the results of championships and All-Union competitions for the best tourist trip for the period 1971-1980.*

***Keywords:** sports tourism, sports discipline, participants of competitions, tourist group, type of tourist route, category of route complexity.*

Анализ собранных статистических данных, связанных с какой-либо деятельностью, позволяет приоткрыть скрытые процессы и выделить основные показатели, оказывающие эффективное влияние на управление и развитие исследуемой деятельности.

Спортивный туризм вид деятельности человека в области туризма, связанной с развитием вида спорта «спортивный туризм», основой которого являются соревнования по прохождению туристских маршрутов в природной среде и соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Спортивный туризм объединяет следующие виды туризма отличающиеся способом и (или) средствами передвижения на туристском

маршруте: автомобильный и мотоциклетный (далее – авто-мото, средства передвижения - автомобили, мотоциклы и пр.), велосипедный (средство передвижения - велосипед), водный (средства сплава - катамараны, рафты, байдарки и пр.), горный (передвижение пешком в горах с использованием специального туристского снаряжения), конный (средства передвижения – лошади и другие животные), лыжный (для передвижения используются лыжи), парусный (передвижение на маломерных парусных судах), пешеходный (передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения), спелео (прохождение пещер в природной среде).

Соревнования по спортивному туризму проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «спортивный туризм» (далее – Правила) [2] в спортивных дисциплинах включенных на основании статьи 21 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» во Всероссийский реестр видов спорта [3].

Соревнования по группе дисциплин «маршрут» включают прохождение командами (туристскими группами) - участниками соревнований спортивных туристских маршрутов в природной среде, классифицированных по видам туризма (спортивным дисциплинам) и по категориям сложности.

При этом, туристские маршруты каждой спортивной дисциплины имеют свои типичные препятствия и факторы, отражающие специфику вида туризма.

Все препятствия туристских маршрутов классифицируются по категориям трудности. Наличие на маршруте препятствий той или иной категории трудности учитываются при определении категории сложности этого маршрута.

Соревнования всероссийского статуса по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» могут проводиться по разным возрастным группам. Однако, в силу объективных причин, связанных с подготовкой и проведением туристских мероприятий по прохождению маршрутов, а также сложностью в организации официальных спортивных соревнований, наибольшее количество соревнований проводится в возрастной группе мужчины, женщины: чемпионат, кубок России, другие всероссийские соревнования, и юниоры, юниорки: первенство России, другие всероссийские соревнования.

В статье анализируются данные, собранные из протоколов и отчётов о проведённых соревнованиях всероссийского статуса по виду спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «маршрут».

Вся накопленная информация представлена в виде сводных таблиц с расшифровкой количества команд и спортсменов - участников чемпионатов, кубков и первенств России за период 2015-2022 годы, по

всем спортивным дисциплинам (видам туризма), по которым проводились соревнования.

В таблице 1 приведены фрагменты сводной таблицы по чемпионатам России за 2015-2022 годы.

Первый фрагмент – начало таблицы содержит данные по спортивной дисциплине маршрут-пешеходный (1-6 категория). Данные по другим спортивным дисциплинам заносятся в последующие фрагменты таблицы.

Последний фрагмент – окончание таблицы содержит сводные данные по всем категориям сложности маршрутов и спортивным дисциплинам (видам туризма) - количество команд (туристских групп) и число спортсменов туристов (с разделением по полу), которые приняли участие в чемпионатах России за рассматриваемый период.

Табл. 1 Фрагменты таблицы распределения команд и спортсменов - участников чемпионатов России 2015-2022 г.г., по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов

Год проведения	Маршрут-пешеходный (1-6 категория)						Всего команд	Всего участников
	6 к.с.		5 к.с.		4 к.с.			
	Команд	Участников	Команд	Участников	Команд	Участников		
2015	3	18	3	17	7	60	13	95
2016	2	12	6	38	8	53	16	103
2017	2	15	8	54	6	49	16	118
2018	3	18	6	41	9	54	18	113
2019	4	31	12	77	7	46	23	154
2020	4	25	6	33	5	36	15	94
2021	3	15	6	42	10	56	19	113
2022	2	12	10	61	3	22	15	95
Всего:	23	146	57	363	55	376	135	885

Окончание табл. 1

Год проведения	...	Число команд Всего	Число участников Всего	Число Мужчин	Число Женщин	Процент Мужчин (%)	Процент Женщин (%)
2015	...	54	408	350	58	85,78	14,22
2016	...	64	446	368	78	82,51	17,49
2017	...	64	473	386	87	81,61	18,39
2018	...	77	545	451	94	82,75	17,25
2019	...	77	567	457	110	80,60	19,40
2020	...	41	286	227	59	79,37	20,63
2021	...	71	470	378	92	80,43	19,57
2022	...	59	415	321	94	77,35	22,65
Всего:	...	507	3610	2938	672	81,39	18,61

В табл. 1 и далее: к.с. - категория сложности туристского маршрута.

На основании протоколов соревнований по спортивному туризму группы дисциплин «маршрут», сформированы сводные таблицы распределения команд и спортсменов - участников кубков и первенств России 2015-2022 г.г., по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов, аналогично таблице 1, но с одним отличием: кубки России проводились на маршрутах 5 к.с., а первенства России на маршрутах 1- 3 к.с.

Ниже приведены фрагменты сводных таблиц по кубкам и первенствам России с общими итоговыми данными по каждому из этих соревнований.

Табл. 2 Фрагмент таблицы распределения команд и спортсменов - участников кубков России 2015-2022 г.г., по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов. Окончание табл.

Год проведения	...	Число команд Всего	Число участнико в Всего	Число Мужчи н	Число Женщи н	Процен т Мужчи н (%)	Проц ент Женщ ин (%)
2015	...	32	221	180	41	81,45	18,55
2016	...	43	313	268	45	85,62	14,38
2017	...	29	232	178	54	76,72	23,28
2018	...	46	323	266	57	82,35	17,65
2019	...	30	164	134	30	81,71	18,29
2020	...	24	172	138	34	80,23	19,77
2021	...	37	237	196	41	82,70	17,30
2022	...	28	192	151	41	78,65	21,35
Всего:	...	269	1854	1511	343	81,50	18,50

Табл. 3 Фрагмент таблицы распределения команд и спортсменов - участников первенств России 2015-2022 г.г., по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов. Окончание табл.

Год проведения	Число команд Всего	Число участников Всего	Число Мужчин	Число Женщин	Процент Мужчин (%)	Процент Женщин (%)
2015	34	399	263	136	65,91	34,09
2016	32	376	239	137	63,56	36,44
2017	43	417	279	138	66,91	33,09
2018	50	514	325	189	63,23	36,77
2019	41	451	305	146	67,63	32,37
2020	21	226	134	92	59,29	40,71
2021	20	201	130	71	64,68	35,32
2022	21	235	170	65	72,34	27,66
Всего:	262	2819	1845	974	65,45	34,55

Используя данные, включённые в табл. 1 и табл. 2, сформируем таблицу распределения числа команд и количества спортсменов – участников чемпионатов и кубков России по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов за рассматриваемый период.

Табл. 4 Распределение команд и количества спортсменов - участников чемпионатов и кубков России за 2015-2022 годы по спортивным дисциплинам (видам туризма) и категориям сложности маршрутов

Вид туризма (маршрута)	Чемпионаты и кубки России 2015-2022 годы						Всего по виду туризма (маршрута)	
	6 к.с.		5 к.с.		4 к.с.		Команд	Участников
	Команд	Участников	Команд	Участников	Команд	Участников		
Пешеходный	23	146	57	363	55	376	<b>135</b>	<b>885</b>
Лыжный	22	162	36	231	38	244	<b>96</b>	<b>637</b>
Горный	35	234	97	633	45	304	<b>177</b>	<b>1171</b>
Водный	76	719	126	1002	17	148	<b>219</b>	<b>1869</b>
Велосипедны	5	31	29	181	28	143	<b>62</b>	<b>355</b>
Авто-мото	29	238	41	240	17	69	<b>87</b>	<b>547</b>
Спелео	2	19	1	5	12	72	<b>15</b>	<b>96</b>
<b>ЧР, всего:</b>	<b>175</b>	<b>1417</b>	<b>162</b>	<b>1051</b>	<b>185</b>	<b>1238</b>	<b>522</b>	<b>3706</b>
<b>КР, всего:</b>	<b>17</b>	<b>132</b>	<b>225</b>	<b>1604</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>269</b>	<b>1854</b>
<b>ЧР+КР, всего:</b>	<b>192</b>	<b>1549</b>	<b>387</b>	<b>2655</b>	<b>212</b>	<b>1356</b>	<b>791</b>	<b>5560</b>

В табл. 4 и далее:

ЧР - чемпионат России, КР – кубок России;

ЧР+КР – объединение статистических данных чемпионата и кубка России

Из данных табл. 4 следует, что за период 2015-2022 годы в чемпионатах России приняло участие 3706 спортсменов, прошедшие в составе команд (туристских групп) 522 маршрута 4-6 к.с., в кубках России приняло участие 1854 спортсменов, прошедшие в составе команд 269 маршрутов 4-6 к.с.

Отметим спортивные дисциплины, в которых на чемпионатах и кубках России за рассматриваемый период приняло участие наибольшее количество спортсменов:

маршрут-водный (1-6 категория) – 1869 спортсменов в 219 группах;  
маршрут-горный (1-6 категория) – 1171 спортсменов в 177 группах;  
маршрут-пешеходный (1-6 категория) – 885 спортсменов в 135 группах.

Следует так же отметить, что наибольшее число спортсменов - 2655 по всем видам туризма, прошли маршрут 5 к.с. И это вполне объяснимо:

- маршрут 5 к.с. (с учётом руководства) соответствует спортивной квалификации мастер спорта России, которая доступна не всем;

- организация спортивного мероприятия – прохождение маршрута 6 к.с. в рамках спортивных соревнований, значительно труднее и затратнее, чем организация и прохождение маршрута 5 к.с.;

- меньшее количество команд и спортсменов, прошедших маршруты 4 к.с. в рамках всероссийских соревнований, согласуется с тем, что значительное количество этих команд и спортсменов, участвует в соревнованиях регионального статуса.

Объединение данных, приведённых в таблицах 1-3, позволяет определить числовые значения основных показателей спортивных соревнований всероссийского статуса за 2015-2022 годы. Результаты такого объединения приведены в таблице 5.

Табл. 5 Итоговые значения основных показателей спортивных соревнований всероссийского статуса за 2015-2022 годы

Год проведения	ЧР + КР	ЧР	КР	ПР	Общее число команд ЧР+КР+ПР	Число участников Всего ЧР+КР+ПР	Число Мужчин	Число Женщин	Отклонение от среднего
2015	86	54	32	34	120	1028	793	235	-13,02
2016	107	64	43	32	139	1135	875	260	8,22
2017	93	64	29	43	136	1122	843	279	-5,94
2018	128	82	46	50	178	1420	1071	349	29,46
2019	111	81	30	41	152	1205	913	292	12,26
2020	65	41	24	21	86	684	499	185	-34,26
2021	114	77	37	20	134	943	733	210	15,30
2022	87	59	28	21	108	842	642	200	-12,01
<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>522</b>	<b>269</b>	<b>262</b>	<b>1053</b>	<b>8379</b>	<b>6369</b>	<b>2010</b>	

В табл. 5 и далее: ПР – первенство России;  
 ЧР+КР+ПР – объединение статистических данных чемпионата, кубка и первенства России

Таким образом, в результате анализа протоколов всех соревнований всероссийского статуса, были получены следующие итоговые значения основных показателей:

- общее число команд – спортивных туристских групп на соревнованиях превысило 1053;

- число спортсменов, принявших участие в соревнованиях, составило 8379 человек, из них 6369 мужчин и 2010 женщин.

- на чемпионатах России среднее количество спортсменов в туристской группе на пешеходных, лыжных, горных маршрутах – 7 человек, водных маршрутах – 9 человек, на велосипедных и авто-мото маршрутах – 6 человек, Результат: Результаты соответствуют оптимальной

численности туристской группы, способной обеспечить безопасность прохождения маршрутов в данных видах туризма.

**Литература:**

1. Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждены 22.04.2021 г. приказом Минспорта РФ № 255.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

## К ВОПРОСУ РОСТА ПОПУЛЯРНОСТИ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗОВ НА ПРИМЕРЕ СПбГЛТУ

Курова Н.В., Ильина Е.К.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье дан краткий анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, связанных с состоянием и перспективами развития компьютерного спорта (киберспорта) в вузе среди студенческой молодежи. Проведено анкетирование студентов СПбГЛТУ об отношении к компьютерному спорту и возможностью им заниматься не только в период обучения в вузе.*

***Ключевые слова:** компьютерный спорт, киберспорт, студенты, цифровая трансформация в образовании.*

## ON THE ISSUE OF THE GROWTH IN THE POPULARITY OF COMPUTER SPORTS AMONG TECHNICAL SPECIALTIES UNIVERSITY STUDENTS ON THE EXAMPLE OF SPbGLTU

Kurova N.V., Ilyina E.K.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article provides a brief analysis of scientific and methodological literature and Internet resources related to the state and prospects for the development of computer sports (e-sports) at a university among students. A survey was conducted among SPbGLTU students about their attitude towards computer sports and the opportunity to engage in it not only during their studies at the university.*

***Keywords:** computer sports, e-sports, students, digital transformation in education*

**Введение.** Сегодня наблюдается стремительное развитие недавно появившегося инновационного вида спорта – компьютерного спорта (киберспорта). Доступность киберспортивного оснащения, интересные и разнообразные дисциплины компьютерного спорта, регулярные проведения любительских турниров способствуют продвижению этого вида спорта в массы. Компьютерный спорт получил также широкое распространение и в студенческой среде.

Феномен киберспорта давно является предметом дискуссий различных социальных групп. Сегодня киберспорт стал настолько массовым, что его невозможно не принимать во внимание. Многие годы среди профессионального сообщества не утихают разговоры о том, является ли киберспорт разновидностью традиционного спорта.

В основополагающих документах, связанных со стратегией развития информационного общества в РФ, и «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» важное значение уделяется цифровой трансформации различных сфер человеческой деятельности: экономики, науки, образования, физической культуры и спорта, подготовке кадров нового поколения, способных работать в условиях цифровой трансформации образования и сферы физической культуры и спорта [3].

С 2016 г. в России киберспорт также официально признан видом спорта, что закреплено в приказе Минспорта России от 01.12.2021 г. № 938 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “компьютерный спорт”» [4].

В соответствии с приказом Минспорта №333 от 12 апреля 2022 года Всероссийский реестр видов спорта официально включил семь дисциплин компьютерного спорта:

- боевая арена;
- соревновательные головоломки;
- спортивный симулятор;
- стратегия в реальном времени;
- тактический трехмерный бой;
- технический симулятор;
- файтинг [1,2].

Киберспорт – относительно молодая и очень перспективная отрасль кибериндустрии. По мнению многих специалистов, занятия, связанные с киберспортом, не только повышают интерес студентов к обучению по техническим специальностям, но и способствуют развитию навыков коммуникаций и в командной работе. Студенческие соревнования проводятся на различных уровнях: региональных, федеральных, международных. Значительная популярность компьютерного спорта является следствием информатизации общества.

Некоторые российские университеты уже внедрили киберспортивные курсы в свои программы, например ВШЭ, финансовый университет, РАНХиГС, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, УдГУ, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС) и другие. Так, в РУС с 2014 г. функционирует кафедра компьютерного спорта с магистратурой и аспирантурой. В НГУ им. П.Ф. Лесгафта компьютерный изучается в рамках направлений бакалавриата и магистратуры на кафедре теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы.

**Цель работы.** Сегодня появляется достаточно много вопросов, связанных как с содержанием данного вида спорта, так и с правилами соревнований и дальнейшим его развитием. В связи с этим целью данной работы является анализ состояния и перспектива развития компьютерного спорта в СПбГЛТУ.

Задачи исследования:

- изучить состояние развития компьютерного спорта в ЛТУ и выявить основные проблемы;
- провести анкетный опрос студентов СПбГЛТУ о месте, развитии и значении компьютерного спорта в вузе.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, связанных с состоянием и перспективами развития компьютерного спорта среди студенческой молодежи;
2. анкетирование студентов СПбГЛТУ о значении, развитии и использовании компьютерного спорта в период обучения в вузе;
3. обработка результатов анкетирования.

Исследования проводились на базе Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета в период 2022-2023 годов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов по компьютерному спорту позволяет сделать следующие выводы. Несмотря на начальный этап его развития как в мире, так и в Российской Федерации, он стремительно развивается, охватывая все большее количество поклонников, но в то же время требует уточнения и изучения многих вопросов. В образовании компьютерный спорт может рассматриваться как инструмент, позволяющий повышать мотивацию к обучению, что обуславливает необходимость изучения основ компьютерного спорта будущими педагогами, тренерами. Кроме того, на данный момент остро стоит вопрос, связанный с подготовкой кадров по компьютерному спорту: это подготовка спортсменов, судей, менеджеров, и других специалистов отрасли, повышение их квалификации и переподготовка.

Уровень компьютерной техники в значительной степени влияет на уровень игры, поэтому игроки очень серьезно подходят к выбору оборудования, которое они используют. Следует отметить, что мощность современных компьютеров постоянно возрастает, и компьютерные игры вслед за этим также совершенствуются, появляются новые игры, в том числе и российские, способствующие развитию чувства патриотизма, что на сегодняшний день является весьма актуальным в связи с наложением на нашу страну различных санкций, охватывающих и такие сферы деятельности, как культура, образование, наука, физическая культура и спорт [4].

В рамках исследования было проведено анкетирование, в котором приняли участие 723 студента-первокурсника СПбГЛТУ, что составило 58% от общего числа первокурсников СПбГЛТУ за годы проведения анкетирования. Основная задача анкетирования состояла в выяснении у

студентов, что они знают о киберспорте, о преимуществах и недостатках данного вида спорта относительно традиционных видов спорта, о необходимости и возможности его развития и желания заниматься им не только в период обучения в университете.

На вопрос анкеты: 1. «Знаете ли вы о таком виде спорта, как компьютерный спорт (киберспорт)?» – «Да» – ответили 33% респондентов; «Частично» – 57%; «Нет» – ответили 10%.

На следующий вопрос: 2. «Имеете ли вы какой-то игровой опыт? И если да, то игры какой спортивной дисциплины вы предпочитаете?» – отвечать можно было, выбирая несколько вариантов из предложенного перечня. Варианты ответов были предложены следующие:

- боевая арена (Dota2 и др.);
- соревновательные головоломки (Hearthstone, ClashRoyale и др.);
- спортивный симулятор (FIFA, NHL и др.);
- стратегия в реальном времени (Starcraft и др.);
- тактический трехмерный бой («Warface», «CS:GO» и др.);
- технический симулятор (Assetto Corsa Competizione и др.);
- файтинг (MortalKombat, Tekken и др.);
- не имею игрового опыта .

Результаты представлены на рис. 1.

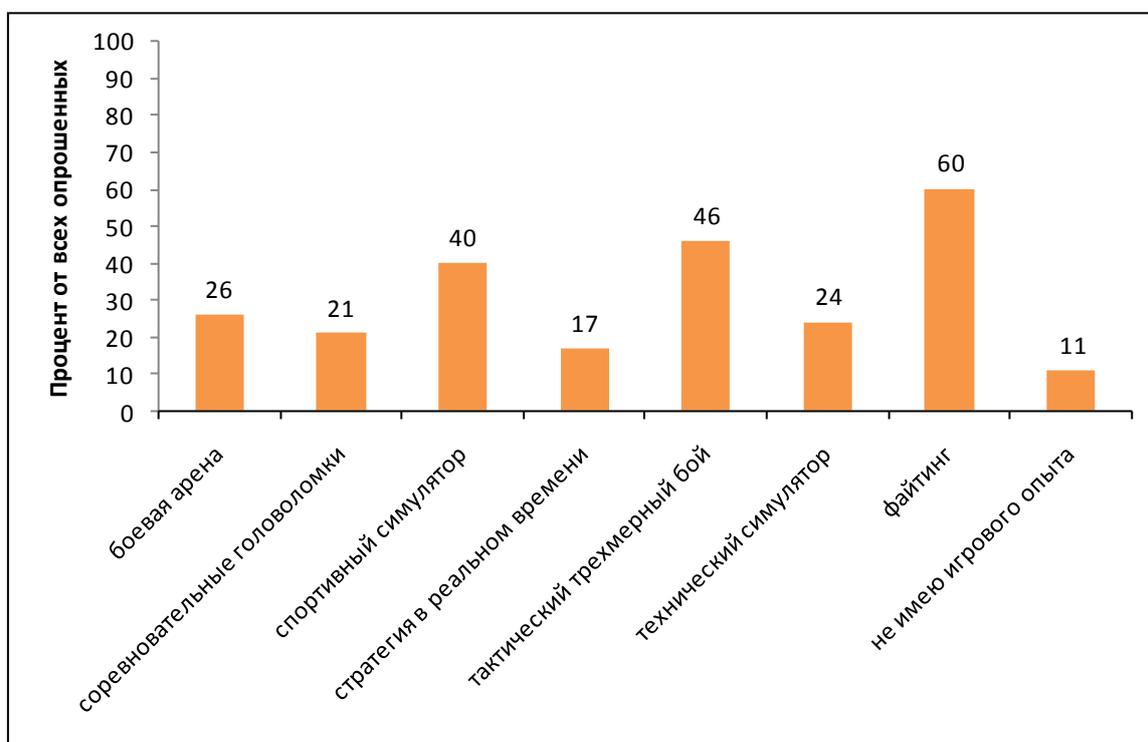


Рис. 1. Результаты опроса (вопрос 2).

Из результатов можно сделать вывод, что более 90% респондентов имеют игровой опыт и знакомы с дисциплинами компьютерного спорта в той или иной мере. Более популярными видами являются файтинг, тактический трехмерный бой и спортивный симулятор.

На вопрос: 3. «На ваш взгляд, какие недостатки несет в себе профессиональный киберспорт?» – на данный вопрос можно было выбирать несколько вариантов одновременно. Результаты: «Формирует малоподвижный образ жизни» – 84%; «Портит зрение» – 62%; «Требует больших денежных затрат» – 22%; «Вызывает зависимость» – 37%; «Требует больших затрат времени» – 44%; «Приводит к регрессии социальной адаптации в обществе» – 14%.

На вопрос 4. «На ваш взгляд, какие положительные изменения для спортсмена несет в себе профессиональный киберспорт?» – на данный вопрос можно было выбирать несколько вариантов одновременно. Результаты: «Развивается зрительная память и реакция» – 42%, «Воспитываются дисциплинированность, организованность и самоконтроль» – 22%, «Замедляются процессы снижения умственных способностей» – 17%, «Возможность получать крупные призовые в случае победы на турнирах» – 57%.

На вопрос: 5. «Следите ли вы за киберспортивными соревнованиями?» – получены следующие ответы: «Да, постоянно слежу за турнирами и чемпионатами» – 6%; «Да, но только за самыми крупными» – 14%; «Почти не слежу, узнаю о результатах из новостей» – 27%; «Вообще не интересуюсь» – 53%. Из результатов данного вопроса можно сделать вывод о невысокой вовлечённости студентов в соревновательный процесс. Исследователи связывают это с незнанием основ киберспорта, правил соревнований и основных видов игровых дисциплин [3].

На вопрос: 6. «Заинтересованы ли вы во введении Киберспорта как занятий в университете?» – «Да» ответили 39% респондентов; «Скорее да, чем нет» – 24%; «Скорее нет, чем да» – 17% и «Нет» – 20%. Таким образом, положительно ответили 63% респондентов. Естественно, определенный интерес здесь вызывает и направление подготовки студентов, т.е. в каком институте они учатся, так как уровень информационной компетентности в определенной степени влияет на выбор направления подготовки.

Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать выводы о том, что студенты СПбГЛТУ, как непосредственный участник учебного процесса, проявляют интерес к цифровой трансформации, цифровизации общества и появлению новых видов спорта. Однако, стоит отметить, что на сегодняшний день имеет место недостаточная осведомленность о киберспорте как о спортивной дисциплине, о соревнованиях, судействе и других организационных вопросах компьютерного спорта. Несмотря на

это, студенты заинтересованы в изучении новых дисциплин, в том числе и киберспорта в рамках образовательного процесса в вузе.

Руководство университета традиционно поддерживает инициативу студенческой молодежи в организации и развитии новых студенческих объединений. 20 июня 2023 года на заседании Ученого Совета СПбГЛТУ был утвержден проект Положения о студенческом киберспортивном клубе, что безусловно даст положительный толчок в развитии и популяризации компьютерного спорта среди студентов университета.

### **Литература:**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 333 от 12.04.2022 г. «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». [Электронный ресурс]. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205250026> (дата обращения: 31.05.2023).

2. Общероссийская общественная организация «Федерация компьютерного спорта России» [Электронный ресурс]// URL: <http://resf.su/struktura/> (дата обращения: 08.04.2023)

3. Петров П.К. Компьютерный спорт как инструмент цифровой трансформации физкультурного образования // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3.

4. Уваров А.Ю. Проблемы и перспективы цифровой трансформации образования в России и Китае. II Российско-китайская конференция исследователей образования «Цифровая трансформация образования и искусственный интеллект». Москва, Россия, 26-27 сентября 2019 г. [Текст] / А. Ю. Уваров, С. Ван, Ц. Кан и др.; отв. ред. И. В. Дворецкая; пер. с кит. Н. С. Кучмы; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. — 155, [1] с. — 150 экз. — ISBN 978-5-7598-2130-4 (в обл.). — ISBN 978-5-7598-2040-6 (e-book).

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТА

Леонтьук Л.М.  
Санкт-Петербург

*Аннотация:* Опрос студентов показал, что не все однозначно относятся к физическим упражнениям и рассказывают о причинах нарушения режима дня и питания.

*Ключевые слова:* студенты, физическая культура, питание, анкетирование, здоровье.

## PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS

Leontyuk L.M.  
Saint Petersburg

*Abstract:* a survey of students showed that not everyone has an unambiguous attitude towards physical exercise and talks about the reasons for violation of the daily routine and nutrition.

*Key words:* students, physical education, nutrition, questionnaires, health.

Разбирая сложные вопросы студенческой жизни, педагогов интересует и волнует будущее молодых людей и их здоровый образ жизни. На наш взгляд, успех на производстве, в учебных заведениях, во всех сферах деятельности будет зависеть от состояния людей, насколько здоровой будет нация. И здесь важнейшую роль играет физическая культура.

Физическая культура – это укрепление здоровья и развитие психофизических способностей человека. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Что же значит физкультура для студента? Мы провели устный опрос. Иногда ответ студентами раскрывался наиболее ярко.

Вот, например, Кирилл, студент говорит: «Физическая культура, присутствовала в моей жизни всегда. С самого раннего детства отец отдал меня в секцию футбола. Я сразу полюбил этот вид спорта и занимался им до 16 лет. Но, тем не менее, увлекался и другими видами спорта, при этом, не бросая секцию футбола. Любил заниматься легкой атлетикой (бегом), хорошо научился плавать и добился разряда кандидат в мастера спорта

(КМС) по настольному теннису. Сейчас, когда поступил в Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, у меня нет времени и возможности заниматься профессиональным спортом. Но все равно продолжаю поддерживать свое физическое состояние в тонусе и никогда не позволю телу стать мягким и слабым. Считаю, быть спортивным и жизнерадостным – обязанность каждого человека, но допускаю, что каждый делает свой выбор сам. Мое тело – мой храм».

К разговору присоединился друг и одноклассник Кирилла, Влад Андрианов. Он рассказал: "Физкультура существует в моей жизни с самого раннего детства. С пяти лет родители записали меня в секцию каратэ. Постепенно приходило осознание данного вида спорта. Я полюбил культуру, ценности и знания данного вида единоборств. С тех пор типичный для большинства сет тренировок стал частью моей жизни. Это регулярные три тренировки в неделю, которые проходят по понедельникам, средам и пятницам. Даже сейчас, когда дошкольный возраст остался далеко позади, я не изменяю данной традиции, и самостоятельно тренируюсь. Несмотря на то, что мое развитие в сфере единоборств, прекратилось, сейчас лишь поддерживаю базу, но разработанный под себя трехразовый сет не дает моему телу и духу ослабеть, потерять тонус. Таким образом, физическая культура оставалась, остается и будет оставаться важной частью моих интересов, без которой я не представляю свою дальнейшую жизнь".

Почему современной молодежи так важно заявить о себе, как о человеке, ведущем здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Мы решили разобраться в этом вопросе подробнее, а заодно и выявить «проблемы» относительно этой темы.

В последние годы стало модно быть здоровым. Важно не болеть, ведь это зачастую отнимает много времени, которое мы могли бы потратить с пользой для себя и общества. Так же наступает пляжный сезон, в котором важно выглядеть подтянутой и быть в форме, что обеспечивает человеку определенный социальный статус. Сейчас фитнес-центры и тренажерные залы забиты как юношами, так и девушками. Ко всему прочему хотелось бы дополнить, что заниматься саморазрушением, приобретая вредные привычки чревато внушительными последствиями для здоровья человека и жизни в целом. Вредные привычки не для мысли и движения, а для саморегресса.

ЗОЖ – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление иммунитета. Вести здоровый образ жизни – не значит просто отказаться от вредных привычек, таких, как «не пить», «не курить». Вести ЗОЖ значит заниматься спортом и физкультурой, правильно питаться, поддерживать личную гигиену и придерживаться определенного режима – распорядка дня. Потому «ЗДОРОВЬЕ» – это

состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

А вот, что рассказала по этому вопросу студентка Пискунова Елизавета: «У многих девушек, как и у меня, возникает проблема, относительно здоровья в том, что они не умеют держать осанку. Это выливается в более крупную проблему – искривление позвоночника, широко распространенная патология, появляющаяся преимущественно в детском и юношеском возрасте. Понимаю, что необходимо заниматься физическими упражнениями, но у меня нет времени на это».

На эти вопросы существуют обоснованные ответы.

Значительное искривление позвоночника может стать причиной инвалидности и потери трудоспособности, поэтому затягивать с профилактикой ни в коем случае нельзя.

Существует большое количество корректирующих физических занятий, которые возможно применять в повседневной жизни.

Вот некоторые из них:

1. Зарядка по утрам
2. Ходьба с выполнением нехитрых упражнений руками
3. Бег

К сожалению, решение этой проблемы затрудняется тем, что очень заняты студенты подработками, поэтому не могут уделять достаточно внимания осанке. Многие люди с искривлением позвоночника откладывают профилактику средствами физических упражнений в «долгий ящик», оправдывая себя мало значимостью данной проблемы, либо попросту не имеют свободного времени.

У многих студентов существует еще одна проблема. Это неправильное питание. Немногие люди задумываются, как неправильное питание влияет на их здоровье и жизнь в целом. Они часто перекусывают на ходу, едят всухомятку, не завтракают, а ведь завтрак – это основа работоспособности. Отсутствие завтрака приводит к тому, что организм утомляется уже в первой половине дня, а в обед просыпается зверский аппетит и человек переедает, что приводит к тяжести и нарушению обмена веществ. Так же есть студенты, которые питаются готовой «быстрой», а главное нездоровой пищей, так как их привлекает её небольшая стоимость, скорость приготовления и оригинальные вкусовые качества. Нездоровой эта пища считается потому, что содержит в себе мало полезных компонентов, а без витаминов наш организм не способен полноценно функционировать.

К причине нездорового питания можно отнести сумасшедший ритм жизни, активную социальную позицию и проживание отдельно от родных, что затрудняет возможность придерживаться правильного рациона.

### **Выводы:**

Понятно, что необходимо заниматься физической культурой, употреблять больше натуральных и природных продуктов, для поддержания баланса внутренней микрофлоры и укрепления иммунитета. На эти вопросы эксперты и научные руководители отвечают студентам так:

«Найдите, пожалуйста, время, несколько минут, чтобы посидеть в тишине, подумать, ответить на вопрос и сделать выводы. Что для Вас важно:

1. Быть успешной сейчас и немедленно, но быть неисправимо больной уже в 30-35 лет и, чаще, с проблемами в личной жизни?

2. Быть успешной в 30 лет, заниматься физической культурой, иметь интересную работу и замечательную здоровую семью?»

### **Литература:**

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал. – 2009. – № 10. – С. 75. «Здоровье» // СПб: Луч, 2006. – С. 27-30.

2. Грицак Н.И. МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 11-4. – С. 641-643; URL: <https://www.applied-research.ru/ru/article/view?id=6199> (дата обращения: 12.02.2021).

## УНИКАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ломова И.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье приведен анализ особенностей спортивного ориентирования, которые делают этот вид спорта уникальным.

*Ключевые слова:* спортивное ориентирование, особенности, творческий процесс.

## UNIQUE FEATURES OF ORIENTEERING

Lomova I.A.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the article provides an analysis of the features of orienteering that make this sport unique.

*Keywords:* orienteering, features, the creative process.

Общепризнанным является тот факт, что в спортивном ориентировании для успешного выступления спортсменам необходимы не только физическая и психологическая подготовки, но и определенные психические способности, а также знания, навыки и приемы, позволяющие осуществлять уверенную навигацию в пространстве. Таким образом, любая деятельность в спортивном ориентировании представляет собою синтез интеллектуальной и физической работы. По всей видимости, это является основной, но далеко не единственной особенностью данного вида спорта.

В настоящей работе мы поставили задачу выявить все возможные черты спортивного ориентирования, которые делают его уникальным. С этой целью нами был проведен опрос студентов, занимающихся спортивным ориентированием, для определения основных мотивов, повлиявших на их выбор данного вида спорта. Письменный опрос был проведен в свободной форме, но, тем не менее, практически все участники выделили одинаковые причины. Приведем их ниже:

– возможность заниматься спортом на свежем воздухе на природе, возможность непосредственного контакта с лесом.

– принцип проведения соревнований, который предполагает каждый раз посещение новых незнакомых, красивых и интересных мест, позволяет путешествовать по стране и миру.

– возможность продолжения занятий ориентированием на протяжении всей жизни. Спортсмены разной квалификации и возраста могут принимать участие в соревнованиях разного уровня.

– наличие в спортивном ориентировании различных групп дисциплин, которое дает возможность спортсмену переключаться с кроссовых дистанций на лыжные или велокроссовые. Это позволяет разнообразить виды физической нагрузки. Исключает эффект монотонности. Делает доступным участие в соревнованиях в течение всего календарного года.

В тоже время наличие разных дисциплин дает возможность подобрать каждому спортсмену те виды для специализации, в которых он может проявить себя наилучшим образом.

Спортивное ориентирование, по сравнению с другими циклическими видами спорта, приносит наименьший вред здоровью, т.к. не требует регулярных нагрузок на пределе функциональных возможностей спортсмена. Это связано с тем, что скорость передвижения на дистанции ограничена необходимостью осуществлять мыслительные операции.

Занятия ориентированием вырабатывает умение адаптироваться к разнообразию внешнего мира: различным видам растительности, типам грунта, видам рельефа, стилю рисовки карт. Участие в соревнованиях и тренировках в различных, порою неблагоприятных, погодных условиях ведет к естественному закаливанию организма.

Постоянная необходимость в процессе прохождения дистанции решать задачи, необходимые для успешной навигации, оказывает значительное влияние на развитие когнитивных способностей. Тренируется скорость и самостоятельность мышления, внимание, зрительная память, умение быстро и правильно принимать решение в условиях ограниченного времени.

Ориентирование удовлетворяет социальные потребности, формирует общность людей, связанных общими интересами, что является основой для их дальнейшего сотрудничества и дружбы. Процесс тренировки часто проходит на природе в полевых лагерях, с организацией совместного быта, отдыхом у костра, песнями под гитару, купанием в озерах, общением с близкими по духу людьми.

Специфика прохождения дистанций в спортивном ориентировании предполагает возможность индивидуальной работы вне пристального внимания соперников, тренеров, зрителей и судей. Сложное сочетание факторов влияющих на успех в соревнованиях, позволяет верить в победу до последнего момента, даже в случае отдельных неудач на трассе.

В дополнение ко всему вышесказанному, необходимо выделить еще одну важную причину привлекательности этого вида спорта, которая, на наш взгляд, связана с тем, что занятия спортивным ориентированием предоставляют возможность для творческой реализации личности.

Наслаждение от творчества несравнимо, ни с каким другим. Стремление творить есть у тех людей, кто хочет раскрыть свой потенциал, найти себя. Оно происходит из стремления к удовольствию и потребности самовыражения.

Можно выделить три основных критерия творчества:

- это процесс, в результате которого появляется что-то ранее не существовавшее;
- результатом является продукт, имеющий ценность, как для автора, так и для других людей;
- ценностью обладает не только конечный результат, но и сам процесс.

Что является источником творчества в спортивном ориентировании? В первую очередь это сам процесс ориентирования: нахождение варианта движения между контрольными пунктами и реализация этого варианта с использованием своих способностей, знаний, навыков и умений. Получение удовольствия от хорошо выполненной задачи.

Когда говорят, что кто-то является творческой личностью, имеют в виду наличие у человека способности мыслить нестандартно и гибко, создавать нетривиальные идеи, смотреть на задачу или ситуацию под разными углами, не ограничиваясь имеющимся опытом и знаниями. Именно такие задачи решает ориентировщик на дистанции. Спортсмен находит выход из сложной ситуации, применяя привычные способы и навыки нестандартно, по-новому, импровизируя и проявляя фантазию.

Участие в соревнованиях - это только одна сторона спортивного ориентирования. Но есть еще одна не менее существенная сторона. Чтобы провести соревнования или тренировку, необходимо наличие спортивной карты. Спортивные карты обычно создаются людьми, непосредственно связанными с ориентированием, достаточно часто в этой роли выступают бывшие или действующие спортсмены. У каждого составителя карт свой стиль, свое видение местности, свой подход к рисовке. После подготовки картографических материалов наступает этап планирования маршрутов. На одной карте можно создать множество дистанций и любая из них будет уникальной. Вот тут и открывается подлинный простор для творчества.

У любого ориентировщика есть возможность в период тренировок и выступлений или после окончания спортивной карьеры продолжить свою активную жизнь в этом виде спорта в качестве рисовщика спортивных карт или планировщика дистанций, что является еще одной привлекательной и уникальной особенностью спортивного ориентирования.

## ВЛИЯНИЕ БАДОВ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Максютенко Д. В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** БАД – биологически активная добавка, служащая дополнением к повседневному рациону питания человека, состоящая из витаминов, микро- и -макро элементов, а так же биосорбентов, которые служат для поддержания физического состояния здоровья.*

***Ключевые слова:** умственные нагрузки, спортсмены, ферменты, организм, добавки, физическая форма.*

## THE INFLUENCE OF DIAGRAMS ON THE BODY OF YOUNG ATHLETES

Maksyuchenko D. V.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** a dietary supplement is a dietary supplement that serves as an addition to a person's daily diet, consisting of vitamins, micro- and macroelements, as well as biosorbents that serve to maintain physical health.*

***Key words:** mental stress, athletes, enzymes, body, supplements, physical fitness.*

Приём БАДов предполагает профилактическую цель, которая выражается в укреплении иммунитета и ускорении процесса выздоровления, так как БАДы не устраняют симптомы заболеваний, т.е. не лечат человека. БАДы можно принимать всю жизнь, делая перерывы, а лекарственные препараты при острых заболеваниях, как правило, рассчитаны на приём курсами.

В современном мире, существует бесчисленное множество различных биоактивных добавок и комплексов, которые широко применяются спортсменами с довольно раннего возраста. Обусловлено это тем, что применение БАДов рассчитано на людей, испытывающих повышенные физические и умственные нагрузки. Именно эти показания для употребления БАДов людьми мотивируют подростков-спортсменов активно использовать их. Связано это с тем, что занятия в современной школе предполагают выполнение больших по объёму заданий не только в школе, но и дома. При этом систематически напряжённая умственная работа у ребят, занимающихся спортом, сочетается с большими физическими нагрузками на тренировках. К сожалению, ни все они задумываются о том, что бездумно употреблять биологически активные добавки нельзя: перед этим в обязательном порядке необходимо проконсультироваться со специалистом, чтобы выяснить уровень

дефицита всех витаминов, макро- и микроэлементов в своём организме. Ни все они знают и о том, полезны ли они на самом деле, благоприятно ли работают их свойства и какое отрицательное или положительное воздействие БАДы оказывают на их организм.

Все начинающие спортсмены должны знать не только положительное влияние БАДов на свой организм, но и то, что БАДы могут оказывать и отрицательное влияние на их организм. Например, некоторые компоненты могут токсически воздействовать на печень и повышать содержание в крови печёночных ферментов аланинтрансферазы (АЛТ) и аспартатдегидрогеназы (АСТ). Некоторые потребители не обращают внимание на это, продолжая принимать добавки, однако применение добавок может привести к избытку витаминов или микроэлементов, входящих в их состав, особенно если они имеют способность накапливаться в организме. В частности, такими свойствами обладают жирорастворимые витамины А, Е, D.

К примеру: при передозировке витамина А может возникнуть повышение внутричерепного давления, головная боль, отёк зрительного нерва, нарушения зрения. В случае избыточного накопления витамина Е появляется головная боль, головокружение, склонность к тромбообразованию, диарея, общая слабость. При избытке витамина D возникают анорексия, тошнота и рвота, которые часто сопровождаются полиурией, полидипсией, слабостью, нервозностью, зудом, а со временем, при длительном применении может развиться почечная недостаточность. Изучив современные научные источники информации, касающиеся применения БАДов, в том числе научно-спортивную литературу, было решено провести пилотажное исследование путём анонимного анкетирования учащихся спортивных школ, начальных курсов средних и высших учебных заведений спортивного и медицинского профиля, целью которого было выяснить уровень знаний молодых людей положительных и отрицательных свойств БАДов. Опрос проводился в формате Гугл Формы среди молодёжи в возрасте от 15-ти до 22 лет, в котором приняли участие не только люди, занимающиеся спортом для поддержания общего физического развития, но и мастера спорта, а так же люди, которые уже профессионально занимаются различными видами спорта в количестве 48 человек.

Результаты и обсуждение:

Ответы на вопрос: «Принимаете ли Вы различного рода биологически активные добавки?» разделил наших респондентов на 2 группы:

- 1) 35 категорически не принимающих БАДы;
- 2) 13 людей, которые используют различные добавки.

Респондентам из 2 категории был задан второй вопрос: «Чувствуете ли вы положительный или отрицательный эффект от применения БАДов?»

Получив ответы на данный вопрос, мы выяснили, что в большинстве случаев биологические добавки не оказывают негативного влияния на организм (у 12 человек) поскольку наши респонденты тщательно соблюдают необходимую дозировку. В случае положительного эффекта – 11 человек из обследуемой молодёжи отметили, что биологически активные добавки помогают им при сильной усталости организма, хорошо повышают/восстанавливают их работоспособность и улучшают их физическую форму.

Однако ответы на вопрос «Консультировались ли вы со специалистом, перед употреблением БАДов?» у 10 человек были отрицательными, что является плохим показателем для молодого поколения, ведь бесконтрольный приём биодобавок может негативно сказаться на здоровье подрастающего поколения.

**Заключение.**

Основываясь на данных опроса, можно сделать вывод о том, что 28 из 48 респондентов активно занимается различными видами спорта, требующими хорошей физической подготовки и своего рода «подпитки» организма.

Подводя итоги исследования можно сказать о том, что БАДы сложно назвать эффектом «плацебо», хотя они и состоят исключительно из растительных компонентов, которые если и могут оказывать какое-либо влияние, то оно крайне мало. Однако в сочетании с правильным питанием, соблюдением режима работы и отдыха, они дают довольно неплохой результат в спортивных достижениях, при этом не являясь запрещенными веществами. Исходя из результатов анализа ответов наших респондентов можно сделать вывод и о том, что БАДы, принимаемые ими, не наносят никакого ущерба их здоровью, а наоборот помогают в достижении лучших спортивных результатов, помогают при сильной усталости и повышают работоспособность даже вне спортивной деятельности.

### **Литература:**

1. Соломонова Л.В. Роль БАД в современном обществе: споры, необходимость, противоречия // Теория и практика общественного развития. - Краснодар: 2014

2. Что дают БАДы организму человека? // Горздрав URL: <https://gorzdrav.org/blog/chto-dajut-bady-organizmu-cheloveka/> (дата обращения: 19.09.23).

3. Биологически активные добавки // Российское общество Знание URL: [https://znanierussia.ru/articles/Биологически\\_активные\\_добавки](https://znanierussia.ru/articles/Биологически_активные_добавки) (дата обращения: 29.09.23).

4. <https://www.renewal.ru/glossariy/bad/>

5. <https://vesnaclinic.com/blogs/vse-o-badah-i-pochemu-my-ih-ne-naznachaem/>

**АНАЛИЗ ИТОГОВ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ СПБГУПТД  
В ЧЕМПИОНАТАХ ВУЗОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
В ПЕРИОД 2001–2010 ГОДОВ**

Напреенков А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматриваются результаты ведения спортивной работы в Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна в период 2001–2010 гг. Обобщены достижения студенческих команд в главных городских вузовских стартах.

*Ключевые слова:* спортивные соревнования, спортивный клуб, физическое воспитание, высшая школа.

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF PARTICIPATION STUDENTS  
OF SPbSUITD IN CHAMPIONSHIPS OF UNIVERSITIES  
IN ST. PETERSBURG IN THE PERIOD 2011–2020**

Napreenkov A.A.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* the article discusses the results of sport work at the St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design in the period 2001–2010. The achievements of student teams in the main city university competitions are summarized.

*Keywords:* sport competitions, sport club, physical education, higher school.

**Актуальность.** В высшей школе целенаправленной является деятельность по вовлечению студентов в систематические занятия физической культурой и спортом. Определенный положительный опыт проведения такой работы накоплен в Санкт-Петербурге.

**Цель исследования** направлена на обобщение инициатив и практики ведения физкультурно-спортивной работы со студентами Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна за период 2001–2010 гг. применительно к главным городским стартам – чемпионатам вузов.

**Материал и методы исследования.** Поиск источников тематической информации приходился на протоколы, итоговые таблицы и отчеты судейских коллегий городских чемпионатов вузов. Статистические данные подверглась систематизации, сопоставлению и сравнительному анализу. Обобщение имеющихся фактов осуществлено в хронологической последовательности.

**Основные полученные результаты.** Данная исследовательская работа касалась итогов участия студентов-спортсменов в весьма

показательных больших комплексных мероприятиях – чемпионатах вузов Санкт-Петербурга. Обобщен опыт практики организационной работы спортивного клуба и кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (тогда – Университета технологии и дизайна) по развитию видов спорта среди студенческой молодежи, определить ключевые этапы направлений и форм работы со студентами в вузе, оценена роль выдвинутых инициатив в системе студенческого спорта, указано место секционной работы в спортивном планировании и организации учебно-тренировочного процесса, выявлен вектор его последующего развития.

В первом десятилетии века произошел резкий количественный скачок роста соревнований по видам спорта, которые одно за другим или включались в календарные планы студенческих чемпионатов Санкт-Петербурга, или исчезали из них. Ряд видов спорта был исключен из перечня, включая спортивную гимнастику, греблю на байдарках и каноэ и пулевую стрельбу ввиду снижения их популярности в вузах. Более жесткими стали требования к условиям включения новых мероприятий в программу и календарный план: теперь вид спорта должен культивироваться не менее чем в восьми учебных заведениях, команды которых должны выйти на старт. Данное условие оказалось неблагоприятным, в частности, для триатлона, в соревнованиях по которому свое представительство имели студенты из не более 5–6 вузов. Многократно менялись и совершенствовались условия стартов и турниров, происходила смена коллективов-лидеров. Попадание коллектива в первую десятку вузов Санкт-Петербурга не гарантировало и участие студентов даже в 40 проводимых мероприятиях. Требовались новые победы, причем желательно не менее 4–5 команд за год.

Оценим весьма любопытную статистику результатов выступлений команд СПбГУПТД (тогда – СПГУТД) в первом десятилетии века. Собранные сведения о призёрах (в последовательности мест от первого по третье) в соревнованиях за период 2011–2020 гг. дают представление и о нынешних лидерах секционной работы.

Выявлено, что в рассматриваемом периоде участие коллектива университета обеспечивалось в 307 мероприятиях по 63 направлениям программы соревнований. Сборные команды добились 25 первых, 16 вторых и 20 третьих мест в 13 дисциплинах. Лучшие показатели участия представлены у сборных по лыжному туристскому многоборью (девять первых и одно второе место), мини-футболу среди женщин (шесть первых мест), в розыгрышах Кубка по футболу среди мужчин (пять первых, два вторых и два третьих места), триатлону (три первых места), футболу среди мужчин (одно первое, четыре вторых и четыре третьих места), мини-футболу среди мужчин (одно первое, три вторых и два третьих места),

гребле на байдарках и каноэ (три вторых места), горному туризму (одно второе и четыре третьих места), многоборью в водном туризме (одно второе и два третьих места), велоспорту на треке (одно второе и одно третье место), русским шашкам (два третьих места), мини-водном поло (два третьих места) и маунтинбайку (одно третье место).

**Статистические сведения итоговых мест участия студентов СПГУТД в чемпионатах вузов Санкт-Петербурга в 2001–2010 гг.**

Показатели / год	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Количество мероприятий в программе	73	70	70	64	64	67	67	66	67	67
Участие сборных СПГУТД в мероприятиях	22	20	24	21	30	45	35	34	40	36
Общее количество вузов, участвовавших в чемпионатах	40	40	40	40	45	45	45	45	45	45
Итоговое место коллектива СПГУТД в комплексном зачете	14	13	12	16	14	7	13	12	12	14

Проведенное исследование показало, что значительные успехи отдельных сборных университета связаны со стабильной организацией учебно-тренировочного процесса, организацию которого осуществляли преподаватели кафедры физического воспитания: профессор Л.Г. Рубис со студентами секций туризма и спортивного ориентирования, доцент В.В. Шим с мужскими командами по футболу, профессор О.А. Логинов со спортсменами-триатлетами, старший преподаватель Л.М. Леонтьук со студентками, специализировавшимися в мини-футболе и др. Профессор Л.Г. Рубис также сумела внести существенный вклад в достигнутый лучший показатель десятилетия в комплексном зачете при участии коллектива университета в чемпионатах вузов в 2006 г.

В конце десятилетия наметились новые тенденции по совершенствованию системы обеспечения развития студенческого спорта. Так, на одном из заседаний Правительства Санкт-Петербурга рассматривалась Программа развития студенческого спорта.

Положительным фактором стало решение городского Комитета по физической культуре и спорту о проведении, начиная с 2009/2010 учебного года, городских смотров-конкурсов на лучшую организацию спортивно-массовой работы со студентами в высших учебных заведениях Санкт-Петербурга, перечень сравниваемых позиций в которых охватывал и статистику участия в городских чемпионатах вузов.

Смотр-конкурс 2009/2010 учебного года проводился по четырем разделам работы, однако, выявить победителей в номинации «учебная работа» не удалось – участники представили примерно одинаковые показатели своей деятельности. Коллектив СПГУТД занял первое место в другой номинации: «спортивно-массовая работа».

Определенная заинтересованность, начиная с 2010/2011 учебного года, при анализе текущего состояния студенческого клубного движения стала прослеживаться в материалах объявленных публичных Всероссийских смотров-конкурсов образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов. Так, по итогам регионального этапа данного смотра-конкурса в 2010/2011 учебном году коллектив СПГУТД занял второе место, что позволило вузу принять участие и в финальном этапе мероприятия.

**Выводы.** Практика организации и проведения городских студенческих соревнований очень востребована. Весьма заметными явились инициативы преподавателей кафедр физического воспитания, активистов спортивного клуба и профсоюзных организаций по пропаганде здорового образа жизни студентов. Анализ итогов участия студентов СПбГУПТД в чемпионатах вузов Санкт-Петербурга позволил определить лучшие сборные с многолетним опытом физкультурно-спортивной работы и широким спектром услуг для студентов. Показанная рейтинговая система оценки спортивных достижений сборных команд позволяет учесть и планировать в дальнейшем стратегию совершенствования работы по видам спорта в университете. Подробные аналитические комментарии, отражающие данные аспекты работы, представляют значительный интерес; соответствующая информация постоянно доводится до сведения спортивной общественности.

Большой вклад преподавателей кафедры физического воспитания и актива спортивного клуба в развитие массового физкультурного движения среди студенческой молодежи позволил коллективу университета удержать достигнутые показатели периода прошлых лет и выйти на новые рубежи формирования и подготовки команд для участия в последующих стартах.

## ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Николаев А.Ю., Трунин В.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в работе рассматриваются вопросы воспитания толерантности у студентов музыкальных учебных заведений методами физического воспитания.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, образование, студенты, толерантность.

## CULTIVATION OF TOLERANCE IN MUSICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Nikolaev A.Yu., Trunin V.V.  
St. Petersburg, Russia

*Annotation:* the paper examines the issues of tolerance education among students of musical educational institutions by methods of physical education.

*Key words:* physical education, sports, education, students, tolerance.

Толерантность (от лат. *tolerantia* – терпимость), неагрессивные отношения между людьми, которые придерживаются разных ценностных позиций. Речь идёт о таких ценностных различиях, которые не ограничиваются индивидуальными особенностями оценок и поведения в рамках одних и тех же принципов, но охватывают сами принципы, включая верования, убеждения, традиции и обычаи. Для толерантности характерно отсутствие у субъекта корректирующего воздействия (критики, дискриминации, преследования) по отношению к взглядам и действиям, которые воспринимаются и оцениваются им сугубо негативно. Толерантность является адекватным способом публичного поведения в ситуации религиозного, этнического, расового, мировоззренческого и культурного многообразия общественного организма. [1]

Воспитание толерантности у студентов в процессе физического воспитания понимается как система практических и духовных взаимоотношений между людьми, межличностного взаимодействия, диалога различных культур, основанной на принципах общей культуры, поведения мира и ненасилия, гуманизма и уважения на уровне нравственных убеждений, психологических особенностей [2].

Воспитание толерантности у музыкантов, как и у людей вообще, включает в себя несколько аспектов, таких как образец, обучение, открытость, сотрудничество, диалог, поддержка. Для студентов

обучающихся музыкальным специальностям это реализуется следующим образом:

- **Образец:** Музыканты должны видеть толерантность в действиях и словах своих учителей, руководителей и коллег. Они должны быть образцом того, как взаимодействовать с разнообразием мнений и культур.
- **Обучение:** Проведение обучающих мероприятий о культурном многообразии, истории искусства различных народов и значимости взаимопонимания.
- **Открытость:** Содействие открытости к различным жанрам и стилям музыки, а также к разнообразию музыкальных традиций и культур.
- **Сотрудничество:** Стимулирование сотрудничества между музыкантами из разных культурных сред, создание проектов совместной работы и обмена опытом.
- **Диалог:** Поощрение открытого и уважительного диалога, в котором музыканты могут обсуждать свои различия, учиться друг у друга и строить взаимопонимание.
- **Поддержка:** Создание безопасной среды, где музыканты могут выражать свои идеи и уважительно относиться к мнению других, а также поддерживать тех, кто сталкивается с дискриминацией или нетерпимостью.

Важно помнить, что воспитание толерантности – это процесс, который требует постоянных усилий и поддержки со стороны общества и музыкального сообщества. При этом в процессе воспитания должен участвовать весь профессорско-преподавательский состав учебного заведения, а значит и кафедра физического воспитания. При этом следует отметить роль, значение и необходимость физического воспитания именно для студентов музыкальных учебных заведений. К ним можно отнести следующие аспекты:

1. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать общее физическое здоровье студентов, что важно для их концертных выступлений и дальнейшего роста исполнительского мастерства.
2. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов радости, которые помогают справляться со стрессом и депрессией, что особенно важно для людей, чья профессиональная деятельность часто связана с высокими эмоциональными нагрузками, например, такими как у музыкантов.
3. Физические упражнения способствуют улучшению выносливости и концентрации, что помогает им выдерживать длительные репетиции и выступления без потери качества исполнения.
4. Разнообразные физические упражнения помогают укрепить мышцы и суставы, что снижает риск травм во время выступлений или репетиций.

5. Физическое воспитание также может способствовать социальной адаптации музыкантов, помогая им находить общий язык с коллегами и участвовать в командных спортивных мероприятиях или тренировках.

Понимая, что формирование толерантности – это сложный и многоэтапный процесс, предполагающий целенаправленную деятельность со стороны педагогов по организации положительного опыта взаимодействия с другими людьми, на кафедре физического воспитания задумались над вопросом, каким образом методами физического воспитания можно способствовать процессу воспитания толерантности у студентов музыкантов. В результате анализа опыта педагогов кафедры, и опроса студентов были выделенные следующие направления:

1. Совместная физическая активность: Участие в совместных занятиях спортом способствует формированию командного духа и уважению к усилиям друг друга в достижении поставленных целей.

2. Развитие уверенности и самодисциплины: Физические тренировки могут помочь развить уверенность в себе и укрепить самодисциплину, что в свою очередь способствует более спокойному и толерантному отношению к окружающим.

3. Преодоление препятствий вместе: Физические упражнения могут помочь научиться преодолевать трудности вместе, что способствует формированию дружественных и толерантных отношений в коллективе.

4. Развитие эмоциональной воспитанности: Физические занятия могут помочь лучше управлять своими эмоциями, осознавать свои чувства и реагировать на них более конструктивно в различных ситуациях.

Данные знания используются преподавателями кафедры физического воспитания при проведении занятий по физической культуре, а также при проведении соревнований по видам спорта.

Выводы. Воспитание толерантности у студентов является важной социальной задачей любого учебного заведения. Не зависимо от получаемой специальности, которую дает учебное заведение, физическое воспитание непосредственно должно и участвует в решении этой важнейшей социальной задачи. Это совпадает как с теоретическими представлениями о влиянии спорта на личность, так и с данными, полученными в результате осуществления программ и проектов, направленных на развитие толерантности через физическую культуру и спорт. В то же время потенциал спорта как инструмента формирования толерантной среды на данный момент еще полностью не раскрыт. Так, например, в Казани 21.02.2024 г. официально открыты «Игры Будущего», которые представляют собой соединение реального и виртуального соревнования. Возможно, по схожему принципу в будущем можно будет проводить соревнования среди студентов музыкантов соединив в них творческие выступления и спортивные игры.

### **Литература:**

1. Гусейнов А. А. Большая российская энциклопедия. URL: <https://bigenc.ru/c/tolerantnost-cd2127?ysclid=ls5re9cdx292135592> (дата обращения 21.02.2024)
2. Асташова Н.А. Проблема воспитания толерантности в системе образовательных учреждений // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): сб. науч.-метод. ст. 2-е изд., стер. М., — 2013. — С. 74–85.

**СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(Летопись спорта в период блокады Ленинграда)**

Новикова Н.И.  
Санкт-Петербурга, Россия

Президент Российской Федерации В. В. Путин 22 июня 2016 г. на встрече с участниками первого Общероссийского исторического собрания отметил: «Из событий минувших дней нужно извлекать уроки для решения современных задач, для того чтобы посмотреть немного вперед: на ближайшую, среднесрочную, отдаленную перспективу» [2].

***Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы, касающиеся формирования программы спортивно-исторического краеведения, что может стать основой элективных образовательных единиц для вовлечения молодежи в занятия спортом и формирование их активной гражданской позиции. Программа строится на изучении опыта организации спортивной деятельности в период блокады Ленинграда.*

***Ключевые слова:** блокада Ленинграда, спортивная деятельность, движение «спортсменов-тысячников», спортивно-историческое краеведение.*

**SPORTS AND HISTORICAL LOGISTICS  
ST. PETERSBURG  
(Chronicle of sports during the siege of Leningrad)**

Novikova N.I.  
St. Petersburg, Russia

***Annotation:** the article discusses issues related to the formation of a program of sports and historical local history, which can become the basis of elective educational units for involving young people in sports and the formation of their active civic position. The program is based on studying the experience of organizing sports activities during the siege of Leningrad.*

***Keywords:** siege of Leningrad, sports activities, movement of “thousander athletes”, sports and historical local history.*

Актуальность нашего исследования - в четком понимании политики государства, направленной на сохранение реальной истории России, в первую очередь, о Великой Отечественной войне и блокаде Ленинграда, во-вторых, в нацеленности на оздоровление нации посредством активного вовлечения населения в физическую активность.

Наша программа спортивно-исторического краеведения опирается на большой исследовательский массив данных ученых Санкт-Петербурга,

связанных с историей спорта, спортивно-оздоровительным туризмом, опытом спортивной деятельности в образовательных организациях [12].

За последние годы издано немало монографий, научных статей о спорте в период блокады Ленинграда, что помогло нам, членам Общественного движения спортивных волонтеров Санкт-Петербурга, приобрести собственный опыт трансляции знаний об этом времени.

Фрагмент программы - проект «Спортивным шагом по историческим местам» вошел в лонг-лист Всероссийского конкурса Министерства спорта Российской Федерации. Это пеший маршрут от стадиона футбольного матча 1897 года на Первой Кадетской линии ВО по пр. Добролюбова (мимо знаковых спортивных сооружений) до ГБОУ Центр образования №173 Петроградского р-на, реализующего программу «Территория здоровья». Маршрут имеет ряд знаковых остановок, где мы рассказываем историю спортивного объекта, а также проводим спортивные разминки по разным методикам ходьбы и дыхания [4].

В год 80-летия Ленинградской Победы, когда в стране вспоминают о жизни ленинградцев в суровые годы блокады, мы с членами, Движения, студентами вузов города, продолжили реализацию второго проекта программы «Летопись спорта в период блокады Ленинграда», стартовавшую в октябре 2020 г. в Доме молодежи Санкт-Петербурга в рамках XIX форума «Социальный Петербург 2.0: формула роста».

В 2024 году на площадках спортивных клубов, в школах, вузах и муниципальных пространствах рассказываем о спортсменах в блокаду Ленинграда, проводим мастер-классы по изготовлению блокадных шахмат. Шахматы-кубики из картона выпускала Ленинградская картонажная фабрика, когда обычных шахмат в городе не осталось [8].

Программа спортивно-исторического краеведения может стать поводом для формирования учебного плана элективной дисциплины высшей и средней школы, которая включает теоретические и практические занятия, семинары со студентами и школьниками, изучающими историю спорта, спортивно-оздоровительный туризм, ОБЖ и другие предметы. Программу можно использовать для модернизации системы дополнительного образования в клубах по месту жительства.

Сейчас для России огромная ценность - тот колоссальный опыт, который накоплен в Великой Отечественной войне. Был дан импульс к развитию науки, техники, массовой подготовки кадров, успешной работы в экстремальных условиях. Всё это можно отнести и к отрасли спорта.

Вся история спорта в период блокады Ленинграда доказывает значение роли каждого спортсмена, тренера, организатора спортивной деятельности в обеспечении Победы. Этот опыт нужен и сегодня! [10].

Вот несколько фактов.

С началом Великой Отечественной войны Комитет по делам физкультуры и спорта при Исполкоме Ленинградского городского Совета

депутатов трудящихся (сейчас - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга) и Ленинградский дом Красной Армии имени С.М.Кирова (сейчас - Дом офицеров Западного военного округа) стали центрами физкультурно-спортивной жизни города. Шла работа по реализации военных задач и организации блокадных соревнований.

Уже 23 июня 1941 года спортсмены записывались в ряды армии и флота, где использовали спортивные навыки для борьбы с врагом. Пловцы, стрелки, яхтсмены-буеристы и другие специалисты выполняли уникальные операции для фронта[8].

Студенты и преподаватели, бывшие на сборах в п. Кавголово, формировали партизанские отряды, учитывая опыт зимней войны [13].

Опытных тренеров и спортсменов оставляли в городе для работы в ВУПах (военно-учебные пункты) Всевобуча. Горспорткомитет для этих занятий предоставлял спортивные площадки и стадионы [ 9 ].

Стартовало движение «спортсменов-тысячников», которые брали обязательство обучить военно-прикладным упражнениям (рукопашный бой, преодоление препятствий, метание гранаты, лыжная и маршевая подготовка, плавание и др.) тысячу и более человек [16].

«Тысячниками» стали инструкторы райвоенкоматов. В Выборгском районе - ЗМС, чемпион СССР по гимнастике О.В.Бормоткин, Дзержинском - мастер спорта по хоккею с мячом, игрок блокадного футбола В.Г.Понугаев, Октябрьском – ЗМС, тренер по легкой атлетике Г.И. Никифоров (его ученики - братья Шехтели, олимпийский чемпион В.Куц и др.), Фрунзенском - ЗМС, организатор бокса Г.И. Шевалдышев, Приморском (ныне Ждановский), обслуживал и Петроградский район, на стадионах «Динамо», «Медик» - ЗМС, чемпион СССР по метанию молота Артур Я.Шехтель, его жена, ЗМС по шести видам спорта М.Е. Минина, ЗМС, многократный чемпион СССР по плаванию и водному поло, обладатель ста рекордов СССР по плаванию В.Ф.Китаев, легкоатлет В.И.Алексеев (знаменитый тренер, воспитавший Олимпийскую чемпионку, блокадную девочку Г.И.Зыбину и многих других, его именем названы **СДЮШОР по легкой атлетике**, Всероссийские соревнования по легкой атлетике — «Мемориал В.И. Алексеева») и др.[7].

Первый Олимпийский чемпион от России 1908 г. по фигурному катанию, Заслуженный мастер спорта СССР Н.А.Панин-Коломенкин был 12-кратным чемпионом России в стрельбе из пистолета, 11-кратным – из боевого револьвера. Занимался велоспортом, легкой атлетикой, плаванием, футболом, лыжами. Был автором научных трудов по теории конькобежного спорта, фигурного катания. С первых дней войны в свои 67 лет он - инструктор Всевобуча, передает навыки борьбы и рукопашного боя, стрельбы, учит новобранцев и партизан бегу, технике хождения на лыжах, штыкового боя, выживания в экстремальных условиях. С весны 1942-го в эвакуации продолжил работу во Всевобуче.

Военно-спортивная подготовка проходила в обстановке, максимально приближающейся к боевой. Находились территории с естественными или искусственными препятствиями. Так, на стадионе «Динамо» одно из полей было превращено в многоэтапную полосу препятствий, с воронками и подъемами, где можно было отрабатывать все необходимые действия.

Профессиональные спортсмены и тренеры получали опыт спортивной подготовки в экстремальных условиях и готовили методические пособия.

Абсолютный чемпион по фехтованию СССР (1939) К.Т.Булочко – в войну старший преподаватель Курсов усовершенствования командного состава по физическому образованию. Вел рукопашный бой, а также готовил бойцов морской пехоты сражаться...на берегу. Создавал пособия, которые немедленно издавались в Ленинграде и рассылались в войска. Первое из них «Памятка бойцу. Как действовать штыком».

За период Великой Отечественной войны было обучено по программе противоздушной и противохимической обороны значительно более миллиона человек. Для войск Ленинградского фронта и штаба партизан подготовлено 150 тысяч человек пополнения [ 8 ].

В июле 1941 года Горспорткомитет организует курсы по подготовке методистов лечебной физкультуры для работы в госпиталях. В августе для сандружинниц и медсестер Российского общества Красного Креста введена в обязательном порядке физкультурная подготовка. В сентябре - обязательная военно-физкультурная подготовка бойцов команд МПВО. В октябре во всех районах города - обучение населения действиям на лыжах. Население передает лыжи для нужд фронта и обороны [14 ].

В марте 1942 года о работе спортсменов-лыжников в войсках Ленинградского фронта, которые обучили десятки тысяч бойцов и командиров навыкам военно-лыжного дела, стрельбы с лыж, преодоления рвов, окопов, ям на лыжах рассказывал в газете «Ленинградская правда» *начальник военно-физкультурного отдела Ленинградского Дома Красной Армии имени С. М. Кирова А.И.Иссурин, после войны - первый начальник СКА-Ленинград, затем заместитель Горспорткомитета, Заслуженный тренер РСФСР по легкой атлетике, историк спорта [ 6 ].*

Уже осенью 1941 года Горспорткомитет и Дом Красной Армии стали планировать проведение соревнований [ 11 ].

Горспорткомитет утвердил положение о XVI чемпионате по шахматам. Старт назначили на 20 ноября 1941 г., но в тот день началось пятое, трагическое снижение хлебных норм до 125 г. Первый тур смогли сыграть. Игры шли 2 раза в неделю. Было организовано питание шахматистов, но до мест проведения других туров игроки не смогли дойти пешком ... Кто мог передвигаться из шахматистов, играл с ранеными в

госпиталях, проводил сеансы одновременной игры. Первый чемпионат не имел эндшпиля. Потом были детские и взрослые матчи.

Осенью 1941 года состоялись соревнования велосипедистов, легкоатлетов, футболистов сборных Ленинградского гарнизона и Всевобуча, личные соревнования частей Ленинградского фронта.

С весны 1942-го стали регулярно проводиться соревнования.

11 апреля полтысячи школьников состязались в гранатометании и строевой подготовке, в мае начались легкоатлетические кроссы. Так, на Каменном острове приняли участие несколько тысяч ленинградцев.

31 мая в солнечную погоду на улицы вышли велосипедисты, в парках и на стадионах соревновались легкоатлеты, волейболисты и моряки-балтийцы на шлюпках. Завершился день на стадионе «Динамо» футбольным матчем команд «Динамо» и Н-ского завода.

И, конечно, прошла знаменитая легкоатлетическая эстафета, посвящённая годовщине возобновления Всевобуча, которая стартовала на Дворцовой площади 25 июля 1942. Тогда вместо эстафетной палочки передавалась командирская планшетка [ 15 ].

К началу 1943 года возобновили работу 17 спортивных обществ и 211 коллектива физкультуры, в том числе спортивные общества «Динамо», «Спартак», «Зенит», «Локомотив», «Медик», «КИМ» («Коммунистический интернационал молодежи»), «Судостроитель» [3].

В 1943-1944 годах соревнования по летним и зимним видам спорта шли регулярно, много было детских турниров.

6 января 1943 года сборные районов с участием 3000 школьников соревновались в ходьбе на лыжах, умении ползать по-пластунски, преодолении барьеров, перевозке пулеметов, транспортировке раненых.

В январе 1943 года - взрослые соревнования по лыжам, конькам и хоккею. На любимый всеми стадион имени В.И.Ленина (ныне «Петровский») вышли мастера русского хоккея, традиционного для России. Стадион в годы войны был разрушен, часть трибун сгорела или была разобрана на дрова, но чаша стадиона оставалась, и именно там проходили матчи летом и зимой [ 5 ].

1 мая того же года в спортзале ДСО «КИМ» в первом в блокадное время баскетбольном турнире состязались пять мужских и столько же женских команд, а осенью баскетболисты определили чемпиона города.

Легендарным можно назвать женский чемпионат Ленинграда по теннису в июле 1943 года. Его участница, до войны чемпионка СССР среди девушек, преподаватель Ленгосуниверситета Н.Б.Ветошникова в сентябре 2023 года отметила 102-летие. Всю блокаду она работала на стадионе «Динамо» в центре реабилитации воинов.

В 1943 году возобновилось прерванное войной проведение чемпионатов СССР по различным видам спорта. В них приняли участие и

спортсмены Ленинграда, которые выходили на парады открытия турниров уже с медалями «За оборону Ленинграда» на груди.

После освобождения Ленинграда от фашистской блокады спортивная жизнь города получила дополнительный импульс.

Это лишь малая часть истории спорта в период блокады Ленинграда.

Значение спортивно-исторического краеведения в возрождении истинного патриотизма, вовлечении в физическую культуру и формировании активной гражданской позиции молодежи трудно переоценить.

Краеведение - это симбиоз археологического, экологического, картографического, литературного, статистического и других направлений изучения территорий. Значит, уже достаточно интересным и полезным может стать это направление деятельности.

Если подойти к краеведению с желанием воспитывать искренних, а не формальных патриотов, не превращать реальный спорт и туризм полностью в киберспорт, если не подменять историю нашей страны на фейки, то спортивно-историческое краеведение может стать той отправной точкой, которая будет отвечать вызовам времени со стороны глобальных государственных задач и станет интересно молодым.

#### ВЫВОДЫ

Необходимо выстраивать новые траектории образовательной, просветительской и спортивно-оздоровительной деятельности молодежи.

История спорта в период блокады Ленинграда – огромный клад полезной информации для изучения истории своего дома, улицы, района, школы, вуза, ведь, практически, в каждом уголке нашего города можно найти и оставленные знаки обстрелов Ленинграда, и памятные знаки о героической борьбе с врагом, в том числе и о героях-спортсменах.

В настоящее время память о героях спорта блокадного Ленинграда сохраняется в мемориалах Санкт-Петербурга. Это стела в память о погибших спортсменах на Пискаревском мемориальном кладбище, экспозиция в Государственном мемориальном музее обороны и блокады Ленинграда, мемориальный комплекс, посвященный блокадному футбольному матчу на стадионе «Динамо», мемориальные доски на стадионе «Петровский», бюст героя и мемориальная доска в память о белорусском снайпере, ученике ленинградского ФЗУ Феодосии Смолячкове на улице его имени, мемориальная доска в Петропавловской крепости альпинистам, что укрывали архитектурные доминанты и др.[ 1 ].

В феврале 2024 года Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга восстановил мемориальную доску, посвященную ленинградским спортсменам, погибшим в Великую Отечественную войну 1941-1945 гг., на основе данных Государственного каталога Музейного фонда России.

В каждом университете Санкт-Петербурга есть памятные места, посвященные героям войны, в том числе и спортсменам блокады.

Программа может содействовать устойчивому патриотическому самосознанию обучающихся, стимулировать их самостоятельную исследовательскую работу, мотивировать к занятиям спортом.

Новизна нашей программы заключается в интеграции всех направлений краеведения и спорта, что может быть реализовано в инновационном интерактивном формате.

### Литература:

1. Бобров М.М. Записки военного альпиниста. От ленинградских шпилей до вершин Кавказа. 1941-1945. из серии «На линии фронта. Правда о войне». Изд-во Центрполиграф. С-Пб., 2015 . С.8.
2. Выступление Президента Российской Федерации В. В. Путина на встрече с участниками первого Общероссийского исторического собрания. URL: <https://rg.ru/2016/06/22/vladimir-putin-pogovoril-ob-istorii-s-uchenyu-mi.html>.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2010. -320 с.
4. Григорьев М. «Десять тысяч шагов к здоровью: в городе заработает новая пешеходная экскурсии «Места спортивной славы Петербурга» от 17.04.2023. URL: <https://spbdnevnik.ru/news/2023-04-17/desyat-tysyach-shagov-k-zdorovyu-zarabotaet-novaya-peshehodnaya-ekskursii-mesta-sportivnoy-slavy-peterburga>
5. Григорьев М. «Спорт в блокадном Ленинграде доказывал, что город жив». spbdnevnik.ru 24 от 24.01.2019. URL: <https://spbdnevnik.ru/news/2019-01-24/sport-v-blokadnom-leningrade-dokazyval-cto-gorod-zhiv>
6. Иссурин А.И. «Ленинградские спортсмены — Красной Армии». Газета «Ленинградская правда» - № 72 (8178) от 27.03.1942. URL: <https://blokada-futbol.ru/?p=1044>
7. Качковский С.В. — автор-составитель / Под общей редакцией Бажимова А.Н. Военные комиссариаты Санкт-Петербурга: страницы истории и день сегодняшний. Сборник .СПб: Издательско-полиграфический комплекс «Гангут», 2018. — 336 с. URL: <https://www.voenkoma.net/download/%D0%A1%D0%9F%D0%B1.pdf>
8. Ленинград. Победа.[Электронный ресурс]: Спорт в блокадном городе. URL: <https://leningradpobeda.ru/blog/sport-v-blokadnom-gorode>.
9. Постановление Государственного комитета обороны № 690 от 17 сентября 1941 г. «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР» // Работа партийных организаций в период Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Документы и материалы в двух томах. М., 1982. Т. 1. С. 102-103;
10. Распоряжение правительства Российской Федерации от 9 сентября 2023 г. № 2435-р «О плане основных мероприятий по подготовке и проведению празднования 80-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» [Электронный ресурс] URL: <https://base.garant.ru/407642912/>
11. Рогаткин А.В. «Учитель спорта». Сборник материалов, посвящённый 100-летию со дня рождения Александра Иосифовича Иссурина. – СПб., 2016. ФСО профсоюзов «Россия». 128 с.

12. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. Изд-во: Ай Пи Ар Медиа. С-Пб., 2021. С.230.

13. Русский музей. Партизанский отряд (Лесгафтовцы). Виртуальный Русский музей. [Электронный ресурс]:

[https://rusmuseumvrm.ru/data/collections/painting/19\\_20/zh-5573/index.php](https://rusmuseumvrm.ru/data/collections/painting/19_20/zh-5573/index.php)

14. Таратынов С. «В интересах фронта. Каким был 1943 год для ленинградских лыжников». spbvedomosti.ru от 12.02.2020. URL: <https://spbvedomosti.ru/news/sport/v-interesakh-fronta-kakim-byl-1943-god-dlya-leningradskikh-lyzhnikov/>

15. Таратынов С. «Ленинградские старты. История блокадного чемпиона по легкой атлетике». Газета «Санкт-Петербургские ведомости» №073 (6671) от 29.04.2020 «Нелегкие старты легкоатлетов» <https://spbvedomosti.ru/news/sport/pobediteli-shakhmatnogo-superturnira-stanut-izvestny-v-nachale-maya/>

16. Таратынов С. «Тысячники» блокады». Газета «Санкт-Петербургские ведомости» № 013 (6611) от 27.01.2020. URL: <https://spbvedomosti.ru/news/sport/tysyachniki-blokady-vklad-leningradskikh-sportsmenov-v-velikuyu-pobedu/>

## СПОРТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Паневин К.В., Ширяева Д.С.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье показываются особенности спорта высоких достижений. Его значение в жизни общества. Раскрывается подготовка спортсменов высокого класса, характеризуется их тренировочный процесс. Особое внимание уделяется показу особенностей перспективного планирования в спорте высоких достижений, а также достижения атлетами пика спортивной формы. Характеризуются качества личности спортсменов высокого класса и пути их достижения.

*Ключевые слова:* спорт, высокие достижения, тренировочный процесс, циклическая подготовка, перспективное планирование, пик формы.

## HIGH-ACHIEVEMENT SPORTS. FEATURES AND PROBLEMS OF ATHLETES' TRAINING HIGH CLASS

Panevin K.V., Shiryayeva D.S.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the article shows the features of high-achievement sports. Its importance in the life of society. The training of high-class athletes is revealed, their training process is characterized. Special attention is paid to showing the features of long-term planning in high-achievement sports, as well as athletes reaching the peak of their athletic form. The personality qualities of high-class athletes and the ways to achieve them are characterized.

*Keywords:* sport, high achievements, training process, cyclical preparation, long-term planning, peak form.

Спорт высших достижений — это сфера, в которой спортсмены стремятся к самым выдающимся результатам в своих дисциплинах. Это великолепная демонстрация человеческого потенциала и уникального сочетания физической мощи, технического мастерства и умственной выносливости.

В спорте высших достижений спортсмены демонстрируют свою преданность тренировкам, настойчивость и стремление к постоянному усовершенствованию. Они представляют свои страны на международной арене и становятся образцом для подражания для следующего поколения.

Спорт высших достижений предоставляет спортсменам возможность преодолеть себя и добиться чего-то выдающегося. Каждый новый рекорд и достижение становятся вехами в истории спорта, вдохновляя другие

поколения и расширяя границы возможного. В свою очередь, спорт высших достижений формирует сильных, дисциплинированных и уверенных в себе личностей, способных преодолевать трудности и достигать грандиозных целей не только на поле соревнований, но и в жизни [1, с.7].

Спорт высших достижений, также большой спорт — часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях общенационального и международного уровня. Такими соревнованиями являются чемпионаты мира, Олимпийские и континентальные игры, наиболее престижные спортивные лиги и промоушены.

Достижения спортсменов в них нередко являются событиями национальной важности в разных государствах. Спорт высших достижений можно охарактеризовать постоянным ростом уровня спортивных результатов, а также достижением новых рекордов, порой даже феноменальны.

В массовой литературе иногда не совсем корректно используют, относящие к спорту высших достижений. Его приравнивают, а иногда и смешивают с профессиональным спортом. Однако надо понимать, что в основе профессионального спорта лежит материальная составляющая. Для профессионального спортсмена главное состоит в зарабатывании денег, спортивная деятельность является для него профессией.

Спорт высших достижений характерен для любительского спорта и для спортсмена не является основным видом деятельности. Спортсмен-любитель также может получать определенное материальное вознаграждение, однако оно не является главным стимулом в его жизни. Как правило материальные средства спортсменам-любителям выделяет государство или спонсоры. А вот профессиональный спорт является бизнесом, источником дохода для тех лиц, которые вложили в него свои средства.

В то же время в некоторых видах спорта, имеющих большую массовость и популярность, таких как футбол и хоккей, чемпионаты митра относят к спорту высших достижений.

Это позволяет сделать вывод, что порой отличие спорта высших достижений от профессионального спорта едва различимо.

Когда спортсмены высокого уровня готовятся к соревнованиям, они постоянно сталкиваются с таким аспектом жизни как «преодоление себя». Каждодневные монотонные тренировки, усталость, моральное напряжение, постоянные диеты и это далеко не все препятствия, которые они должны преодолевать каждый день. Например, в лыжных гонках подготовка спортсменов к соревнованиям международного уровня начинается с лета. Есть даже очень подходящая по смыслу поговорка

«Готовь сани летом, а телегу зимой». Как говорят сами спортсмены летом закладывается база для успешных выступлений зимой.

В основе тренировочной деятельности спортсменов высокого уровня обязательно присутствует перспективное планирование. Оно связано с тем, что они готовятся к определенным соревнованиям высокого уровня, таким как чемпионаты континентального масштаба, чемпионаты мира и Олимпийские игры. Они не могут повседневно достигать своего наивысшего уровня спортивной формы, а делают это к определенным видам соревнований [3, с.298].

В отличие от них профессиональные спортсмены должны поддерживать свой уровень моральных и физических сил в максимальной готовности показать лучший результат здесь и сейчас. Поэтому их тренировочный цикл более плавный и зависит от времени и места их участия в соревнованиях.

Поэтому профессиональные спортсмены в отличие от любителей вынуждены всегда находиться на пике своей формы. Исключение является лишь период подготовки к соревновательному сезону и отпуск после окончания сезона.

У спортсменов любителей высоко уровня их спортивный цикл делится на подготовительный и соревновательный. Причем подготовительный может занимать очень большой период времени, а соревновательный быть очень коротким по времени.

При осуществлении перспективного планирования спортсменов-любителей высокого уровня учитывается очень большое количество разнообразных факторов. Анализируется выполнение предыдущих планов, поддержание необходимой спортивной формы, достижение его высшего уровня на определенных соревнованиях, допущенные ошибки в ходе подготовки и самих соревнований.

Обязательно учитывается возраст спортсмена, его способность быстро достигать пика формы. Изучаются места соревнований, климатические условия, часовые пояса, особенности питания, проживания, адаптации в новых условиях.

Достижение пика формы планируется на те соревнования, которые представляют наивысший интерес. Иногда даже континентальные первенства и чемпионаты мира могут рассматриваться как этап подготовки к Олимпийским играм. Один спортсмен может планировать свою жизнь, максимально долго участвуя в разнообразных соревнованиях. Они становятся неотъемлемой чертой его образа жизни.

А другие стремятся максимально быстро достичь высокого результата и потом попробовать себя в других областях жизни. Поэтому и перспективные планы могут быть как на небольшой период, так и многолетними.

Перспективный план подготовки составляется на большой временной период и зависит от возраста и уровня достижений спортсмена. Подготовка особо талантливых и перспективных атлетов может начинаться в достаточно юном возрасте. Главная проблема состоит в способности тренеров предугадать развитие спортсмена с годами и достижение им высоких результатов. Подготовка спортсмена высокого уровня требует больших материальных затрат. И нет никаких гарантий, что эти затраты со временем окупятся.

К срыву планов индивидуального роста могут привести как незапланированные травмы, так и изменения в организме спортсмена с возрастом. Поэтому перспективное планирование требует особой тщательности во всех мелочах. В нем предусматриваются как соревнования и подготовка к ним, так и достижение определенных результатов по периодам выступлений спортсмена.

Кроме персонального тренера к планированию привлекаются и другие специалисты, отвечающие и за физическое, и психологическое, и эмоциональное развитие атлета. Важно учитывать вопросы генетики, хорошо знать родословную спортсмена, его наследственность. Чем больше разнообразных специалистов привлекается к этому процессу, тем больше шансов достичь планируемые результаты.

На основе перспективного плана составляются графики подготовки и выступлений на отдельные периоды и циклы. В соревновательный период очень подробно расписывается повседневный распорядок, не по дням, а даже по часам. Только такая тщательная подготовка может обеспечить достижение высоких результатов в современный период [4, с.120].

Кроме того, спортсменам высокого уровня необходимо постоянно следить за своим общим состоянием и здоровьем, так как любое, даже незначительное, заболевание или отклонение от нормы может очень негативно повлиять на результат. Если все же спортсмен все-таки заболевает,

то на восстановление той формы, в которой он был до заболевания уходит от 2 недель и более, а это очень много, когда каждый день до старта на вес золота.

Также при подготовке к самым важным стартам в сезоне тренеры вместе со всеми специалистами подводят спортсмена к «пику формы».

Состояние спортсмена, которое подходит к понятию «пик формы», очень индивидуальное и зависит от очень многих факторов. Под ним обычно понимается достижение спортсменом оптимального физического, морального и психологического состояния, которое позволяет показывать максимально высокие результаты. В спортивной среде очень часто ходят рассказы о выдающихся достижениях атлетов в ходе тренировочного процесса, когда они легко показывают очень высокие результаты.

Однако в условиях соревновательной борьбы они часто этих результатов не достигают. И тогда звучат оправдания, что спортсмен или не достиг пика своей формы, или по каким-то причинам уже прошел его. И поэтому пик формы в спорте высоких достижений является одним из главных понятий.

Пик формы обычно характеризуется достижением спортсменом максимальной работоспособности при устойчивом морально-психологическом состоянии. Достигнутая физическая форма поддерживается определенное время на высоком уровне. Этому способствует и правильно организованный распорядок дня, своевременный и качественный, необходимый рацион питания, успешное восстановление после больших нагрузок.

Не менее важным, чем физическое и морально-психологическое состояние является и устойчивое эмоциональное состояние. И поэтому на крупных соревнованиях спорта высоких достижений наравне с медицинскими работниками, психологами, массажистами часто присутствуют артисты, заряжающие спортсменов положительными эмоциями.

Самое сложное в подготовке спортсмена высокого уровня – это достичь в нужный момент пика своей формы и продержаться на нем необходимое время. Как правило после соревнований наступает спад и важно в этот период умело регулировать нагрузки, чтобы не сбиться с необходимого тренировочного режима.

Безусловно, спорт высших достижений требует от спортсменов многолетней систематической тренировки, постоянного развития тела и сознания, а также строгой дисциплины. Но результаты, достигнутые в этой области, оправдывают все усилия и трудности. Спорт высших достижений содействует физическому здоровью и общему благополучию общества, развивая спортивные ценности, поддерживая сплоченность и создавая возможность для международного диалога и взаимного уважения [2].

Результаты и достижения спортивных героев высших достижений впечатляют и вдохновляют. Их истории становятся легендарными, а сам спорт – источником гордости и национального единства. Спорт высших достижений продолжает пробуждать наши самые сокровенные амбиции и приводит к постоянному развитию всех аспектов спортивной индустрии.

В заключение, спорт высших достижений является высочайшей формой спортивной активности, объединяющей усилия и самые лучшие качества спортсменов. Он служит не только инструментом для достижения физической отличности, но и средством для преодоления личных границ и достижения временных рекордов. Спорт высших достижений является источником вдохновения и мотивации, который подтверждает простую

истину: ничто не невозможно при наличии сильного стремления и настойчивости.

### **Литература:**

1. Апарина, М.В. Спорт высших достижений / М.В. Апарина, Н.В. Рузанова, С.А. Тюкалова//Физ.культура, спорт и здоровье. – 2013. - №22. – С.7-9.

2. Митяев, А.С. Спорт высших достижений [Электронный ресурс]/А.С. Митяев / Пермский государственный технический университет. – URL: <http://www/km/ru/referats/3941509724184763BD5E442A6049FEC4>.

3. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. «Спорт высших достижений». М.: Спорт. 2017 – 320 с.

4. Попков В.И. Спорт высоких достижений: проблемы, задачи, особенности и личность спортсмена/ В.И. Попков, И.И. Вдовкин// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018 – Т.3, №1. – С.117-121.

## ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Пилецкая А.С., Петров С.П.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматривается мышечная выносливость и мышечная сила, рассматривается их польза для организма. Приводятся упражнения для их развития и рекомендации по выполнению их в домашних условиях. Приводятся некоторые рекомендации по питанию при выполнении упражнений для повышения мышечной выносливости и силы.*

***Ключевые слова:** мышечная сила, мышечная выносливость, мышцы, тренировки, сопротивление, физическая активность.*

## IMPROVING MUSCULAR ENDURANCE AND MUSCULAR STRENGTH AT HOME

Piletskaya A.S., Petrov S.P.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article deals with muscular endurance and muscular strength, considers their usefulness for the body. Exercises for their development and recommendations on how to perform them at home are given. Some recommendations on nutrition when performing exercises to increase muscular endurance and strength are given.*

***Keywords:** muscular strength, muscular endurance, muscles, training, resistance, physical activity.*

Мышечная выносливость и мышечная сила являются важными аспектами физической подготовки. Мышечная выносливость относится к способности мышц выдерживать длительную физическую активность, такую как бег или езда на велосипеде. Это важно, потому что позволяет людям выполнять физическую активность в течение длительного периода времени, не испытывая усталости или травм. Мышечная сила, с другой стороны, относится к количеству силы, которую мышца может произвести при одном сокращении. Это важно, потому что позволяет людям выполнять действия, требующие силы, такие как поднятие тяжестей или участие в высокоинтенсивных видах спорта. И мышечная выносливость, и мышечная сила необходимы для общей физической подготовки и здоровья. Наличие хорошей мышечной выносливости и силы может помочь улучшить осанку, снизить риск травм, повысить метаболизм и улучшить общее состояние сердечнососудистой системы. Кроме того, поддержание хорошей мышечной выносливости и силы может помочь

людям выполнять повседневную деятельность с большей легкостью и комфортом и может улучшить общее качество жизни.

Мышечная выносливость относится к способности мышцы или группы мышц выполнять повторяющиеся сокращения в течение длительного периода времени без утомления. Некоторые примеры деятельности, требующей мышечной выносливости, включают бег, езду на велосипеде, греблю и плавание.

Преимущества мышечной выносливости включают в себя:

- Улучшение физической работоспособности. Повысив мышечную выносливость, вы сможете выполнять физические упражнения в течение более длительных периодов времени, не уставая и не утомляясь.
- Снижение риска травм. Укрепление мышц может помочь снизить риск получения травм во время физической активности или повседневных задач.
- Улучшение осанки и равновесия. Упражнения на мышечную выносливость помогают улучшить осанку и равновесие, что снижает риск падений и других травм.
- Улучшение общего состояния здоровья. Регулярные упражнения на мышечную выносливость также могут помочь улучшить общее состояние здоровья, в том числе сердечнососудистую систему и плотность костей [2].

Вот несколько эффективных упражнений, которые вы можете делать дома, чтобы повысить выносливость мышц:

- Приседания с собственным весом. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, и опускайте тело, сгибая колени, пока бедра не окажутся параллельны полу. Поднимитесь обратно и повторите.
- Отжимания. Поставьте руки на пол на ширине плеч и вытяните ноги назад. Опускайтесь, пока грудь не коснется земли, затем поднимитесь и повторите.
- Планка. Встаньте в положение для отжимания, но вместо того, чтобы опускать тело, держите себя по прямой линии от головы до пяток, предплечья на полу. Удерживайте это положение так долго, как сможете.
- Выпады. Сделайте шаг вперед одной ногой, опуская тело до тех пор, пока переднее колено не окажется под углом 90 градусов. Поднимитесь и повторите с другой ногой.
- Бёрпи. Начните с положения стоя, затем опуститесь упор присев, затем прыжком в положение упор лежа. Сделайте отжимание, затем прыгните в положение упор присев и подпрыгните как можно выше, держа руки над головой. Повторить.

Старайтесь выполнять каждое упражнение не менее 30 секунд и постепенно увеличивайте время по мере улучшения вашей выносливости.

Вы также можете объединить эти упражнения в круг, выполняя каждое в течение определенного времени, прежде чем переходить к следующему.

Советы для повышения мышечной выносливости в домашних условиях:

- Много повторений/малый отдых. Чтобы увеличить мышечную выносливость, вы можете выполнять упражнения с большим количеством повторений (12-15 и более) и минимальным отдыхом между подходами. Это поможет повысить вашу выносливость и улучшить вашу способность выполнять больше повторений без усталости.

- Комплексные упражнения. Комплексные упражнения, такие как приседания, выпады, отжимания и подтягивания, отлично подходят для развития мышечной выносливости, поскольку они одновременно воздействуют на несколько групп мышц. Это поможет вам развить общую выносливость и силу.

- Круговая тренировка. Круговая тренировка — отличный способ бросить себе вызов и развить мышечную выносливость. Вы можете создать схему, выполняя серию упражнений, таких как отжимания, приседания, выпады и планки, с минимальным отдыхом между каждым упражнением [2].

Не забывайте всегда правильно разогреваться перед тренировкой и слушать свое тело. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите упражнение.

Мышечная сила – это способность ваших мышц создавать усилие, преодолевая сопротивление. Это важный компонент физической подготовки и имеет много преимуществ, в том числе:

- Улучшение повседневного функционирования. Наличие сильных мышц может помочь вам выполнять повседневные задачи с большей легкостью и эффективностью, например, поднимать тяжелые предметы, подниматься по лестнице или нести продукты.

- Снижение риска травм. Сильные мышцы обеспечивают более высокий уровень защиты ваших костей, суставов и других тканей тела, снижая риск травм во время физической активности или несчастных случаев.

- Ускорение метаболизма. Мышцы сжигают калории, даже когда вы отдыхаете, поэтому наличие сильных мышц может увеличить ваш метаболизм и помочь вам поддерживать здоровый вес.

- Улучшение спортивных результатов. Независимо от того, являетесь ли вы спортсменом-любителем или спортсменом, наличие сильных мышц может улучшить ваши результаты в спорте и других физических нагрузках [1].

В целом, развитие мышечной силы с помощью регулярных упражнений может иметь многочисленные преимущества для вашего физического и психического здоровья, улучшая общее качество жизни.

Эффективных упражнений для увеличения мышечной силы в домашних условиях:

- Сгибания/разгибания рук в упоре лежа. Это отличное упражнение для укрепления груди, трицепсов и плечевых мышц. Начните с положения планки, расставив руки чуть шире плеч. Опустите тело вниз к полу, удерживая локти близко к телу. Вернитесь в исходное положение и повторите несколько повторений.

- Приседания. Приседания отлично укрепляют ягодичные мышцы, подколенные сухожилия и квадрицепсы. Встаньте, ноги на ширине плеч, опустите бедра вниз, как будто вы сидите на стуле, при этом держите грудь приподнятой, а колени позади пальцев ног. Вернитесь в исходное положение и повторите несколько повторений.

- Выпады. Это еще одно отличное упражнение для ягодичных мышц, подколенных сухожилий и квадрицепсов. Встаньте, ноги на ширине плеч и сделайте шаг вперед, согнув оба колена. Опускайте тело вниз, пока оба колена не будут согнуты под углом 90 градусов. Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой.

- Планка. Планка отлично подходит для укрепления мышц кора. Начните с положения для отжиманий с прямыми руками и расставленными ногами на ширине плеч. Задержитесь в этом положении как можно дольше, удерживая тело на прямой линии.

- Мосты. Мосты отлично подходят для укрепления ягодичных мышц и мышц нижней части спины. Лягте на спину, согнув колени и поставив стопы на пол. Поднимите бедра к потолку, напрягая ягодицы. Опустите бедра вниз и повторите несколько повторений [1].

Не забудьте начать с нескольких повторений за раз и постепенно увеличивать их по мере того, как вы становитесь сильнее. Важно бросить себе вызов, но также прислушиваться к своему телу и останавливаться, если вы чувствуете боль или дискомфорт.

Советы для повышения мышечной выносливости в домашних условиях

- Увеличивайте сопротивление. Один из лучших способов тренировать мышцы — постепенно увеличивать сопротивление. Начните с веса, который вы можете легко поднять, и постепенно увеличивайте вес по мере того, как упражнение становится легче.

- Используйте упражнения с собственным весом. Упражнения с собственным весом, такие как отжимания, приседания, выпады и подтягивания, отлично подходят для развития силы. Эти упражнения могут быть изменены для увеличения сложности по мере вашего прогресса.

- Используйте комплексные упражнения. Комплексные упражнения, такие как приседания, становая тяга и жим лежа, задействуют

сразу несколько групп мышц и могут быть эффективными для наращивания общей силы.

- Увеличьте количество подходов и повторений. По мере того, как вы становитесь сильнее, вы можете постепенно увеличивать количество подходов и повторений в упражнениях. Это поможет бросить вызов вашим мышцам и будет способствовать их росту.

- Уменьшите время отдыха между подходами. Еще один способ усложнить задачу — уменьшить время отдыха между подходами. Это поднимет частоту сердечных сокращений и усложнит упражнение [3].

Помните, последовательность является ключевым моментом. Обязательно придерживайтесь регулярного режима тренировок и постепенно увеличивайте интенсивность с течением времени.

Кроме этого, правильное питание играет решающую роль в повышении мышечной выносливости и силы. Очень важно придерживаться сбалансированной диеты, которая обеспечивает необходимые питательные вещества и энергию, необходимые для наращивания и восстановления мышц.

Белок является одним из наиболее важных питательных веществ, необходимых для роста и восстановления мышц. Это помогает в восстановлении мышечных тканей, которые повреждаются во время упражнений или физической активности. Соблюдение диеты, богатой белком, может помочь увеличить мышечную массу, что, в свою очередь, улучшит мышечную силу и выносливость.

Углеводы являются еще одним важным питательным веществом, которое помогает обеспечить энергию, необходимую для физической активности. Они расщепляются на глюкозу, которая затем используется организмом в качестве топлива во время физических упражнений. Употребление пищи, богатой углеводами, перед тренировкой может помочь улучшить мышечную выносливость и предотвратить усталость.

В дополнение к белкам и углеводам потребление полезных жиров также имеет решающее значение для наращивания мышечной силы и выносливости. Здоровые жиры обеспечивают необходимую энергию, необходимую для физической активности, и помогают поддерживать здоровый вес.

Также важно потреблять различные витамины и минералы для оптимального здоровья мышц. Витамины, такие как витамин D, витамин B12 и кальций, играют решающую роль в поддержании здоровья костей и повышении мышечной силы. Минералы, такие как железо, магний и цинк, также необходимы для роста и восстановления мышц.

Сбалансированная диета, содержащая достаточное количество белков, углеводов, здоровых жиров, витаминов и минералов, имеет решающее значение для повышения мышечной выносливости и силы. Здоровая диета в сочетании с регулярными физическими упражнениями

может помочь людям достичь своих целей в фитнесе и сохранить хорошее общее состояние здоровья.

Примеры продуктов, которые могут способствовать росту мышц и восстановлению: куриная грудка, лосось, греческий йогурт, лебеда, чечевица, яйца, шпинат, сладкий картофель, коричневый рис, миндаль. Эти продукты богаты белком, углеводами, полезными жирами, витаминами и минералами, которые необходимы для роста и восстановления мышц. Чтобы добиться наилучших результатов, важно включить в свой рацион разнообразные продукты наряду с регулярными физическими упражнениями.

В заключение можно сказать, что повышение мышечной выносливости для всех групп мышц требует сочетания силовых тренировок, упражнений с большим количеством повторений, круговых тренировок, кардиотренировок и адекватного отдыха и восстановления. Включение этих советов в вашу тренировочную программу может помочь вам развить выносливость, улучшить общую физическую форму и повысить производительность в физической активности.

#### **Литература:**

1. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.
2. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. – Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
3. Физические качества человека. Воспитание выносливости: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. - Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. - 30 с.
4. Жадько Д. Д., Григоревич В. В Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие для студентов специальностей 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 02 «Педиатрия», 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело» / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. - Гродно: ГрГМУ, 2017. – 104 с.
5. Петер Янсен ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – 160 с.

## ДЕФИЦИТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОРЯКОВ

Попович Н.А., Садохина Н.Б.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматривается актуальность оздоровительного бега как вида физической подготовки, его влияние на уменьшение дефицита двигательной активности.

*Ключевые слова:* курсант, моряк, двигательная активность, оздоровительный бег.

## THE DEFICIT OF SAILOR'S MOTOR ACTIVITY

Popovich N.A., Sadokhina N.B.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* The article discusses the relevance of recreational running as a form of physical training, its impact on reducing the deficit of physical activity.

*Keywords:* Cadet, sailor, physical activity, recreational running.

Специфика трудовой деятельности работников плавсостава в судовых условиях характеризуется тем, что с ростом автоматизации и механизации судовых работ доля физического труда уменьшается, работа моряков не связана с систематическими физическими нагрузками. Это требует большого внимания к физическим упражнениям как к средству компенсации недостатка двигательной активности в труде и быте моряков.

Длительные поиски наиболее эффективных физических упражнений, с помощью которых можно улучшить состояние здоровья молодежи, привели к бегу, как универсальному упражнению, получившему название оздоровительного бега.

С помощью непрерывного равномерного бега в различном темпе могут решаться следующие задачи: укрепление здоровья, профилактика некоторых заболеваний, повышение выносливости, формирование двигательных навыков, необходимых в повседневной и трудовой жизни, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как средству организации свободного времени и активного отдыха.

Работа в море отнесена к одной из десяти самых опасных профессий в мире. А это значит, что физической подготовке экипажа должно уделяться соответствующее внимание.

Первый этап подготовки личного состава, в плане адаптации к физической нагрузке, начинается в профильных учебных заведениях на

занятиях по физической культуре. Цель занятий – развить в будущих моряках силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений. Ведь от состояния здоровья экипажа судна зависит выполнение тех или иных задач, предотвращение аварийных ситуаций на море, качественная эксплуатация технических средств и скорость принятия правильных решений в экстремальных ситуациях. На базе ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова студенты и курсанты проходят базовую физическую подготовку, необходимую для работы в море. Как показывает практика, дальнейшее совершенствование физической подготовки зависит от личных качеств моряка, оснащения судов необходимым минимумом спортивного оборудования. Здоровье членов экипажа продолжает оставаться одним из основных вопросов судоходной отрасли. Многим морякам сложно поддерживать себя в хорошей физической форме и обеспечивать организм необходимыми физическими нагрузками, месяцами находясь в рейсе, особенно, если на борту нет спортивной каюты или хотя бы одного-двух тренажеров.

Одним из насущных вопросов, который может интересовать моряка в рейсе, являются условия, которые будут доступны для проведения тренировок. К сожалению, на борту судна не так много места, как в фитнес-клубе. Обычно на корабле сконцентрирован набор основных тренажеров, которые можно использовать для проведения тренировок. Этот комплект может значительно различаться в зависимости от типа судна, его назначения и наличия соответствующего оборудования.

На судах можно заниматься оздоровительным бегом. Это бег по палубе или бег на беговых тренажерах. Рейсы длинные, корабль – замкнутое пространство, а активно двигаться надо. За месяц во время экспедиции в морях восточной Арктики на борту 120-метрового исследовательского судна «Академик Мстислав Келдыш» сотрудник радиофизического факультета Василий Леонтьев пробежал семь марафонов. Стас Ляховецкий – морской путешественник, участник кругосветки на «Палладе», один из идеологов первого Морского марафона на палубе ПУС «Паллада» (2020).

Бег на беговой дорожке: это одна из самых популярных тренировок на судне, помогает поддержать форму в течение длительного плавания. Кроме того, выбор скорости и угла наклона дорожки позволяет максимально эффективно провести тренировку.

Бег – оптимальное средство повышения физической активности [10].

Оздоровительный бег – это одно из самых простых, легкодоступных, эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. В процессе бега активизируются все системы жизнеобеспечения организма, легко дозируется нагрузка с учетом индивидуальных возможностей [12].

Оздоровительным бегом занимаются, в основном, в естественно-природных условиях, что способствует прекрасной профилактике и реабилитации после заболевания COVID-19.

Оздоровительный бег имеет общий и специальный эффект.

Общий эффект связан с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, нормализацией массы тела за счет улучшения обмена веществ, функциональными сдвигами в системе кровообращения и уменьшением заболеваемости [6].

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма [1].

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций [7]. Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата [9].

Оздоровительный бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации старых, неработающих клеток организма и замене их новыми [11].

Под влиянием занятий оздоровительным бегом наблюдается нормализация липидного и углеводного обменов [5].

Бег является удобным способом нормализации кровяного давления [4].

Наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения [3].

Самостоятельные занятия оздоровительным бегом основываются на трех специальных принципах: повторности, постепенности, индивидуализации. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной [12].

Минимальный объем нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, требует трехразовой тренировки по 30 мин или 15 км медленного бега в неделю [2].

Занимающиеся оздоровительным бегом должны регулярно вести дневник, в котором записывают проделанную работу, пульс (утром) за 1 мин., сон, самочувствие, работоспособность и т. д.

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред [8].

Практика использования оздоровительного бега как средства физического воспитания показывает возможность совершенствования физических и функциональных способностей курсантов и моряков. Занятия бегом способствуют поддержанию высокого уровня умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения и профессионально-прикладной подготовки (с учетом особенностей будущей трудовой деятельности).

Мы провели в 2023 году анкетирование 50-ти курсантов. Из табл. 1 видно, какие мотивации наиболее значимы для занимающихся оздоровительным бегом в 2019 и 2023 годах.

Табл. 1

Основные мотивации курсантов для занятий оздоровительным бегом

№ п/п	Мотивации	Количество занимающихся в % (2019 г)	Количество занимающихся в % (2023 г)
1.	укрепление здоровья и профилактика заболеваний	10	42
2.	повышение работоспособности	50	30
3.	удовольствие от самого процесса бега	12	12
4.	стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация)	10	12
5.	следование моде на бег (эстетическая мотивация)	4	2
6.	стремление к общению	4	0
7.	стремление познать свой организм, свои возможности	10	2

Из полученных данных можно сделать вывод, что состоянию здоровья уделяется самое пристальное внимание.

Таким образом, занятие оздоровительным бегом является полезным средством в поддержании хорошего самочувствия, повышении работоспособности, укреплении всех систем организма в целом и уменьшении дефицита двигательной активности.

### **Литература:**

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте.-М.:Медицина,1988.-283с.
2. Купер К. Новая аэробика.-М.: Физкультура и спорт, 1976.-126с.
3. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.
4. Лобань Г.А. Показатели кардиореспираторной системы у спортсменов разного возраста // Физиология человека. - 1986 - т.24, №3. - С.105-108
5. Мильнер Е.Г. Формула жизни. Методико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.: ил.
6. Мищенко В.П. Нормальная физиология (краткий курс лекций для студентов медицинского и педиатрического факультета), Полтава – 2004.- 482с.
7. Михеева Т.М., Холодова Г.Б. Формирование мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. //Вестник ОГУ- 2014.- №3(164).- С.89-93
8. Романов Н. Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный / Николай Романов при участии Джона Робсона; пер. с англ. Борис Петров. – М.: Мани, Иванов и Фербер, 2014. – 288 с.
9. Станкевич Р.А. Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе.- СПб: Питер, 2016-224с.:ил.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 288 с. — (Сер.Бакалавриат).
11. Чемпалова Л. С. Оставаться здоровым: воздействие бега на организм человека // Молодой ученый. — 2016 — №25. — С. 614-617
12. Яремчук Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок. – СПб.: Питер, 2015. – 208 с.: ил.

## **ПРОЛОНГИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНО-ПРИКЛАДНЫМИ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА**

Рубис Л.Г. Пугачев И. Ю.  
Санкт-Петербург, Тамбов, Россия

***Аннотация:** рабочая гипотеза заключалась в предположении о том, что усиление педагогического воздействия на обучающуюся молодежь комплексно-прикладными средствами туризма создает заблаговременное накопление потенциала неспецифического компонента работоспособности еще в школьной среде у поступивших в вуз студентов; это эффективно способствует толерантности их организма к воздействию отрицательных эмоциогенных факторов среды обучения и общей жизнедеятельности. Основными методами научного познания являлись: теоретический анализ и обобщение; тестирование; кибернетический анализ ритма сердца (ИПП-01Ц); метод «накопления»; статистическая обработка результатов; педагогический эксперимент. Пролонгированный педагогический формирующий эксперимент в естественных условиях образовательной среды с привлечением 20 участников процесса, направленный на: реализацию этапных туристских походов с нарастающей трудностью реализации для развития общей выносливости, приобретения и закрепления первичных навыков выживания; реализацию недельного рекреационного занятия для развития кардиоваскулярной выносливости на школьном стадионе (спортзале), достоверно подтвердил справедливость выдвинутой гипотезы работы.*

***Ключевые слова:** обучающиеся, комплексные средства туризма, неспецифический компонент работоспособности, общая выносливость, резистентность организма, пролонгированное состояние.*

## **PROLONGED DEVELOPMENT OF THE NON-SPECIFIC COMPONENT OF STUDENTS' PERFORMANCE BY COMPLEX-APPLIED MEANS OF TOURISM**

Rubis L.G., Pugachev I. Y.  
Saint-Petersburg , Tambov, Russia

***Annotation:** the working hypothesis was based on the assumption that the strengthening of the pedagogical impact on students by complex and applied means of tourism creates an early accumulation of the potential of the non-specific component of performance in the school environment among students who entered the university; This effectively contributes to the tolerance of their body to the impact of negative emotional factors of the learning environment and general life activities. The main methods of scientific cognition were: theoretical analysis and generalization; testing; cybernetic heart rhythm analysis (IPP-01C); the "accumulation" method; statistical processing of results; Pedagogical Experiment. A long-term pedagogical formative experiment in the natural conditions of the educational environment with the involvement of 20 participants in the*

*process, aimed at: the implementation of staged tourist trips with increasing difficulty of implementation for the development of general endurance, the acquisition and consolidation of primary survival skills; implementation of a week-long recreational session for the development of cardiovascular endurance at the school stadium (gym), reliably confirmed the validity of the hypothesis of the work.*

*The keywords: students, complex means of tourism, non-specific component of performance, general endurance, resistance of the body, prolonged state.*

**Введение.** Согласно научным положениям теории адаптации [2, с. 10; 3, с. 58], неспецифический компонент работоспособности человека в форме преимущественно разносторонней «аэробной выносливости» создаёт базовую основу как общего фона функционирования организма человека, так и развития или дальнейшего «наслоения» избирательных физических способностей и навыков. В отношении формирования навыков человека следует отметить, что любой диагностический «срез» моторного проявления тех или иных двигательных действий представляет не что иное, как определенное гармоничное сочетание уровней развития физических качеств [4, с. 40; 11, с. 1441].

Общеизвестно, что средства туризма благоприятно воздействуют на физическое совершенствование человека [1, с. 123; 5, с. 204; 9, с. 118]. Сущность глубинных механизмов направленности физического воспитания человека в онтогенезе физкультурно-образовательного пространства процесса заключается в том, что на начальном этапе становления обучающегося происходит процесс кросс-перекрестной адаптации его физиологических перестроек; далее – по мере дальнейшего развития и достижения прогрессивных форм физического совершенства личности, происходит видоизменение процесса в акцент перекрестной сенсбилизации функциональных систем [12, с. 125; 15, с. 335; 18, с. 559]. В этой связи актуальным является уточнение механизмов развития у человека неспецифического компонента работоспособности во взаимосвязи с успешностью дальнейших его проявлений параметров жизнедеятельности, выражающихся как при обучении, трудовой деятельности, так и здоровьесберегающим компонентом.

**Цель исследования** – изучение пролонгированного развития неспецифического компонента работоспособности обучающихся комплексно-прикладными средствами туризма.

**Результаты исследования.** Учитывая, что коммуникативные способности и проявление первичных навыков выживания в природной среде наиболее эффективно формируются занятиями студенческого туризма [17, с. 245; 6, с. 75; 7, с. 180; 8, с. 385; 10, с. 370], который является одновременно и значимым средством развития неспецифического компонента работоспособности человека [14, с. 210; 16, с. 9], нами была разработана экспериментальная программа пролонгированного педагогического эксперимента. К исследованию с 2021 г. привлекалось 20

учащихся 10 классов подшефного ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина» (ТГУ им. Г. Р. Державина) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения (ГБОУ) «Средняя общеобразовательная школа № 31 Октябрьского района г. Тамбова (СОШ №31)». С данными учащимися один раз в неделю в часы рекреации проводились учебно-тренировочные занятия с преимущественным применением равномерного и повторного методов тренировки развития выносливости. Нагрузка повышалась ступенчатым способом [13, с. 145] и иллюстрирована на рис. 1. На рис. 2 представлена блок-схема сочетания динамических фаз сочетания нормального функционирования организма обучающихся и при воздействии физической нагрузки (утомления) в структуре поэтапного повышения общей работоспособности.

Три раза в год с экспериментальной группой (ЭГ) школьников осуществлялись туристские походы по сеткам маршрутов Тамбовской и Липецкой обл.: два похода – трёхдневных; один – 8-ми дневной. В походах акцентировалось внимание на моделирование условий «выживания»: бралось минимальное количество, но допустимое по медицинским показаниям, продуктов (дефицит дополнялся природными источниками: чай из трав; ягоды; ручьевая и дождевая вода; вода из росы и др.); нами специально-педагогически умышленно разряжался внешний аккумулятор аварийной зарядки мобильного телефона, чтобы моделировать условия сенсорной депривации без радиосвязи. Также в целях познания окружающей природы нами

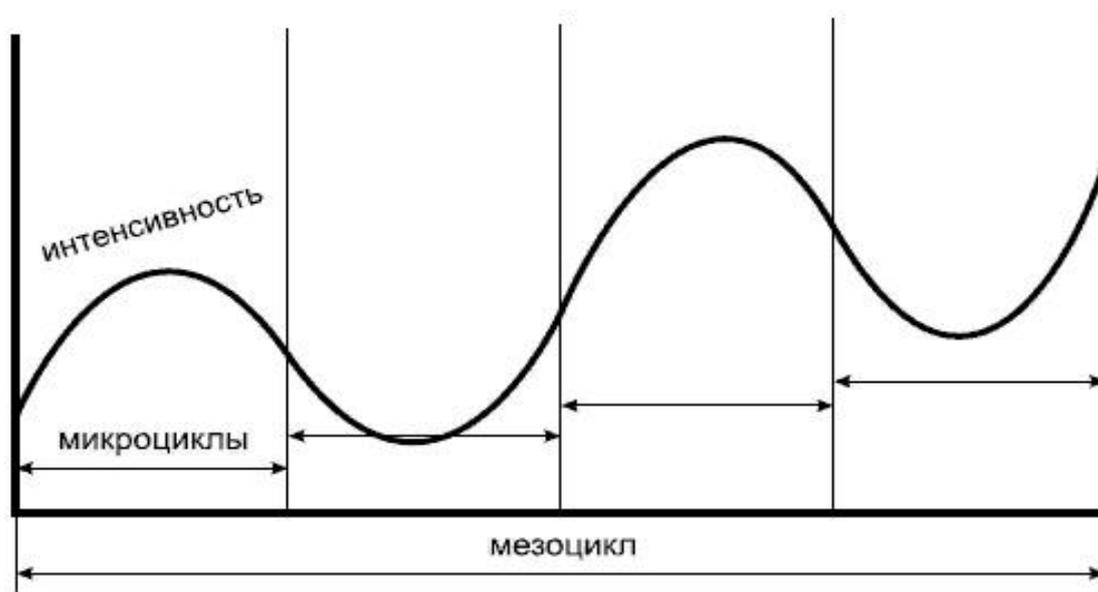


Рис. 1. Ступенчатый способ повышения нагрузки школьников

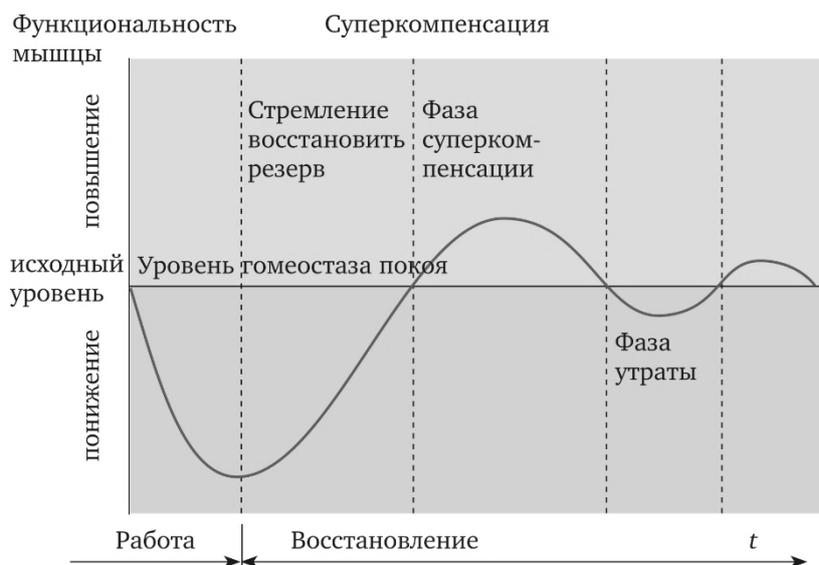


Рис. 2. Блок-схема сочетания динамических фаз нормального функционирования организма обучающихся и при воздействии физической нагрузки (утомления) в структуре поэтапного повышения общей работоспособности

акцентировалось внимание на изучение явлений происхождения тех или иных объектов с сопутствующей взаимосвязью в объективной реальности, т.е. использовался контент «научного туризма», как относительно недавно зародившейся и прогрессирующей формы обучения на практике. Наличие стресса объективно контролировалось специальным блиц-измерителем сердечного ритма ИПП-01Ц по параметру «Индекс напряжения регуляторных систем», «Вегетативному показателю ритма» а также субъективно – по признакам внешних проявлений, мимике. Нами отмечалось, что без средств телефонной связи у ряда школьников выраженно проявлялась раздражительность, вспыльчивость, два обучающихся сетовали «Зачем нам это надо, больше не пойду ни в какой поход». В дальнейшем ряд школьников хитрили и незаметно брали индивидуальные внешние аккумулятора зарядки; но мы придумывали дополнительные «ловушки» проявления малой дозы стрессовых воздействий («случайное появление болотистой местности с большим количеством комаров»; демонстрация следов опасных диких животных. Сущность алгоритма эксперимента представлена на рис. 3.

Динамика исследуемых параметров школьников по годам (2021; 2022; 2023) сведена в интегративный кластер значений (табл. 1).

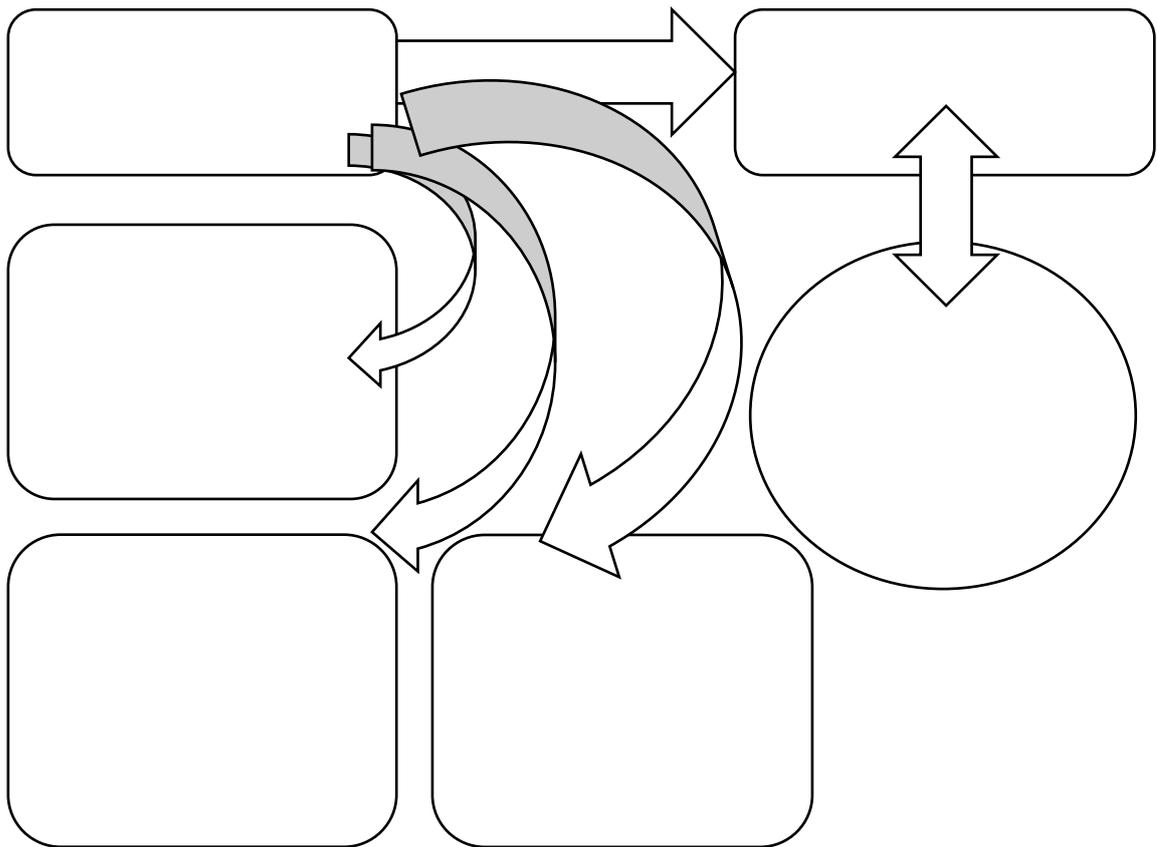


Рис. 3. Алгоритм 3-х летнего пролонгированного педагогического эксперимента

Из данных исследования видно, что результаты пробегания дистанции 1000 м к третьему году педагогического эксперимента у обучающихся (суммарные результаты юношей и девушек) достоверно улучшились ( $t=2,3; p < 0,05$ ) и соответствовали  $234,8 \pm 16,0$  с ( $\approx 3$  мин 54 с).

**Выводы.** Динамика результатов тестирования индекса напряжения регуляторных систем (ИНРС) в усл. ед. из года в год прогрессировала с

Табл. 1. Динамика исследуемых параметров обучающихся

Исследуемые показатели	ЭГ (n=20)		
	2021 г.	2022 г.	2023 г.
	$(\bar{x} \pm m)$	$(\bar{x} \pm m)$	$(\bar{x} \pm m)$
Бег на 1 км (с)	$291,4 \pm 20,1$	$289,2 \pm 18,2$	$234,8 \pm 16,0^*$
Индекс напряжения регуляторных систем (усл. ед.)	$145,3 \pm 16,1$	$95,65 \pm 17,3^*$	$54,57 \pm 8,1^*$
Вегетативный показатель ритма (усл. ед.)	$45,3 \pm 7,1$	$51,2 \pm 6,8$	$53,3 \pm 7,0$

Примечание: достоверность различий (по  $t$ -критерию) между группами: \* –  $p < 0,05$  доверительным интервалом 95% ( $p < 0,05$ ). В 2022 г.  $t=2,1$  ( $p < 0,05$ ); в 2023 г.  $t= 2,15$  ( $p < 0,05$ ). Критический уровень значимости критерия Стьюдента на эквивалент 95% безошибочного прогноза равен 2,02.

Тенденция улучшения общей выносливости и ИНРС свидетельствует о повышении стрессоустойчивости искомым обучающихся.

Также различия между выборками нами изучались с помощью  $F$ -критерия Фишера. По соотношению между величинами ИНРС, зафиксированными в 2021 и 2022 гг.  $F$ -критерий был равен 2,24 ( $p < 0,05$ ). По соотношению между величинами ИНРС, зафиксированными в 2022 и 2023 гг.  $F$ -критерий был равен 2,51 ( $p < 0,01$ ). Это указывает на более устойчивый разброс результатов тестирования (варьирования диапазона) ИНРС, что трактуется, как стабилизация значения не только у наиболее здоровых от природы школьников, но и у всей выборки испытуемых. Из 20 школьников-старшеклассников, участвовавших в пролонгированном педагогическом эксперименте, в ТГУ им. Г. Р. Державина поступило 12 чел. (6 чел. – не поступали в вуз; 1 чел. – переехал с семьей на постоянное место жительства в Нидерланды; 1 чел. – не набрал требуемый балл ЕГЭ). На следующем этапе педагогического эксперимента нами проводился сравнительный анализ параметра «стрессоустойчивость» между 28 студентами, не участвующими в предварительных испытаниях (КГ) и 12 чел. – наших подопечных (ЭГ), теперь уже в статусе первокурсников вуза. Исследования проводились в период экзаменационной сессии. Сравнительные данные выявили достоверное различие ИНРС по  $t$ -критерию. У ЭГ ИНРС равнялся  $289,2 \pm 18,2$  усл. ед., у КГ –  $168,89 \pm 14,1$  усл. ед. ( $t=2,25$ ;  $p < 0,05$ ). Таким образом, рабочая гипотеза нашего исследования экспериментальным путем получила положительное подтверждение.

### Литература:

1. Долгополов Л. П. [и др.]. Особенности физической подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин "Дистанция лыжная" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 121-125.
2. Зенько М.Ю., Рыбникова Е.А. Перекрестная адаптация: от Ф.З. Меерсона до наших дней. – Часть 1. Адаптация, перекрестная адаптация и перекрестная сенсбилизация // Успехи физиологических наук. – 2019. – Т. 50. – № 4. – С. 3-13.
3. Османов Э.М. [и др.]. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14, № 1. – С. 57-61.
4. Пугачев И. Ю. Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы // Интеграция образования. – 2014. – Т. 18, № 1(74). – С. 39-46.

5. Пугачев И. Ю. Особенности безопасности преодоления горных рек туристской группой во взаимосвязи с физическим состоянием атлетов // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: мат-лы II Всеросс. науч.-прак. конф. с международ. уч., посв. 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта / Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 201-205.

6. Пугачев И. Ю. Особенности преодоления горных рек туристской группой // Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования: сб. тр. XVIII Международ. науч.-прак. конф. / Гжельский государственный университет. Гжель: ГГУ, 2023. С. 74-79.

7. Пугачев И. Ю., Батуркина Г. В. Необходимость развития и поддержания актуальных мульти-специфических умений в студенческом туризме // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: мат-лы Всеросс. с международ. уч. науч.-прак. конф. молодых ученых. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. С. 177-185.

8. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Актуальные аспекты теоретико-практической подготовленности туристских групп в автономном походе // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: мат-лы XIII международ. науч.-прак. конф. / под ред. Л.Г. Рубис. СПб.: СПбГУПТИД, 2023. С. 383-389.

9. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Необходимость формирования современных двигательных умений в туристской подготовке // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: мат-лы XIII международ. науч.-прак. конф. / под ред. Л.Г. Рубис. СПб.: СПбГУПТИД, 2023. С. 117-124.

10. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г., Загузова С. А. Перспективное содержание дисциплины "туризм и спортивное ориентирование" в университетах и факультетах физической культуры и спорта // Физическое развитие и социализация студентов в современном мире: мат-лы XII международ. науч.-прак. конф. СПб.: СПбГУПТИД, 2022. С. 368-376.

11. Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2011. Т. 16, № 5. С. 1441-1449.

12. Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б., Разновская С. В. [и др.]. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № S2. С. 124-130.

13. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сб. тр. Международ. науч.-прак. конф. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. С. 143-148.

14. Родичкин П. В., Яцковец А. С., Фокин А. М. [и др.]. Особенности двигательных-функциональных параметров человека при групповом преодолении горных рек // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 4. С. 206-213.

15. Рубис Л. Г., Пугачев И. Ю. Средства и методы формирования профессионально важных двигательных навыков и боевого единства разведывательных подразделений // «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2018. С. 335.

16. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста // Kant. 2022. № 3(44). С. 4-15.

17. Яцковец А. С. [и др.]. Актуальность формирования моторно-двигательных навыков человека в современном контенте туристской подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 1. С. 243-247.

18. Яцык В.З. [и др.]. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом "просеивания" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 559.

## РАЗВИТИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ АЛЖИРЕ

Сид Яхья  
Алжирская Народная Демократическая Республика  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматривается развитие спорта высших достижений в Алжире. Дается историческая справка о спортивных традициях страны. Раскрываются усилия руководства страны по вовлечению молодежи в занятия спортом. Показывается сотрудничество Алжирской Народной Демократической Республики с Российской Федерацией в области спорта.*

***Ключевые слова:** Спорт высших достижений, Алжир, физическое воспитание молодежи, развитие спорта.*

## DEVELOPMENT OF THE SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS IN MODERN ALGERIA

Sid Yahya  
Algerian People's Democratic Republic  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the development of the sport of the highest achievements in Algeria. A historical account of the country's sporting traditions is given. The efforts of the country's leadership to involve young people in sports are disclosed. The cooperation of the Algerian People's Democratic Republic with the Russian Federation in the field of sports is shown.*

***Key words:** sport of higher achievements, Algeria, physical education of youth, development of sports.*

Спорт высших достижений играет ключевую роль в формировании образа страны и повышении ее мирового статуса. Его развитие в Алжире является одной из наиважнейших задач, которые ставят перед собой министр спорта и правительство в целом. Алжир как страна с богатым культурным наследием и историческими традициями, стремится стать ведущим участником международных соревнований и достигать высоких результатов в различных видах спорта.

Спорт в Алжире восходит к глубокой древности. В горах Орес люди играли в такие игры, как Эль-Хердба или Эль-Хергеба (вариант шахмат). Игральные карты, шашки и шахматы являются частью алжирской культуры. Скачки и стрельба из винтовки относятся к рекреационным традициям Алжира. История спорта в Алжире началась с первых спортивных достижений и наград, которые стали символом национальной

гордости. Первым золотым призером из Алжира, арабов и Африки был Бугера Эль Уафи в марафоне на Олимпийских играх 1928 года в Амстердаме. Вторым призером из Алжира стал марафонец Ален Мимун, выигравший марафон на летних Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне.

На летних Олимпийских играх Алжир представляли спортсмены, принимавшие участие в состязаниях по академической гребле, бадминтону, боксу, борьбе, велоспорту, волейболу, гандболу, спортивной гимнастике, дзюдо, каноэ, каратэ, лёгкой атлетике, настольному теннису, парусному спорту, плаванию, прыжкам на батуте, стрельбе, теннису, тхэквондо, тяжёлой атлетике, фехтованию и футболу. Самая крупная делегация представляла страну на Олимпийских играх 2016 года (65 человек). За время своего выступления на Олимпиадах алжирские спортсмены завоевали 17 медалей: 5 золотых, 4 серебряные и 8 бронзовых [2]. Эти ключевые моменты способствовало разнообразию спортивного движения в стране.

В настоящее время повышение конкурентоспособности алжирского спорта является стратегической целью государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Он испытывает положительные изменения, включая активное участие в международных соревнованиях. Алжир уже доказал свою способность проводить международные соревнования по различным видам спорта.

Однако, чтобы достичь еще больших высот, необходимо продолжить инвестировать в спортивную инфраструктуру и поддержку талантливых спортсменов и обеспечить доступ к передовым технологиям и методикам тренировок. В последнее время правительство страны уделяет повышенное внимание развитию спортивных объектов и программ поддержки спорта.

Молодежь играет важную роль в будущем спорта в Алжире (54% от общей численности населения). Специальные программы, академии для талантливой молодежи способствуют выявлению и воспитанию перспективных спортсменов. Это может стать ключевым фактором в обеспечении устойчивого успеха на мировых соревнованиях.

По информации Министра спорта Алжира о развитии спорта высших достижений, отмечается следующее "будет создано новая структура, отвечающая чаяниям спортсменов, диверсифицировать источники финансирования для расширения объектов, создать дополнительный бюджет на содержание объектов, а также создать больше центров и площадок для подготовки спортсменов".

Министр спорта сосредоточен на создании благоприятной инфраструктуры, обеспечении профессионального обучения для атлетов и тренеров, а также на привлечении инвестиций в развитие спортивных объектов и программ. Это позволяет подготавливать высококвалифицированных спортсменов, которые могут успешно

конкурировать на международной арене. Он также подчеркнул необходимость развивать профессиональные и академические способности у спортивных педагогов в отборе и ориентации спортивных талантов чтобы могли достичь своих целей в совершенстве [3].

Организация международных соревнований в Алжире также играет ключевую роль в развитии спорта высших достижений (Средиземноморские игры которые объединяют Африку и Европу, Чемпионат Африки по легкой атлетике и др.) что способствует обмену опытом, установлению контактов и привлечению внимания как профессиональных атлетов, так и широкой публики, что стимулирует повышение уровня подготовки и интерес к потенциалу алжирского спорта

Перспективы развития спорта высших достижений в Алжире обещают быть все более благоприятными. Благодаря энергичным усилиям министра спорта и поддержке правительства, страна стремится достичь международного признания и создать сильную спортивную нацию.

Важно совершенствовать все аспекты спортивной индустрии в Алжире. Развитие спорта высших достижений является стратегической задачей, которая не только повысит мировой престиж страны, но и будет способствовать физическому здоровью и воспитанию молодежи. Статья представляет собой обзор текущей ситуации и стратегии развития спорта высших достижений в Алжире и приглашает к обсуждению на международной научно-практической конференции "Актуальные вопросы развития спорта, физического воспитания, рекреационного и оздоровительного туризма".

В 2022 году в Алжире на заседании Смешанной межправительственной Российско-Алжирской комиссии по торгово-экономическому и научно-техническому сотрудничеству состоялось подписание Программы сотрудничества между Министерством спорта Российской Федерации и Министерством молодежи и спорта Алжирской Народной Демократической Республики в сфере спорта на 2022-2024 годы [3].

Программа предусматривает осуществление комплекса мер по развитию двустороннего сотрудничества в области физической культуры и спорта для создания системы подготовки спортсменов высокого класса к международным спортивным мероприятиям, эффективного использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, а также обмена опытом в области образования, спортивной науки и антидопингового обеспечения. Подписание Программы будет способствовать развитию двустороннего взаимодействия в области спорта и укрепит спортивные связи между народами России и Алжира.

### **Литература:**

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Algeria\\_at\\_the\\_2016\\_Summer\\_Olympics](https://en.wikipedia.org/wiki/Algeria_at_the_2016_Summer_Olympics) (дата обращения: 15.02.2024).

2. «Встреча Президента ИВА с Министром спорта Алжира». [https://vk.com/wall-211214565\\_475572/](https://vk.com/wall-211214565_475572/) (дата обращения: 15.02.2024).

3. «Программа сотрудничества между Министерством спорта Российской Федерации и Министерством молодёжи и спорта Алжирской Народной Демократической Республики в сфере спорта на 2022-2024 годы». <http://minsport.gov.ru/press-centre/news/38167/> (дата обращения: 15.02.2024).

## РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Соколов С.А., Александров Д.Б.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья содержит сведения о теоретических аспектах и практическом опыте развития концентрации и устойчивости внимания студентов-музыкантов на занятиях настольным теннисом.*

***Ключевые слова:** концентрация и устойчивость внимания, настольный теннис, студенты-музыканты, компетенции, воспитание, методические рекомендации.*

## DEVELOPMENT OF CONCENTRATION AND STABILITY OF ATTENTION OF MUSICAL STUDENTS IN TABLE TENNIS CLASSES

Sokolov S.A., Alexandrov D.B.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article contains information about the theoretical aspects and practical experience of developing the concentration and stability of attention of musical students in table tennis classes.*

***Keywords:** concentration and stability of attention, table tennis, music students, competencies, education, methodical recommendations.*

Современная практика занятий физической культурой и спортом студентов должна быть нацелена на решение задач, связанных с их подготовкой к будущей социальной и профессиональной деятельности. Об этом указывается в действующих образовательных стандартах высшего образования, где назначение дисциплины «Физическая культура и спорт» формулируется в русле компетентностного подхода как формирование у студентов способности «поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [4]. Такой подход требует переосмысления содержания, методик занятий физической культурой и спортом и ставит перед кафедрами физического воспитания, педагогами непростые задачи. С одной стороны, необходимо сохранить в учебном процессе сложившиеся традиции физической культуры и спорта и методики, которые на протяжении многих лет позволяют предсказуемо добиваться высоких физкультурно-спортивных результатов. С другой стороны, необходимо в определенной мере соответствовать заданным весьма обобщенным целевым установкам стандарта и быть готовыми ставить и решать самые разные образовательно-воспитательные и

развивающие задачи.

Педагогический опыт кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н.А. Римского-Корсакова (далее – Консерватории) показывает, что занятия по настольному теннису могут использоваться для развития процессов концентрации и устойчивости внимания студентов-музыкантов.

Внимание в психолого-педагогической литературе определяется как психический процесс, выполняющий функции отбора части информации, поступающей на органы чувств или актуально представленной в психике, и сосредоточения на этой информации. Внимание, как указывают П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая, никогда не выступает отдельным процессом и не имеет своего собственного продукта, а сопровождает другие психические процессы (ощущение, восприятие, воображение, мышление, память) и улучшает их [3]. Развитие внимания в онтогенезе человека связано с созреванием мозговых механизмов произвольного и непроизвольного внимания, играющих основную роль в учебной и будущей профессиональной деятельности (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Р.С. Немов, С.Л. Рубинштейн, П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Д.Б. Эльконин и другие). Важнейшими свойствами внимания являются концентрация внимания (внимание к отдельным единицам, составляющим его актуальный объем удержания внимания) и устойчивость внимания (поддержание и сохранение внимания к определенному объекту или виду деятельности в течение заданного времени) [1;2;5].

Настольный теннис (пинг-понг) зародился в Англии в конце XIX века из большого тенниса. Частая ненастная погода заставляла любителей большого тенниса прятаться под крышу в помещения, что и послужило причиной появления нового вида спорта. На сегодняшний день настольный теннис является одним из самых популярных и доступных игровых видов спорта. По численности вовлеченных людей он входит в первую пятерку в мире. Есть сведения, что каждый второй житель Азии играет в настольный теннис. В Международную федерацию входят более 225 стран. Настольным теннисом увлекались многие мировые лидеры: Мао Цзэдун, Рональд Рейган, Фидель Кастро и другие. На высоком профессиональном уровне играет в настольный теннис президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев, который до политической карьеры возглавлял Федерацию настольного тенниса Казахстана [6].

Несмотря на простоту правил, игра в настольный теннис игроков высокого класса характеризуется высокими физическими нагрузками и требует серьезной многолетней подготовки. Так, перемещаясь в средней и дальней зонах (2-5 м от стола) при розыгрыше одного очка игрок может преодолевать расстояние до 50 м, за партию более 1500 м. При игре из

трех партий расстояние может составлять уже 4,5 км, а при игре из пяти партий – около 7 км. Скорость движения руки с ракеткой может достигать 11 м/сек, начальная скорость полета мяча - до 200 км/час.

По результатам проведенного в 2023 году исследования, направленного на изучение физкультурно-спортивных предпочтений студентов, из 106 опрошенных студентов Консерватории 46 (43%) студентов выбрали в качестве элективной дисциплины по физической культуре и спорту настольный теннис. Основными критериями такого выбора студенты указывали (по возрастанию): влияние личности и профессиональные качества педагога – 5 студентов (11%); содержание занятий (привлекательность и интерес заданий и упражнений на занятиях) – 13 студентов (28%); понимание эффектов от занятий настольным теннисом и личная убежденность в пользе занятий – 28 студентов (61%).

Студенты-музыканты, занимающиеся настольным теннисом, отмечают, что кроме совершенствования двигательных способностей у них формируются такие профессионально важные умения, как: быстро ориентироваться в пространстве, принимать при этом наиболее рациональные решения, выполнять быстро и точно движения кистями рук, анализировать, сравнивать, владеть своим эмоциональным состоянием в условиях утомления или стресса (проигрыша). Это обусловлено тем, что высокие скорости движений соперников и мяча в игре создают условия, когда возникает необходимость предвидеть развитие игровой ситуации, планировать свои действия с опережением событий (еще до того, как соперник коснулся мяча ракеткой). Для ответного удара требуется заранее определить, какой удар будет наносить соперник: атакующий или защитный, с верхним («топ-спин»), с нижним («подрезка») или с боковым вращением мяча, справа или слева, куда и как будет направлен мяч. Задача как можно быстрее все это определить, заставляет внимательнее относиться к сопернику или партнеру, следить за перемещением, исходным положением, замахом, что в свою очередь требует высокой концентрации и устойчивости внимания на протяжении всей игры.

Наибольший эффект занятий настольным теннисом для развития концентрации и устойчивости внимания достигается, если педагог в своей работе учитывает следующие методические рекомендации:

1. Наиболее эффективно тренируется концентрация и устойчивость внимания в условиях соревновательной игры, наибольшая концентрация внимания проявляется при приеме подач.
2. Формирующее воздействие оказывает повышение темпа игры, работа на технику в ближней зоне. Особенно, если для игрока наиболее привычной является средняя и дальняя зона.
3. Способствует развитию концентрации и устойчивости внимания искусственное усложнение условий: игра двумя мячами, одного против двух соперников, левой (у левши правой) рукой, при снижении освещения,

на столе с неровной поверхностью, применение «зеркальной игры» (повторение того, что делает партнер), использование приема «запрещенные движения» (по счету не выполняются отдельные действия), действий с арифметическим счетом, увеличение темпа движений, постоянная поддержка внимания путем распределения времени на задания и паузы, последовательная постановка задач и контроль выполнения заданий, чередование заданий у стола с заданиями по ОФП и СФП.

Таким образом, настольный теннис является популярным, доступным и привлекательным игровым видом спорта. Игра в настольный теннис требует разносторонней двигательной подготовленности и проявления высокой концентрации и устойчивости внимания, что, в свою очередь, создает необходимые условия для их развития. Осознанный выбор значительного числа студентов-музыкантов настольного тенниса в качестве элективной дисциплины по физической культуре и спорту (43%), описание развивающих эффектов занятий являются подтверждением его положительного значения в процессе профессиональной подготовки.

#### **Литература:**

1. Большая психологическая энциклопедия / А. Б. Альмуханова, Е. С. Гладкова и др. [Текст]. – М: ЭКСМО, 2007. – 543 с.
2. Большой психологический словарь / Авдеева Н. Н. и др. / ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко [Текст]. – 4-е изд., расш. – М.: АСТ; СПб: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
3. Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая // Хрестоматия по детской психологии [Текст]: от младенца до подростка: учебное пособие / ред. Г.В. Бурменская. – 2-е издание. – М: МПСИ, 2015. – 656 с.
4. Государственные образовательные стандарты высшего образования [Электронный ресурс]. URL: [http:// www.fgosvo.ru](http://www.fgosvo.ru) (дата обращения 19.01.2024 г.).
5. Педагогическая психология [Текст]: учебное пособие / В.А. Якунин. – СПб: Изд-во Михайлова: Полиус, 1998. – 638 с.
6. <https://mir24.tv/news/16503492/samyi-massovy-vid-sporta-segodnya-otmechaetsya-mezhdunarodnyi-den-ping-ponga> (дата обращения 25.01.2024 г.).

## РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ

Ткачук Д. А.  
Научный руководитель Анцупова А.С.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматривается развитие студенческого спорта в условиях российских вузов. Студенческий спорт в данное время занимает важное место в политике государства. На данный момент происходит модернизация спорта в вузах, создается специальный аппарат управления, популяризируется массовый спорт. Развитие студенческого спорта представляет собой важную задачу, направленную на формирование активного образа жизни студентов, поддержание и развитие спортивных талантов и укрепление здоровья молодого поколения.

*Ключевые слова:* спорт, студенческий спорт, массовый спорт, активный образ жизни.

## DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE CONDITIONS OF RUSSIAN UNIVERSITIES

Tkachuk D. A.  
Scientific supervisor Antsupova A.S.  
Saint-Petersburg, Russia

*Annotation:* this article examines the development of student sports in the conditions of Russian universities. Student sports currently occupy an important place in state policy. At the moment, sports in universities are being modernized, a special management apparatus is being created, and mass sports are being popularized. The development of student sports is an important task aimed at creating an active lifestyle for students, maintaining and developing sports talents and strengthening the health of the younger generation.

*Keywords:* sports, student sports, mass sports, active lifestyle

Студенческий спорт имеет особое значение для активного и здорового образа жизни студентов, а также для развития спортивных талантов. В условиях российских вузов развитие студенческого спорта играет важную роль, не только в формировании физического здоровья, но и в развитии духовных и социальных качеств молодого поколения. Ежегодно развитие студенческого движения в контексте деятельности вузов определяет новые задачи по реорганизации и развитию студенческого спорта.

На сегодняшний день студенческий спорт в России стал одним из наиболее важных направлений в деятельности учебных заведений. Многие вузы предоставляют студентам широкие возможности для занятий спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Однако,

есть и проблемы, с которыми сталкиваются студенческие спортсмены, такие как недостаточное финансирование, нехватка спортивной базы, организационные трудности. Так, в ключевом показателе «Стратегии по развитию физической культуры и спорта до 2030 года»: доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна быть доведена до 70% к 2030 году [5]. Решить данную задачу без развития студенческого спорта невозможно, именно поэтому на данный момент существуют следующие приоритеты развития студенческого спорта:

1) создание в учреждениях высшего профессионального образования условий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья студентов, профилактику социально-негативных явлений в молодёжной среде средствами спорта и физической культуры;

2) поиск новых форм, методов и средств организации спортивных занятий, в том числе в каникулярное время, направленных на обеспечение укрепления здоровья и повышение физической подготовленности обучающихся;

3) создание условий функционирования спортивных клубов и спортивных команд на базе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, а также дополнительного;

4) создание многоуровневой и разновариантной системы мероприятий для спортивных команд образовательных организаций;

5) проведение всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе;

6) укрепление материально-технической базы [5].

Студенческий спорт в вузах на данный момент можно рассматривать как форму развития одновременно спорта высших достижений и массового спорта. Если говорить про массовый спорт, то тогда можно рассматривать физкультурную, спортивную и оздоровительную работы с обучающимися в ВУЗах, в том числе подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях [6].

Спорт высших достижений – это часть студенческого спорта, направленная исключительно на достижение обучающимися вузов высоких результатов на Всемирных летних и зимних универсиадах. В данную категорию можно относить студентов-спортсменов, имеющих следующие особенности:

- занимаются спортом на профессиональном уровне;
- делают это на регулярной основе;
- за свои занятия спортом они получают денежное вознаграждение.

Для того, чтобы все компоненты студенческого спорта работали гармонично и стремились к поставленным государством задачам, существует определенная управленческая структура, к ней можно отнести:

- Российский студенческий спортивный союз;
- Ассоциацию студенческих спортивных клубов;
- студенческие спортивные лиги (такие как: Ассоциация студенческого баскетбола, Национальная студенческая футбольная лига, Лига студенческого спортивного туризма и многие другие);
- студенческие спортивные клубы (ССК) [3].

В рамках каждого отдельного вуза спортивную жизнь студентов регулирует студенческий спортивный клуб. На примере Санкт-Петербургского государственного университета возможно рассмотреть функционирование данной системы.

В университете есть студенческий спортивный клуб «ГУТИД», который отвечает за студенческий массовый спорт, за организацию и проведение массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивные секции. В рамках спортивного клуба действует отдел по работе со сборными, в структуру которого входят клубы и направления по всем видам спорта. Наиболее популярными и успешными в университете являются:

- Баскетбольный клуб;
- Футбольный клуб;
- Волейбольный клуб;
- Направление «бокс»
- Хоккейный клуб.

Онако, есть и массовые секции, не приносящие первые места вузу, одако участвующие во всех видах спортивной программы. К такой секции относится туристская. Приходят студенты туда, как правило, новички, но тем ни менее, подучившись азам страховки, они выступают по всем видам туризма: горный, водный, лыжный, ориентирование (зима и лето), скалолазание, маршрутный туризм, северная ходьба. И по массовости участия в программе, секция приносит большие очки нашему вузу[1].

Существует и специальная образовательная программа бакалавриата – «Спортивный менеджмент», которая направлена на подготовку профессионального управленческого сегмента в спорте. Выпускники данной программы смогут работать в профессиональной сфере по таким специальностям как: спортивный маркетинг, PR и GR – менеджмент, управление спортивными клубами, управления спортивными мероприятиями и т.д.

Всестороннее развитие студенческого спорта имеет и ряд проблем:

- низкий уровень мотивации администрации учреждений высшего профессионального образования в развитии студенческого спорта, деятельности спортивных клубов и участия обучающихся в соревнованиях;

- отсутствие механизмов , стимулирующих деятельность преподавателей кафедр физического воспитания;
- неудовлетворительное состояние спортивной базы, ее несоответствие современным требованиям и аккредитационным нормам;
- низкий уровень обеспеченности инвентарем и оборудованием занятий по физическому воспитанию и спортом;
- низкий уровень заинтересованности и ответственности большинства региональных спортивных федераций по развитию спорта среди студенческой молодежи [1].

Развитие студенческого спорта происходит практически в условиях всех российских ВУЗов и представляет собой важную задачу, направленную на формирование активного образа жизни студентов, поддержание и развитие спортивных талантов и укрепление здоровья молодого поколения. Только совместными усилиями вузов, спортивных организаций и государственной поддержки можно обеспечить успешное развитие студенческого спорта в России.

#### **Литература:**

1. Гаязова А.В. Проблемы студенческого спортивного движения. Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: Всероссийская научно-практическая конференция. Казань, 2012: 48 – 52.
2. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодёжной среде . Вестник Кемеровского государственного университета. 2013; No 2: 107 – 110.
3. Лапочкин С .В. Формирование нового понимания значения спорта и физической культуры в мо лодёжной среде посредством исследования спортивного наследия универсиад. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010; Т. 15, No 2: 49 – 56.
4. Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Москва, 2002.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года. Москва, 2009. Available at: <http://www.-allsportinfo.ru/index>
6. Химунина Е.И. Путешествия по Карельскому перешейку // статья в междунар. сборнике «Физическое развитие и социализация студентов в современном мире» под ред Л.Г. Рубис. СПб,2022. С. 395-399.

## РЕКОРДСМЕНЫ «СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ»

Тумасян А. Ю.  
Череповец, Россия

*Аннотация:* о страстном стремлении заниматься спортом уже в зрелом возрасте. Увлеченность скандинавской (северной) ходьбой, о женском рекорде Тумасян и Коваль, первого реестра Российской Федерации по Северной ходьбе.

*Ключевые слова:* северная ходьба, специальные палки, обучение, соревнования, физическая активность

## RECORD HOLDERS OF NORTHERN WALKING

Tumasyan A. Yu.  
Cherepovets, Russia

*Abstract:* about the passionate desire to play sports in adulthood. Passion for Nordic (Nordic) walking, about the women's record of Tumasyan and Koval, the first in the register of the Russian Nordic Walking Federation

*Key words:* Nordic walking, special poles, training, competitions, physical activity.

Безусловно, ни о каких рекордах не думала, но всю жизнь, с самого детства, любила заниматься спортом: любила бегать, играть в волейбол. Долгое время увлекалась лыжными гонками. В школьные годы фотография Альбины Тумасян постоянно висела на доске почета лучших спортсменов школы. В студенческие годы выступала в составе сборной команды на лыжных соревнованиях. После окончания вуза поступила на металлургический завод и была неизменным участником, защищала честь цеха на различных спортивных соревнованиях. И сейчас не вижу своей жизни без физических нагрузок. Большинство тренировок провожу на свежем воздухе: шагаю с палками или бегу по тропе здоровья, занимаюсь функциональными тренировками.

По природе, я позитивный человек, жизнерадостный и улыбчивый, и можно сказать, всегда в движении. Уверена, что физическая культура не только полезна для здоровья, но и отлично поднимает настроение! Это просто море позитива, когда ты шагаешь на свежем воздухе, отвлекаешься от каких-либо мыслей, забот, просто наслаждаешься движением и красотой пейзажа. Впервые на занятие по скандинавской ходьбе попала шесть лет назад. Активистов, в том числе из ветеранской организации «Северстали», пригласили на семинар, который проводил на базе санатория «Адонис» руководитель учреждения Александр Бакунин. Именно Бакунин познакомил череповчан с северной (скандинавской) ходьбой.

Сначала слушали теоретическую часть преодоления и правила ходьбы по скандинавской ходьбе, а потом выдали палки и мы отправились от санатория до храма в Макаринской роще и обратно. Это было достаточно большое расстояние, но мы были взволнованны, восхищены и шли оттачивая движения, не замечая расстояния. Занимаюсь скандинавской ходьбой шесть лет.

Ученики «золотого» возраста, это и я. Продолжаем осваивать технику, ходим на занятия в парк культуры и отдыха, занимаюсь самостоятельно.

Председатель нашей ветеранской организации Михаил Степанович Табаков предложил обучиться на инструктора скандинавской ходьбы, за что ему очень благодарна. Занятия проходили в Череповце, на стадионе «Металлург». Проводил его сертифицированный инструктор кандидат медицинских наук Андрей Волков.

Так я сама стала профессиональным инструктором скандинавской ходьбы. Но не мой характер, чтобы останавливаться на достигнутом. Совсем недавно прошла курсы повышения квалификации на базе университета физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге, чтобы профессионально проводить оздоровительные занятия с населением «золотого» возраста.

Недавно вернулись с очередных курсов, у нас была замечательная группа – телеведущая из Красноярска, юрист из Ухты, девушки из Чехова, Твери и других городов.

Полученные навыки высококвалифицированного инструктора, теперь активно применяю на практике. Моя группа «Радость движения» ветеранов «Северстали». Занятия проводятся на площадке перед зданием совета ветеранов на улице Ленина и на тропе здоровья. Вместе с женщинами, которые по традиции наиболее активны в физическом плане, шагают и мужчины. Старшему из учеников в этом году исполнится 80.

Во время общения с единомышленниками услышала о том, что ультрамарафонец Дмитрий Ерохин из Москвы установил мужской национальный рекорд России в суточном заходе. В Красноярске при температуре минус 35 мужчина прошагал за 24 часа около 100 км. Запланированная рекордная планка в 120 км была преодолена в апреле в Москве, где Ерохин за сутки покорил дистанцию 128 км. Мероприятие анонсировалось по всей территории России и ближнего зарубежья. И даже была придумана специальная акция «Прикоснись к рекорду» - по ходу дистанции к Дмитрию мог присоединиться любой желающий. Одни проходили вместе с ним 5 км, другие 10, тем самым открывая для себя мир северной ходьбы и поддерживая марафонца. Рекорд Ерохина был официально зарегистрирован.

Установить женский рекорд мне предложила подруга из Санкт-Петербурга – доцент Санкт-Петербургского государственного

университета, мастер спорта СССР Татьяна Коваль. На дистанцию решили выходить вместе – вдвоем и шагать веселее.



Финиш на Воскресение. Тумасян и Коваль вышли на дистанцию в парке «Сосновка» в Санкт-Петербурге 27 апреля, финишировали утром 28-го, в светлый праздник Пасхи.

Мы находились в движении все 24 часа. Первые 50 километров шагалось легко и непринужденно. В районе 60-го километра возникло ощущение «мертвой зоны», захотелось отдохнуть и никуда не двигаться, говорила Татьяна Коваль, но усилием воли мы это преодолели.

Суточный заход проходил под контролем сертифицированного судьи, который в онлайн-режиме вел видеотрансляцию мероприятия, отправляя данные на сайт РФСХ, и далее через социальные сети информация распространялась по всей России.

По ходу движения рекорсменок поддерживали жители Северной столицы, большой и шумной была группа студентов университета, где преподает Татьяна Коваль. Из Германии приехала ее коллега Елена Майш, сама в прошлом преподаватель скандинавской ходьбы.

Когда финишировали, почувствовалась невероятная усталость, хотелось только одного – отдохнуть и выспаться, что мы и сделали. Свой рекорд мы посвятили Дню Победы, памяти отцов и дедов, отстоявших нашу страну в годы Великой Отечественной войны.

Имена Альбины Тумасян и Татьяны Коваль первыми внесены в реестр рекордов суточной ходьбы РФСХ среди женщин. Далее нас пригласили в Москву для вручения почетных документов, подтверждающих установленный рекорд. В июне на стадионе «Лужники» состоится большое спортивное мероприятие – празднование Международного Олимпийского дня с участием министра спорта РФ. Планируется, что именно там всем трем рекордсменам (включая Дмитрия Ерохина) в торжественной обстановке будут вручены сертификаты об установлении национального рекорда РФ.

К установке рекорда предшествовала двухмесячная организационная подготовка, которая включала выполнение ряда регламентов и процедур, установленных Федерацией северной ходьбы. Процесс физической подготовки был очень серьезный. Он включал в себя шесть недельных микроциклов, в которых основным требованием оставалось преодоление ходьбой или бегом не менее 100 км в неделю. Для достижения рекордного результата заранее был составлен четкий временной график прохождения дистанции. После каждого круга (5 275 м) - пятиминутная остановка. После пройденных пяти кругов – 20-минутный отдых.

Но сейчас я обновила рекорд России по северной ходьбе, установив новый рекорд России в северной (скандинавской) ходьбе на 12 часов. За это время я преодолела 75 километров 60 метров дистанции по питерскому парку «Сосновка».

После проведения всех проверочных мероприятий мое имя будет вновь внесено в Реестр национальных рекордов страны.

Пока я являюсь единственной спортсменкой, представившей Вологодскую область на ультрамарафоне под названием «Время рекордов». Всего на старт в минувшие выходные вышло семь участников разного возраста, среди них были юниоры 14-15 лет и 65-летний ветеран.

В этом году ультрамарафон проходил в особых условиях, связанных с карантинными мероприятиями. Даже подготовка спортсменов была иной – парки и скверы сменили на квартиру, дачу, но это не стало помехой для достижения новых рекордов.

«Проведение спортивных массовых мероприятий в связи с эпидемиологической обстановкой по коронавирусу запрещено. Поэтому было проведено индивидуальное мероприятие с ограниченным числом участников, с соблюдением социальной дистанции и прочих требований, - рассказала ИА «Вологда Регион» Татьяна Коваль, председатель регионального отделения северной ходьбы г. Санкт-Петербурга. - Единственно, что могло огорчить участников – отсутствие антуража, болельщиков, аплодисментов, подбадриваний с их стороны, помпезности при награждении. Все прошло очень скромно, участники шли отдельно друг от друга, что могло повлиять на мотивацию. Но результат очень серьезный: у нас представитель Санкт-Петербурга Ирина Маркова установила мировой рекорд в северной

(скандинавской) ходьбе, преодолела за сутки 163 километра и 525 метров. Альбина Тумасян из Череповца обновила рекорд России в ходьбе на 12 часов. Установлены два региональных рекорда – Северо-Западного и Сибирского федеральных округов и один рекорд Санкт-Петербурга».

Нужно разделять северную ходьбу как спорт и как оздоровление. Для ветеранов это оздоровительная ходьба, хорошая профилактика сердечн-сосудистых заболеваний, прекрасный вид спортивной деятельности. Это чудо, которое придумали: в таком преклонном возрасте нагружать мышцы, чтобы работали более 90 их процентов. Лично я не представляю свою жизнь без спорта, без зарядки.

## ХОАНГ СУАН ВИНЬ - ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН В ИСТОРИИ ВЬЕТНАМА

Хо Нгок Тан  
Социалистическая Республика Вьетнам  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Хоанг Суан Винь - выдающийся спортсмен из Вьетнама, который достиг значительных успехов в стрельбе из пистолета и стал первым в истории Вьетнама олимпийским чемпионом в этом виде спорта. В этой статье мы рассмотрим его биографию, спортивную карьеру и его вклад в развитие спорта в своей стране.*

***Ключевые слова:** Хоанг Суан Винь, олимпийские игры 2016, саперный офицерский институт, золотая олимпийская медаль.*

## HOANG XUAN VINH IS THE FIRST OLYMPIC CHAMPION IN THE HISTORY OF VIETNAM

Ho Ngoc Tan  
Socialist Republic of Vietnam  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** Hoang Xuan Vinh is an outstanding athlete from Vietnam who achieved significant success in pistol shooting and became the first Olympic champion in this sport in the history of Vietnam. In this article we will look at his biography, sports career and his contribution to the development of sports in his country.*

***Keywords:** Hoang Xuan Vinh, Olympic Games 2016, Engineer Officer Institute, Olympic gold medal.*

Спорт всегда является важной сферой в жизни каждой страны, не только помогая улучшить здоровье, но и служа культурным мостом между странами мира. На пути развития вьетнамского спорта глубокое впечатление оставило имя стрелка Хоанг Суан Винь, завоевавшего золотую олимпийскую медаль, открыв новую страницу в спортивной истории страны. Но путь легендарного спортсмена в большой спорт был нелегким. Он был сын своей страны и вместе с ней преодолевал все трудности, которые выпадали на долю простых вьетнамцев.

Отец Виня был солдатом из Куангчи, переехавшим на Север в 1960-х годах, а мать была рабочей. Семья Виня в то время жила в родном городе его матери - Сон Тай. Когда Виню было 3 года (Винь был старшим ребенком), его мать скончалась от неизлечимой болезни. После этого его отец забрал Виня и младшего брата Виня, которому было чуть больше года, обратно в Ханой, чтобы жить в небольшом доме на улице Туи Хуэ, Тай Хо. В те времена отцу и сыну приходилось бороться за жизнь и

переживать друг за друга, когда в доме не было женщины. В детстве Винь в каждый прием пищи вместо риса употреблял муку из маниоки, пшеничную муку, кукурузу и картофель.

Вернувшись в Ханой, о Вине заботилась мачеха, но это длилось недолго. Выросший в трудных обстоятельствах, дважды потерявший мать, когда он закончил среднюю школу, он был еще мальчиком «нет и шести футов ростом». Экономическое положение семьи было настолько тяжелым, что Винь не мог выйти из нищеты. После школы он сразу бежит домой на работу, чтобы помочь семье.

Каждый день Виню приходится переносить 30-40 грузов воды с 1-го этажа на 3-й, чтобы у всей семьи была вода. Из-за бедности и лишений Винь выглядел как горькая дыня, проходящая через горный перевал. Окончив среднюю школу, он пошел добровольцем в армию.

После начала армейской службы Винь поступил в саперный офицерский институт (Биньзыонг), включая полтора года обучения и стажировки во II армейском офицерском институте (Донгнай). В это время трудности в жизни иногда приводили Винь в уныние и он хотел бросить институт, чтобы вернуться к родителям.

Но дни труда по рубке леса, рытью каналов, вырубке сахарного тростника, выращиванию травы кешью... долгие ночи бессонных маршей и стальная дисциплина армии сделали его более выносливым и стойким. Годы службы в армии помогли ему стать восторженным и мечтательным молодым человеком. После окончания учебы он подал заявку на волонтерство, чтобы поехать в Чыонг Са. Однако желание Винь не увенчалось успехом.

В отличие от большинства стрелков, Хоанг Суан Винь начал свою профессиональную стрелковую карьеру довольно поздно. В 1994 году, после окончания саперного офицерского института, он начал службу в 239-й инженерной бригаде в Тхыонг Тин, Ха Тай. В армии умение обращаться с оружием практически обязательно. Хоанг Суан Винь начал участвовать в соревнованиях по стрельбе и часто приносил хорошие результаты подразделению.

В 1998 году на всеармейском турнире по стрельбе Винь завоевал чемпионское место. После этого в 1999 году Армейский клуб попросил Виня вернуться. Его призвали в сборную, когда ему было 26 лет, и он официально ушел с военной службы, посвятив свою жизнь спорту. В том же году Хоанг Суан Винь выиграл первую медаль в своей карьере профессионального спортсмена - бронзовую медаль команды 1999 года на Национальном кубке среди мужчин по стрельбе из пневматического пистолета, проходившем в Хайфоне.

После этого имя Хоанг Суан Винь широко распространилось во вьетнамской стрелковой индустрии. В 2000 году Винь выиграл золотую медаль, побил национальный рекорд в стрельбе из пневматического

пистолета среди мужчин с дистанции 10 метров, набрав 580 очков, и стал членом национальной сборной по стрелковому спорту. В шести играх ЮВА подряд с 2001 по 2011 год не было года, чтобы Винь не выиграл хотя бы одну золотую медаль.

Некоторые подробности биографии Хоанг Суан Виня:

- Дата рождения: 6 октября 1974 года в Сон Тай, Ханой.
- 1999: 25 лет, начало профессионального занятия спортом.
- 2000 год: В возрасте 26 лет он выиграл золотую медаль и побил национальный рекорд, будучи вызванным в национальную сборную Вьетнама по стрельбе.
- В 2001 году: 27-летнем возрасте выиграл свою первую золотую медаль на Играх ЮВА.
- В 2006 году: 32 года посетил АСИАД и завоевал командную бронзу.
- В 2012 году: 38-летний стрелок выиграл золотую медаль Азии и получил официальное место на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.
- В 2014 году: 40-летний спортсмен выиграл золотую медаль чемпионата мира и побил мировой рекорд в стрельбе из пневматического пистолета среди мужчин.
- В 2016 году: 42-летний стрелок выиграл золотую олимпийскую медаль в Рио, став первым вьетнамским спортсменом в истории, выигравшим золото на летних Олимпийских играх.
- С 2021 года: работал тренером в стрелковой команде Вьетнама [1].

В спортивной карьере Виня были не только победы. Случались и неудачные выступления, а порой и провалы. Но мужественный спортсмен всегда находил в себе новые силы для защиты чести своей страны. Самое горькое поражение было на АСИАД 2016 в Гуанчжоу, Китай, 2010 год. Суан Винь был золотой надеждой вьетнамской спортивной делегации и, казалось, твердо захватил личное первенство в соревнованиях по скорострельному пистолету, когда на 4 очка опережал соперников в соревнованиях по скорострельному пистолету.

Однако один выстрел прошел мимо цели, в результате чего он опустился на 13-е место в общем зачете. На той АСИАД, к счастью, вьетнамская спортивная сборная "утолила жажду золота" чемпионством женщины-ушуистки Дуонг Туй Ви, иначе, возможно, Суан Винь в то время стал бы главным человеком, не оправдавшим надежды страны.

На этом неприятности не закончилось. На Олимпийских играх 2012 года в Лондоне он как стрелок прошел мировую квалификацию и завоевал официальное место, и если вы посмотрите на его достижения, Хоанг Суан Винь имел шанс выиграть медаль. Однако опять же, его из-за изменчивой формы в решающий момент, он отставал ровно на 0,1 балла от стрелка, завоевавшего бронзовую медаль. Необходимо также напомнить, что на той

Олимпиаде Суан Винь по-прежнему была самой большой надеждой страны на медаль.

Преодолев трудности, он вернулся в соревновательный ритм и впервые выиграв право на выход в финал на Олимпийских играх 2016 года. Хоанг Суан Винь преодолел все трудности и занял первое место. От давления домашней публики до ведущих спортсменов мира, включая действующих олимпийских чемпионов.

С первых же серий Хоанг Суан Винь вошел в тройку лучших и дальше не уходил. После первых восьми туров он оказался на втором месте. С девятой серии давление возросло, поскольку стрелкам пришлось участвовать чуть ли не в матче на выбывание. После каждых двух выстрелов выбывает человек, занимающий самую низкую позицию. Однако Суан Винь все еще сохранял холодное хладнокровие. Он всегда последним целится и стреляет, и получает высокие баллы. Следом за ним следует спортсмен принимающей страны Фелипе Алмейда Ву.

В последних двух раундах драма дошла до крайности. На предпоследнем броске Суан Винь стрелял неудачно и опустился на второе место, отстав от Фелипе на 0,2 очка. Для тех, кто знает Суан Виня, беспокойство неизбежно. За свою славную, но и горькую карьеру он много раз терпел неудачи из-за психологической нестабильности на последних выстрелах. Но на этот раз история полностью изменилась. Стрелок 1974 года рождения тщательно прицелился, поместив пулю ближе к центру, набрал 10,7 очка и завоевал золотую медаль [2].

Это исторический момент для вьетнамского спорта – первая золотая медаль на олимпийской площадке. Хоанг Суан Винь не мог скрыть слез счастья. Когда было объявлено его имя для получения медали, он улыбнулся и подошел, чтобы позжать руки двум противникам, стоявшим прямо за ним. Впервые на церемонии вручения медалей Олимпийских игр прозвучал государственный гимн Вьетнама. Этому событию вьетнамский народ ждал очень долго с момента первого участия в олимпийских играх.

Победа Хоанг Суан Винь – это не только личная честь, но и отличный источник поддержки для молодых спортсменов, побуждающий их стремиться, тренироваться и расти в своей спортивной карьере. Олимпийская золотая медаль Хоанг Суан Виня открыла новую дверь, подтвердив статус вьетнамского спорта на спортивной карте мира [3].

Хоанг Суан Винь и его золотая олимпийская медаль оставили след в истории вьетнамского спорта, свидетельствуя об усилиях, настойчивости и таланте вьетнамских спортсменов на пути к осуществлению своей мечты. Будем надеяться, что следующие успехи будут продолжаться, что позволит вьетнамскому спорту подниматься все выше и дальше на международной арене.

## Литература:

1. Человек, открывший историю стрельбы во Вьетнаме - <https://www.vietnam.vn/ru/nguoi-mo-ra-lich-su-cua-ban-sung-viet-nam-tai-asiad/> (дата обращения: 18.02.2024).
2. Хоанг Суан Винь завоевал золотую медаль, побив олимпийский рекорд – <https://vnexpress.net/hoang-xuan-vinh-gianh-hc-vang-pha-ky-luc-olympic-3448651.html/> (дата обращения: 18.02.2024).
3. Газета военного региона 7, стрелок Хоанг Суан Винь завоевал золотую олимпийскую медаль – <https://baoquankhu7.vn/xa-thu-hoang-xuan-vinh-gianh-huy-chuong-vang-ban-sung-tai-olympic-351863329-001416s34010gs?AspxAutoDetectCookieSupport=1/> (дата обращения: 18.02.2024).

## ВЕЛИКИЙ ЭФИОПСКИЙ СПОРТСМЕН АБЕБЕ БИКИЛА – ГОРДОСТЬ СТРАНЫ

Чибса Эммануэль Тамиру, Авеке Тешале Гизау  
Федеративная Демократическая Республика Эфиопия  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** рассказывается жизненный путь великого эфиопского спортсмена Абебе Бикилы. Участвовал в трех олимпиадах в забегах на марафонские дистанции. Два раза стал олимпийским чемпионом. Прошел сложный жизненный путь. Являлся примером для африканских атлетов, пользовался всенародной любовью и обожанием.*

***Ключевые слова:** Абебе Бикила, эфиопские бегуны, марафон, олимпийский чемпион.*

## ETHIOPIAN GREAT ATHLETE ABEBE BIKILA - PRIDE OF THE COUNTRY

Chibsa Emmanuel Tamiru, Aweke Teshale Gisau  
Federal Democratic Republic of Ethiopia  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the life path of the great Ethiopian athlete Abebe Bikila is told. He participated in three Olympiads in marathon races. Twice became the Olympic champion. I went through a difficult life path. He was an example for African athletes, enjoyed popular love and adoration.*

***Keywords:** Abebe Bikila, Ethiopian runners, marathon, Olympic champion.*

Абебе Бикила родился 30 августа 1925 года в месте под названием Джато в районе Сева, Денеба, в семье своего отца господина Демсе Алеме и матери госпожи Вуднеш Манбур. Фамилию Бикила он получил от первого мужа матери Ато Бикила, который его воспитал. Юный Абебе занимался пастырством и образованием в соответствии с местным опытом и завершил свое священническое образование в возрасте двенадцати лет. Говорят, что в детстве он был хорошим рождественским игроком. В 1944 году он отправился в Аддис-Абебу, поступил на службу солдатом почетного караула и продолжил заниматься рождественскими играми и спортом. Сразу же в 1946 году он женился на матери своих детей, госпоже Убдар Вольдегиоргис.

Упоминается, как он гордился, когда увидел молодых людей, представлявших свою страну, одетых в одежду с названием своей страны, написанным на спине, на митинге, чтобы приветствовать сборную

Эфиопии, участвовавшую в 16-х Олимпийских играх в Мельбурне в ноябре 1948 года, и затем решил поучаствовать, как они.

В то же время Абебе участвовал в национальных соревнованиях армии, и когда спортивный герой того времени Вами Бирату, установивший национальный рекорд на дистанциях 5000 и 10000 метров, и Абебе встретились на марафоне, зрители ожидал, что Вами победит. Через несколько километров толпа услышала по радио, что неизвестный молодой человек по имени Абебе Бикила уже лидирует в гонке. Абебе легко выиграл это соревнование. Вами стал известен, побив рекорды пяти тысяч и десяти тысяч метров. Именно в этой ситуации Абебе был выбран участником Олимпийских игр 1952 года в Риме и четыре года назад осуществил свою мечту - принять участие в международных соревнованиях, надев фирменную одежду своей страны.

Онни Нисканен, шведский тренер, внимательно следивший за упражнениями и соревнованиями Абебе в военном лагере, осознал талант Абебе и заставил его присоединиться к другим спортсменам для тренировок и бега в горных районах на высоте более 2000 метров и повторного скоростного бега на 1500 метров. упражнения до Олимпийских игр в Риме. Они заставляют их работать.

Абебе Бикила и Абебе Важджира были среди эфиопских спортсменов, которые отправились в Рим со своим тренером, чтобы представлять страну на этом соревновании. За месяц до соревнований двое Абебе, тренировавшиеся в одном и том же городе Риме, внимательно изучили маршрут бега и попрактиковались в беге как босиком, так и в обуви. А поскольку Абебе при беге в обуви был на пять-шесть шагов медленнее, они решили, что им обоим следует бегать босиком. Нисканен рассказал им, что, поскольку гонка пройдет ночью, раскаленный асфальт им не повредит и после принятия решения они смогут укрепить ноги [2].

Тренер Нисканен настойчиво говорил двум эфиопским бегунам, что они не хуже атлетов, которые были лучшими марафонцами своего времени: Ради Бен Абдесселам из Марокко, Барри Маги из Новой Зеландии, Константин Воробьев из Советского Союза, Сергей Попов, который на тот момент был рекордсменом марафона, и Деннис О'Горман из Великобритании.

Ради остался единственным, когда Абебе опередил большинство соперников с той скоростью, которую он показал на двадцати-тридцати километрах гонки. Он пробыл у него недолго. После победы Абебе сказал: «Когда я въехал в город, голосов, которые я слышал позади, становилось все меньше и меньше. Когда я увеличил скорость, шума не было. Мне не нужно было поворачивать голову, чтобы увидеть, тихо ли сейчас», - сказал он.

Абебе думал о том, чтобы сохранить свою энергию, пока он не встретится с Ради, и, если бы не эта причина, он бы побил рекорд с

улучшенным временем - сказал Нисканен. Однако Абебе Бикила финишировал за два часа пятнадцать минут и шестнадцать очков две секунды (2:15:16,2 часа), побив мировой рекорд Сергея Попова (2:15:17,0) и выиграв золото. Ради финишировал вторым, а Барри Маги - третьим.

На следующий день итальянские газеты опубликовали статью, в которой говорилось: «Для вторжения в Эфиопию потребовались все итальянские солдаты, но Эфиопия послала только одного солдата для вторжения в Рим». Абебе Бикила, чернокожий африканец, завоевал первую олимпийскую золотую медаль. Эта возможность открыла многим чернокожим африканцам возможность участвовать в международных соревнованиях. Слава Абебе Бикилы распространилась из одного конца света в другой [1].

Через два месяца после того, как Абебе вернулся в Эфиопию после этого соревнования, была попытка государственного переворота в декабре 1953 года, предпринятая главнокомандующим Почётной гвардией бригадным генералом Нвайи Нвайи и его братом Жермен Нвайи Тнсеца. Она потерпела неудачу, и Абебе, который был военнослужащий, был задержан на некоторое время по подозрению вместе с другими солдатами.

За сорок дней до 18-х Олимпийских игр в Токио 1957 года Абебе Бикила готовился к марафону. Несмотря на то, что он чувствовал боль во время практики, он проигнорировал ее и продолжил практиковать. Однако во время тренировки он потерял сознание, а когда его подобрали и отвезли в больницу, оказалось, что это опухший аппендикс. Его немедленно прооперировали, и после нескольких дней выздоровления он возобновил свою ночную практику на территории больницы.

Когда Абебе Бикила отправился в Токио в составе олимпийской сборной Эфиопии, никто не думал, что он будет выступать на равных. Но Абебе (в туфлях) выстроился в очередь на этот марафон 11 октября вместе с семьдесятю девятью участниками из сорока одной страны.

Абебе Бикила не нуждался в каких-либо новых методах. Его тренер Онни Нисканен посоветовал ему пробежать с ведущими командами до двадцати километров, как на Олимпийских играх в Риме, а затем возглавить забег. Пробежав по этому плану, он постепенно и осторожно увеличивал скорость. На пятнадцатом километре с ним были только австралиец Рон Кларк и ирландец Джеймс Хоган. Абебе Бикила не обнаружил никаких недостатков ни в ходе операции, ни в жаркую погоду. На самом деле, когда он бежал, казалось, будто он плывет над землей. Абебе Бикила, которого научил Онни Нисканен бегать с небольшими затратами энергии, практиковал это и создавал впечатление, что его бег не требует усилий.

Абебе Бикила вошел на Олимпийский стадион один. 10 000 зрителей, ожидавших там, выразили ему свою признательность. На этом соревновании он снова побил свой собственный рекорд и улучшил его.

Новый рекорд составил два часа двенадцать минут одиннадцать целых две секунды (2:12:11,2). После финиша он не показал никакой усталости. На самом деле, казалось, что он собирался бежать. Что действительно удивило публику, так это его хладнокровие и ловкость, когда она наблюдала, как он выполняет различные упражнения по бодибилдингу, чтобы уберечь мышцы и суставы от скованности во время соревнований. Когда Абебе спросили после забега, он сказал, что мог бы пробежать еще десять километров. Демсе Вольде финишировал десятым, а Мамо Вольде остановился на пятнадцати километрах и сошел с дистанции.

Когда Абебе повторил свою победу в Токио через четыре года после победы в Риме, он смог побить не только олимпийский, но и мировой рекорд. Он также дважды пробежал олимпийский марафон, чего никто до него не делал. И никто не делал это в течение 16 лет после него. Мало того, он также побил мировой рекорд в 2 часа 13 минут 55 секунд, установленный англичанином Базелем Хитли, на 1 минуту 43 секунды 8 секунд.

Чарли Ловетт, рассказывая о забеге в Токио в своей книге «Марафон на Олимпийских играх», говорит: «На полпути он лидировал на пять секунд». Ловетт говорит: «Бег века» — это забег, о котором много писали и говорили в истории», а Абебе Бикила — «беспрецедентный пример настоящего марафонца». Ричард Бенейо в своей книге «Мастера марафона» сказал: «Абебе Бикила заставляет бег казаться легким». «Когда вы видите Абебе Бикилу, он выглядит высоким, худым и легко сломанным, но он более сильный спортсмен, чем должен быть», - сказал он. «Абебе Бикила – это пример, которым должен быть любой марафонец». Далее он говорит: «Абебе Бикила – один из лучших спортсменов в мире, созданных природой» [3].

Когда Абебе Бикила вернулся в Эфиопию со второй золотой медалью, жители Аддис-Абебы встретили его как героя, и император наградил его титулом Шамбеля Ореха и аддисского жука-фольксвагона.

Абебе участвовал в трех марафонах в 1967 и 1968 годах перед XIX Олимпийскими играми, проходившими в Мехико в 1968 году, и выиграл все три. В июне 1968 года он был вынужден отказаться от участия в соревнованиях из-за травмы ноги. К тому времени, когда он прибыл в Мексику, травма его ноги не улучшилась. Хотя высота места проведения соревнований на тысячу футов выше той, к которой привык Абебе Бикила, Абебе подумал, что эта высота принесет мне больше пользы, чем другим спортсменам.

Семьдесят четыре бегуна из сорока одной страны выстроились в очередь, когда марафон начался в воскресенье, 1 октября 1968 года. Эфиопия вместе с Абебе в Мексике собрала трех бегунов на Токийский марафон. Другими участниками были Мамо Вольде и Гебру Марави. После того, как Абебе бежал с лидерами до семнадцатого километра,

Мамо Вольде, который был с ним, не мог поверить словам Абебе, когда услышал их в неожиданное и неожиданное время. — Что ты мне сказал? - сказал он, как будто потрясенный. Он спросил. Абебе осознал панику Мамо и сказал: «Будь храбрым, ты победишь. Я не могу. Мои ноги очень болят. Я чувствую что-то, чего не знаю. Поэтому он принял мое доверие. Народ Эфиопии защитит нас. Поскольку я не могу, продолжай. Да последует за тобой Бог Эфиопии» и упал на асфальт. Он очень болен. Его немедленно доставили в больницу Абебе, Мексика.

Не было эфиопа или болельщика Абебе, который не был бы шокирован, когда услышал, что Абебе не финишировал. Известный журналист Соломон Тезема описал ситуацию следующим образом: «Когда я услышал об уходе Абебе, мои крики, призывающие Мамо, заблокировали мой голос на три дня».

Мамо Вольде, бежавший с Абебе Бикилой, выиграл и получил третье золото марафона Эфиопии. Мамо Вольде сказал мне после соревнований, что, если бы Абебе Бикила не остановился из-за болезни, он бы без сомнения победил. Абебе Бикила больше никогда не участвовал в соревнованиях [3].

Абебе Бикила был парализован ниже пояса в результате аварии в Аддис-Абебе, когда управлял своим автомобилем Volkswagen в 1969 году. Император отправил его на лечение в Англию, но ему оказали помощь в знаменитой больнице Сток-Мандевиль, однако избавиться от инвалидной коляски ему не удалось, поэтому он вернулся в свою любимую страну Эфиопию на носилках. Когда он прибыл в аэропорт Аддис-Абебы Боле, его приветствовали семья, друзья и сторонники, и многие эфиопы выстроились в очередь на обочине дороги, чтобы поприветствовать его. После аварии ноги, потрясшие мир, больше не ходили.

Когда его тренер Онни Нисканен посоветовал ему принять участие в соревнованиях по стрельбе из лука, Абебе шутил: «Я выиграю марафон в инвалидной коляске». Однако после несчастного случая он принял участие в тех же соревнованиях по стрельбе из лука в Stoke Mandeville Amputee Sports и сказал: «С людьми, которые преуспевают, также случаются трагические несчастные случаи. По милости Божией мне удалось выиграть олимпийский марафон, и по милости Божией я попал в автомобильную аварию. Поскольку я получил победу, я должен также принять и страдания. Я должен с достоинством принять обе ситуации и прожить свою жизнь счастливо», — сказал он [4].

Абебе Бикила, победитель двух олимпийских марафонов, был приглашен в качестве специального гостя на XX Мюнхенские Олимпийские игры, проходившие в 1972 году. Он сидел в инвалидной коляске и наблюдал за соревнованиями. Американец Фрэнк Шортер, выигравший марафон, после получения награды подошел прямо к Абебе Бикиле и выразил свою любовь и уважение, пожав ему руку.

Он скончался 25 октября 1973 года и был похоронен в церкви Св. Иосифа в Аддис-Абебе. На его похоронах присутствовал император Хайле Селассие, и толпа из более чем 75 000 человек собралась и плакала, чтобы попрощаться с ним в последний раз. Этот день был отмечен как день траура по всей Эфиопии.

Он был не только великим спортсменом, но и мудрым человеком. Вот некоторые из его высказываний.

\* «Я хочу, чтобы весь мир знал, что моя страна Эфиопия всегда побеждает решительно и храбро» после победы в Риме.

\* «Люди, достигающие хороших результатов, также сталкиваются с трагическими происшествиями. По воле Божией я смог выиграть олимпийский марафон и по воле Божией попал в автокатастрофу. Поскольку я получил победу, я должен также принять и страдания. Обе ситуации являются жизненными, поэтому я должен принять их с достоинством и прожить свою жизнь счастливо». После того, как стал инвалидом-колясочником.

\* «Я первый эфиоп в мире, но второй бегун», выражая свое уважение и восхищение Вами Бирату».

\* «Для моей любимой страны Эфиопии и ее народа я создал тысячелетнюю гордую и почетную историю по воле Бога, поэтому мне больше нечего желать» [4].

Память о великом гражданине Эфиопии останется навсегда в сердце народа.

#### **Литература:**

1. «История Абебе Бикилы». [https://uzathletics.uz/news/news\\_post/istoriya-abebi-bikily/](https://uzathletics.uz/news/news_post/istoriya-abebi-bikily/) (дата обращения: 21.02.2024).

1. «Приговорённый. Как босоногий марафонец поразил мир на Олимпиаде». <https://www.championat.com/other/article-3840193-neizvestnye-fakty-o-legendarnom-marafonce-bikile-pobezhdavshem-bosikom.html/> (дата обращения: 21.02.2024).

3. "Abebe Bikila". trackfield.brinkster.net. Retrieved October 10, 2019. <https://talerunners.wordpress.com/2019/10/30/abebibikila/> (дата обращения: 21.02.2024).

4. Evans, Hilary; Gjerde, Arild; Heijmans, Jeroen; Mallon, Bill; et al. "Abebe Bikila". Olympics at Sports-Reference.com. Sports Reference LLC. Archived from the original on April 17, 2020. <https://web.archive.org/web/20200417173649/> (дата обращения: 21.02.2024).

## ЯРКОЕ ПЛАМЯ ВЬЕТНАМСКОГО СПОРТА

Чинь Динь Кьонг  
Социалистическая Республика Вьетнам  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** *Ле Ван Конг – первый вьетнамский спортсмен, выигравший паралимпийскую медаль. Путешествие к вершине столицы Ха Тинь – это чудесное преодоление трудностей, преодоление судьбы и вписание своего имени в золотую историю спорта для людей с ограниченными возможностями в стране.*

**Ключевые слова:** *спортсмен, Ле Ван Конг, Паралимпийские игры, чемпион, воля.*

## THE BRIGHT FLAME OF VIETNAMESE SPORTS

Trinh Dinh Cuong  
Socialist Republic of Vietnam  
Saint Petersburg, Russia

**Abstract:** *Le Van Cong is the first Vietnamese athlete to win a Paralympic medal. The journey to the top of the capital Ha Tinh is a wonderful journey of overcoming difficulties, overcoming fate and writing your name in the golden history of sports for people with disabilities in the country.*

**Keywords:** *athlete, Le Van Kong, Paralympic games, champion, will.*

Во Вьетнаме, когда говорят о достижениях в спорте, которыми можно гордиться, многие сразу вспоминают Хоанг Суан Виня - первого спортсмена в истории Вьетнама, кто завоевал золотую медаль Олимпийских игр в стрельбе, или Нгуен Тхи Ань Виен - золотую девушку в гонке на зеленой дорожке, которая выиграла 8 золотых медалей подряд и побила многие рекорды на Играх Юго-Восточной Азии.

Но есть один спортсмен, упоминание имени которого заставляет других людей вздрогнуть от необычайных достижений и вдохновляющей истории о настойчивости и упорстве в жизни. Это никто иной, как паралимпиец Ле Ван Конг.

Ле Ван Конг родился в 1989 году в Ха Тинь - на средневьетнамской земле, полной солнца и ветра, в семье из 5 братьев. Он родился с врожденным пороком развития - сокращением ног, вызванным тем, что его мать заболела геморрагической лихорадкой во время беременности. Сложные условия жизни и врожденный порок развития сделали его замкнутым и малообщительным.

Мечта стоять на своих ногах, как у обычного ребенка, была для мальчика Конга недостижимой. К счастью, у Конга была поддержка семьи,

и его детство проходило в основном на дворе и на плечах родителей. В дождливые дни мать обертывала его в плащ, а когда он пошел во вторую ступень школы, он просил разрешения ходить самостоятельно в школу, несмотря на то, что его ноги кровоточили от ударов по дороге и камням. Иногда он ненавидел жизнь за то, что она была несправедливой, когда он видел своих здоровых друзей, которые иногда издевались над ним, называя его "кривым парнем".

Однако позже Конг превратил свои неудачи в стимул для того, чтобы делать больше, чем другие. Он был очень усердным в учебе и любил своих родителей. "Если ноги слабые, то есть еще руки, я думаю, что нужно делать что-то, чтобы помочь своим родителям, а не просто жить на их счет", - говорил Конг [1].

С необыкновенной решимостью и силой воли в 21 год Ле Ван Конг решил переехать в город Хошимин, чтобы жить и учиться. Его жизнь не была легкой, как у других, потому что он учился по утрам, работал дополнительно по вечерам и писал тексты по ночам.

Это было самое трудное время для этого парня из Центрального региона. Он старался изо всех сил, но с парализованными ногами он встречался с жалостливыми и даже презрительными взглядами окружающих. Конг должен был иметь сильную волю, чтобы преодолеть свои комплексы.

Через знакомство Конг присоединился к клубу профессиональной ориентации для молодых людей с ограниченными возможностями. Именно здесь началась его любовь к тяжелой атлетике, и открылась новая страница в его жизни, когда председатель клуба, в котором он участвовал, обнаружил его талант и отправил его в команду тяжелоатлетов.

Благодаря своей невероятной силе воли, тяжелоатлет Ле Ван Конг не только открыл для себя путь к успеху и вере в жизнь, но и принес славу своей стране. В 2007 году он впервые участвовал в АСЕАН-паралимпийских играх и выиграл золотую медаль в весовой категории до 48 кг. После двух лет лечения травмы, с 2011 по 2013 годы он продолжал побеждать на последующих паралимпийских играх и удерживал лидерство в категории до 49 кг [4].

Особенно впечатляющим было его выступление на паралимпийских играх 2016 года, где он побил мировой рекорд, подняв 183 кг, и выиграл золотую медаль. Взглянув на Ван Конга, его взволнованности и эмоциональности на церемонии награждения, находясь на инвалидной коляске, мы понимаем, что он добился этого только благодаря своим усилиям и настойчивости.

Журналист Ву Конг Лап, который связан с инвалидным спортом, поделился: "Теперь я не пишу о футболе, чтобы перейти к написанию о спорте для людей с ограниченными возможностями. Почему? Потому что они такие потрясающие. Только живя и работая с ними, можно увидеть все

удивительные возможности человека, который здесь является инвалидом. Я видел, как японские инвалиды-тяжелоатлеты получали лучший уход. Но их сила была на уровне только 127 кг, в то время как наш чемпион поднимал 183 кг и даже больше. Беднее, труднее, но здоровее. В чем причина? Если не в силе воли ..." [2].

В возрасте 39 лет парень из Ха Тинь продолжает упорно тренироваться, чтобы продолжать приносить золотые медали на чемпионате мира по тяжелой атлетике для людей с ограниченными возможностями в 2023 году. Этот результат помогает Ван Конгу стать первым паралимпийским спортсменом из Вьетнама, который выиграл билет на участие в Паралимпийских играх в Париже в 2024 году.

Золотая медаль на чемпионате мира 2023 года дает Ван Конгу дополнительную мотивацию для участия в 19-ых Азиатских играх. Однако Конг получил травму в процессе подготовки к играм. И еще раз Конг доказал свою способность преодолевать трудности, преодолевать самого себя, чтобы столкнуться с лучшими тяжелоатлетами региона и принести серебряную медаль для тяжелой атлетики людям с ограниченными возможностями во Вьетнаме [3].

За свои достижения Ле Ван Конг был награжден орденом Труда первой, третьей степени и многими другими высокими наградами от Партии, государства, Министерства культуры, спорта и туризма.

#### **Литература:**

1. «Вдохновляющий человек для вьетнамских людей с ограниченными возможностями». <https://tdtt.gov.vn/chuyen-nganh/the-thao-quan-chung/userid/10/luc-si-le-van-cong-nguoi-truyen-cam-hung-cho-nguoi-khuyet-tat-viet-nam/> (дата обращения: 28.02.2024).
2. «Ле Ван Конг – необыкновенная энергия!» - <https://plo.vn/le-van-cong-mot-nghi-luc-phi-thuong-post405018.amp/> (дата обращения: 28.02.2024).
3. «Необычайная решимость паралимпийского чемпиона Ле Ван Конга». <https://dantri.com.vn/the-thao/nghi-luc-phi-thuong-cua-nha-vo-dich-paralympic-le-van-cong-20160909150533528.htm/> (дата обращения: 28.02.2024).
4. «Спортсмен Ле Ван Конг завоевал золото на шестых Паралимпийских играх подряд». <https://tuoitre.vn/luc-si-le-van-cong-gianh-vang-o-ky-para-games-thu-6-lien-tiep-20230604160727661.htm/> (дата обращения: 28.02.2024).

## 2. СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.378.013

### ПОГОВОРИМ О СЕБЕ



#### **Б.К. Сантош Кукреджа**

*директор региональной культурно-просветительской общественной организации  
«Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис»*

***Аннотация:** тема духовности, по сложившейся традиции, больше уходит в сферу философии и религии. В наше время ее все больше затрагивают в сфере образования. Миллионы книг посвящены различным аспектам знания о материальной, физической стороне жизни. Но что такое знание о её духовной стороне? У духовности, как и у любого знания, есть свои основы. Овладев этими азами, мы можем овладеть и всей мудростью, касающейся взаимоотношений между людьми.*

***Ключевые слова:** радж-йога, новизна, чувства, самопреобразование, духовность мысль.*

### LET'S TALK ABOUT OURSELVES

B.K. Santosh Kukreja  
Republic of India

***Abstract:** the topic of spirituality, according to established tradition, goes more into the sphere of philosophy and religion. Nowadays it is increasingly being addressed in the field of education. Millions of books are devoted to various aspects of knowledge about the material, physical side of life. But what is knowledge about its spiritual side? Spirituality, like any knowledge, has its own foundations. Having mastered these basics, we can master all the wisdom concerning relationships between people.*

***Key words:** raj yoga, novelty, feelings, self-transformation, spirituality, thought.*

Порой жизнь нам кажется монотонной, пресной. Мы все время хотим чего-то нового, потому что новизна, в лучшем понимании этого слова, – это развитие, рост, совершенствование. Но возможно ли бесконечно что-то менять вокруг себя, делая новым? Всегда ли мне позволяют люди, ситуации, обстоятельства? Каков вектор необходимых изменений? Уверенность в том, что изменения мне подвластны, появится только в том случае, если я перенаправлю внимание на себя. Только самого себя я могу постоянно делать новым. Именно изменения в себе являются залогом, гарантией новизны в жизни и предметом изучения раджа-йоги. На сегодняшний день миллионы книг посвящены различным аспектам знания о материальной, физической стороне жизни. Но что такое знание о её духовной стороне и где его найти? В какой книге я могу прочесть о своих чувствах, надеждах, о своем внутреннем стремлении? Разве помогут мне в этом примеры литературных героев, идеализированные и не очень образы живших когда-то людей? Какая книга расскажет мне, смогу ли я пронести чувство к кому-то или чему-то через всю свою жизнь, сохранив чистоту и непосредственность юности? В каком из написанных сценариев я смогу прочесть, любите вы меня или нет, понимаете вы меня или нет? Из какой книги я могу узнать об этом? Потому что я сам, как, впрочем, и каждый из нас, являюсь живой книгой: сам пишу и сам читаю, сам перелистываю страницы своего романа под названием Жизнь.

**Кто Я?** Я сознательное существо, имеющее за плечами особый опыт, благодаря которому каждую секунду происходит осознанный выбор. Это касается всех уровней, начиная с мыслей и заканчивая действиями. Для того чтобы выучить язык, сделать макияж, приготовить блюдо, сшить костюм, построить что-то своими руками, мы найдем массу рекомендаций в справочниках, пособиях. Но если я хочу быть Человеком, а не просто выглядеть как человек? Где научиться этому? Я могу прочесть о героике человеческих подвигов, о морали и нравственности, о том, что такое хорошо и что такое плохо...

Но знать и быть – это разные вещи. А Человеком просто надо быть! Опыт кого-то может вдохновить, чья-то история может подсказать, но разобраться в своих чувствах и мотивах и, совершая действия, писать свою историю, создавать судьбу, мне придется самому. Человек – существо живое, мыслящее... С любым неодушевленным предметом всё просто. Вот стоит стол. Он и два часа назад был столом, и через день останется столом. А человек?! Только что все было хорошо и спокойно, а через 7 часов изменилось настроение, изменились чувства, отношение, и он говорит: я тебя не понимаю. Всё меняется радикально. А что произошло? Проходит 20 лет – и человек может сказать: я с тобой прожил столько лет, а оказывается, я вообще тебя не знаю. Что же это за удивительная вещь, которая отличает сознательное от несознательного?

У духовности, как и у любого знания, есть свои основы. Овладев ими, мы можем овладеть и всей мудростью, касающейся взаимоотношений между людьми. Иначе нам суждено без конца налаживать контакты, вечно пытаться бинтовать, бальзамировать, ремонтировать сломанные отношения... Именно мудрость позволяет поддерживать покой и счастье, совершая действия ради общего блага. Мы безоговорочно можем назвать жизнь, основанную на этих качествах, новой жизнью.

Сейчас достаточно широко обсуждается тема медитации, в особенности с тех пор, как был провозглашен Международный день йоги. Поэтому нелишним будет подчеркнуть разницу между физическими упражнениями и йогой, которая является основой духовности. Духовность предполагает постоянный, очень тонкий уровень работы со своими мыслями и чувствами. Наблюдая за характером своего мышления, замедляя скорость или уменьшая давление возникающих порой мыслей негативного характера, мы сами руководим процессом преобразования, обновления. Понимая, как через трансформацию себя строить взаимоотношения, мы можем вести жизнь без конфликтов и ссор.

Физические упражнения не просто нужны, а особенно важны, когда организм не может наилучшим образом усваивать необходимые для его жизнедеятельности элементы. Когда мы не можем дышать и питаться так, как хотели бы, тогда физические и дыхательные упражнения становятся для нас спасением. Но если я не обращаю внимания на свои мысли, не поддерживаю свой ум позитивным, и более того, если как результат этого мои действия наносят хотя бы тонкий ущерб окружающему миру, то что бы я ни делал, это не гарантирует стабильности моего внутреннего состояния и здоровья.

В чем сила мысли? И почему сила мысли так важна?

Вы сидите здесь, а ваш сын в Америке, и вы подумали, как было бы хорошо быть рядом. Эта промелькнувшая мысль, наполненная энергией любви, заботы, принесла не только чувство близости, родства, но... Вдруг – телефонный звонок... У многих есть такой опыт. Не перемещаясь в пространстве, оставаясь вдалеке, мы как бы видим друг друга, чувствуем присутствие. Мысль. Мысль становится транспортным средством для моих чувств. Я могу перенестись, туда, куда пожелаю, если я осознаю, что происходит в моем уме. Один «килограмм» любви надо послать внукам, пять «килограмм» счастья надо послать детям... И в этом нет ограничений, поскольку чувства любви, счастья, покоя не нуждаются в физическом носителе, упаковке, финансовых расходах. Мысль по своей природе не материальна, и источник, создатель мыслей, тоже не физический.

Если использовать понятия из древних индийских традиций, то можно сказать, что тело состоит из 5 элементов природы. У тела есть температура, это действует элемент «огонь». Легкие, орган нашего тела, благодаря которым осуществляется дыхание, – это элемент природы

«воздух». В нашем организме примерно 5 литров крови, это элемент «вода». Наш завтрак – это элемент «земля», продукты выращены на земле. Положим, мы съели на завтрак бутерброд. То, что мы употребляем в пищу, то, из чего впоследствии строится наше тело, – это четвертый элемент. И еще... Для жизни нам необходимо некое пространство, это эфир – пятый элемент. Пища, которую вы съели на завтрак, является основой для создания вашего тела, завтрак, который я съем, участвует в формировании и поддержании моего тела... Элементы одни и те же, наши завтраки могут быть одинаковыми, а результат разный. Разве это не чудо?

Интересно, в результате чего получается такой разный результат, хотя исходные продукты были одни и те же? Кто пользуется этими пятью элементами и строит из них наши тела? Среди семи миллиардов тел нет двух одинаковых, такое разнообразие. Разве это не чудо прямо перед моими глазами?!

Представим себя стоящим перед зеркалом в своем доме. Для нас процесс визуализации стал настолько естественным, что мы даже не замечаем, насколько часто мы с помощью мыслей перемещаемся в пространстве. Посмотрите на свое отражение и спросите себя: кто Я. Зеркало показывает мои руки, ноги, глаза, уши, моё лицо, причёску. Зеркало показывает всё моё, но моё – это не значит Я. А кто тот, кто смотрит на всё это?

Когда кто-то умирает, люди говорят: он ушел, она ушла. Тело, которое отражалось в зеркале, лежит. А люди говорят: она ушла. Так кто же ушел? А если подумать о себе как о том, кто когда-то пришел и кому раньше или позже, но предстоит уйти, значит, мой статус, мое положение – это статус путешественника, который приходит и уходит. И еще одна удивительная вещь: в зеркале видно тело, на лице отражается то, о чем я думаю, что чувствую. Но меня, того, кто думает, ощущает, сопереживает, в зеркале не видно. Я воспринимаю и выражаю, я слышу, вижу, реагирую, хотя меня и не видно. Можно сказать, что мое положение – это еще и положение жильца, который находится, проживает в этом теле, как в доме. Этот мобильный, передвижной дом два часа назад мог быть в одном месте, а сейчас уже в другом.

Разве это не чудо? Триллионы клеточек, из которых построен этот дом, путешествуют. Неодушевленный предмет сам по себе так не может перемещаться. А тело перемещается, значит, его еще можно сравнить и с автомобилем, в котором есть водитель. Если тело – это дом, то я жилец; если автомобиль, то я водитель. Тело – костюм, а я актер, который этот костюм носит. Которая из этих двух вещей важнее? Автомобиль важнее или водитель, дом или жилец, костюм или актер?

До сих пор мы всегда выбирали либо то, либо это. А раджа-йога про то и другое вместе. И Я важен, и тело не мелочь, но на первом месте – Я, а на втором – моё. Как Я чувствую себя в этом доме, такая атмосфера

создаётся вокруг меня. Если мы печалимся, грустим, дуемся, то в первую очередь реагировать будет соматика (давление, частота пульса...), и кроме того, вокруг будет ощущаться напряжение. Окружающие зачастую будут чувствовать дискомфорт, на ум будут приходить проблемы, в мыслях возникнет смятение, беспокойство... В свою очередь, душевный подъем, радость окрашивают позитивными чувствами атмосферу, заряжают радостью присутствующих. Кумулятивный эффект как в одном, так и в другом случае имеет место быть.

Древняя мудрость раджа-йоги позволяет узнать своё Я до такой степени, чтобы всё происходящее в дальнейшем поддерживало создаваемое мною, а не разрушало. Создав внутреннюю гармонию и находясь в гармонии с другими, я могу реализовать в этой жизни прекрасный опыт того, о чем столетиями мечтает человечество: чтобы в мире был мир.

Мир в моём доме начинается с мира во мне, покоя во мне, сознательном существе. Всё остальное вытекает из этого. Ни за что не удастся запустить этот процесс наоборот, т.е. сначала создать мир в мире, потом мир в доме, а потом у меня в теле и в душе. Здесь может прийти мысль: что же, опять учиться? Да. Если вы приобретаете машину, то вам дают огромное руководство, как ею пользоваться, вы проходите курсы, получаете водительские права... Даже приобретя кофемолку, вы всё равно к ней получаете инструкцию. А когда я родился, или скажем так: «выехал» в этой «машине» из материнского чрева, то получил ли я какую-нибудь инструкцию? Все инструкции для ведения нашей жизни мы получали от других людей-«водителей». Что скажут мама и папа, бабушка, соседи, друзья... Зачастую их высказывания противоречили друг другу. Кто-то скажет: если ты радостный, то лучше не показывай это другим, а то они обязательно сделают так, чтобы ты потерял свое счастье. А другие говорят наоборот: что бы ни происходило, всегда будь радостным, не показывай свое горе. И какой совет, какая из этих инструкций будет правильной, чтобы взаимодействовать с другими, управляя своей машиной без аварий? Получается, что все мы создали свои собственные инструкции: инструкции северян, инструкции южан, инструкции людей Запада, людей Востока...

Но если у этого тела может быть какая-то географическая принадлежность, то где живет обитатель этого тела, этого дома? Птица может сесть на любую ветку дерева и с восточной стороны, и с западной. Но изначально птица принадлежит небу. Сущность птицы не ограничивается той веткой, на которую она села. И точно так же, хотя моя физическая сущность зафиксирована, но моя духовная сущность безгранична. А мысль как раз связана с безграничной сущностью. Мыслить как северянин или как южанин – это не только наложить ограничения на свои возможности, но и впасть в очень большое

заблуждение, потому что мысль не может быть ограничена географическими границами.

Выводы. Разговор об основах того, кто Я, – это одна из основных частей курса раджа-йоги. Это и первая, и заключительная глава в жизни каждого. В полной мере эту тему можно раскрыть, связав воедино духовные законы и знание об Источнике, Всевышней Душе.

#### **Литература:**

1. Б.К. Сантош Кукреджа. Жизнь без стресса.//»Брахма Кумарис»- Всемирный Духовный Университет. –М. 2004.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Аджиева Н.Б., Фаренбрух Г.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в работе анализируется роль спортивной подготовки и физического воспитания в жизни студентов, а также, взаимодействие физической культуры и обучения студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** физкультура, спортивные тренировки, спорт, физическое здоровье, физкультура, студент.*

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF STUDENTS**

N.B. Adzhieva, Fahrenbruch G.L.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the paper examines the role of sports training and physical education in the life of students, as well as analyzes the interaction of physical culture and student youth education.*

***Keywords:** physical education, sports training, sports, physical health, physical education, student.*

Физическое воспитание студенческой молодежи в настоящее время является важной задачей педагогов, поскольку спорт играет важную роль в нашей жизни. Именно благодаря занятиям спортом мы улучшаем свое физическое здоровье.

Благодаря спорту мы можем развивать различные навыки в определенном направлении, так что бывают моменты открытия, открытия чего-то нового в себе, что является важным элементом для ученика. Кроме того, спорт влияет на наше настроение, психическое состояние, которое все чаще провоцирует людей заниматься спортом.

Таким образом, основным и не менее важным критерием, характеризующим уровень и изменения в состоянии здоровья человека, является физическое развитие.

Одним из показателей работоспособности и эффективности системы физкультуры могут быть такие факторы, как повышение уровня здоровья, физической работоспособности и двигательной активности обучающихся.

Наша цель - обратить внимание на развитие физкультуры и улучшение качества спортивной подготовки у студенческой молодежи. Особенно важно учитывать тот факт, что многие студенты ведут

малоподвижный образ жизни, что может негативно сказаться на их здоровье. Поэтому стоит обратить на эту тему активное внимание.

Задачи:

Выяснение того, почему важно, чтобы студенты занимались спортивными тренировками и физкультурой.

2. Продумать, как физическая культура и обучение взаимодействуют друг с другом, как они влияют друг на друга.

3. Разработка путей решения основных задач по развитию физкультуры и спорта в среде студенческой молодежи.

Современные условия нынешней рыночной экономики, именно очень высокий уровень конкуренции на рынке труда в стране и постоянно развивающееся производство предъявляют достаточно высокие требования к качеству и уровню подготовки студентов высших учебных заведений. На сегодняшний день конкурентоспособность определяется не только знаниями, профессиональными навыками, сформированными молодым специалистом, но и уровнем здоровья и трудоспособности [1, с. 71].

Формирование и развитие физической культуры человека, укрепление здоровья, подготовка к будущей профессиональной деятельности студента-все это достаточно важная цель физкультуры учащихся в наше время.

Если мы обратимся к социологическим исследованиям, они могут показать, что в основном студенты положительно относятся к занятиям спортом и физической культуре. Но, несмотря на это, довольно большая часть мужчин и особенно девушек не имеют интереса к физическому спорту.

Это явление может негативно повлиять на здоровье и физическую форму студента. Поэтому формирование определенной мотивации следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Развитие интереса к физкультуре и спорту у студентов должно происходить на определенной основе:

Студенты должны предоставить конкретные знания, с помощью которых будут формироваться потребности в физической культуре и спорте, необходимо связать интерес к физической культуре с другими интересами учащихся, повысить интерес, с помощью определенных мотивов, улучшить качество и условия занятий.

К основным задачам физического воспитания учащейся молодежи относятся:

1. Понимание студентом важности социальной роли физической культуры в жизни и ее подготовки к профессиональной деятельности,

2. Специализированные знания о практических и научных основах физической культуры и здорового образа жизни,

3. Формирование конкретных целей для поддержания и стабильного развития здорового образа жизни, готовности к физической культуре и физическому развитию у учащихся,

4. Овладение практическими навыками, которые обеспечат укрепление здоровья, развитие и улучшение психофизических способностей учащихся.

Обучение в высшем учебном заведении предполагает очень большой объем преподавательской работы, требующей большой умственной деятельности. Ведь насыщенность образовательного процесса в высших учебных заведениях имеет тенденцию к увеличению из-за увеличения объема научной информации и необходимости ее усвоения студентами за короткий промежуток времени. Что может негативно сказаться на психических процессах, физическом и психическом состоянии студенческой молодежи.

Было обнаружено, что поддержание высокой умственной работы и ее динамики у студентов на протяжении всего обучения в учебном заведении зависит от количества физической активности в течение дня и учебной недели. Поэтому, исходя из всего этого, существует довольно тесная связь между физической и умственной работоспособностью.

Увеличение количества спортивных занятий у учащихся во время непрерывной тренировки приводит к улучшению функционального состояния центральной нервной системы, что также хорошо влияет на умственную работоспособность учащихся [2, с. 203].

Это должно стать основной задачей педагогического персонала для улучшения жизни учащихся. Ведь хорошее состояние студенческой молодежи - залог качественного развития будущих специалистов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физкультура и спортивная подготовка играют значительную роль в жизни студенческой молодежи и способствуют формированию социальных норм, терпимости и доверия друг к другу, успешному олицетворению студентов с учетом социально-экономических изменений, благодаря которым учащиеся станут конкурентоспособными единицами в обществе и государстве.

Но не надо забывать о ее роли в физическом развитии. Регулярная физическая активность может улучшить выносливость, мышечную систему, здоровье сердечнососудистой системы, умственную активность, а также эмоциональное и психическое состояние.

Все это является важным фактором развития для студенческой молодежи в наше время. И на решение этой задачи должны быть направлены усилия как руководителей высших учебных заведений, так и широких кругов педагогической общественности. И главная задача в современных условиях не допустить стихийности в этом процессе, а поставить его на соответствующий научный и методический уровень, внедрить идеи о необходимости повседневных занятий физкультурой и

спортом в сознание студенческой молодежи, подкрепить энтузиазм на местах соответствующей материальной базой.

**Литература:**

1. Полищук Л. Качество высшего образования в России: роль конкуренции и рынка труда // Вопросы образования, 2005, №1, С. 70-86;

2. Щетина С.Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, том 4-1 (55), 2021. С. 203-206. - <http://intjournal.ru/>(дата обращения: 12.02.2024).

## ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО НА ГИБКОСТЬ

Анищенко Л.С., Перова В.А., Барабанов С.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья рассматривает вопросы развития основных физических качеств, увеличение показателей физической подготовленности студентов и успешной их подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО. В статье представлены упражнения, рекомендации по растяжке и практические советы для развития гибкости.*

***Ключевые слова:** ГТО, физические качества, подготовка студентов, гибкость, упражнения, растяжка*

## STUDENT PREPARATION FOR GTO FLEXIBILITY STANDARDS

Anishchenko L.S., Perova V.A., Barabanov S.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article is aimed at developing fundamental physical qualities, improving the physical preparedness of students, and effectively preparing them for the GTO (Ready for Labor and Defense) standards. The article presents exercises, stretching recommendations, and practical advice for enhancing flexibility.*

***Keywords:** GTO, physical qualities, student preparation, flexibility, exercises, stretching*

Гибкость является важным аспектом физической подготовки, который влияет на возможности движений в суставах и способность тела выполнять различные движения с максимальным диапазоном. Она играет ключевую роль не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, способствуя предотвращению травм и повышению общей физической формы.

В Российской Федерации одним из основных инструментов оценки физической подготовленности является Всероссийский комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). ГТО включает в себя нормативы, которые оценивают различные физические качества, включая гибкость. Основным нормативом для проверки гибкости является наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье [1].

Цель данной статьи заключается в рекомендациях по подготовке студентов к сдаче норматива комплекса ГТО по гибкости, особенно фокусируясь на выполнении наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Важно отметить, что гибкость имеет прямое отношение к сдаче нормативов ГТО, так как гибкость создает основу для

эффективности выполнения различных элементов и упражнений. Развитие гибкости позволяет увеличить диапазон движений, улучшить технику выполнения упражнений и достичь лучших результатов.

В работе представлены рекомендации, упражнения и методы, которые помогут студентам развить гибкость, рассмотрены техники растяжки, тренировочные программы и практические советы, которые помогут студентам улучшить свою гибкость и достичь оптимальных результатов.

Гибкость включает в себя следующие аспекты:

1. Растяжка мышц – гибкость связана с увеличением длины и эластичности мышц, позволяющей им растягиваться и удлиняться без ограничений.

2. Подвижность суставов – гибкость также относится к способности суставов выполнять полный диапазон движения без ограничений. Подвижные суставы обеспечивают свободу и плавность движений.

3. Эластичность сухожилий и связок – гибкость также зависит от эластичности сухожилий и связок. Это позволяет им сопротивляться растяжению и избегать травм.

Для достижения лучших результатов в развитии гибкости у студентов используются разнообразные подходы и упражнения. Главная цель этих методов научить студентов выполнять различные движения, такие как наклоны, повороты, сгибания-разгибания, махи и вращения. Эти упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и с помощью партнера или тренера, в спортивном зале или в удобных домашних условиях. Одним из важных аспектов развития гибкости является классификация упражнений по характеру их выполнения. Активные упражнения способствуют улучшению гибкости и позволяют студентам преодолевать собственный вес тела, выполняя маховые движения и пружинистые повторения в тренируемых суставах. Для поддержания достигнутого уровня гибкости рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю [2].

Существует несколько эффективных методов развития гибкости:

1. Упражнения на расслабление – такие упражнения помогают студентам расслабиться и снять мышечное напряжение, что способствует увеличению гибкости.

2. Повторные пружинящие движения – эти упражнения, выполняемые с определенной амплитудой и скоростью, помогают улучшить гибкость и растяжку мышц и суставов.

3. Махи с постепенным увеличением амплитуды – этот метод заключается в постепенном увеличении амплитуды движений, что способствует расширению диапазона движения и улучшению гибкости.

4. Плавные движения по большой амплитуде – эти упражнения

выполняются с плавными и контролируемыми движениями, помогая улучшить гибкость и координацию тела.

В качестве рекомендаций можно предложить следующий комплекс упражнений на развитие гибкости:

1. Растяжка задней поверхности бедра:
  - Используйте гимнастическую скамью или стул.
  - Сядьте на край скамьи и прямо вытяните одну ногу вперед.
  - Медленно наклоняйтесь вперед, пытаясь достгнуть носком руки.
  - Удерживайте позицию на несколько секунд, затем расслабьтесь.
  - Повторите упражнение на другую ногу.
2. Растяжка внутренней поверхности бедра:
  - Встаньте с ногами на ширине плеч.
  - Сделайте широкий шаг вбок одной ногой, другая останется прямой.
  - Наклонитесь в сторону прямой ноги, пытаясь достгнуть носком руки.
  - Удерживайте позицию на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
  - Повторите упражнение на другую ногу.
3. Растяжка грудных мышц:
  - Встаньте прямо, сведите лопатки и сложите руки за спиной.
  - Медленно поднимайте руки вверх, пытаясь соприкоснуться ладонями.
  - Удерживайте позицию на несколько секунд, затем расслабьтесь.
  - Повторите упражнение несколько раз.
4. Растяжка и развитие гибкости позвоночника:
  - Лягте на спину и согните колени.
  - Поднимите одну ногу и обхватите ее руками, прижимая к груди.
  - Удерживайте позицию на несколько секунд, затем верните ногу в исходное положение.
  - Повторите упражнение на другую ногу.
5. Растяжка и гибкость плечевого пояса:
  - Встаньте прямо, поднимите одну руку вверх и согните ее в локте.
  - Поставьте другую руку на локоть и медленно потяните его в сторону.
  - Удерживайте позицию на несколько секунд, затем повторите упражнение на другую руку.
6. Растяжка и гибкость шеи:
  - Сядьте прямо, опустите плечи и медленно поворачивайте голову вправо, затем влево.
  - Повторите упражнение, наклоняя голову вперед и назад.
7. Растяжка и развитие гибкости бедер и спины:
  - Встаньте рядом с гимнастической скамьей, положите руки на нее

для опоры.

- Поднимите одну ногу и положите ее на скамью, сохраняя прямую спину.
- Наклонитесь вперед, стараясь опустить грудь к ноге, и ощутите растяжение в задней части ноги и спины.
- Удерживайте позицию на 20-30 секунд, затем повторите упражнение на другую ногу.

#### 8. Растяжка и гибкость грудных мышц и плечевого пояса:

- Сядьте на гимнастическую скамью, держа спину прямо и руки на уровне плеч.
- Плавно опустите верхнюю часть тела вперед, стараясь достичь максимально низкой точки.
- Удерживайте позицию на 20-30 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

#### 9. Растяжка и разработка гибкости голеностопного сустава:

- Встаньте рядом с гимнастической скамьей, поставьте одну ногу на нее.
- Медленно наклонитесь вперед, стараясь опустить грудь к ноге и ощутить растяжение в задней части ноги.
- Удерживайте позицию на 20-30 секунд, затем повторите упражнение на другую ногу.

#### 10. Растяжка и гибкость спины и позвоночника:

- Сядьте на гимнастическую скамью, положите руки на нее для опоры.
- Медленно опуститесь вниз, стараясь поднять грудь вверх и выпрямить спину.
- Удерживайте позицию на 20-30 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Важно помнить, что перед выполнением комплекса упражнений необходимо провести разминку и не превышать свои возможности. Постепенно увеличивайте интенсивность и длительность растяжки. Регулярные тренировки помогут вам достичь лучших результатов в развитии гибкости [3].

Комплекс упражнений для развития гибкости включает следующие практические советы:

1. Регулярность – выполняйте тренировки по развитию гибкости не менее 2-3 раз в неделю для достижения наилучших результатов. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок со временем.

2. Разогревание мышц – перед началом тренировки обязательно проведите разминочные упражнения, чтобы подготовить мышцы и суставы к растяжке. Например, можно выполнить небольшую кардио-разминку, такую как бег на месте или скакалку.

3. Постепенное увеличение амплитуды – при выполнении

упражнений постепенно увеличивайте амплитуду движений. Не заставляйте себя сразу достигать максимального уровня гибкости, давайте мышцам время адаптироваться и растягиваться.

4. Дыхание и расслабление – поддерживайте ритмичное дыхание во время растяжки и старайтесь расслабиться. Не напрягайтесь и не дергайтесь во время выполнения упражнений, это может препятствовать развитию гибкости.

5. Сохранение позы – при достижении максимальной амплитуды движения удерживайте позу на несколько секунд, чтобы мышцы имели возможность растянуться и адаптироваться. Постепенно увеличивайте время удержания позы с каждой тренировкой.

6. Постоянное разнообразие – варьируйте упражнения и их последовательность, чтобы предоставить разные стимулы для развития гибкости. Это поможет предотвратить привыкание и обеспечить прогресс.

7. Постепенное увеличение нагрузки – по мере улучшения гибкости, увеличивайте сложность упражнений и добавляйте инвентарь, такой как гимнастические веревки, скакалки или утяжелители. Это поможет продолжать развивать гибкость и достигать новых результатов.

Важно помнить, что рекомендации могут отличаться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с тренером или специалистом, чтобы адаптировать программу тренировок под ваши потребности и возможности.

В заключение можно отметить, что данная статья о подготовке студентов к сдаче нормативов ГТО по гибкости предоставляет рекомендации и методы, направленные на эффективное развитие этого важного физического качества. Она подчеркивает, что гибкость играет ключевую роль не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, влияя на предотвращение травм и повышение общей физической формы.

Статья подчеркивает важность регулярных тренировок, поддержания разнообразия в упражнениях, постепенного увеличения интенсивности, и акцентирует внимание на правильном подходе к разогреву мышц перед тренировкой.

Важно также подчеркнуть, что индивидуальные особенности каждого человека могут различаться, и перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с тренером или специалистом для адаптации программы тренировок под индивидуальные потребности и возможности. Систематическая и осознанная работа над гибкостью может привести к достижению оптимальных результатов и успешной сдаче нормативов ГТО.

### **Литература:**

1. Указ «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172.
2. Наговицын Р.С., Владыкина И.В., Сенатор С.Ю. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 46-48.
3. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Учителю физической культуры о гимнастической аэробике: Методические рекомендации. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008. – 36 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ КАК СОДЕЙСТВИЕ СТАНОВЛЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД)

Анцупова А. С.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматривается организация социально-культурных мероприятий как один из способов воспитания студенческой молодежи и формирования у нее знаний и умений. Отражен опыт Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна в организации социально-культурных мероприятий и проанализирована их причинно-следственная связь в становлении молодежи.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, социальная активность, СПбГУПТД, мероприятия, конкурентоспособность.

## ORGANIZATION OF SOCIO-CULTURAL EVENTS AT THE UNIVERSITY AS PROMOTION TO THE FORMATION OF STUDENTS (BASED ON THE EXAMPLE OF SPbGUPTD)

Antsupova A. S.  
St. Petersburg, Russia

*Annotation:* the article examines the organization of socio-cultural events as one of the ways to educate students and develop their knowledge and skills. The experience of the St. Petersburg State University of Technology and Design in organizing social and cultural events is reflected and their cause-and-effect relationship in the development of youth is analyzed.

*Keywords:* student youth, social activity, SPbGUPTD, events, competitiveness.

Одним из методов воспитания студенческой молодёжи, позволяющим решать широкий спектр задач, является вовлечение студенческой молодёжи в социально-культурные мероприятия. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, как и другие университеты, стремится организовывать социально-культурные мероприятия для студентов. Во-первых, это способствует развитию социальной активности студенческой молодежи [1]. Во-вторых, это содействует расширению кругозора молодых людей, которые развиваются и ищут максимально комфортные условия для себя, стремятся их бесконечно улучшать. В-третьих, участие в социально-культурных мероприятиях связано с социальной мобильностью, развитием навыков и умений.

В процессе организации социально-культурных мероприятий для студенческой молодежи делается упор на развитие у студентов общественно-полезных навыков. Они учатся осознавать, принимать решения, организовывать, планировать, нести ответственность, искать инновации. Участие студенческой молодежи в социально-культурных мероприятиях способствует созидательной деятельности студентов, при которой они используют имеющиеся у них знания, для решения имеющихся задач в рамках деятельности, проявляют самостоятельность, развивают исследовательские навыки и креативное мышление. В процессе данной деятельности студенческая молодежь взаимодействует друг с другом в рамках коллектива и сотрудничества с коллегами, что положительно влияет на коммуникационные навыки, являющиеся актуальными на современном рынке труда.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна (далее СПбГУПТД) имеет разные социально-культурные мероприятия, которые дают возможность студентам проявить социальную активность, а также организаторские, соревновательные, исполнительные, творческие и другие способности. Главное при организации социально-культурных мероприятий для студенческой молодежи не забывать о её интересах и потребностях, что практикует СПбГУПТД, предоставляя для реализации различные сферы, от музыки до журналистики:

– Адмиралтейская игла (это международное мероприятие в виде самостоятельного конкурса между молодыми дизайнерами, имеющее много партнеров, с целью объединить молодых дизайнеров и дать продемонстрировать свои таланты, реализовать творческий потенциал в сфере дизайна, наработать связи и взаимодействие российской и зарубежной молодежи. Жюри конкурса всегда звездное жюри, а победители конкурса всегда получают стажировки от крупнейших домов Европы и России);

– Парк художественно-технологических проектов (грубо говоря, это глобальный проект, включающий в себя множество подпроектов: это мастерские и цеха по основным профессиональным направлениям, свойственным университету, это арт-пространства и даже свои научно-исследовательские институты и лаборатории);

– Программа развития деятельности студенческих объединений (основано на принципе участия студентов в управлении университета – от организации мероприятий различного характера до совершенствования системы обучения университета);

– Дыхание весны (региональный этап Международного конкурса молодых модельеров и дизайнеров, проводимый для культурного и научного образовательного обмена, выявить таланты в сфере моды,

скоординировать взаимодействие между творчески-талантливой студенческой молодёжью и уже состоявшимися специалистами);

– Городской студенческий пресс-центр на базе СПбГУПТД (это образование в сфере медиа-индустрии, центр объединяет университетские и молодёжные СМИ, связан с городской школой издательского дела и журналистики, проводит образовательные мероприятия для молодых журналистов; это добровольное объединение молодых студентов разных специальностей, осуществляющее деятельность по различным направлениям: различные образовательные школы, конференции и круглые столы со СМИ, информационные проработки мероприятий, база практик, студенческая биржа труда для молодых журналистов, кадровый резерв в сфере СМИ);

– Клуб «Тоника» (в стенах университета проводятся вечера, где можно проявить свои таланты от исполнения авторских песен до стихов, выступают и ведущие, и посетители и просто общаются, и нарабатывают знакомства);

– Центр студенческого творчества и досуга (это центр на базе университета, где студенты могут реализовываться творчески, как участвуя в мероприятиях, проводимых в центре, так и прийти туда уже со своей идеей и проектом) и др.

Каждое из этих мероприятий формирует ряд знаний и умений, впоследствии перерождающихся в навыки. Организация социально-культурных мероприятий в вузе содействует становлению студенческой молодежи, задача университетов, как и СПбГУПТД в частности, в процессе социально-культурных мероприятий состоит в содействии повышению конкурентоспособности и востребованности молодежи на рынке труда посредством формирования навыков в результате деятельности. Понимание студенческой молодёжью значимости своего участия в социально-культурных мероприятиях для дальнейшего развития и карьерных стратегий, личностного и профессионального роста, мотивирует к участию в этой деятельности.

### **Литература:**

1 Львов, Д. Е. Метод активного социально-психологического воздействия [Текст] / Д. Е. Львов. – М.: ERGO, 2007. – 124 с.

2 Социальная активность молодёжи как условие развития современного общества [Текст]: сборник научных трудов по итогам Всерос. социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица / под ред. Б. М. Игошева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2019. – 289 с.

## ПОДРОСТКОВАЯ ПРЕСТУПНОСТЬ: СУЩНОСТЬ, ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Белова А.А., Джалилов П.Б.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** подростковая преступность представляет собой одну из актуальных проблем современной педагогики, воспитания и общества. В статье раскрывается сущность понятия преступности в общем виде, выделена преступность несовершеннолетних. Рассматриваются характерные признаки подростковой преступности, причины и условия, которые влияют на ее развитие, а также освещены профилактические меры. Также авторами затрагивается вопрос о возрасте привлечения к уголовной ответственности, во внимание берется и зарубежная практика. Произведен анализ статистических данных по подростковой преступности, сделаны выводы, выделены современные тенденции преступной деятельности молодежи.

**Ключевые слова:** воспитание, преступность, преступность несовершеннолетних, возраст уголовной ответственности, несовершеннолетний субъект преступления.

## TEENAGE CRIME: ESSENCE, CAUSES AND PREVENTION

Belova A.A., Dzhalilov P.B.  
St. Petersburg, Russia

**Annotation:** juvenile delinquency is one of the urgent problems of modern pedagogy, education and society. The article reveals the essence of the concept of crime in general, highlights juvenile delinquency. The characteristic signs of juvenile delinquency, the causes and conditions that affect its development are considered, as well as preventive measures are highlighted. The authors also raise the issue of the age of criminal prosecution, and foreign practice is also taken into account. The analysis of statistical data on juvenile delinquency was carried out, conclusions were drawn, and modern trends in criminal activity of young people were highlighted.

**Key words:** upbringing, criminality, juvenile delinquency, age of criminal responsibility, minor subject of crime.

Преступление по своей сущности страшный поступок, противоречащий не только нормам морали и нравственности, но и законодательству. Несомненно, в подростковом возрасте человек стремится доказать окружающим то, что они взрослые, совершая довольно необдуманные поступки, не думая о последствиях. В настоящее время подростковая преступность – одна из актуальных проблем, стоящая не только перед уголовным правом, педагогикой, но и перед обществом и государством. Соответствующие государственные органы социального

обеспечения их сотрудники ежедневно изучают данную проблему с целью найти пути ее решения, но уровень преступных деяний среди подростков неуклонно растет. В связи с этим можно сделать вывод о том, что существующие методы профилактики нарушений, меры воспитания и воздействия не достаточны и не эффективны. Но прежде чем разрабатывать рекомендации и обновлять методику, необходимо выяснить причины и источники, вызывающие рост такой преступности.

Несомненно, изучение как преступности в целом, так и подростковой преступности не может проходить без учета той совокупности политических и социально-экономических условий, в которых порождаются и развиваются криминогенные процессы.

Понятие «подростковая преступность» скрывает в себе два понятия: «несовершеннолетний преступник» и «преступность».

Что касается преступности, то в литературе и науке существует немало определений. Еще в далеком прошлом Сократ, обращаясь к своей публике, утверждал: «Я решил, что перестану заниматься изучением неживой природы и постараюсь понять, почему так получается, что человек знает, что хорошо, а делает то, что плохо» [1, С. 118]. В первой половине XIX в. научный деятель из Бельгии Адольф Жак Кетле был убежден, что к преступлению нужно относиться как к социальному злу. А такой известный психолог как Фрейд предлагал смотреть на преступность как результат дефективного развития личности человека [2, С. 156]. Но прежде всего преступность – это одна из возможных форм поведения людей в обществе, которая объективно нарушает нормальное функционирование социума. При этом подобными нарушениями могут быть и отклоняющееся поведение, и правонарушение, и аморальные поступки. Но из всевозможных нарушений преступность – самая опасная не только для общества, но и для самого преступника, так как разрушает его личность. При этом она имеет собственные закономерности возникновения и развития.

Таким образом, преступность подразумевает под собой негативное социально-правовое явление общественной жизни, которое имеет свои закономерности, качественные и количественные характеристики, влекущие за собой негативные последствия для общества в целом и, несомненно, требующие от государства применения специальных мер.

С понятием преступности тесно связан термин «преступление», под которым понимают виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное УК РФ под угрозой наказания. Субъектом преступления может считаться вменяемое физическое лицо, которое достигло возраста привлечения к уголовной ответственности. Статья 20 УК РФ говорит о том, что возраст уголовной ответственности устанавливается в 16 лет [3]. Однако за ряд преступлений предусмотрен пониженный возрастной порог в 14 лет, к ним относят: убийство (ст. 105), похищение человека (ст. 126),

изнасилование (ст. 131), терроризм (ст. 205), хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывчатых устройств (ст. 226) и некоторые другие.

В последнее время в научной литературе, а также среди государственных деятелей все чаще бурно обсуждается вопрос о том, насколько рационально и правильно не привлекать к уголовной ответственности малолетних, т.е. лиц, не достигший 14-летнего возраста.

Минимальный возраст установлен для того, чтобы провести границу между теми, кто осознает негативные последствия и общественную опасность своих действий и теми, кто, в силу своего возраста, не способен понимать и отвечать за совершенные поступки. Существуют государства, в которых минимальный возраст ниже, чем в России. К примеру, в США возраст составляет 11 лет, во Франции – 13 лет, а в Англии – 10 [4]. В нашей стране традиционно считается, что до 14-летнего возраста ребенок не может давать отчет своим действиям. Но при этом, всё чаще встречаются преступления, совершенные именно малолетними. Приведем некоторые примеры:

- Двое детей 12-ти и 13-ти лет изнасиловали и в целях сокрытия преступления убили 9-ти летнюю девочку в городе Златоуст [5];

- В Уфе 13-ти летний мальчик задушил 8-ми летнюю девочку и также, в целях скрыть содеянное, сбросил тело в реку [6];

- В Ленинградской области 12-ти летняя девочка стала соучастницей в убийстве и расчленении человека, после чего для сокрытия преступлений был инсценирован поджог [7].

Объединяет данные происшествия то, что малолетними предпринимались меры по сокрытию преступлений, что может свидетельствовать о том, что они понимают серьезность своих действий и их последствия, пытаются избежать наказания, которое, согласно уголовному закону, не предусмотрено. Всё, что может грозить таким детям – это помещение в специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа, содержание в которых возможно только с 11 лет и на срок не более 3 лет, вне зависимости от тяжести совершенного преступления или их совокупности.

Выражая личное мнение, хотелось бы отметить, что все-таки нижнюю возрастную границу необходимо снизить, но при этом уделять тщательное внимание каждому конкретному случаю. То есть, проводить независимые комплексные психологические экспертизы, которые будут показывать, действительно ли ребенок отдавал отчет свои действиям. Отсутствие ответственности в таком юном возрасте также способствует возникновению атмосферы безнаказанности, которая уже упоминалась ранее.

Подростковая преступность является составной частью преступности в целом, но при этом имеет специфические характеристики, выделяющие

ее в качестве отдельного объекта криминологической науки. Необходимость в изучении данного института обусловлена некоторыми особенностями развития психики подростков, становлением их личности, социальной незрелостью. Именно в данный период происходит накопление жизненного опыта, в том числе и негативного, который может долгое время не проявляться внешне.

Отличительными характеристиками подростковой преступности в первую очередь выступают качественный и количественный признаки. По сравнению со «взрослой» преступностью она является более динамичной и активной. Люди, которые встали на преступный путь в юном возрасте довольно трудно поддаются исправлению. В литературе часто отмечается, что преступность подростков – будущая «взрослая» преступность.

Состояние преступности среди подростков в России вызывает тревогу не только среди педагогов, общества, но и у государства. Так председатель Следственного комитета РФ Александр Бастрыкин отмечал рост детской преступности: в 2022 году значительно увеличилось количество тяжких и особо тяжких преступлений, совершенных подростками (в общей сложности — 9295; еще около 3000 не включены в статистику, так как преступники не достигли возраста уголовной ответственности) [8]. В 2023 году тенденция сохранилась. Статистические данные позволяют сделать печальный вывод об активизации криминальной деятельности несовершеннолетних. Здесь находят свое отражение как качественные, так и количественные характеристики.

Следующей особенностью преступности несовершеннолетних можно указать ее плавный рост на протяжении длительного временного отрезка. В годы перестройки численность несовершеннолетних преступников в среднем возрастала на 12% каждые 5 лет. Но, начиная с 1991 года, динамика усилилась, и в период с 1991 года по 1995 год количество таких подростков возросло на 43%. Если говорить о современности, то темпы прироста преступности несовершеннолетних обгоняют темпы прироста «взрослой» преступности примерно в 2-2,5 раза [9].

В качестве отличительной характеристики выделяют особую жестокость, агрессивность, которые обычно ничем не мотивированы. Подростки часто переступают тот предел насилия, который был бы достаточен для достижения преступной цели. В ходе некоторых исследований было выявлено, что при неблагоприятных для несовершеннолетнего нарушителя обстоятельствах, они совершают дополнительные преступления – убийство, причинение тяжких телесных повреждений. Агрессивность находится в обратной пропорциональной зависимости от их собственного страха от ситуации или перед противником. Всё чаще подростками применяется холодное и огнестрельное оружие.

В настоящее время также наблюдаются некоторые тенденции в области подростковой преступности. Во-первых, происходит снижение возраста, с которого дети начинают совершать уголовно-наказуемые деяния. Во-вторых, увеличивается количество преступников женского пола, а также преступлений на почве различных видов зависимостей: алкоголизм, токсикомания, наркомания. В-третьих, распространяется совершение преступлений в составе организованных групп, которые отличаются особой мобильностью, т.е. преступления зачастую происходят на большом расстоянии от места жительства подростков. В-четвертых, следует отметить рост профессионализма несовершеннолетних преступников, совершение противоправных деяний становится досугом.

Подводя промежуточный итог, можно заключить, что преступность несовершеннолетних подразумевает под собой самостоятельный вид преступности, который характеризуется определенными особенностями количественных и качественных показателей ее состояния и развития и обуславливается, прежде всего, личностью преступника, так как в основании его поведения лежит неустойчивость психики и эгоцентричность мотивов.

Что касается причин и условий преступности несовершеннолетних, то в первую очередь они зависят от конкретных исторических предпосылок развития общества, его институтов и от существующих способов разрешения назревающих конфликтов.

Экономические и психологические противоречия в социуме при переходе к рыночным отношениям привели к переориентации ценностей молодежи с коллективных на индивидуально-корыстные.

Несовершеннолетние, воспитываясь в условиях, когда многие вопросы решались в отсутствие необходимого правового поля, привыкли не соблюдать предписания законов. Более того, у многих из них вошло в привычку постоянно всех обманывать и жить в страхе за собственную жизнь. Кроме того, постоянное потребительское отношение к молодому поколению, обесценивание его мнения и т.д., привело к развитию различных форм дезадаптивного поведения.

Таким образом, причины преступности несовершеннолетних можно условно разделить на две группы: те, которые связаны с особенностями личности подростка и те, которые отражают недостатки устройства общества.

Рассматривая первую группу, то необходимо отметить, что она определяется подростковым нигилизмом, когда внешнее спокойствие сочетается с внутренней бурей эмоций; глобальным снижением интеллектуального развития молодежи (около 6% учащихся не могут усвоить школьную программу, 30% - затрудняются в этом, а 70% школьников имеют дефектный генотип). Помимо всего прочего, важно отметить, что акцентуация личности среди подростков гораздо выше, чем

среди взрослых, в результате чего увеличивается корыстная и сексуальная агрессивность.

Вторая группа включает противоречия общества в социальной и экономической сферах.

Криминологическая литература сформировало относительно устойчивое мнение о том, что главная причина преступности несовершеннолетних и дальнейшего ее развития – ухудшения в экономике, рост напряжения в обществе. Несомненно, эти показатели влияют и на «взрослую» преступность, но все-таки на подростках данные положения сильнее сказываются именно на подростках, так как они являются наиболее уязвимой частью общества, так как их психика и ценностные ориентации не до конца сформированы.

Нельзя не уделить внимание тому, что специфической причиной подростковой преступности на настоящий момент времени является проблема с организацией досуга молодежи. Многие учреждения детского развития прекратили свое существование. Снижается и летняя занятость детей и подростков в связи с закрытием летних лагерей, увеличения стоимости путевок. Здесь же можно отметить, что обострение проблемы неблагополучия в семьях ведет к негативным последствиям, выражающимся в совершении различных нарушений, в том числе и преступлений.

Процветанию подростковой преступности способствует наличие недостатков в деятельности органов, на которые возложена обязанность по борьбе с данным видом преступного поведения. Также проблемы имеются и в деятельности правоохранительных органов, направленной на предупреждение, раскрытие и расследование преступлений несовершеннолетних. В большинстве случаев до своего первого осуждения подросток успевает совершить еще несколько преступных деяний, что создает атмосферу безнаказанности, не обеспечивается принцип неотвратимости наказания, который является важнейшим средством при предупреждении преступлений.

Наличие указанных причин, которые способствуют росту и развитию подростковой преступности не означает, что совершение уголовно-наказуемых поступков неизбежно. Все условия в определенной степени поддаются регулированию и устранению.

Раскрывая аспект предупреждения подростковой преступности, стоит отметить мнение А. И. Долговой, которая утверждает, что выделение подобной преступности в отдельный вид необходимо, так как позволяет разрабатывать эффективные меры ее предупреждения, основываясь на криминологически значимых особенностях личности несовершеннолетних [10].

В основе предупреждения преступности несовершеннолетних лежат основополагающие принципы предупреждения преступности в целом.

Вместе с тем в предупреждении преступлений, совершаемых несовершеннолетними, есть особенности, обусловленные их отличием от других возрастных категорий, а также спецификой совершаемых ими преступлений.

Следует отметить, что в предупреждении преступности несовершеннолетних участвуют множество субъектов. Они представляют собой единую, связанную общностью целей и задач, систему, включающую комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав; органы управления социальной защитой населения, образованием, здравоохранением; органы опеки и попечительства, по делам молодежи, службы занятости, внутренних дел.

В настоящее время выделяются следующие основные направления совершенствования системы профилактики преступлений, совершаемых несовершеннолетними:

- гуманизация превентивной практики, преобладание защитных мер над мерами наказания и принуждения;

- увеличение профессионализма в воспитательно-профилактической и защитной работе, подготовка соответствующих кадров социальных работников, которые специализируются на коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков, улучшении условий их семейного и общественного воспитания;

- усиление роли медико-психологической помощи и поддержки в коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков, реабилитации несовершеннолетних с различными формами социальной и психической дезадаптации;

- признание семьи ведущим институтом социализации детей, осуществление мер социально-правовой, социально-педагогической и медико-психологической помощи семьям;

- строгое разграничение воспитательной и профилактической компетенции между государственными социальными службами, правоохранительными органами, общественными объединениями при их тесном взаимодействии и максимальном участии в реализации государственной молодежной политики.

Важное место в системе предупреждения подростковой преступности отведено органам внутренних дел, так как именно они выполняют большую часть работы, исправляя и перевоспитывая несовершеннолетних, которые совершили преступление. Работа по предупреждению ведется как на общем, так и на индивидуальном уровне.

Среди направлений общего предупреждения выделяются:

- ограничение влияния факторов, которые являются условиями и причинами подростковой преступности;

- искоренение подобных факторов из социума;

- воздействие на несовершеннолетних, которые рассматриваются в качестве потенциальных преступников;

- воздействие также и на группы, которые совершают или могут совершать преступные деяния и в состав которых входят несовершеннолетние.

Но, конечно, первостепенную роль имеет индивидуальная профилактика, которая применяется в двух случаях: когда преступная направленность находится в зарождающемся состоянии; когда существует только возможность такого исхода (например, воспитание ребенка в неблагополучной семье). Меры индивидуальной профилактики должны воздействовать не только на конкретную личность несовершеннолетнего преступника, но на окружающую среду, в которой происходит его развитие. Данное воздействие основывается на тщательном изучении подростков, которые способны совершить уголовно-наказуемое деяние; определении основных мер и мероприятий, призванных обеспечить цели профилактической деятельности; разработке эффективных и рациональных методов организации и контроля работы.

Цель индивидуальной профилактики преступлений несовершеннолетних заключается в перевоспитании и исправлении подростков, изменении его ценностных ориентаций.

Таким образом, следует сделать вывод о том, что изучение преступности среди несовершеннолетних требует особого внимания. Предупреждение же такого вида преступной деятельности – несомненно, актуальная и трудоемкая задача. Это обусловлено тем, что для общества крайне необходимо эффективно и успешно решать масштабные проблемы, прямо или косвенно затрагивающие подрастающее поколение. К ним можно отнести:

- охрана жизни, здоровья, развития молодежи;
- борьба с первичной преступностью, которая составляет около 70% всего ее объема, с безнадзорностью несовершеннолетних;
- исследование особенностей генезиса и мотивации преступлений несовершеннолетних, минимизация их влияния на деятельность подростков;
- уничтожение факторов, влияющих на развитие преступности в целом, которые зарождаются в подростковой среде;
- исключение развития преступности, так как криминально активные несовершеннолетние продолжают преступную деятельность и после достижения возраста уголовной ответственности, что приводит к постоянному возрождению преступности.

### **Литература:**

1. Диалоги продолжаются. Серия «Общество. Человек. Земля и космос». (ред.: Кедров Б. М.) . – М.: Политиздат, 1989. – 397 с.

2. Буркина О. А. Уголовное право (Общая и Особенная части): учебное пособие / Буркина О. А.. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2021. — 215 с. — ISBN 978-5-907459-05-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116378.html> (дата обращения: 19.10.2023).
3. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. N 63-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 01.08.2023) // Собрание законодательства Российской Федерации от 17.06. 1996. - №25. – Ст. 2954.
4. Джиба, С. Е. К вопросу о минимальном возрасте уголовной ответственности в РФ и зарубежных странах / С. Е. Джиба. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 26 (368). — С. 166-169. — URL: <https://moluch.ru/archive/368/82693/> (дата обращения: 20.10.2023).
5. Кумейко И. В Челябинской области шестиклассники изнасиловали и решили убить 9-летнюю девочку [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.chel.kp.ru/daily/26680.4/3702911/>.
6. Подростки в Уфе задушили восьмилетнюю девочку и сбросили тело в реку [Электронный ресурс]. — URL: [https://ufa.aif.ru/incidents/crime/vosmiletnyuyu\\_devochku\\_v\\_ufe\\_ubili\\_i\\_sbrosili\\_v\\_reku?utm\\_source=uxnews&utm\\_medium=desktop](https://ufa.aif.ru/incidents/crime/vosmiletnyuyu_devochku_v_ufe_ubili_i_sbrosili_v_reku?utm_source=uxnews&utm_medium=desktop).
7. Хватова Я. Людоед с лицом ребенка. 12-летнюю девочку подозревают в жестоком убийстве [Электронный ресурс]. — URL: [https://spb.aif.ru/incidents/criminal/lyudoed\\_s\\_licom\\_rebenka\\_12-letnyuyu\\_devochku\\_podozrevayut\\_v\\_zhestokom\\_ubiystve](https://spb.aif.ru/incidents/criminal/lyudoed_s_licom_rebenka_12-letnyuyu_devochku_podozrevayut_v_zhestokom_ubiystve).
8. Смоленцев К. Дети-убийцы. В России резко выросло число тяжких преступлений, которые творят несовершеннолетние // 66.RU [Интернет-ресурс]. — URL: <https://66.ru/news/incident/265315/>.
9. Судебный департамент при ВС РФ. Сводные статистические сведения о состоянии судимости в России за 1 полугодие 2023 года № 10.1; 12. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.cdep.ru/index.php?id=79&item=7900>.
10. Криминология : учебник / под общ. ред. А. И. Долговой. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Норма : ИНФРА-М, 2020. - 1008 с. - (Высшее образование: Специалитет). - ISBN 978-5-16-108805-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1178189> (дата обращения: 20.10.2023). — Режим доступа: по подписке.

## НЕЙРОГИМНАСТИКА – КАК СРЕДСТВО РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Белова Ю.Б.  
Санкт=Петербург, Россия

***Аннотация:** главная задача всех врачей, воспитателей и педагогов, воспитать здоровое поколение, начиная с самого раннего возрастного развития. Многие ученые изучают деятельность детского мозга, развития речи моторики движения.*

***Ключевые слова:** мышцы пальцев, движение, ребенок, память.*

## NEUROGYMNASTICS – AS A MEANS OF SPEECH DEVELOPMENT OF CHILDREN IN PRESCHOOL AGE

Belova Yu.B.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the main task of all doctors, educators and educators is to raise a healthy generation, starting from the earliest age development. Many scientists study the activity of the children's brain, the development of speech and motor movements.*

***Key words:** finger muscles, movement, child, memory.*

Многими учеными доказано, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени развитости движений пальцев рук. Изучая деятельность детского мозга, ученые отмечают большое стимулирующее значение функции руки, и заключают, что формирование речевых областей совершается под влиянием импульсов от кончиков пальцев.

В следствие слабого развития мелкой моторики, и в частности руки, есть общая заторможенность большинства современных детей к письму и проблемы с речевым развитием. Получается, что развитие пальчиков и их движения, улучшает речевую деятельность.

Именно мелкая моторика, движение мелких мышц пальцев и кистей рук, отражает качество развития малыша и его интеллектуальных способностей. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем возрасте, зависит его дальнейшее не только развитие речи, а и внимание, мышление, воображение, зрительной и двигательной памяти.

Таким образом, ловкие, умелые пальчики – залог полноценного интеллектуального развития.

Использование гимнастики в дошкольном возрасте очень важно и актуально. В последние годы значительно увеличилось количество детей с нарушениями речи, и развитие детей с нарушениями: координации

движений, гиподинамии, рассеянности, гиперактивности. Все это приводит к общему снижению иммунитета.

На наш взгляд это происходит с детьми домашними, которые не посещают детские садики. Не все мамы и родители знают, как оградить детей от болезней, какие упражнения необходимо проводить с детьми ежедневно и в каком количестве.

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3 до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных процессов и двигательной деятельности.

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело воздействовать на мозговые структуры.

Благодаря нейрогимнастики оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Родоначальником данных проблем, стал американский исследователь и остеопат Джордж Гудхард. Он впервые заметил, что одна и та же мышца может иметь разную силу, что доказывало единство практикой здоровьесберегающей и игровой технологией. Данный подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна, и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение данных упражнений у детей с различными проблемами в развитии. Именно такие упражнения применяются в детских садах по определенной программе.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей, прямого сидения, не сутулости. При этом необходимо также следить, чтобы наши упражнения не мешали развитию зрения. Необходимо через месяц – два пересаживать школьников – первоклашек (особенно) с одного ряда парт в другой, чтобы не развивалось косоглазие. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения. Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Именно с такими детишками в своем детском саду работаю. используя нейрогимнастику в виде дополнительного упражнения по развитию речи у детей за счет: увеличения интенсивности; исключения перестановки звуков, «коверкание» слов; формирование умения слушать и слышать. Уже эти занятия значительно повышают чистоту речи. Она становится более понятной для окружающих.

В своей работе использую комплекс упражнений, которые имеют свою конкретную цель, разделить их условно можно на три функциональных блока:

1. Упражнения, которые поднимают тонус коры головного мозга. Это – дыхательные упражнения.

2. Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации. Это – движения перекрестного характера, направленные на развитие головного мозга.

3. Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности. Это – ритмичное изменение положений руки.

Упражнения, используемые мною в работе с детьми:

– Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.

– Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать», массажировать круги круговыми движениями по контуру щек.

– Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки. Глазав это время должны быть открыты.

– «Жаба». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

– «Кольцо». По очереди и, как можно более быстро, перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем, последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение повторять в порядке (от указательного пальца до мизинца) и обратно (от мизинца до указательного).

– «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

– «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем, поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец. В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и обратно.

– «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

– «Зеркальное рисование». Способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

– «Путаница» Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.

– «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)левой рукой, как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди».

– «Нос-ухо»левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос.

– «Перекресты» - Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече. Упражнение проводится стоя.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов оказывает положительное влияние на развитие интеллекта, улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья, снижает утомляемость, повышает способность к

произвольному контролю. Все это развивает дошкольников с задержкой речевого развития.

### **Заключение**

Я заметила, что даже кратковременные занятия нейрогимнастикой положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Регулярные тренировки помогают значительно улучшить состояние психических функций и мыслительных способностей, снизить утомляемость, улучшить мелкую и крупную моторику, укрепить вестибулярный аппарат, снять стресс, что способствует профилактике комплексного развития детей.

Оценив, какое положительное воздействие оказывает нейрогимнастика на развитие ребёнка, планирую и в дальнейшем применять в своей педагогической деятельности.

### **Литература:**

1. Михеева Е.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. –М.: ТЦСфера,2001.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. - М.: Аркти,2008. - 60с.
4. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М.: ВНИИК,1999.
5. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. - Изд.2-е. Ростов /Д.: Феникс, 2019. - 32с.
6. Брейн Джим «Гимнастика мозга»
7. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»
8. Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей  
Интернет источники  
Самопознание.ру.:[https://samopoznanie.ru/articles/chto\\_takoe\\_neyrogimnastika\\_i\\_s\\_hem\\_ona\\_polezna/#ixzz685Wk1yDx](https://samopoznanie.ru/articles/chto_takoe_neyrogimnastika_i_s_hem_ona_polezna/#ixzz685Wk1yDx)  
Совушка: <http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html>  
Мир психологии:  
<http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57.html>

## ЛИТЕРАТУРНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СПбГУПТД

Боева Г.Н.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** предлагается аналитический опыт освоения «культурной карты» Петербурга сквозь призму русской литературы с опорой на труды Д. С. Лихачева, Н. П. Анциферова, В. Н. Топорова. Рассматриваются возможные траектории литературных маршрутов вблизи учебных корпусов СПбГУПТД. Демонстрируется высокий образовательный и воспитательный потенциал подобных практик.*

***Ключевые слова:** Петербург, «петербургский текст», краеведение, культура, образование, экскурсия, русская литература.*

## LITERARY LOCAL HISTORY IN THE EDUCATIONAL SYSTEM SPbSUITD STUDENTS

Boeva G.N.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** analytical experience of mastering the «cultural map» of St. Petersburg through the prism of Russian literature is proposed, based on the works of D. S. Likhachev, N. P. Antsiferov, V. N. Toporov. Possible trajectories of literary routes near the educational buildings of SPbSUITD are considered. The high educational and educational potential of such practices is approved.*

***Keywords:** Petersburg, «Petersburg text», local history, culture, education, excursion, Russian literature.*

Российское образование всегда выполняло важную функцию социального и регионального «лифта», перемещая в крупные центры – и прежде всего в столичные города – амбициозных молодых людей из регионов. Ежегодно тысячи абитуриентов приезжают учиться в петербургские вузы, и многие остаются жить в городе навсегда, пополняя многомиллионное население мегаполиса. Петербург со времени основания был «цивилизацией приезжих» – таковым в большой степени остается и сейчас. Председатель совета ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области А. Демидов по итогам приемной кампании 2023 года называет впечатляющую цифру: две трети поступивших в петербургские вузы – иногородние [6]. Не будет преувеличением допустить, что, в свою очередь, две трети из них останутся в городе на Неве и станут петербуржцами в первом поколении.

Решающую роль в приобщении приезжих к петербургской культурной традиции играет высшее образование. Именно общение с

городом как знаковой системой (на языке семиотики) превращает вчерашних провинциалов в петербуржцев [5, с. 486], что неоднократно демонстрировала нам история на протяжении прошлого столетия.

Постижение «культурной топографии» (Д. С. Лихачев) Петербурга, «души города» (Н. П. Анциферов) – первоочередная образовательная и воспитательная задача педагогов университета [1]. «Петербурговедение» органично входит в содержание таких гуманитарных курсов, как история, история литературы и искусства, культурология, однако следует практиковать краеведческие стратегии и в преподавании других дисциплин, например, лингвистического курса – изучая «язык города» [2] на занятиях по русскому языку и культуре речи.

В традиционно литературоцентричном российском пространстве культурное освоение города подразумевает прежде всего освоение его мифологии через призму словесности: лучшие страницы отечественной классики созданы в Петербурге и часто о Петербурге. Однако в условиях кризиса книжной культуры не все абитуриенты хорошо знакомы с петербургской мифологией: в 2023 году ЕГЭ по литературе выбрали 44.000 человек – это предпоследнее место в рейтинге экзаменов, меньшее число желающих было только на географию [4]. «Аудивизуальный крен» в духовно-интеллектуальном развитии школьников и студентов усложняет задачу освоения культурного ландшафта города с помощью художественной литературы. Большинство студентов-нефилологов принадлежит к поколению «зрителей» (И. В. Кондаков [3]), воспринимая вербальный текст как картинку, а не как нарратив в контексте истории.

В этой связи важно объединить в сознании юных аудиовизуалов разные произведения русской словесности, входящие в состав т. н. «петербургского текста». Это понятие было введено в литературоведение семиотиком и филологом В. Н. Топоровым и обозначает, если переходить на интернет-язык, гипертекст русской литературы, в котором Петербург изображается как метафизическое пространство, определяющее сознание и личностное самоопределение героя в драматичных взаимоотношениях с мифогенной городской средой [7]. Основоположником «петербургского текста» явился А. С. Пушкин, в поэме «Медный всадник» (1833) заложивший основы петербургского мифа и сформулировавший коренной конфликт русской жизни – между частной судьбой обычного человека («маленького человека») и государственной необходимостью, олицетворенной в образе грозного императора (заодно нам был «подарен» миф о медном всаднике, который, как известно, сделан из бронзы). Конфликт этот, затем разрабатываемый в произведениях Гоголя, Достоевского, Некрасова и поэтов Серебряного века, стал мейнстримом русской литературы, не исчерпав ни актуальности, ни

сюжетного ресурса вплоть до настоящего времени (А. Битов, Е. Водолазкин).

Санкт-Петербургский университет промышленных технологий и дизайна расположен в чрезвычайно выигрышной локации и дает блестящие преимущества в изучении «культурной карты» города сквозь призму «петербургского текста».

В непосредственной близости от главного здания университета (Б. Морская, 18) находятся почти все значимые «объекты» «петербургского текста» (впрочем, Невский проспект можно считать и «субъектом», по Гоголю), включая воспетый Пушкиным памятник. В литературные маршруты по мотивам «петербургского текста», помимо последней квартиры Пушкина на набережной Мойки, 12, можно включить адреса, связанные с местом действия в произведениях школьного канона: дом «пиковой дамы», принадлежавший Н. П. Голицыной (М. Морская, 10); улица Гороховая, на которой жил герой Гончарова Илья Ильич Обломов и по которой бродит, рассматривая витрины, несчастный Макар Девушкин из романа Достоевского «Бедные люди». Отдельных экскурсий заслуживают арт-кафе отеля «Старая Вена» – бывший ресторан «Вена», где в начале прошлого века завсегдатаями были все знаменитые литераторы Серебряного века (ул. Гороховая, 8 / 13); музей В. Набокова (Б. Морская, 47). Стоит побывать и в кабаре «Бродячая собака» на площади Искусств, которое, как и «Старая Вена», – один из последних «островков» «петербургского текста» на карте города («могильщиком» «петербургского текста» был умерший в начале 30-х годов поэт и автор нескольких романов К. Вагинов, живший на Екатерининском канале, ныне носящем имя Грибоедова).

Университет протехдизайна состоит из десятка корпусов в самом центре города, и другие его здания, на Садовой, 54, и Вознесенском проспекте, 46, расположены на территории Достоевского – проживания, блужданий и маршрутов его героев и самого автора.

Повезло и учебному корпусу на Моховой, 26, который находится в окружении целого ряда литературных адресов и мемориалов – музеев-квартир Н. Некрасова, А. Ахматовой, И. Бродского. Рядом Летний сад, куда водили Онегина и где гулял сам автор романа, живший неподалеку, и Михайловский замок, где учился в Инженерном училище Достоевский.

Прогулки по литературным маршрутам в окрестностях Университета – возможность приобщиться к мифогенной реальности города и постигнуть его сущность, осознать свою причастность к истории и культуре страны. Учитывая особенности восприятия искусства и реальности современными аудиовизуалами, переживание культурной биографии города можно вызвать только за счет создаваемого иммерсивного эффекта.

## Литература:

1. Боева Г. Н. Психофизиологические особенности юного читателя-2023 / Г. Н. Боева // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: материалы XIII международной научно-практической конференции под редакцией кандидата педагогических наук профессора Л. Г. Рубис. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2023. – С. 50–53.
2. Колесов В. В. Язык города / В. В. Колесов. – М.: Высшая школа, 1991. – 190 с.
3. Кондаков И. В. «Зритель»: новый субъект современной культуры // Обсерватория культуры. – 2016. – Т. 13. – № 5. – С. 516–525.
4. Ланцман М. ЕГЭ-2023 в цифрах: средний балл по разным предметам, стобалльники, двоечники и не только / М. Ланцман // Мел. – URL: <https://mel.fm/blog/mikhail-lantsman/69758-yege-2023-v-tsifrakh-sredny-ball-po-raznym-premetam-stoballniki-dvoyechniki-i-ne-tolko?ysclid=lsuqvmpk5b552289603> (дата обращения: 27.02.2024)
5. Лихачев Д. С. Экология культуры / Д. С. Лихачев // Лихачев Д. С. Избранные труды по русской и мировой культуре. – СПб.: СПбГУП, 2015. – С. 485–499.
6. Николаев П. Названа доля иногородних абитуриентов в вузах Петербурга / П. Николаев // СПбДневник. – URL: <https://spbdaynik.ru/news/2023-08-29/nazvana-dolya-inogorodnih-abiturientov-v-vuzah-peterburga> (дата обращения: 27.02.2024)
7. Топоров В. Н. Петербург и «Петербургский текст русской литературы» (Введение в тему) / В. Н. Топоров // Миф. Ритуал. Символ. Образ: Исследования в области мифопоэтического: Избранное. – М.: Изд. группа «Прогресс» – «Культура», 1995. – С. 259–367.

## ФОРМИРУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

Бронникова М.О., Ермин Д.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена спортивной одежде как стратегическому преимуществу для достижения успеха и поднятию командного духа. Рассмотрены основные междисциплинарные подходы к изучению феномена одежды, а также базовые концептуальные модели социологического анализа костюма. Также проведена интерпретация функций одежды и моды спортивного костюма в изменяющемся культурно-историческом контексте.*

***Ключевые слова:** одежда, спортивный костюм, мода, функции одежды, команда, история спортивной моды.*

## FORMATIVE FUNCTION OF SPORTSWEAR

Bronnikova M.O., Ermin D.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article is devoted to clothing, sportswear as a strategic advantage for achieving success and raising team spirit. The main interdisciplinary approaches to the study of the phenomenon of clothing, as well as basic conceptual models of sociological analysis of the costume are considered. The interpretation of the functions of clothing and sports costume fashion in the changing cultural and historical context was also carried out.*

***Keywords:** clothing, sports costume, fashion, functions of clothing, team, history of sports fashion.*

Одежда – уникальный объект изучения, несмотря на то, что она играет самоочевидно важную роль в повседневной жизни каждого человека и отражает значительные социальные изменения. Одежда постоянно изменяется, что создает серьезные трудности в ее изучении: в каждую эпоху у нее наблюдаются отличительные черты, которые могут быть похожи на предыдущие формы, но никогда не идентичны им. Спортивная одежда выполняет ряд функций, включая поддержание готовности к предельным физическим нагрузкам, обеспечение психологического комфорта спортсменов во время соревнований, а также служит культурной метафорой.

В данной публикации исследуется связь между историей костюма и спорта в контексте исторических процессов и событий. Особое внимание уделяется проявлению функциональной структуры спортивной одежды на различных этапах развития общества. Спортивный костюм необходимо рассматривать не только как целостную систему, но также и в качестве соединения составляющих его элементов, развивающихся в контексте

различных комбинаций практических задач потребителей, текстильных технологий, традиционных элементов одежды и модных тенденций. Спортивный стиль, как и другие, не стоит на месте; он развивается, изменяется и далеко уходит от простого копирования одежды выдающихся профессиональных спортсменов. Спортивная одежда выполняет множество функций, среди них формирующая функция – одна из самых важных.

В современном эгоцентричном мире очень индивидуальная позиция человека сильно отражается в его желании быть другим, особенным. И ярко это выражается в разнообразии одежды. Язык костюма вполне социальное явление. Это целая символически знаковая система, сравнимая с письменностью. Джинсы мы, например, воспринимаем как своеобразное юношеское щегольство, а фотографию модели в глянцево-м журнале в скромном платье с ниткой жемчуга, как знак эстетической «простоты», но всё более сложно. Костюм следует рассматривать даже с точки зрения общей психологии.

В конце XIX – начале XX века спортивный костюм существовал как простая непритязательная одежда для отдыха на свежем воздухе. Позже добавились занятия велосипедным спортом, пешие прогулки, игры в крокет. Это была обычная одежда, например, девушки во время игр надевали даже матросскую шляпу-канотье с широкими полями.

Развитие капитализма сделало доступными велосипеды и автомобили. Теннис становится чертой «продвинутого», современного человека в 1920-х годах. Появилась мода на отдых на Ривьере и «культ тела», стал модным загар, который до этого считался маркером принадлежности к рабочему классу. Входят в моду купальники. Зарождается стиль «унисекс» (la garçonne по популярному роману В. Маргеритта). Очень активно входит в новую модную тенденцию худоба, а у мужчин длинные ноги и совсем «не стандартный» тип представления о мужской красоте. Спортивная одежда начинает напоминать современную.

Одежда имеет большое разнообразие материалов, они в свою очередь тоже претерпели значительные изменения. Так в начале 1900-х массово внедряется трикотаж, одежда из него тянется, следуя телу, и отлично впитывает влагу. Со временем рождается идея купальников из трикотажа, плавание набирает популярность. В тридцатых годах в Париже модный дом француженки Вера Бореа графиня ди Реголи, создает недорогую спортивную одежду уже из трикотажа, льна, хлопка, твида и фланели. А Коко Шанель вводит норму на практичные трикотажные костюмы. Трикотаж, еще недавно не ассоциировавшийся с престижным потреблением, становится частью гардероба.

В истории выживания человечества всегда было важным выбрать правильное решение вопроса «свой – чужой». История «командной» одежды прошла долгую эволюцию от боевой раскраски и татуировок до

военной формы одежды, несущей огромное количество информации: о стране, роде войск, подразделении и позиции в иерархии. Оформление спортивного костюма многое взяло от принципов создания военной формы не только в практическом, но и в видовом плане. Например, в спортивных костюмах часто используется принцип разделения на несколько «фирменных» цветов. Это один из основополагающих принципов средневековой геральдики: принцип линейного деления – когда щит как бы делится пополам горизонтальной, вертикальной или диагональной линией.

В 1921 году Сюзанн Ленглен, звезда Уимблдонского теннисного турнира, вышла на корт в спортивном костюме, который стал популярным благодаря пионеру спортивной моды Жану Пату. Этот костюм включал в себя легкое теннисное платье без рукавов и юбку чуть ниже колена. Впоследствии этот фасон был популярен среди теннисисток. Бывшие спортсмены также влияют на модную сферу, занимаясь созданием одежды после завершения своей основной карьеры. Например, спортивные дисциплины, такие как лыжи, способствуют появлению новых, специализированных предметов одежды. В 1930-х годах лыжницы заменили длинные юбки на спортивные штаны, известные как «норвежские», с широкими штанинами, стянутыми у лодыжек трикотажными лентами.

В 1950-х годах спорт стал незаменимой частью повседневной жизни, оттеснив простое купание и уступив место серьезному плаванию. Аристократизм спортивной моды начал свое развитие из Голливуда, где звезды демонстрировали элегантно-спортивную одежду – джемперы с короткими рукавами и теннисные юбки. В конце 1960-х годов в Америке возник новый спортивный тренд – бег трусцой, заставивший трансформировать старомодную верхнюю одежду. Теперь на улицах стало модно появляться в толстовках, тренировочных штанах и кроссовках, отодвигая облегающие купальники из джерси, прежде известные как цирковой костюм, на задний план.

В семидесятые во время социальных потрясений, сексуальной революции и экономического кризиса мода стала демократична. Новые тенденции, как например, купальники бикини из «греховной» одежды и символа сексуальной революции превратились в мейнстрим. В это время популярна простая и нарядная одежда, в том числе и в спортивной стилистике. Семидесятые – время джинсомании. И не спортивная одежда определила молодёжно-спортивный стиль одежды и стала повседневностью.

Наряду с экономическим подъемом восьмидесятые считаются одним из самых кризисных годов в моде, что касается спорта – там ситуация противоположная. Спортивный образ жизни стал идеалом, который сильно растиражировали медиа. Появляется много новых видов спорта,

соответственно создаются и ассортиментные ряды новых разновидностей спортивной и ассоциированной со спортом одежды. Стилистика спортивного костюма все стремительнее развивается по спирали вместе с историей человечества, смещая акценты то в сторону классической, то авангардной моды. Сейчас спорт вошел в жизнь, а рамки спортивного стиля расширились. Кроме спортивной одежды для тренировок появился стиль спортшик – направление спортивно-бытового микса. Спортивные вещи стали несомненным атрибутом обыденной жизни, проникли в вечернюю и деловую моду. Восемидесятые подарили новые практичные материалы из синтетические волокна и искусственной кожи.

В начале 1990-х годов стали популярны леггинсы, особые шнурки для обуви, удобные ободки для волос, толстовки, кепки, спортивные сумки. В последние годы стало модно носить одежду, которая может меняться и преобразовываться – так называемый «многогранный стиль». Куртки теперь могут раскрепляться на части, что позволяет создать различные образы. Еще один тренд – стремление к легкости: многие модели курток весят всего 500 грамм, что делает их очень удобными для повседневной носки. Эти тенденции сильно изменили подход к проектированию спортивной одежды. Легкие пуховики, разъемные костюмы, разные виды купальников для аэробики и купания, большое количество специализированных кроссовок: для спринта, для кросса, для футбола и т.д.

В настоящее время дизайнеры создали новый стиль спорт-шик, соединив простое и статусное с новаторским течением моды и современными материалами. Современная спортивная одежда – это интегральное соединение множества наук и различных сфер деятельности человека. Она красива, эргономична, поддерживает тонус тканей организма спортсмена (за счет использования компрессионного, бесшовного и ряда других типов трикотажа, а также особых волокнистых составов текстильных изделий) и помогает в тренировках.

Спортивная одежда впитала в себя огромный опыт человечества в проектировании эргономичной и функционально ориентированной одежды. Разные виды деятельности вносили в костюм интересные функциональные элементы, актуальные в контексте разного рода работ. Крой, виды тканей, практичные элементы и декоративные детали, цветовая гамма. Можно назвать огромное количество актуальных для спортивного направления стилей: морской, милитари, сафари, колониальный, джинсовый стиль, минимализм и т.д. Например, морской стиль существует более 150 лет. Прообразом одежды морского стиля была практичная и элегантная одежда морских капитанов и простая, грубоватая, но очень комфортная одежда матросов. А джинсы (один из ранних их прототипов) были сначала морской одеждой, затем стали одеждой рабочей, в настоящее

время они являются неперенным кинематографическим атрибутом шахтеров, искателей золота, ковбоев и фермеров.

Использование в спортивном костюме указанных наработок огромно. Яркими примерами служат современные спортивные футболки, родившиеся из нательного комбинезона из фланели, запатентованного в конце XIX века. После Первой Мировой войны, застежка-молния, получившая применение в военной форме и амуниции, начала набирать популярность и у гражданского населения, а после Второй Мировой прочно обосновалась не только в военной одежде, но и в сугубо гражданских спортивных изделиях. Теперь она является частью любого спортивного костюма.

Современное изготовление спортивной одежды и обуви базируется на научных исследованиях, которые показывают, что правильно подобранная экипировка может уменьшить сопротивление воздуха для бегуна на 2–6% и увеличить скорость на 4% и даже до 10% в велосипедном и конькобежном спорте. Удобная спортивная экипировка помогает спортсменам улучшить свои результаты, обеспечивает надежную защиту от травм и неблагоприятных погодных условий. Для смягчения ударов при беге, спортивных играх и других упражнениях в обуви устанавливают специальные воздушные подушки, утолщения из пенорезины или подкладки из пенополиуретана. Обувь для бега имеет встроенный клин в пятковой части, который немного поднимает пятку и уменьшает давление на ахиллово сухожилие. Специально разработанная форма внутреннего пространства обеспечивает оптимальную поддержку стопы.

Форма для команд – стратегическое преимущество для достижения успеха. Уникальный спортивный костюм – это не только средство идентификации команды, но и способ мотивации спортсменов на победу. Каждый спортсмен должен чувствовать себя частью чего-то большего, ощущать себя частью команды и быть готовым к победе, а индивидуальная спортивная форма может помочь в этом. Кроме того, форма позволяет создать узнаваемый бренд команды, что может привести к привлечению новых болельщиков и спонсоров.

В современном мире костюм, включая спортивную одежду, выполняет разнообразные функции, соответствуя современным ожиданиям и требованиям потребителей. Он способствует объединению культур и воплощает их уникальные особенности, позволяя выразить собственную уникальность и чувствовать себя комфортно и свободно. Костюм помогает скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства фигуры, соответствует быстрому темпу современной жизни и повышает уровень комфорта. Он формирует стереотипы, облегчающие ориентацию в общественном пространстве, влияет на поведение индивидуумов и социальных групп, сглаживает классовые, ролевые и гендерные

противоречия, а также демонстрирует заботу о здоровье человека и окружающей среде.

В современном информационном обществе, где все еще сильны процессы глобализации, но уже набирают силу и центробежные тенденции, спортивный костюм приобретает все больше функций, трансформируясь под влиянием разнообразных культур. Прогнозировать будущие тенденции эволюции стилей и функций одежды пока затруднительно, но очевидно, что современное производство одежды сохранит стремление к экономичности, удобству, высокой функциональности спортивной одежды, а также ее доступности для массового потребителя.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ**

Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** снижение физической активности студентов, изменения общей ситуации в социуме и образовании требуют внести коррективы в методологию и методику физического воспитания в рамках общего воспитательного процесса в вузе. Необходимость изменений связана с фактором решающего влияния уровня физической культуры на уровень подготовки выпускника вуза.*

***Ключевые слова:** воспитательный процесс, физическая культура, эффективность обучения, физическая активность.*

## **PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AS THE MOST IMPORTANT PART OF THE GENERAL EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY**

Vasilieva I.G., Galashevskaya T.A., Koltsova O.G.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** reduction of physical activity of students, changes in the general situation in society and education require adjustments to the methodology and methodology of physical education in the framework of the general educational process at the university. The need for changes is related to the factor of the decisive influence of the level of physical culture on the level of training of a university graduate.*

***Keywords:** educational process, physical culture, learning efficiency, physical activity.*

Осуществляемая в рамках вузовского образования подготовка человека к будущей профессиональной деятельности представляет собой многоаспектный процесс. С одной стороны, студент должен овладеть системой теоретических предметных знаний, на которой базируется конкретная, выбранная им профессиональная сфера, с другой стороны, наработать определенный круг практических умений и навыков, востребованных при профессиональной самореализации. В ходе осуществления образовательного процесса следует учитывать, что успешная профессиональная деятельность напрямую связана со степенью сформированной у человека здорового образа жизни. Более того, эффективность самого образовательного процесса невозможна без достаточно высокого уровня физической культуры студентов, понимаемой как «средство физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития» [8, с.45], на которой должна базироваться

профессиональная подготовка будущих специалистов. Важно также учесть, что в период студенчества продолжается формирование поведенческих привычек, в том числе тех привычки регулярного занятия физической культурой и спортом, и, приобретенные именно в это время, они имеют «основополагающее значение для сохранения подобной модели поведения в течение многих лет жизни» [6, с. 314].

В современном мире в целом отмечается катастрофическое снижение общего уровня физической активности населения [1], особенно это касается студенчества, которое многими исследователями относится к малоподвижной категории, что обусловлено особенностями образа жизни и учебного расписания, предполагающих довольно внушительное количество времени проводить, сидя за столом, аудиторно или при самостоятельной учебной работе. В экспериментальном исследовании, проведенном коллегами из ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья им. Н.А. Семашко» и Медицинского института «РЕАВИЗ», убедительно доказано, что снижение физической активности студентов ухудшает адаптационные возможности организма, а «физическая пассивность повышает вероятность обращения за медицинской помощью» [9, с. 227] и в целом крайне негативно сказывается на качестве образовательного процесса и его результате.

События новейшей истории, пандемия Covid-19 и связанные с ней повсеместно введенные ограничительные меры, кардинально повлияли на общую ситуацию с физической активностью населения и уровнем физической культуры как во всем мире, так и в нашей стране. В том числе это негативно сказалось на физической активности студенчества, особенно той ее группах, которые были «наиболее физически активными до наступления пандемии» [6, с. 316]. Дистанционное образование, повлекшее вынужденное изменение форм и методов осуществления образовательного процесса, преобладание образовательных цифровых технологии со свойственным им сокращением активности образа жизни обучающихся при повышенной психической нагрузке и стрессовости, сформировало неблагоприятные факторы, приведшие к снижению не только психологической атмосферы образовательного процесса, но и его результатов. Изменение формата обучения и сокращение как физического контакта субъектов образовательного процесса, а также физической активности обучающихся ведут к общему «снижению качества образования и мотивации студентов к учебе» [5, с. 103], что негативно скажется на уровне подготовки вузом будущих специалистов.

В данном контексте физическую культуру, интегрированную в разных формах в учебный процесс в вузе, необходимо рассматривать как самый важный фактор, компенсирующий снижение физической активности в современном мире [4]. Задача физического воспитания в вузе должна быть направлена на общую реализацию стратегии формирования

«мотивационных структур», обеспечивающих «внедрение желания физической активности» [4, с. 232].

Таким образом, изменения в современной жизни в целом и образовании в частности требуют уточнение принципов осуществления процесса физического воспитания в рамках общего образовательного процесса в вузе [1]. Немаловажным является также «поиск новых технологий, которые будут способствовать формированию студента стремления иметь высокий уровень здоровья» [2, с. 98]. Понимая процесс физического воспитания в вузе как организацию физкультурной и оздоровительной деятельности, имеющую своими целями «укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек» [7, с. 198], преподаватели должны ориентироваться в своей работе на два аспекта этого процесса: *оздоровительном*, связанном с укреплением физических способностей организма, и *психологическом*, ориентированном на формирование у обучающихся определенных и крайне востребованных личностных качеств (целеустремленности, выносливости, стрессоустойчивости и других).

Осуществление физического воспитания в рамках образовательного процесса должно также предполагать организацию внеучебной активности студента. Для этой цели возможно создание спортивных студенческих клубов, то есть структур, осуществляющих спортивную деятельность во внеучебное время, то есть «мероприятия, тренировки по различным видам спорта, секции, для студентов, не стремящихся к спорту высших достижений факультативные занятия, соревновательную деятельность» [3, с. 126].

При построении эффективного образовательного процесса следует также учитывать опыт других стран, например, разработку трех альтернативных образовательных подпрограмм, учитывающих уровень физической подготовки студентов или создание отдельных структурных подразделений, как в Польше, – «Студиумы физического воспитания и спорта (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu — SWFiS), которые ежегодно готовят широкий спектр предложений по спортивным, тренировочным и оздоровительным занятиям в рамках физического воспитания университетской молодежи» [2, с. 98]. Интересным также представляется иностранный опыт по расширению перечня вводимых видов спорта, особенно, популярных среди молодежи, с целью привлечения большего числа обучающихся к спортивным занятиям и повышения у студентов уровня спортивной мотивации.

Результатом переосмысления теоретически и практических основ преподавания физической культуры, интеграции новых форм и педагогических технологий в образовательный процесс, заимствование интересных и перспективных наработок в зарубежной педагогической

практике, должно создать создание «грамотно организованных, динамичных, разнообразных, увлекательных занятий физической культурой» [8, с. 49] как в учебное, так во внеучебное время, формирование правильных привычек и здорового образа жизни, что, безусловно, лучшим образом скажется как на подготовке будущих специалистов вузом, так и на уровне профессиональных достижений выпускников.

### **Литература:**

7. Глазунова Д.П., Половодов И.В. Цели, задачи и принципы физического воспитания студентов // Наука-2020. – 2021, № 8 (53). – С.99–104.
8. Жигарева О.Г. Физическая культура и физическое воспитание в вузе. Международный опыт // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2017, № 4 (16). – С. 97–101.
9. Коршунова О.С. Реструктуризация физического воспитания в вузах // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – С. 125–128.
10. Матвеева И.С., Усенко А.И., Карпенко М.М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном мире // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021, № 12 (202). – С. 231–235.
11. Обоскалова Т.А., Кудрявцева Е.В., Коваль М.В. Исследование влияния дистанционного обучения в период пандемии на образ жизни и качество образования студентов медицинского вуза. Опыт кафедры акушерства и гинекологии // Уральский медицинский журнал. – Том 20, № 1, 2021. – С. 103–108.
12. Осипов А.Ю., Клепцова Т.Н., Лепилина Т.В., Воронцов С.В., Данькова М.Ю. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021, № 3 (193). – С. 313–317.
13. Радакина Д. С., Мухамбетова А. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. № 4 (17). – С. 198–202.
14. Усатов А. Н., Усатов В. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов // Вестник спортивной науки. – 2009. – С. 45–50.
15. Черкасов С.Н., Абрамова О.В., Сопова И.Л. Физическая активность как фактор, определяющий уровень адаптационных возможностей организма // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. – 2022, № 4. – С. 224–227.

## **ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД)**

Виноградова Л. Е., Дромова Н. А., Мелешкова Г. И.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данном сообщении авторы предлагают инновационную концепцию воспитания студентов в педагогической системе дизайн-образования с учетом формирования личностных, субъектных и духовно-нравственных индивидуальных качеств. Итоги воспитательной работы не ограничиваются только учебным процессом. Одним из факторов развития инноваций стала реформа высшего образования, проведенная в российских университетах в 2023 году. Значительная роль в личностном росте студентов принадлежит внеучебной деятельности, организаторами которой являются сотрудники управления по воспитательной работе, кураторы и преподаватели-наставники. Главная задача внеучебной воспитательной работы – обеспечить процессы адаптации и социализации к городу-мегаполису и вузу.*

***Ключевые слова:** педагог-наставник, дизайн-образование, проектная деятельность, профессионально важные качества, педагогическая антропология, психологическое здоровье, физическое здоровье, духовно-нравственное здоровье, социокультурная ситуация, экстремальные условия.*

## **INNOVATIONS AND TRADITIONS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL AND SPIRITUAL-MORAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF SPBGUPTD)**

Vinogradova L. E., Dromova N. A., Meleshkova G. I.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** in this communication the authors offer an innovative concept of students' education in the pedagogical system of design education taking into account the formation of personal, subjective and spiritual and moral individual qualities. The outcomes of educational work are not limited only to the educational process. One of the factors of innovation development was the reform of higher education, carried out in Russian universities in 2023. A significant role in the personal growth of students belongs to extracurricular activities, organized by the staff of the Department of Educational Work, tutors and teachers-mentors. The main task of the extracurricular education process is to ensure the processes of adaptation and socialization to the city-megapolis, university.*

***Keywords:** design education, professionally important qualities, psychological health, physical health, spiritual and moral health, pedagogical anthropology, teacher-mentor, socio-cultural situation, extreme conditions, project activity.*

Актуальность и потребность в инновационных педагогических системах воспитания в российских университетах очевидна. Однако

каждый университет имеет свою направленность и авторские педагогические проекты воспитания. Задача педагога-наставника обеспечить становление индивидуальности с ориентациями на самореализацию своих субъектных свойств и общественно-значимых ценностей. А показателями результатов этой деятельности является личностный рост субъекта и становление его материальных и духовно-нравственных качеств. В этой связи возникает потребность личности в совершенствовании своих профессиональных способностей и реализации таланта в творческой деятельности (участие в конкурсах, фестивалях, выставках и т.д.).

Среди приемов воспитания студентов художественных вузов важная роль принадлежит организации выставок работ самих студентов. В контакте с работами своих сверстников учащиеся смогут ощутить себя участниками творческого процесса, взглянуть на свои работы глазами своих друзей. В контакте с выставочной экспозицией происходит развитие человека, меняется его художественный уровень, студент готовится к творчеству во всех сферах жизни. Выставочная деятельность расширяет педагогические возможности искусства.

В результате сложившейся социокультурной ситуации и экстремальных условий, вызванных СВО (специальной военной операцией) возникла необходимость в инновационной системе воспитания студентов университета. Активизировалась работа по усилению патриотического воспитания, стрессоустойчивости и реализации проектов, руководителями которых стали студенты-лидеры.

Организатором проектной работы является начальник управления по воспитательной работе, доцент Людмила Егоровна Виноградова. На сайте университета можно ознакомиться с более чем 20 проектами различной деятельности университета.

В летнее время студентам предоставляются места в оздоровительном лагере «Стрельцово», в котором организуется и проводится проектная деятельность студентов, преподавателей и сотрудников вуза.

Вместе с тем в университете возрождаются традиции основоположника педагогической антропологии К. Д. Ушинского. По мнению ученого в педагогике фокусируются все науки: естественные, социально-гуманитарные, технические. К. Д. Ушинский считает что «великое искусство воспитания начинается с XIX века. Люди не обратили на воспитание того внимания, какого оно заслуживает» [2, с. 25].

Идеи К. Д. Ушинского получили свое развитие в трудах Б. Г. Ананьева, который писал: «...педагогическая антропология может решать труднейшую, но вместе с тем и особенно важную для педагогики проблему структуры индивидуального развития человека, взаимосвязей в этой структуре между ее отдельными сторонами (умственной, физической, нравственной и т. д.)» [1, с. 25].

Решение проблем здоровья студентов обеспечивается медико-профилактической службой вуза и кафедрой физического воспитания. Каждый преподаватель кафедры является автором инновационной технологии обеспечения здоровья студентов с учетом индивидуальных особенностей физиологии, психики, темперамента, внимания и выносливости. Физическая активность особенно важна, она поддерживает работу мозга и сердца, улучшает работоспособность и способствует улучшению эмоционального состояния.

В разработках инновационных технологий воспитания значительное внимание отводится фактору возраста студентов, начиная с первого курса, так как за годы учебы в организме учащихся происходят значительные физиологические изменения под воздействием биологических, социальных факторов, а также правильно организованной учебной деятельности.

Первого сентября, как правило, в торжественной обстановке проводится день первокурсника. Важным событием является заселение студентов первокурсников в общежитие с обязательным медицинским осмотром. Таким образом, после зачисления абитуриентов в университет вся педагогическая деятельность сотрудников, кураторов, преподавателей-наставников направлена на обеспечение оптимизации процессов адаптации студентов к городу, месту жительства, транспорту и взаимодействию с социумом как в университете, так и в самом городе.

#### **Литература:**

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
2. Ушинский, К. Д. Избранные труды: в 4 книгах / К. Д. Ушинский. – Москва : Дрофа, 2005. – Кн. 3 : Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. – 557 с.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ ФИТНЕС КЛУБ КАК НОВАЯ ФОРМА ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Волкова Н.Л., Кузьмина С.В., Воронкова М.С.  
Санкт-Петербург, Россия

*«Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 34ВГ)»*

**Аннотация:** в статье рассмотрена проблема физического воспитания студентов, представлены результаты опроса среди 1538 студентов РГПУ им. А.И. Герцена, раскрывающие регулярность посещения ими физкультурно-спортивных занятий на базе университета; оценена актуальность создания новой формы внеучебной физкультурно-спортивной работы университета, дано обоснование актуальности создания студенческого фитнес клуба.

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес клуб, физическое воспитание студентов, внеучебная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа.

## STUDENT FITNESS CLUB AS A NEW FORM OF EXTRA- CURRICULAR PHYSICAL HEALTH WORK

Volkova N.L., Kuzmina S.V., Voronkova M.S.  
St. Petersburg, Russia

*«The research was supported by an internal grant of the Herzen State Pedagogical University of Russia (project No. 34ВГ) »*

**Abstract:** the article discusses the problem of physical education of students, presents the results of a survey among 1538 students of the Herzen State Pedagogical University revealing the regularity of their attendance at physical education and sports classes at the university; the relevance of creating a new form of extracurricular physical education and sports work at the university is assessed, and a rationale for the relevance of creating a student fitness club is given.

**Keywords:** fitness, fitness club, physical education of students, extracurricular activities, physical education and health work.

### ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание студенческой молодежи является одной из актуальных задач и социально значимых задач. Сохранение и укрепление здоровья за период обучения, а также учет специфики профессионального обучения ставит перед преподавателями проблему постоянного поиска наиболее целесообразных, эффективных и актуальных средств и методов физического воспитания студентов.

В условиях, когда часов программы по физической культуре недостаточно, чтобы восполнить потребность студентов в регулярной физической нагрузке, важное значение приобретает модернизация внеучебных занятий и мероприятий. В их содержательной основе важно учесть интересы студентов, для создания мотивации посещения и приобщения к регулярным занятиям. В качестве основного направления нами было решено рассмотреть совокупность групповых занятий фитнесом, поскольку они имеют два основных преимущества:

1. ярко выраженную оздоровительную направленность;
2. широкую популярность и массовость среди студентов и взрослого населения [1].

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки актуальности и востребованности создания фитнес клуба на базе университета нами был проведен опрос среди 1358 студентов ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, обучающихся по программам бакалавриата (1-4 курс) и магистратуры (1-2 курс), из них 20,2 % составили студенты института физической культуры и спорта (ИФКиС) и 79,8% студентов, обучающихся по неспортивным специальностям. Большинство респондентов являются студентами очной формы обучения – 98 %. Целью опроса явилось выяснения регулярности занятий физической культурой на базе университета, предпочтений в выборе занятий и выявления числа желающих посещать фитнес клуб на базе университета.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа данных опроса, было установлено, что более половины студентов (55,4 %) не занимаются спортом в университете, чуть более трети (35,6 %) опрошенных занимаются регулярно и 9 % только участвуют в соревнованиях (рис. 1). Данный показатель является весьма неудовлетворительным, особенно с учетом наличия в университете института физической культуры и спорта, который регулярно проводит различные спортивно-массовые мероприятия: фестивали, соревнования, конкурсы и праздники, а также организует дополнительные занятия для студентов.



Рис. 1. Анализ регулярности физкультурных занятий студентов на базе университета (%)

При выявлении физкультурно-спортивных мероприятий университета, было выявлено, что 61,6 % студентов не принимает участие в спортивных праздниках, конкурсах и других внеучебных мероприятиях.

Оценка физической активности студентов за пределами университета показала более положительную статистику. Было выявлено, что 59,8 % студентов посещают занятия в фитнес клубе (рис. 2).

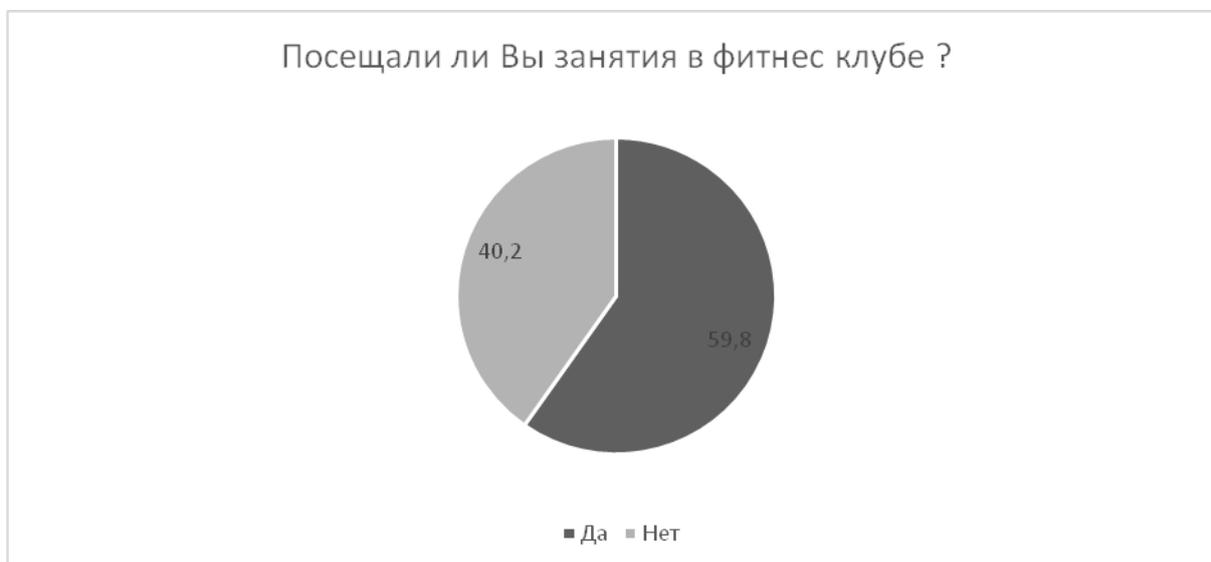


Рис. 2. Оценка физической активности студентов за пределами университета (%)

При анализе ответов на вопрос о необходимости создания фитнеса клуба на базе университета, подавляющее большинство студентов (93,4)

ответило утвердительно, при этом на вопрос о желании непосредственно его посещать, положительных ответов было чуть меньше (рис. 3).

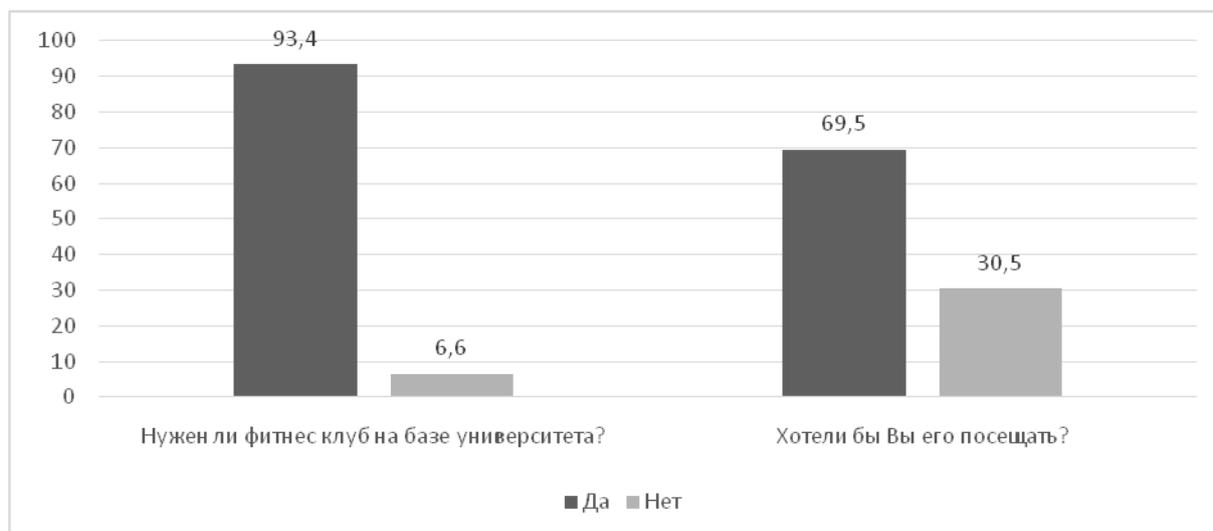


Рис. 3. Оценка востребованности создания студенческого Фитнес-клуба в РГПУ им. А.И. Герцена (%)

Большое количество студентов, считающим необходимым создание студенческого фитнес клуба говорит о его актуальности и востребованности, а также изначально большой процент желающих в нем заниматься создает хорошую базу для дальнейшего приобщения студентов к занятиям фитнесом.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физкультурно-спортивная работа со студентами будет наиболее эффективной, если будет осуществляться через популярные и востребованные формы и средства организации занятий, особенно во внеучебной деятельности, где больше возможностей для реализации различных направлений. Популярность и оздоровительная значимость занятий фитнесом может служить фактором повышения интереса к занятиям, но наиболее актуальным данный вид будет в привычном для студентов виде – полноценного фитнес клуба с возможностью выбора времени и различных направлений занятий. Результаты исследования продемонстрировали низкую вовлеченность студентов РГПУ им. А.И. Герцена в спортивные занятия и мероприятия университета на данный момент, на фоне высокого числа студентов, считающих необходимым создание фитнес клуба на базе университета. Все выше сказанное доказывает актуальность нашего проекта по созданию студенческого фитнес клуба и обозначает необходимость его практической реализации.

### **Литература:**

1. Волкова Н.Л. Проблема кадрового обеспечения тренерского состава фитнес-клубов / Н.Л. Волкова // В сборнике: Фитнес и его роль в оздоровлении населения России. Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 2022. - С. 57-60.

## **ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Егорова А.А.  
Научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена профилактике девиантного поведения подростков в детских оздоровительных лагерях посредством физической культуры, её плюсы и эффективность.*

***Ключевые слова:** девиантное поведение, детский оздоровительный лагерь, физическая культура, подростки.*

## **PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN CHILDREN'S HEALTH CAMPS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

Egorova A.A.  
Scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article is devoted to the prevention of deviant behavior of adolescents in children's health camps by means of physical culture, its advantages and effectiveness.*

***Keywords:** deviant behavior, children's health camp, physical education, teenagers.*

В современных реалиях формируются различные факторы, создающие условия отклоняющегося – девиантного поведения. Особенно подвержены таким факторам подростки. Очень важно не мириться с этим, а заниматься профилактикой отклоняющегося поведения. Девиантное поведение подростки зачастую проявляют в окружающему его социуму – школах, кружках, а также местах отдыха детей и подростков. Одним из самых распространённых мест отдыха для детей и подростков в каникулярное время являются детские оздоровительные лагеря (ДОЛ). Профилактика девиантного поведения в ДОЛ специфична и отличается от профилактики в других детских и подростковых учреждениях. Одной из форм профилактики девиантного поведения подростков является профилактика отклоняющегося поведения через физическую культуру.

Прежде чем переходить к подробному изучению профилактической работы с помощью физической культуры в детских оздоровительных лагерях, стоит подробнее рассмотреть, что же такое девиантное (отклоняющееся) поведение подростков и какова специфика профилактической работы с подростками в ДОЛ.

Девиантное (отклоняющееся) поведение – это поведение, не соответствующее нормам и правилам, принятым в обществе. У подростков девиантное поведение может проявляться через агрессию, тревожность, хамство, воровство, суицидальное поведение и так далее. Но девиантное поведение может носить не только отрицательный характер, но и положительный. К таким проявлениям можно отнести героизм, самопожертвование, чрезмерное усердие, коллекционирование и так далее [1]. В детские оздоровительные лагеря нередко приезжают подростки, состоящие на внутришкольном учёте, с которыми необходимо проводить более углублённую профилактическую работу.

Зачастую девиации поведения подростков связаны с влиянием семьи, сверстников, социальных сетей. Их неокрепшая психика легко поддаётся негативным влияниям и примерам, а также подростки нередко воспринимают советы родителей и старших наставников (например, учителей) в штыки. Проблема девиантного поведения стоит остро, зачастую проявление подобного поведения происходит в семье и среди сверстников, в школе, а также в местах проведения досуга.

Самым популярным видом отдыха для детей и подростков в каникулярное время являются детские оздоровительные лагеря. В этой среде с негативной стороны могут проявлять себя не только склонные к девиациям подростки, но и самые спокойные дети. Это связано с изменениями тех условий, которые складываются во временном детском коллективе в условиях лагеря. Подростки попадают в незнакомую для них обстановку, меняются нормы поведения, которые указаны в правилах лагеря. Меняется в лагере режим дня, еда, традиции, принятые в лагере.

Например, традиция проведение утренней зарядки для всего лагеря, влияет на формирование здорового образа жизни ребят, а также дисциплинирует и мобилизует их на активное проведение лагерного дня.

В адаптационный период (первые дни смены) подростки надевают «маски» – притворяются идеальными, играют по правилам, находят компанию, в последствии они начинают пытаться обращаться к своим привычкам, и порой это не входит в принятые правила лагеря или общепринятые нормы поведения общества.

В таком случае одной из многочисленных задач вожатого становится реализация нормативного поведения подростков в условиях лагеря. Чтобы уменьшить риски проявления девиантного поведения, вожатые придерживаются главного правила – с целью недопущения девиантного поведения, у ребят не должно быть на это времени, дети всегда должны быть чем-то заняты. Досуг и увлечения подростков можно разделить на направления. Именно эти направления и будут являться направлениями в профилактике девиантного поведения подростков. Можно выделить несколько направлений профилактики девиантного поведения у подростков:

- творческое;
- спортивное;
- духовное;
- исследовательское.

В первую очередь, программы по профилактике девиантного поведения подростков должны развивать в подростках умение противостоять давлению со стороны и мнению большинства. В настоящее время профилактика девиантного поведения посредством физической культуры считается наиболее эффективной в работе с подростками.

Занятия физической культурой являются составной частью общей культуры личности, поэтому во многом определяют ее нравственный и социальный статус и служат решающим фактором предупреждения и преодоления девиаций в поведении подростков. Заинтересованность в состоянии своего здоровья, увлечение физически активной деятельностью дает стимул к ведению здорового образа жизни и предупреждению формирования вредных привычек [2].

Профилактика девиантного поведения среди подростков всегда была и является актуальной темой для обсуждения. Детские оздоровительные лагеря выполняют, главным образом, досуговую функцию, но для качественного и безопасного досуга нужно давать возможность подросткам выпускать свою агрессию, показывать свои чувства и эмоции, а также самовыражаться. Физическая культура является отличным способом профилактики девиантного поведения среди подростков – каждый может найти дело по душе, участвовать в эстафетах, соревнованиях по футболу, бадминтону, волейболу и других спортивных играх.

### **Литература:**

1 Снимщикова, Э.В. Некоторые аспекты положительных и отрицательных проявлений девиаций как фактора прогрессивного развития социума // [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-polozhitelnyh-i-otritsatelnyh-proyavleniy-deviatsiy-kak-faktora-progressivnogo-razvitiya-sotsiuma-1> (дата обращения: 20.02.2024).

2 Симончук Т.Е. Девиантное поведение в подростковом возрасте / Т. Е. Симончук – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2016. - №1. – С. 202-203.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Ермолаева Ю.В.,  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматривается физическая активность как профилактика девиантного поведения у подростков.

*Ключевые слова:* физическая активность, профилактика, девиантное поведение.

## PHYSICAL ACTIVITY AS A PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Ermolaeva Y.V.,  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the article discusses physical activity as a prevention of deviant behavior in adolescents.

*Key words:* physical activity, prevention, deviant behavior.

В данной статье рассматривается физическая активность как способ преодоления девиантного поведения у подростков. Выявлен ряд характеристик спортивной деятельности, которые определяют ее как полезную не только для физического, но и для психологического, эмоционального и общего развития личности. Организованная внеклассная спортивная деятельность упоминается как хорошее средство организации досуга учащихся. Конечно, физическая активность не является универсальным средством от проблем, но это один из рабочих вариантов профилактики и преодоления девиантного поведения, особенно если оно является следствием преимущественно таких личностных особенностей подростка, как агрессивность, темпераментное поведение или адерналиновая зависимость.

Принадлежность к команде дает несовершеннолетнему уверенность в том, что он является членом сообщества, которому он оказывает и получает постоянную поддержку. Стремление к личным достижениям отражает развитие подростка и направляет его энергию в положительное русло. Достигнутый успех повышает уверенность в себе и чувство собственного достоинства, которые так необходимы молодым людям, особенно в подростковом возрасте. Приучать подростка к дисциплине в

спорте приведет к соблюдению социальных норм и государственных законов.

Культура здоровья и физическая активность имеют важное значение для профилактики здоровья в любом возрасте. Здоровый образ жизни – это особый вид системы жизнедеятельности, направленной на сохранение и улучшение здоровья личности и общества в целом. Это достигается за счет культуры личного здоровья, ценностной ориентации и мотивации личности. Любой вид двигательной активности в разумной дозировке: улучшает жизнедеятельность всех органов и систем организма; повышает умственную и физическую работоспособность; укрепляет защитные силы. Двигательная активность является одним из основных факторов первичной профилактики здоровья. С одной стороны, это противодействует гипердинамике, которая является фактором риска возникновения многих социально значимых заболеваний. С другой стороны, в результате системных физических нагрузок достигаются структурные и функциональные изменения в организме, снижается стресс, хорошо используется свободное время и настраиваются на позитив.

Двигательная активность вызывает:

- возбуждение, связанное с мотивацией выполнения упражнения или результатом игры. Но когда волнение выходит за рамки принятого, это считается одной из причин возникновения девиантного поведения. Чтобы уменьшить волнение, следует немного снизить и мотивацию. Например, фокус можно перенести с результата игры на чувства и эмоции, которые она вызвала.

- чувство ответственности за победу своей команды – положительное качество человека, но сверхответственность часто приводит к нежелательным последствиям.

- конкуренция – человеку полезно соревноваться с самим собой, а не с другими. Наблюдения показывают, что дети и ученики соревнуются преимущественно с другими. Изменение приоритетов поможет уменьшить девиантное поведение. Хорошая стратегия — это 70% конкуренции с самим собой и 30% с другими.

Профилактика девиантного поведения посредством двигательной активности и спорта является одним из способов решения проблемы. Достижение уверенности в себе может привести к уменьшению разногласий между внутренними и внешними оценками. Постоянное занятие тренировками, самосовершенствование в спорте позволяют снизить зависимость от внешних рейтингов.

В психологическом плане занятия каким-либо видом физической активности способствуют формированию личностных качеств: воли – достигается саморегуляция личной активности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей на пути к достижению цели; с генетической точки зрения развитие воли связано с повышением

осознанности действий и раскрытием мотивации; дисциплина – постепенно вырабатываются привычки, формирующие обязательное и осознанное подчинение своего поведения взрослым/группой/командой определенным правилам и требованиям; формируются навыки управления собственными действиями; наблюдательность – развивает способность замечать существенные, даже менее заметные особенности предметов и явлений; смелость, решительность, изобретательность, самообладание, целеустремленность – формирует привычки преодоления чувства страха и неуверенности в успехе; действовать, несмотря на трудности и неблагоприятные последствия; искать решения, рисковать во имя достижения цели.

На социальном уровне двигательная активность способствует освоению взаимодействий и отношений между людьми и их товарищами: процессы сотрудничества, сотрудничества и взаимопомощи – постепенно участники определенного вида физической активности переходят от редких, поверхностных контактов к совместной деятельности, все больше сотрудничают, и у них постепенно возрастает желание координировать действия для достижения общей цели; объединение усилий и одновременное распределение функций приводит к взаимной поддержке индивидуальных усилий каждого. Конкуренция – формирует умение сравнивать свое отношение к определенному стандарту, установленному другими при достижении определенного результата (цели). Соперничество – участник/команда направляет (мобилизует) усилия против другого участника/команды, добиваясь более благоприятной оценки собственной деятельности. Конфликт – побуждает участников создать (общую) стратегию поведения, противостоящую стратегии другой группы.

Это достигается, с одной стороны, за счет активных внутригрупповых переговоров, дискуссий, выбора оптимальных вариантов и координации индивидуальных усилий в групповой стратегии, а с другой – за счет соблюдения правил межгруппового взаимодействия, которые все равноправны.

Правильное функционирование двигательной активности как процесса влияет на потребности общения, любви, доверия, признания, успеха и избегания неудач, а так же на познания и игры, понимание и самоутверждение, деятельность и функционирование и сопутствующие им эмоциональные состояния интереса, радости, удивления, страдания, тоски, гнева, презрения, отвращения, страха, вины, стыд.

Можно определить роль физической активности: для поддержания здорового состояния человека; повышения сопротивляемости организма, что является необходимым условием нормального функционирования внутренних органов и систем человеческого организма; формирование культурно-гигиенических привычек, связанных с определением полноценного режима: рационального питания, лечебных процедур,

личной гигиены, физических упражнений и различных туристических мероприятий [1].

Нельзя сказать, что физическая активность является универсальным средством от всех социальных проблем, но она имеет доказанные свойства для здоровья человека, для повышения его тонуса, для формирования уверенности в себе, для снятия напряжения и негативной энергии, для улучшения настроения. Все эти особенности являются прекрасным основанием для рассмотрения спортивной деятельности как одного из наиболее целесообразных средств профилактики и преодоления девиантных проявлений у подростков.

#### **Литература:**

1. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов.- М.: Академия, 2016.- 256 с.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Жуков П.Е., Кружков А.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассматривается физкультурно-спортивная деятельность как условие социализации студентов в современном обществе, а также раскрываются ключевые задачи, проблемы и ценность занятием спортом. То, как данный аспект жизнедеятельности оказывает важное влияние в формировании и развитии личности, и стимулирует мотивацию к здоровому образу и стилю жизни. В статье затронуты различные аспекты педагогической подготовки и способы преподавания физической культуры и спорта в вузе.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая активность, гормоны, психология, воспитание, обучение, общество, социализация, психическое здоровье, питание, мышцы, тело, эмоциональное состояние, метаболизм, обмен веществ, мышление, сознание, культура, центральная нервная система, личность, качества, сила, труд, здоровый образ жизни.*

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES AS A CONDITION FOR THE SOCIALIZATION OF STUDENTS IN MODERN SOCIETY**

Zhukov P.E., Kruzkov A.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article examines physical culture and sports activities as a condition for the socialization of students in modern society, and also reveals the key tasks, problems and value of sports. The way this aspect of life has an important influence in the formation and development of personality, and stimulates motivation for a healthy lifestyle. The article touches upon various aspects of pedagogical training and methods of teaching physical culture and sports at the university.*

***Keywords:** sport, physical activity, hormones, psychology, education, training, society, socialization, mental health, nutrition, muscles, body, emotional state, metabolism, metabolism, thinking, consciousness, culture, central nervous system, personality, qualities, strength, work, healthy lifestyle.*

На сегодняшний день здоровый образ жизни и физическая активность играют важную роль для формирования человека как личность. Физкультурно-спортивная деятельность становится все более актуальной. Сидячий образ жизни, стресс и психологические проблемы делают спорт необходимым для поддержания здоровья и стабильного психологического состояния. Также, спорт способствует развитию лидерских качеств,

коммуникационных навыков и умения работать в команде, что является важными аспектами социализации современного человека.

Физкультурно-спортивная деятельность это комплекс мероприятий, направленных на развитие физических качеств, спортивных навыков, а также социальных и психологических аспектов через занятия спортом, физическими упражнениями и участием в спортивных мероприятиях.

Данная активность способствует улучшению общего физического здоровья студентов, а это в свою очередь повышает работоспособность и уровень энергии. Занятия спортом позволяют обучающимся лучше справляться с повседневными задачами и стрессом, что крайне важно для успешной социализации.

Помимо этого, участие в спортивных мероприятиях и занятия спортом способствует развитию социальных навыков студентов. Они учатся работать в команде, преодолевать трудности, уважать соперников и соблюдать правила игры. Все это важно для формирования здоровых отношений и успешной адаптации в обществе. Занятия спортом способствуют развитию самодисциплины, целеустремленности и уверенности в себе, что также играет важную роль в процессе социализации студентов.

Физическая культура имеет значительное влияние на психологическое состояние человека. Регулярные упражнения способствуют выработке гормонов, которые воздействуют на всю систему организма человека, в том числе и эндокринную. Вырабатываются такие гормоны, как соматотропин, тестостерон, эстроген, тироксин, адреналин, инсулин и эндорфины.

Соматотропин – один из видов гормона роста. Синтез гормона запускается во время разминки с обязательными элементами анаэробной нагрузки. Он влияет на рост мышечных волокон и делает опорно-двигательный аппарат более устойчивым к травмам. Синтез соматотропина снижается после двадцати пяти лет, но спорт – лучший способ восстановить его уровень до нормы.

Тестостерон главный мужской гормон, он отвечает за регуляцию обмена веществ, возникновение эмоций и способности их контролировать, уменьшение жира в организме и увеличение объема мышц, а также поддержки эластичности мышечных волокон. Для большего эффекта и поднятия уровня данного гормона требуется проводить тренировки часто и интенсивно.

Эстроген женский гормон, способствующий состраданию и сочувствию, также отвечает за переработку жировой ткани в чистую энергию, очень важную для функционирования тела человека. Гормон активно растет во второй половине тренировки.

Тироксин известен как сердечный гормон. Он регулирует скорость сокращения сердечных мышц, а также помогает поддерживать работу

кровеносных сосудов во всей системе организма. Тироксин повышает метаболизм и обмен веществ, улучшает общее настроение в повседневной жизни. Уровень данного гормона можно повысить при выполнении длительных и интенсивных тренировок. Максимальное содержание гормона сохраняется в течение пяти или шести часов после окончания физической активности.

Адреналин играет важную роль в организме во время занятий спортом. Во время стресса или физической нагрузки, в кровь человека, нервная система выбрасывает данный гормон. В этом процессе происходят изменения в организме, такие как увеличение скорости сердечных сокращений, расширение дыхательных путей для лучшего поступления кислорода, а также повышение сахара в крови для лучшего обеспечения мышц энергией и усиление мышечной активности, повышение бдительности.

При одновременно правильном формировании всех вышеперечисленных гормонов психическое состояние здорового человека намного улучшается.

За психологическую деятельность человека отвечает центральная нервная система и ни одно занятие спортом или физической нагрузкой не происходит без ее участия. Упражнения улучшают точность, координацию и скорость движений. Усиливаются нейронные процессы в коре головного мозга, активные физические упражнения делают нервную систему более пластичной. Следовательно, и в реальной жизни студент может быть более устойчивым к воздействиям извне.

В современном быстром и активном мире тревога является основным и неприятным состоянием, которое сильно мешает жить. У студентов огромное количество задач, которые необходимо каждый день решать и на молодой организм это очень сильно влияет.

К симптомам тревоги относятся: страх, нарушение режима сна, высокое сердцебиение, отсутствие спокойности и усидчивости, головокружения и постоянная напряженность мышц. Для преодоления вышеперечисленного занятия физической активностью действительно приносят пользу и снижают симптомы тревоги.

Депрессия – довольно популярное заболевание в современном обществе. Депрессия характеризуется различной степенью и продолжительностью вялости, апатии и потери жизненных сил. В таких обстоятельствах спорт выступает в качестве естественного антидепрессанта.

Во время интенсивных физических тренировок организм выделяет эндорфины, которые оказывают антистрессовое действие. Они снимают усталость, улучшают внимание и память. Физические упражнения помогают людям облегчить свои эмоции, избавиться от негативных чувств и думать о позитивных мыслях.

Негативное мышление исчезает, и на смену ему приходит позитивное. При длительных пробежках, плавании или езде на велосипеде обращая внимание на каждый шаг и каждое движение. Человек чувствует радость жизни и сохраняет ясное осознание. Иногда именно состояние ума мешает начать упражнение. Когда не хватает сил, на первый план выходят эмоции. В такие моменты стоит вспомнить, почему спорт полезен.

Доктрина молодежной политики гласит, что стратегическое преимущество будет иметь общество, эффективно использующее человеческий потенциал, особенно потенциал инновационного развития, носителем которого является молодежь.

Сегодня молодежь является основным трудового ресурса государства, ее активность высока как никогда, она является источником социальной защищенности детей, инвалидов и пожилых людей. Стратегия развития образования в России подчеркивает, что обществу нужны образованные, здоровые, мобильные, инициативные и нравственные люди.

Физическая активность имеет весомую роль в процессе социальной адаптации студентов в современном обществе. Молодому поколению намного легче встраиваться в общество и устанавливать полезные коммуникации с другими людьми.

Спорт предоставляет возможность для социального взаимодействия. Благодаря активному участию в спортивных мероприятиях, тренировках и других видах активностей, студенты больше раскрепощаются, проявляют себя как личность и достигают многих вершин.

Данный вопрос особенно актуален для нынешней молодежи, так как они могут найти верных друзей и единомышленников через участие в подобных физических активностях. Развитие социальных навыков очень важно в нашем обществе и мире. Благодаря спортивной деятельности развивается не только организм, но и остальные сферы жизни студента.

Физкультурно-спортивная деятельность играет важную роль в социализации студентов в современном обществе по нескольким причинам.

Во-первых, занятия спортом и физическими упражнениями способствуют улучшению физического здоровья студентов, что в свою очередь повышает их общую работоспособность и уровень энергии. Это позволяет им лучше справляться с повседневными задачами и стрессом, что важно для успешной социализации.

Во-вторых, участие в спортивных мероприятиях и занятия спортом способствует развитию социальных навыков студентов. Они учатся работать в команде, преодолевать трудности, уважать соперников и соблюдать правила игры. Все это важно для формирования здоровых отношений и успешной адаптации в обществе.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию самодисциплины, целеустремленности и уверенности в себе, что также играет важную роль в процессе социализации студентов.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность играет ключевую роль в социализации студентов, помогая им развивать физические, социальные и психологические аспекты, необходимые для успешной адаптации и интеграции в современном обществе.

Спорт может способствовать правильному развитию характера. На мой взгляд, спортсмены-паралимпийцы хороший пример того, как они развивают свои социальные навыки с помощью спорта. Они нашли любимое дело, несмотря на сложные жизненные обстоятельства, и я думаю, что это сильные духом люди.

Люди проходят этапы социализации на протяжении всей своей жизни, но они не свернули в сторону, не стали заложниками своего тела, они сплотили свою волю в кулак и начали покорять спортивные вершины.

Действительно, можно сделать вывод, что социализация физической культурой и спортом – это не только эффективный момент для формирования физических качеств, здоровья и специфических способностей человека. Но это еще и проявление процесса социализации и здорового развития личности.

#### **Литература:**

1. Адам Ч. Регулярные упражнения спасают от депрессии [Электронный ресурс] // BBC NEWS. URL: <https://www.bbc.com/news-russian-45145742> (дата обращения: 04.12.2023)
2. Бурдина Э. Положительное влияние командного спорта на детскую психику [Электронный ресурс] // Наука и Техника. URL: <https://naukatehnika.com/komandnyij-sport-menyayet-mozg.html> (дата обращения: 04.12.2023)
3. Зубакин, Р. Э. Анализ основных проблем развития массового спорта в России / Р. Э. Зубакин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 445-447. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97717/> (дата обращения: 04.12.2023).
4. Куликов Н.М. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. ;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25708> (дата обращения: 04.12.2023).
5. Ларицкая, И. Е. Психологическое благополучие личности / И. Е. Ларицкая. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 49 (444). — С. 273-276. — URL: <https://moluch.ru/archive/444/97261/> (дата обращения: 04.12.2023).
6. Марченко А.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России. 2019. URL: <https://infourok.ru/user/4096482/blog/rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya-studentov-133074.html> (дата обращения: 04.12.2023)
7. Тедеев Б.Т. Фитнес и гормоны [Электронный ресурс] // World Class. URL: <https://worldclassmag.com/health/fitnes-i-gormony/> (дата обращения: 04.12.2023)

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Зарубина Е.Л., Петров С.П.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье подчеркивается влияние физической культуры на здоровье и психику человека. Основное внимание уделяется тому, как регулярные физические упражнения могут улучшить обмен веществ и улучшить состав крови. Они не только способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы, но и служат профилактикой многих заболеваний. В статье отмечается, что физическая активность помогает поднять настроение и справиться с депрессией и тревогой. Кроме того, улучшает самооценку человека, что подчеркивает важность физического воспитания для поддержания и улучшения физического и психического здоровья.*

***Ключевые слова:** здоровье, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, психика, влияние.*

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Zarubina E.L., Petrov S.P.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article highlights the influence of physical culture on human health and psyche. The focus is on how regular exercise can improve metabolism and improve blood composition. They not only contribute to the training of the cardiovascular system, but also serve as the prevention of many diseases. The article notes that physical activity helps to lift your mood and cope with depression and anxiety. In addition, it improves a person's self-esteem, which emphasizes the importance of physical education for maintaining and improving physical and mental health.*

***Keywords:** health, sports, physical education, healthy lifestyle, psyche, influence.*

Для начала обозначим понятия: физическая культура, физическое здоровье и психическое здоровье. Физическая культура — это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки [1]. Физическое здоровье — это состояние человеческого организма, при котором он может адаптироваться к внешним факторам среды и выполнять различные физические нагрузки. Психическое здоровье человека — это состояние психического благополучия, благодаря которому он может спокойно переживать стрессовые ситуации в жизни и успешно

реализовывать свой потенциал. Тем самым мы можем понять, что все данные определения имеют тесное сродство, и сделать вывод: физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека; регулярные физические упражнения могут оказывать положительное влияние на физическое и психическое состояние.

Рассмотрим для начала влияние физической культуры на физическое здоровье:

1. Улучшается обмен веществ. Физическая активность стимулирует обмен веществ и помогает организму более эффективно использовать и распределять питательные вещества. Это может привести к улучшению общего состояния здоровья, увеличению энергии и снижению риска развития определенных заболеваний, таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

2. Улучшается состав крови. Физическая активность улучшает состав крови за счет увеличения количества эритроцитов, которые переносят кислород, и лейкоцитов, которые борются с инфекциями. Это может привести к улучшению общего состояния здоровья и повышению выносливости.

3. Тренирует сердечно-сосудистую систему. Ключевые аспекты:

3.1. Увеличивает сердечный выброс крови. Регулярные физические упражнения могут увеличить сердечный выброс и улучшить способность сердца перекачивать кровь. Это приводит к улучшению общего состояния здоровья и повышению выносливости.

3.2. Снижает артериальное давление. Физическая активность помогает снизить кровяное давление, что является основным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

3.3. Улучшает циркуляцию крови.

4. Проводится как профилактика заболеваний немедицинского характера. Некоторые из заболеваний:

4.1. Сердечно-сосудистых заболеваний.

4.2. Диабет. Физическая активность помогает предотвратить или контролировать диабет, улучшая способность организма использовать инсулин для контроля уровня сахара в крови.

4.3. Ожирение. Физическая активность помогает контролировать вес за счет сжигания калорий и улучшения обмена веществ.

4.4. Остеопороз. Регулярные силовые тренировки, такие как ходьба или поднятие тяжестей, могут помочь предотвратить остеопороз за счет увеличения плотности костей.

4.5. Рак. Некоторые исследования показали, что физическая активность может снизить риск развития некоторых видов рака, включая рак груди и рак толстой кишки.

А теперь рассмотрим влияние физической культуры на психическое здоровье:

1. Улучшает психоэмоциональное состояние. Физическая активность уменьшает стресс и усталость, а также улучшает контроль над эмоциями.

2. Повышает мозговую активность.

3. Применяется в терапии психических расстройств. Например, депрессия, поскольку физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, а они в свою очередь улучшают настроение и общее самочувствие.

4. Социализирует. Как правило, заниматься физической активностью приятнее в группе, поскольку человек — социальное создание, а испытывающим трудности с социумом это послужит некой терапией.

5. Улучшает самооценку. Физическая активность повышает уверенность в себе.

6. Проводится как профилактика психических заболеваний. К примеру: синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия [2].

Рассмотрев влияние физической культуры на физическое и психическое здоровье, мы можем смело утверждать, что физическая активность влияет на здоровье преимущественно в позитивном ключе. Однако нужно подчеркнуть, что подобной активностью нужно заниматься в меру и с осторожностью. Например, некоторые люди испытывают сильное давление и стресс, считая себя должными соответствовать определенным стандартам общества. В последние годы наблюдается тенденция любви к астеническому типу телосложения, отчего прямо также идет влияние в выборе партнеров для отношений [2]. Это приводит к ухудшению психического состояния, поэтому физическая активность должна сопровождаться помощью сторонних людей определенных профессий, например, психологов, которые могут помочь справиться с подобной задачей. Нельзя забывать о том, что физическая активность должна быть в первую очередь приятной и приносить удовлетворение. В случае же физического здоровья, физическая культура может привести к переутомлению, если заниматься чрезмерно и бездумно активностью без отдыха и восстановления, к травмам, если не соблюдать технику выполнения упражнений, а также к травмам для людей с хроническими заболеваниями, для них необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом, чтобы он подобрал безопасные упражнения, не способные навредить.

В заключение, физическая культура играет важную роль в поддержании и улучшении физического и психического здоровья. Регулярная физическая активность может улучшить психическое и эмоциональное состояние, стимулировать мозговую деятельность, способствовать социализации и повышать самооценку. Однако важно

помнить о потенциальных рисках, таких как переутомление, травмы и психологическое давление. Перед началом новой программы физической активности всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом. Мы должны помнить, что здоровье — это не только физическое состояние, но и психическое благополучие, и физическая культура играет ключевую роль в поддержании обоих аспектов.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
2. Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю. Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе. В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2019. 67-7 с.
3. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 200 – 102 с.
4. Шергина И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №2.
5. Cunningham, M. R., Roberts, T., Richards, T., amp; Wu, C. (1989). The facial-metric prediction of physical attractiveness across races, ethnic groups, and cultures. Unpublished paper, Department of Psychology, University of Louisville, KY.

## ВОСПИТАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ: РОЛЬ ПЕДАГОГА

Зюнина У. Д.  
Научный руководитель Анцупова А.С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** воспитание является неотъемлемой частью педагогического процесса и имеет решающее значение для формирования личности ученика. В статье рассматриваются основные аспекты воспитания в педагогическом процессе, включая понятие воспитания, его цели, задачи, принципы и методы. Особое внимание уделяется взаимосвязи воспитания и обучения, формированию ценностных ориентаций, развитию самосознания ученика. Также освещаются практические аспекты реализации воспитательных задач в учебном процессе.*

***Ключевые слова:** Воспитание, педагогический процесс, цели воспитания, задачи воспитания, методы воспитания, ценностные ориентации, самосознание ученика.*

## EDUCATION IN THE PEDAGOGICAL PROCESS

Zyunina U. D.  
Scientific supervisor Antsupova A.S.  
St. Petersburg, Russia

***Annotation:** education is an integral part of the pedagogical process and is crucial for the formation of a student's personality. The article discusses the main aspects of education in the pedagogical process, including the concept of education, its goals, objectives, principles and methods. Special attention is paid to the relationship between education and training, the formation of value orientations, and the development of student self-awareness. The practical aspects of the implementation of educational tasks in the educational process are also highlighted.*

***Keywords:** education, the pedagogical process, the goals of education, the tasks of education, methods of education, value orientations, self-awareness of the student.*

Воспитание в педагогическом процессе представляет собой систему специально организованных воздействий на личность учащегося с целью формирования его мировоззрения, ценностных установок, нравственных качеств, интеллектуальных способностей, социальных навыков и умений, необходимых для успешной жизни в обществе.

Основные принципы воспитания включают в себя гуманизм, индивидуализацию, диалогичность, системность, активность, непрерывность, соответствие социокультурным нормам и ценностям. Гуманизм подразумевает уважительное отношение к личности учащегося, его индивидуальности, потребностям и способностям. Индивидуализация предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ученика при

организации воспитательного процесса. Диалогичность представляет собой обмен мнениями, идеями, чувствами между учителем и учеником. Системность означает комплексность воздействий на личность учащегося. Активность предполагает активное вовлечение учащегося в процесс воспитания. Непрерывность отражает постоянство и последовательность воспитательных воздействий. Соответствие социокультурным нормам и ценностям означает соответствие воспитательных целей и методов общепринятым нормам и ценностям общества.

Взаимосвязь воспитания с обучением заключается в том, что обучение и воспитание неотделимы друг от друга и должны осуществляться совместно в рамках образовательного процесса. Обучение направлено на формирование у учащегося знаний, умений и навыков, в то время как воспитание ориентировано на формирование его ценностей, нравственности, нравственных качеств и установок. Вместе они способствуют всестороннему развитию личности и ее подготовке к жизни в обществе.

Методы воспитания могут быть разнообразными и зависеть от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и обстоятельств. Вот несколько методов, которые часто используются и считаются эффективными:

- Моделирование: родители или воспитатели демонстрируют желаемое поведение, чтобы дать пример ребенку. Это может быть проявление уважения к другим, терпимости или ответственности.

- Обучающие игры: игры могут быть отличным способом передать знания и навыки. Через игры дети могут учиться сотрудничать, развивать креативность и решать проблемы.

- Образцовое поведение: это когда взрослые сами ведут себя так, как они хотели бы видеть у ребенка. Позитивное и воспитанное поведение взрослых может стать образцом для детей.

- Разговоры и объяснения: важно объяснять детям, почему определенное поведение важно или почему некоторые вещи нельзя делать. Это помогает детям понимать причины за своими действиями.

- Поощрение: похвала и награды могут быть мощным стимулом для развития желаемого поведения.

Каждый индивид уникален, поэтому важно находить подходящий метод воспитания, который будет соответствовать его индивидуальным потребностям.

Роль педагога в процессе воспитания изучается в педагогике и психологии. Влияние педагогического воздействия на формирование личности ученика и его ценностных ориентаций неопределимо. Вот несколько аспектов, которые играют ключевую роль в этом процессе:

– Отношения: педагог, создавая доверительные отношения с учеником, способствует формированию здоровой самооценки, уважения к себе и другим.

– Воспитание ценностей: педагогическое воздействие может помочь ученику осознать и внутренне принять определенные ценности, такие как честность, трудолюбие, доброта и уважение к окружающим.

– Эмоциональная поддержка: педагог, выражая понимание и заботу о школьнике, способствует развитию его эмоциональной устойчивости и уверенности.

– Пример: образец для подражания со стороны педагога может быть важным фактором в формировании ценностных ориентаций ученика.

Таким образом, в педагогическом процессе педагог играет важнейшую роль в формировании личности ученика и его ценностных ориентаций, влияя на различные аспекты его жизни и развития.

Развитие социальных навыков и межличностных отношений имеет важное значение в процессе воспитания, поскольку они способствуют формированию здоровых и продуктивных отношений с окружающими людьми:

– Коммуникация: развитие навыков активного слушания, умения ясно и четко выражать свои мысли, вежливость и уважение в общении с другими.

– Сотрудничество и совместная деятельность: умение работать в команде, разрешать конфликты, принимать компромиссы.

– Эмпатия: способность понимать и разделять чувства других людей, проявлять заботу и сочувствие.

– Уважение к разнообразию: понимание и уважение культурных различий, толерантность и открытость к многообразию взглядов и традиций.

– Развитие доверия и честности: формирование доверительных отношений и понимания важности честности и надежности в отношениях с другими людьми.

Развитие этих социальных особенностей через воспитание способствует формированию здоровых, гармоничных и устойчивых отношений в обществе, что важно для личного благополучия и успешной адаптации в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, воспитание в педагогическом процессе опирается на определенные алгоритмы, реализация которых происходит посредством деятельности педагога. Педагогическое воздействие влияет на ценностные ориентации ученика путем пропаганды и воспроизводства ценностей, педагог может активно пропагандировать позитивные ценности, поддерживать их в учебном процессе и общении с учениками. Роль педагога в процессе воспитания является определяющей, так как это он

осуществляет непосредственное воздействие на личность ученика и влияет на формирование его ценностей, нравственных качеств и установок. Педагог выступает в качестве авторитетного образца для ученика и обладает значительным влиянием на его мировоззрение и поведение: может передавать ученикам навыки и знания, необходимые для формирования положительных ценностей, а также демонстрировать своим поведением эти ценности. Обратная связь и обсуждения ценностей с педагогом может стимулировать дискуссии, дебаты и обсуждения, чтобы помочь обучающимся осознать свои ценностные ориентации и принять осознанные решения. Роль педагога в процессе воспитания связана с формированием личности ученика и влиянием на его ценностные ориентации, что подчеркивает его важность и ответственность в образовательном процессе.

### **Литература:**

1. Ишалин, А. В. Воспитание в педагогическом процессе/ А. В. Ишалин. – Текст : непосредственный // Казанского государственного энергетического университета.
2. Воспитание как вид педагогической деятельности – Текст : электронный // Studbooks.net : [сайт]. – URL: [https://studbooks.net/1754713/pedagogika/vospitanie\\_pedagogicheskoy\\_deyatelnosti](https://studbooks.net/1754713/pedagogika/vospitanie_pedagogicheskoy_deyatelnosti) (дата обращения: 18.02.2024).

## СРЕДСТВА И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО- ПРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Ивахно В. В.  
Краснодар, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются аспекты физической культуры и здоровья в жизни молодежи, что молодежь считает важными факторами для поддержания здоровья. Подробно рассмотрен вопрос основных положений поддержания здорового образа жизни, отношение молодежи к спорту и физической культуре. Даны рекомендации для сохранения здоровья и поддержания здорового образа жизни и повышения интереса к спорту у молодежи.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, молодежь, физические упражнения, пропаганда.*

## MEANS AND FORMS OF PHYSICAL, SPIRITUAL AND MORAL DEVELOPMENT OF A PERSON

Ivakhno V. V.  
Krasnodar, Russia

***Annotation:** the article discusses aspects of physical culture and health in the lives of young people, which young people consider important factors for maintaining health. The issue of the main provisions of maintaining a healthy lifestyle, the attitude of young people to sports and physical education is considered in detail. Recommendations are given for maintaining health and maintaining a healthy lifestyle and increasing interest in sports among young people.*

***Key words:** sport, healthy lifestyle, physical education, youth, youth, physical exercise, health promotion.*

Физическая культура и здоровый образ жизни современной молодежи являются важными аспектами и обеспечивают не только физическое, но и психологическое благополучие.

Физическая активность способствует улучшению общей физической формы, развитию мышц и координации движений. Регулярные физические упражнения помогают снизить риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, сердечнососудистые заболевания, диабет и др. Кроме того, физическая активность повышает уровень энергии, улучшает настроение, снижает стресс и улучшает сон.

Основные принципы здорового образа жизни включают регулярную физическую активность, здоровое питание, контроль вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, наркотики), достаточный отдых и сон, а также избегание стрессовых ситуаций. Молодежь должна

стремиться к здоровому образу жизни и включать физическую активность в свою повседневную жизнь.

Существует множество способов обеспечить физическую активность и здоровый образ жизни современной молодежи. Это может быть занятия спортом (футбол, баскетбол, плавание), фитнес, йога, танцы, ежедневные прогулки, туризм, занятия на открытом воздухе и т.д. Важно выбрать такой вид физической активности, который приносит удовольствие и является доступным для каждого.

Для достижения здорового образа жизни также необходимо следить за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество фруктов, овощей, злаковых и белковых продуктов. Важно избегать слишком жирной и высококалорийной пищи, а также сладких газированных напитков.

Молодежь также должна осознавать вредность табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков. Эти вредные привычки негативно влияют на физическое и психическое здоровье человека и могут привести к серьезным последствиям.

Важно помнить, что здоровый образ жизни и физическая активность должны стать привычкой, которая будет интегрирована в повседневную жизнь. Ведение здорового образа жизни требует усилий и самодисциплины, но приводит к значительным выгодам для здоровья и благополучия на долгие годы.

Следует отметить важность разнообразия физической активности. Комбинирование различных видов тренировок помогает работать все мышцы тела, развивает разные аспекты физической формы (силу, выносливость, гибкость, координацию) и предотвращает монотонность.

Для тех, кому не нравится ходить в спортзал или смотреть на себя в зеркало, стоит подумать о более приятных формах физической активности. Например, занятие танцами не только развивает физическую форму, но и приносит удовольствие и позволяет выразить свою индивидуальность через движения. Йога и пилатес подходят для людей, предпочитающих более медитативные и спокойные виды активности, в то время как более интенсивные виды тренировок, такие как кардио-тренировки или функциональные тренировки, могут продвигать улучшение физической формы и силу.

Однако, необходимо помнить о важности правильного выполнения упражнений, чтобы избежать травм и получить максимальную отдачу от тренировок. Если возникают сомнения или неопределенности, стоит проконсультироваться с тренером, педагогом или специалистом в области физического фитнеса.

Кроме физической активности, здоровый образ жизни также включает в себя правильное питание. Это означает употребление достаточного количества пищи, богатой питательными веществами, и

избегание излишков, особенно вредных продуктов, таких как жирная и сладкая пища, фастфуд и газированные напитки.

Очень важен правильный режим сна и отдыха. Недостаток сна может привести к ряду проблем со здоровьем, таких как ухудшение когнитивных функций, снижение иммунитета и повышение риска развития сердечнососудистых заболеваний. Поэтому стоит стремиться к соблюдению регулярного режима сна, который предоставляет достаточное время для восстановления и регенерации организма.

Наконец, нельзя игнорировать важность психического благополучия, которое является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Стресс является распространенным фактором, влияющим на наше физическое и психическое состояние. Поэтому нахождение способов расслабления и снижения стресса, таких как медитация, йога, чтение книг или занятие хобби, также является важной частью здорового образа жизни.

Физическая культура и здоровый образ жизни являются важными компонентами для современной молодежи. С появлением новых технологий и увеличением количества сидячей работы, молодежь стала меньше двигаться, что приводит к ухудшению физической формы и общего здоровья.

Физическая культура помогает молодежи укрепить своё здоровье, улучшить физическую форму и поддерживать хорошее самочувствие. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечнососудистой системы, улучшают обмен веществ и помогают контролировать вес. Они также способны повысить уровень энергии и улучшить настроение.

Физическая культура и здоровый образ жизни являются необходимыми составляющими для современной молодежи, чтобы они могли иметь энергию, чтобы достигать успехов в работе, учебе и личной жизни. Это также помогает им укреплять иммунную систему и бороться с возможными стрессовыми ситуациями. Поэтому, важно поощрять молодых людей заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни.

Одним из главных аспектов физической культуры и здорового образа жизни для современной молодежи является моделирование правильных привычек с самого раннего возраста. Родители и учителя могут играть важную роль в воспитании значимости физической активности и здорового образа жизни среди детей и подростков.

Физическая активность также способствует развитию социальных навыков и формированию командного духа через участие в командных видах спорта или групповых тренировках. Они помогают развивать качества, такие как сотрудничество, лидерство и принятие решений, которые являются важными в профессиональной и личной жизни.

На современную молодежь также оказывает влияние массовая культура, включая рекламу, социальные сети и телевидение, которые часто пропагандируют нездоровые образы жизни, вредные диеты и сидячий образ жизни. Поэтому особенно важно, чтобы молодежь была образованной и критически мыслящей, чтобы уметь отличать здоровый образ жизни от нездорового и принимать осознанные решения в пользу своего здоровья.

И, наконец, помимо заботы о своем здоровье, здоровый образ жизни и физическая культура имеют большое значение для общества в целом. Молодежь, которая ведет здоровый образ жизни, является активным и продуктивным членом общества, способным вносить свой вклад в развитие страны и принимать участие в различных общественных и волонтерских программах.

В целом, физическая культура и здоровый образ жизни современной молодежи играют важную роль в поддержании и укреплении общего здоровья и благополучия. Правильная физическая активность, здоровое питание, режим сна и отдыха, прогулки и путешествия на открытом воздухе, избегание вредных привычек, а также забота о психическом состоянии - все это должны быть включены в повседневную жизнь каждого человека, особенно среди молодежи, чтобы обеспечить долгосрочное здоровье и жизненную активность.

#### **Литература:**

1. Клименко А.А., Казашник Е.А., Яни А.В. Организация и управление многолетними занятиями в спорте. Сборник БГАУ, 2018, с.74-78
2. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва 2021, с. 230.
3. Чуркин Н.А., Тхорев В.И. Некоторые особенности двигательной активности гандбольных арбитров в ходе обслуживания матчей // статья науч. конф., 2010, С.207-208.

## **ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА – ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ОФИЦЕРА В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ ВУЗе**

Кириллов В.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** патриотизм – это веление времени, а не последнее прибежище негодяев. О сути отечественного патриотизма недавно очень хорошо сказал В.В. Путин. Современному офицеру мало самому быть патриотом, надо чтобы и его подчиненные были патриотами России. А для этого необходимо совершенствовать работу по патриотическому воспитанию молодежи, исходя из реалий современности.*

***Ключевые слова:** патриотизм, воспитание, личность, офицер, Родина, служба.*

## **EDUCATION OF PATRIOTISM IS THE MOST IMPORTANT ASPECT IN THE FORMATION OF AN OFFICER'S PERSONALITY DURING THE PERIOD OF STUDY AT A MILITARY UNIVERSITY**

Kirillov V.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** patriotism is an imperative of the time, not the last refuge of scoundrels. Vladimir Putin has recently spoken very well about the essence of Russian patriotism. It is not enough for a modern officer to be a patriot himself, it is necessary that his subordinates are patriots of Russia. And for this, it is necessary to improve the work on the patriotic education of young people, based on the realities of our time.*

***Key words:** patriotism, upbringing, personality, officer, Motherland, service.*

В современных условиях резкого обострения международных отношений в мире, проведения СВО на Украине, геноцида Израиля против палестинцев, развернутой против России настоящей информационной войны, как никогда ранее остро стоит вопрос о формировании патриотических качеств у нашей молодежи, в том числе, воинов армии и флота. И это не случайно, т. к. патриотизм, верность воинскому долгу, честь и достоинство, твердая воля к победе, готовность к самопожертвованию во имя Отечества во все времена являлись признаками высокого морально-психологического состояния личного состава. Не случайно, что среди основных направлений формирования личности современного офицера нашего ВМФ выделяется такое направление, как воспитание патриотизма. Актуальность обращения к проблеме патриотизма в нашей стране на современном этапе её развития определяется также и следующими факторами:

- необходимостью сплочения нашего народа для противостояния имеемым и потенциальным угрозам и вызовам России;

- заботой о повышении морального духа граждан, в условиях нарастающего экономического и финансового кризиса, углубления экономических и политических санкций, а также возможной международной изоляции России;

- необходимостью правильного понимания места и роли современной России в мировой цивилизации, обеспечения её международных и национальных интересов;

- в воспитании молодежи не только в уважении и любви к своему Отечеству, но и готовности к его вооруженной защите.

Патриотизм – (от греч. patriotes - соотечественник - patris - родина) любовь к родине; привязанность к месту своего рождения, месту жительства. Как видно из всех определений, патриотизм – это любовь к Родине, своему Отечеству, готовность к его защите.

Понимание патриотизма имеет глубокую теоретическую традицию, уходящую корнями в глубину веков. Уже у Платона имеются рассуждения о том, что родина дороже отца и матери. К проблеме патриотизма всегда и везде было пристальное внимание. На патриотизм и духовные качества человека - как главное условие победы в войне, наряду с военной и технической подготовкой, обращали пристальное внимание выдающиеся отечественные полководцы и флотоводцы: П.А.Румянцев, А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков, П.С.Нахимов, М.И.Кутузов, М.И.Драгомиров, М.В.Фрунзе, Г.К.Жуков, Н.Г.Кузнецов и многие другие. Злободневна и сейчас проблема патриотического воспитания личного состава Вооруженных Сил РФ.

"Я уверен, что одна из отличительных черт людей России - исполнение долга без жалости к себе, когда обстоятельства этого требуют. Такие ценности, как самоотверженность, патриотизм, любовь к своему дому, семье и Родине остаются основополагающими и неотъемлемыми для российского общества и по сей день. Эти ценности в немалой степени являются основой суверенитета нашей страны", - писал Верховный Главнокомандующий – Президент страны В.В. Путин [2].

Можно задаться вопросом: «А почему так остро ставится вопрос?». Ответ кроется в том, что за последнее десятилетие мы практически потеряли целое поколение, представители которого в потенциале могли бы стать истинными патриотами и достойными гражданами нашей страны и её защитниками. И дело не только в тех, кто после объявления в России частичной мобилизации, постарался убежать за кордон. Ситуация более серьезная, чем кажется на первый взгляд. Почему?

В настоящее время в большей степени навязываются приоритеты земных интересов над нравственными и религиозными ценностями, а также патриотическими чувствами. Запад в этом преуспел. Традиционные основы воспитания и образования подменяются «более современными»,

западными: христианские добродетели – общечеловеческими ценностями гуманизма; педагогика уважения старших и совместного труда – развитием творческой эгоистической личности; целомудрие, воздержание, самоограничение – вседозволенностью и удовлетворением своих потребностей; любовь и самопожертвование – западной психологией самоутверждения; интерес к отечественной культуре – исключительным интересом к иностранным языкам и иностранным традициям.

Многие ученые отмечают, что кризис происходит в душах людей. Система прежних духовных ценностей и ориентиров утрачена, а новая – пока не выработана. В этих условиях роль педагога при этом неизмеримо возрастает. Подвиги старшего лейтенанта Александра Прохоренко и майора Романа Филиппова в Сирии, десятков, даже уже сотен героев на фронтах СВО, показывают, что там, где в вузах эта работа проводится, там формируются патриотические качества у будущих офицеров и выращиваются патриоты современной России.

Но патриотизм не должен ослеплять нас, любовь к Отечеству есть действие ясного рассудка, а не слепая страсть. Поэтому в ходе учебно-воспитательного процесса при формировании личности будущего офицера нам сейчас приходится работать с теми, кто к нам пришёл. А приходят, надо честно признать, в последние годы не самые лучшие по уровню знаний. Но для курсантов военных вузов главное — это получить знания, обрести профессию, осуществить своё жизненное призвание, чтобы уже потом, в самостоятельной жизни, достойно служить Отечеству на избранном поприще, отстаивать нравственные ориентиры, беречь нашу историческую память, воспитать настоящих патриотов своей Родины.

Не секрет, что на формирование патриотических чувств будущих офицеров оказывает сама служба и учеба в ВУЗе, внутренний распорядок, традиции, заложенные многими поколениями курсантов в предыдущие столетия. Социологический опрос курсантов показал, что 67 % из них не ошиблись в своём выборе, поступив в наш ВУЗ.

Следующее направление нашей работы – это формирование патриотического сознания у наших воспитанников. Это очень сложная задача, требующая не механической и коллективной работы, а длительного индивидуального воспитания каждого. Формирование устойчивого сознания личности, как правило, завершается к 28 годам. До этого срока, оно подвержено резким колебаниям и может меняться в зависимости от обстоятельств. Поэтому важно не допустить такого положения, когда оно поменяется с положительного на отрицательное. Мотивационные основы патриотических качеств у наших курсантов достаточно высокие.

Анализ ВСИ набора курсантов 2018-2019 годов свидетельствует о том, что почти 90 % из них готовы служить Родине от 20 до 25 лет. Но есть и такие курсанты, кто не грезит морскими походами. Только 9 % курсантов младших курсов мечтают о заграничных походах. Порядка 30 %

курсантов видят предстоящую свою службу офицером на берегу, хотя две трети – на подводной лодке и надводных кораблях. И это радует. Но не только корабль или подводная лодка определяют готовность наших питомцев посвятить свою жизнь служению Отечеству. Важно и место, где они готовы выполнить свой патриотический долг. Не всякий выпускник гражданского ВУЗа захочет после СПб поехать работать, например, в Мурманск или на Камчатку или ещё в какие-нибудь отдаленные районы нашей необъятной страны. А что же наши воспитанники?

Как и всегда, ими предпочтение вновь отдано Северному флоту. наших воспитанников не пугают заснеженные просторы Севера, холодные воды океана и северных морей. Но справедливости ради надо отметить, что при этом значительно уменьшилось количество тех, кто после окончания института собирается поехать служить на Тихоокеанский флот. Однако резко возросло количество желающих служить на Черноморском флоте, даже с учетом того, что флот стал воюющим, где гибнут не только люди, но и корабли. Скорее это вызвано теми событиями, в результате которых Крым с его славной военно-морской базой в г. Севастополь вновь стал частью России. А также теми мерами политического и военного руководства современной России по развитию Черноморского флота, оснащению его современными кораблями и подводными лодками, развитием инфраструктуры и т. п. Его важностью для страны при проведении СВО. У нас достаточно много примеров, когда курсанты высказываются за готовность добровольцами поехать в зону СВО, чтобы завершить начатое ВС РФ на Украина избавление человечества от новых проявлений фашизма и нацизма в современных условиях.

Формирование патриотических качеств у курсантов во многом зависит от тех, кто формирует эти качества. Патриота невозможно воспитать, если воспитатель сам таковым не является!!! Личный пример педагога оказывает большое влияние на формирование личности ученика. Отечественная история полна примеров, когда благодаря личным патриотическим качествам педагогов-воспитателей их подопечные мужественно выступали на защиту своей Родины, проявляя при этом образцы стойкости и героизма.

В руководящем документе об организации военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации основные усилия в ее проведении с переменным составом военно-учебных заведений должны быть сосредоточены на формировании курсантов и слушателей государственно-патриотического сознания [1, ст.10, п.5]. Поэтому в современных условиях во многом от работы педагогов зависит, какими качествами будут обладать защитники нашего Отечества.

К сожалению, но нам приходится сталкиваться с рядом проблем в деле формирования патриотических качеств личности будущего офицера. Это и недостаток в технических средствах обучения, сокращение часов на

учебные дисциплины гуманитарного цикла, большой отрыв курсантов с занятий, недостаток квалифицированных педагогических кадров с военным опытом при проведении СВО на Украине, в других горячих точках мира, старением преподавательского состава кафедр военно-политической работы в войсках (силах). В современных условиях также нужны более современные формы и методы воспитания патриотических качеств у будущих офицеров. Они должны отражать веление времени, учитывать развитие военной и технической мысли, изменения в мировоззрении современного молодого человека. Если нам удастся решить эти проблемы, мы решим поставленную Министром обороны РФ о подготовке в вузах не только хорошего военного специалиста, но и патриота своей Родины.

#### **Литература:**

1. «Об утверждении Руководства по организации военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации». Приказ Министра обороны Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 803.
2. Путин В.В. «О разгроме нацизма и рассекречивании архивов». Тезисы статьи Путина в National Interest <https://tass.ru/politika/8764627/> (дата обращения: 12.02.2024).

## ОЛЬ ПИТАНИЯ В НАРАЩИВАНИИ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Кистанова А.В., Трушина Т.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы питания, тренировки с отягощениями для увеличения мышечной массы у студентов. Представлены исследования, что диета с низким содержанием углеводов, при норме белка и жиров, не оказывает негативного влияния на способность наращивать мышечную массу. Показан оптимальный расчет белков, жиров и углеводов для наращивания мышечной массы.

*Ключевые слова:* сбалансированное питание, мышечная масса, калории, белки, жиры, углеводы.

## THE ROLE OF NUTRITION IN BUILDING MUSCLE MASS

Kistanova A.V., Trushina T.L.  
St Petersburg, Russia

*Abstract:* the article discusses the issues of nutrition, resistance training to increase muscle mass in students. Studies have been presented that a low-carbohydrate diet, with a norm of protein and fat, does not have a negative effect on the ability to build muscle mass. The optimal calculation of proteins, fats and carbohydrates for building muscle mass is shown.

*Keywords:* balanced nutrition, muscle mass, calories, proteins, fats, carbohydrates

Мышечная масса – это размер мышц в теле, их вес и объем, в том числе скелетной, гладкой, сердечной мышцы. В статье речь пойдет о работе над скелетными мышцами. В теле человека – более 600 скелетных мышц совместно со скелетом составляют опорно-двигательную систему организма, которая обеспечивает устойчивое положение и перемещение тела в пространстве. Кроме того, они выполняют защитную функцию, предохраняя внутренние органы от повреждений. Здоровый процент мышечной массы (для мужчин это 45% от всего веса тела, для женщин около 35%) положительно влияет на здоровье и долголетие. Точно измерить процент мышечной массы в теле сложно. Для этого используют специальное диагностическое оборудование. В современном мире человек ведет малоподвижный, сидячий образ жизни, что ведет к снижению мышечной массы, что увеличивает риск травм, развития диабета, ожирения, остеопороза и других хронических заболеваний. Воздействуя на определенные группы мышц, мы можем корректировать фигуру, укреплять не только мышцы, но и сухожилия, связки, кости. Чтобы иметь хорошую

развитую мышечную массу, нужно не только регулярно выполнять физические упражнения, но и правильно питаться.

Цели: Доказать влияние сбалансированного питания на рост мышечной массы.

Задачи:

1. Рассчитать суточную норму калорий БЖУ для поддержания и увеличения мышечной массы

2. Установить сколько белков, жиров и углеводов следует потреблять ежедневно

3. Определить какие продукты стоит включить в свой рацион для хорошей работы мышц и их увеличения

Методы: Исследование научных работ в области спортивного питания для наращивания мышечной массы

Результаты:

Для наращивания мышечной массы должно соблюдаться правило профицита калорий, то есть увеличение калорийности рациона на 10-15% от нормы, рассчитываемой по формуле Миффлина – Сан Жеора, причем уровень профицита должен быть ежедневным, а не только в день тренировки.

В среднем распределение БЖУ на кг массы тела должно быть таким: Белки: 1,5-2 г, жиры: 1-1,2 г, углеводы: 4-6 г. Нужно в течении дня потреблять блюда, содержащие 0,25 г белка на кг массы тела.

Калории повышают риск увеличения не только мышц, но и жировой массы. Во время этого процесса можно набрать некоторое количество жира вместе с мышцами, но этот эффект можно свести к минимуму с помощью правильных стратегий тренировок и питания. Адекватное потребление калорий оказывает глубокое влияние на способность наращивать мышцы.

В периоды чрезмерного дефицита калорий организм предпочитает распад белка, а не его синтез. У нас может быть чрезмерный дефицит калорий, если мы испытываем некоторые или все из следующих симптомов:

Наше тело плохо восстанавливается после тренировки и сильно болит после тренировки, особенно если вы обычно привыкли к тяжелым тренировкам.

– Мы необычайно утомлены.

– Желание заниматься спортом низкое.

– Это негативно влияет на настроение и/или сон.

Поддержание баланса калорий (потребление достаточного количества энергии для поддержания физических упражнений и ежедневных метаболических процессов) также не является оптимальным для роста мышц. В периоды энергетического баланса постоянный распад белков в организме восполняется за счет скелетных мышц, поскольку

поступающих калорий все еще недостаточно для поддержания как метаболических потребностей, так и мышечного роста. Хотя тренировки с отягощениями компенсируют некоторые из этих потерь, анаболический ответ мышц по-прежнему замедляется, что ставит под угрозу рост мышц [4].

Формула Миффлина-Сан Жеора для расчета суточной нормы калорий. Она выдает необходимое количество килокалорий (ккал) в сутки для каждого конкретного человека с учетом степени физической активности человека:

для мужчин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$ ;

для женщин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$ .

A – это уровень активности человека, его различают по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

1,2 – минимальная активность, сидячая работа, не требующая значительных физических нагрузок;

1,375 – слабый уровень активности: интенсивные упражнения не менее 20 минут один-три раза в неделю. Это может быть езда на велосипеде, бег трусцой, баскетбол, плавание, катание на коньках и т. д. Если мы не тренируемся регулярно, но сохраняем занятый стиль жизни, который требует частой ходьбы в течение длительного времени, то выберем этот коэффициент;

1,55 – умеренный уровень активности: интенсивная тренировка не менее 30-60 мин три-четыре раза в неделю (любой из перечисленных выше видов спорта);

1,7 – тяжелая или трудоемкая активность: интенсивные упражнения и занятия спортом 5-7 дней в неделю. Трудоемкие занятия также подходят для этого уровня, они включают строительные работы (кирпичная кладка, столярное дело и т. д.), занятость в сельском хозяйстве и т. п.;

1,9 – экстремальный уровень: включает чрезвычайно активные и/или очень энергозатратные виды деятельности: занятия спортом с почти ежедневным графиком и несколькими тренировками в течение дня; очень трудоемкая работа, например, сгребание угля или длительный рабочий день на сборочной линии. Зачастую этого уровня активности очень трудно достичь.

При наборе мышечной массы всегда должно соблюдаться правило профицита калорий. Это означает, что в сутки нужно потреблять больше калорий, чем сжигает организм. Увеличение калорийности должно составлять 10-15% от нормы, рассчитываемой по формуле Миффлина – Сан Жеора, причем уровень профицита должен быть ежедневным, а не только в день тренировки. Потребляя больше калорий, нужно усиленно тренироваться, чтобы пустить их на рост мышц, а не жировых отложений. Это распространено среди бодибилдеров. Они будут «набирать вес» между соревнованиями – чтобы набрать максимальное количество мышц,

несмотря на небольшой набор жира. Затем они садятся на диету на 12-16 недель, чтобы сбросить жир и увидеть мышечный рельеф.

Сочетание тренировок с отягощениями и избытком калорий – лучший способ нарастить мышечную массу и силу. Оптимальное количество занятий – три раза в неделю. И между тренировками должен быть хотя бы один день перерыва. Рост мышц не пропорционален количеству нагрузки, поэтому важно отдыхать, делать перерывы и прислушиваться к своему организму. Если хотим свести к минимуму набор жира во время этого процесса и являемся опытным тренирующимся, то не нужно чрезмерно увеличивать количество калорий, чтобы вызвать гипертрофическую реакцию [6].

Для набора массы мышц, помимо профицита калорий, необходимо соблюдать правильный баланс белков, жиров и углеводов (БЖУ) (табл. 1).

Табл. 1. Баланс БЖУ по граммам, процентам и килокалориям

	Белки	Жиры	Углеводы
Норма БЖУ на 1 кг массы тела человека, г	1,5–2 г	1–1,2 г	4–6 г
Соотношение БЖУ в пище, %	25-35 %	15-25 %	40-60 %
Калорийность 1 г БЖУ, ккал	4 ккал	9 ккал	4 ккал

Оптимальная диета для наращивания мышечной массы должна содержать достаточное количество белка. Людям, занимающимся силовыми тренировками, следует стремиться к потреблению от 1,5 до 2 г белка на 1 кг веса тела каждый день [1]. Для человека весом 60 кг это соответствует примерно 120 г белка. Более конкретно, этот белок должен поступать из полноценных белковых продуктов, таких как продукты животного происхождения (мясо, молочные продукты, рыба, яйца и т.д.). Причина, по которой полноценные источники белка так важны, заключается в незаменимых аминокислотах, которые содержатся только в белке животного происхождения. В состав белков входят следующие незаменимые аминокислоты: лейцин (нужен для набора мышечной массы и контроля массы тела), изолейцин (стимулирует выделение энергии), лизин (отвечает за укрепление иммунитета и повышение защитных сил организма), фенилаланин (обеспечивает правильную работу центральной нервной системы).

Несмотря на то, что период после тренировки стимулирует синтез мышечного белка, этого недостаточно для преодоления разрушения мышц, которое происходит параллельно. Именно здесь на помощь приходит правильное питание. Силовые тренировки в совокупности с оптимальным потреблением калорий и белка приводят к росту мышц.

На протяжении десятилетий проводились исследования с целью определить идеальное количество белка (протеина), необходимого для синтеза мышечного белка. Исторически сложилось так, что большая часть этих исследований проводилась на мужчинах. Ограниченные научные данные, изучающие различия между мужчинами и женщинами, показывают, что мужчинам может потребоваться больше белка, чем женщинам, потому что они окисляют (сжигают) больше аминокислот в состоянии покоя и при физических нагрузках [2].

Некоторые люди считают, что большее количество белка еще более эффективно, но исследователи показали, что эффект наращивания мышечной массы достигает максимума при употреблении 2,0 граммов белка на килограмм в день [9]. Преимущества более высокого потребления белка с пищей выходят за рамки мышечной гипертрофии:

- Белок более термогенен, чем углеводы или жиры, поэтому он может помочь сжечь больше калорий во время еды [3].

- Белок более сытный, поэтому помогает контролировать аппетит и с меньшей вероятностью откладывается в виде жира, чем углеводы или жиры, когда общее потребление калорий не является чрезмерным [3].

- Белок является источником энергии для тренировки мышц, но не в такой степени, как углеводы и жиры, однако, если углеводы и жиры плохо переносятся, белок можно использовать в качестве топлива [3].

Исследования показали, что существует потолок того, сколько мышечного белка может быть синтезировано на грамм белка, съеденного за один прием пищи, – так называемый «эффект наполнения мышц». Исследователи обнаружили, что 20–30 г белка с едой – это все, что организм может использовать для стимуляции синтеза белка [10].

Однако, как отметил Филлипс С.М. [8], эти исследования зависимости «доза-эффекта» ограничивались упражнениями с отягощениями нижней части тела, поэтому остается неизвестным, превышает ли абсолютная доза белка, необходимая для максимальной стимуляции гипертрофии после упражнений на верхнюю и нижнюю части тела, от 20 до 30 г (другими словами: исследование не является совершенным и не отражает каждого человека в популяции, поэтому этот “лимит” на один прием пищи может не соответствовать действительности).

В ходе дальнейших исследований тренировок с отягощениями для всего тела у мужчин Филлипс и другие обнаружили, что максимальное увеличение синтеза белка было достигнуто при дозе белка 0,25 г на кг массы тела за один прием пищи. Для среднего парня весом 84 кг это 21 г [8]. Чтобы учесть различия между мужчинами, они предлагают дозу 0,4 г белка на кг веса тела для достижения максимального мышечного роста (33,6 г белка для парня весом 84 кг).

Кроме того, поскольку после приема белка синтез белка быстро замедляется (в течение трех-четырех часов), разумно регулярно потреблять

полноценный белок в течение дня, чтобы поддерживать синтез на максимально высоком уровне [8].

Организм стимулирует синтез белка в ответ на силовую тренировку на срок до 48 ч, но распад мышц также длится 24 ч. После тренировки есть двухдневный период, в течение которого организм может наращивать мышцы при оптимальном питании, и один день, в течение которого мышечный распад наиболее велик. Тренировки с отягощениями заставляют мышцы усваивать аминокислоты и способствуют росту мышечной ткани, но этот процесс должен преодолевать распад белка при правильном приеме пищи. Таким образом, 24-часовой период после тренировки является одним из наиболее важных периодов для потребления белка и достаточного количества калорий.

В самом начале вашей диеты ориентируйтесь на потребление 1 г жира на 1 кг веса. Как и в случае с белком, меньшее употребляемое количество означает, что жиры не будут выполнять все свои важные функции. В то же самое время, большее употребляемое количество может иметь целый ряд весьма негативных свойств. При этом важно подбирать правильные продукты.

Включить в рацион оливки, арахис и авокадо. В них много Омега-9 жирных кислот, которые нормализуют уровень сахара, укрепляют сердечно-сосудистую систему, помогают избегать скачков артериального давления и стабилизируют обмен веществ. Не забыть и об Омега-3,6 жирных кислотах – ими богат рыбий жир, соевое масло, многие орехи и другие продукты.

Углеводы – важнейший источник энергии. Рацион питания для набора массы должен включать в себя порядка 5 г качественных углеводов на 1 кг тела в сутки. Для расхода энергии при тренировках используется большое количество углеводов. Углеводы хранятся в мышечной ткани в виде гликогена, который мышцы расщепляют во время тренировки для создания энергии [7]. Они помогают восстанавливаться после тренировок, отвечают за транспортировку питательных веществ к мышечной ткани. Большая часть производства энергии в нашем организме (около 80%) происходит в результате распада гликогена, а не окисления белков или жиров. При дефиците углеводов мы утратим работоспособность, будем чувствовать слабость и вялость. Некоторые люди адаптируются к этому состоянию с низким содержанием углеводов, поскольку их организм переключается на использование жира в качестве источника топлива.

Сложные углеводы – крупы, макароны твердых сортов пшеницы, фрукты и овощи без повышенного содержания крахмала подходят для употребления за 2 часа до и после нагрузок.

Простые углеводы нужно свести к минимуму или полностью исключить: торты, пирожные, печенья, газировка.

Когда дело доходит до гипертрофии, низкоуглеводные диеты по-прежнему позволяют организму наращивать мышцы. Ученые провели исследования и сравнили результаты диеты с низким содержанием жиров и кетогенной диеты с низким содержанием углеводов при тренировках с отягощениями (диета, содержащая менее 50 г углеводов в день) [13]. Каждому испытуемому в этом исследовании необходимо было выпить протеиновый напиток, содержащий 20 г сывороточного белка, после тренировки с отягощениями, которую они выполняли три раза в неделю (табл. 2).

Табл. 2. Тренировки с отягощениями

День 1 (Понедельник) 8-10 повторений 120 сек отдых	День 2 (Среда) 6-7 повторений 180 сек отдых	День 3 (Пятница) 8-10 повторений 120 сек отдых
Приседания	Выпад со штангой	Приседания
Выпад с гантелями	Сгибание/разгибание ног	Подтягивания
Жим лежа на прямой скамье	Жим лежа на наклонной скамье	Выпад с одной ногой
Подтягивания	Тяга нижнего блока к поясу	Тяга к подбородку
Тяга к подбородку	Жим над головой	Жим от груди
Упражнение для икр	Упражнение для икр	Упражнение для икр
Упражнения на пресс	Упражнения на пресс	Упражнения на пресс

Через 12 недель обнаружили, что диета с низким содержанием углеводов привела к значительно большей потере жира в организме, чем диета с низким содержанием жиров, однако увеличение мышечной массы было одинаковое. Разница в жировых отложениях между группами могла быть обусловлена общим потреблением белка (группа с низким содержанием углеводов ежедневно потребляла гораздо больше белка, чем группа с низким содержанием жиров) и средним возрастом групп (в группе с низким содержанием углеводов были более молодые участники). В целом это доказывает, что диета с низким содержанием углеводов не оказывает негативного влияния на способность наращивать мышечную массу.

Теперь мы лучше понимаем, как наше тело наращивает мышцы и питание помогает максимизировать реакцию вашего организма на силовые тренировки. Для достижения наилучших результатов, помимо тренировок с отягощениями, следует этим рекомендациям по питанию:

1. Белок – основной строительный материал костей, тканей и мышц, поэтому нарастить мышечную массу без него невозможно. При этом

необходимо соблюдать баланс с углеводами (их должно быть в два раза больше) и жирами, на которые отводится 10-20% при приеме пищи.

2. Ежедневно потреблять достаточное количество калорий и достигайте положительного баланса калорий.

3. Выбирать сложные углеводы, чтобы пополнить запасы мышечного гликогена и предотвратить распад белка. При этом следует избегать простых углеводов – сладости, газировки.

4. Один из главных пищевых помощников при формировании тела мечты – нежирное мясо, богатое белком (индейка, куриная грудка и т.д.). В них содержится не менее 20 г белка на 100 г готового продукта.

5. Кроме того, в рацион обязательно должна входить рыба (лосось, тунец, треска). Как известно, молекулы белка состоят из аминокислот, а в рыбе содержатся те самые полезные аминокислоты, которые помогают белку усваиваться в организме.

6. Еще один источник белка – кисломолочные продукты. Рацион занимающегося сложно представить без молочных продуктов.

7. Потребляйте овощи для увеличения продуктивности тренировок и повышения усвояемости белковой пищи.

Хотя эти стратегии питания будут способствовать наращиванию мышечной массы, наиболее важным аспектом этого процесса являются тренировки с отягощениями. Невозможно нарастить мышцы без силовых упражнений.

### Литература:

1. Зилова И.С, Трушина Э.Н. Белок в рационе спортсменов: Обоснование уровней потребления при различной интенсивности тренировок для поддержания мышечной массы тела // Вопросы питания. 2023. №4 (548). С. 114 - 124.

2. Еримбетов К.Т., Обвинцева О.В., Софронова О.В. Физиологическое значение и метаболические функции лейцина, изолейцина и валина у животных // Проблемы биологии продуктивных животных. 2021. №4. С. 40 - 50.

3. Гринченко В.С., Касьянов Г.И., Мазуренко Е.А., Ольховатов Е.А. Белковые продукты и их роль в питании спортсменов в период интенсивной подготовки // Современная наука и инновации. 2018. № 2 (22). С. 118 - 123.

4. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы. К.: Олимпийская литература, 2001. 406 с.

5. Лысиков Ю. А. Аминокислоты в питании человека // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2012. №2. С. 88-105.

6. Квартовкина Л.К., Минх А.А. Проблема питания в спорте // Гигиена и санитария. 1968. №3. С. 75 - 79.

7. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Учебное пособие. СПб.: Политехника, 2015. 159 с.

8. Morton R.W., McGlory C., Phillips S.M. Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle // Front Physiol. 2015

9. Campbell B., Kreider R.B., Ziegenfuss T., La Bounty P., Roberts M., Burke D., Landis J., Lopez H., Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and Exercise. // *J Int Soc Sports Nutr.* 2007.
10. Atherton P.J., Etheridge T., Watt P.W., Wilkinson D., Selby A., Rankin D., et al. Muscle full effect after oral protein: time-dependent concordance and discordance between human muscle protein synthesis and mTORC1 signaling // *Am. J. Clin. Nutr.* 2010.
11. Wilkinson D.J., Hossain T., Hill D.S., Phillips B.E., Crossland H., Williams J., Loughna P., Churchward-Venne T.A., Breen L., Phillips S.M., Etheridge T., Rathmacher J.A., Smith K., Szewczyk N.J., Atherton P.J. Effects of leucine and its metabolite  $\beta$ -hydroxy- $\beta$ -methylbutyrate on human skeletal muscle protein metabolism // *J Physiol.* 2013.
12. Phillips S.M., Tipton K.D., Aarsland A., Wolf S.E., Wolfe R.R. Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans // *Am. J. Physiol.* 1997.
13. Volek J.S., Quann E.E., Forsythe C.E. Low Carb Diets Promote a More Favorable Body Composition than Low Fat Diets // *Strength and Conditioning Journal.* 2010.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

Колесник В.С., Зеленова И.М.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** исследование рассматривает актуальность и физиологические аспекты проведения физкультурминуток при сидячей работе, особенностей их реализации в контексте швейной индустрии. Сидячая работа и монотонные движения в швейной индустрии могут негативно влиять на физическое и психическое здоровье работников. Физкультурминутки представляют собой эффективный способ снять физическое напряжение, поддержать активность мышц и улучшить общее состояние организма. Кроме того, они способствуют снижению стресса и повышению производительности.*

***Ключевые слова:** физкультурминутки, сидячая работа, швейная индустрия, физиологические аспекты, здоровье работников, производственные условия, монотонная работа, стресс.*

## THE NEED FOR PHYSICAL ACTIVITY MINUTES DURING SEDIENT WORK

Kolesnik V.S., Zelenova L.M.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this study explores the relevance and physiological aspects of conducting short physical activity breaks, known as "micro-workouts," during sedentary work, with a specific focus on their implementation in the context of the sewing industry. Sedentary work and repetitive motions in the sewing industry can negatively impact the physical and mental health of workers. Micro-workouts are an effective way to alleviate physical strain, support muscle activity, and enhance overall well-being. Furthermore, they contribute to stress reduction and increased productivity.*

***Keywords:** micro-workouts, sedentary work, sewing industry, physiological aspects, worker health, working conditions, repetitive tasks, stress.*

Актуальность проведения физкультурминуток при сидячей работе нельзя переоценить, особенно в современном обществе, где многие работники проводят большую часть дня за компьютерами. Важно понимать, что долгое сидение может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Исследования показывают, что сидячий образ жизни связан с риском развития ожирения, болезней сердца, диабета и других хронических заболеваний. Физкультурминутки помогают снизить эти риски. Они способствуют поддержанию нормального уровня физической активности в течение рабочего дня, что может улучшить общее здоровье и благополучие работников. Кроме того, они способствуют увеличению

производительности и снижению стресса, что может быть важным фактором в современной рабочей среде. Наконец, актуальность данной темы связана и с ростом осознанности о важности здорового образа жизни. Все больше компаний и организаций признают важность заботы о здоровье своих сотрудников и внедряют программы физической активности в рабочую среду. Это помогает не только улучшить физическое состояние работников, но и создать более благоприятное и заботливое рабочее окружение.

Наиболее распространенным последствием длительного сидения ежедневно - остеохондроз. Позвоночник, застывший в одной позе, не получает достаточного питания, но в тоже время подвергается большим нагрузкам. Исследования показали, что 40 % из страдающих болезнями спины, долгое время проводят именно за компьютером. В первую очередь начинает болеть спина, от нее потом расходятся и другие заболевания. Во время продолжительного сидения жидкость, скапливающаяся в ногах в течение всего рабочего дня за столом, ночью перетекает в шею. А это может вызвать временную остановку дыхания во время сна, при этом нередко бывает онемение шеи и плеч.

Человеку необходимо питаться, но из-за сидячего малоподвижного образа жизни его активность снижается, вследствие чего калории вместо того чтобы тратятся - накапливаются. Как правило, офисные работники очень загружены и у некоторых даже нет полноценного обеденного перерыва. В результате этого нарушается обмен веществ, а значит и вся работа организма. Это тоже способствует образованию избыточного веса.

Сидячая работа способствует повышению артериального давления и уменьшению диаметра артерий, увеличивая риск сердечных болезней. Отсутствие физической активности влияет на развитие сердечной недостаточности. Сердечная мышца становится слишком слабой, чтобы перекачивать достаточное количество крови через артерии [1].

Согласно исследованию, австралийских ученых у людей, которые проводят в офисном кресле не менее 8 часов в день, риск преждевременной смерти возрастает на 15%. Это связано с нарушением работы внутренних органов и систем, замедлением естественного метаболизма, развитием скрытых хронических заболеваний.

Современные реалии привели к резкому сокращению активности у среднестатистического человека. Люди практически не передвигаются пешком, не гуляют после работы, используют личный и общественный автотранспорт, лифты. Это приводит к гиподинамии – пониженной активности, которая запускает негативные изменения в работе внутренних органов и систем [8].

При гиподинамии суставы, кости и мышцы не получают необходимой ежедневной нагрузки. Это негативно влияет на работу всего организма, значительно возрастает нагрузка на позвоночник, постепенно

развивается атрофия мышц, мышечно-скелетного аппарата. У человека нарушается работа нервной системы и головного мозга, возникают протрузии, межпозвоночные грыжи, ущемление нервных окончаний, снижается тонус кровеносных сосудов.

Изучение физиологических аспектов проведения физкультурминутки при сидячей работе имеет фундаментальное значение, поскольку оно раскрывает множество положительных эффектов, которые оказываются на организм человека в результате таких перерывов.

1. Мышечная активность: сидячая работа приводит к длительному напряжению определенных мышечных групп, особенно в области спины, шеи и нижней части спины. Исследования показывают, что физкультурминутки, включающие упражнения на растяжку и укрепление мышц, помогают снижать напряжение, улучшать кровоснабжение мышц и уменьшать риск развития болей в спине.

2. Метаболизм и кровообращение: проведение коротких физических упражнений во время физкультурминутки стимулирует обмен веществ и циркуляцию крови. Это способствует лучшему распределению кислорода и питательных веществ по организму, что может улучшить эффективность работы клеток и снизить риск заболеваний, связанных с недостаточным кровообращением.

3. Психофизиологические аспекты: физкультурминутки также оказывают положительное воздействие на психическое состояние. Они способствуют выделению эндорфинов, нейротрансмиттеров, которые повышают настроение и снижают стресс. Исследования демонстрируют, что регулярное проведение физкультурминутки может помочь снизить уровень тревожности и повысить общее чувство благополучия у работников.

Исследования в этих направлениях подтверждают важность интеграции физкультурминутки в рабочий день, как средство поддержания физического и психологического здоровья, а также повышения производительности и комфорта в рабочей среде.

Производственная гимнастика – одно из эффективных средств воздействия на организм обучающихся во время производственного обучения. Это комплексы физических упражнений, проводимые непосредственно в производственных мастерских во время практики, способствующие повышению внимания, активности и работоспособности обучающихся. Производственная гимнастика снимает наступившее утомление, обеспечивает необходимый кратковременный отдых, устраняет застойные явления венозной крови, которые образуются, например, при длительном сидении в нижних конечностях, брюшной полости, в области таза. Физические упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, повышают мышечный тонус.

Трудовая гимнастика в нашей стране родилась в 1920-х годах. Физические упражнения имитировали рабочие позы и приемы, которые были характерны для той или иной профессии. Трудовая гимнастика входила в курс обучения токарей, ремонтных рабочих, шахтеров. В это же время в Центральном институте была разработана методика двигательной культуры в производственном обучении. Она включала в себя производственную зарядку, трудовую гимнастику и специальные упражнения, корректирующие неблагоприятные воздействия профессионального труда на организм работающего.

Физкультминутка — школьный вид физических упражнений [2]. Состоит из пробуждающих, взбадривающих упражнений (потягивания, упражнения, ускоряющие кровообращение и учащающие дыхание). Школьные учителя заметили, что когда школьники теряют внимательность, то зевают и потягиваются. В этот момент разумно производить «физкультминутку», чтобы вернуть учеников в учебный процесс и повысить эффективность обучения [2]. Позднее было решено внедрить «физкультминутки» на производство [7] (черчение, бухгалтерия).

Проведение физкультминуток при сидячей работе имеет несколько важных преимуществ и целей:

1. Сидячий образ жизни может привести к снижению мышечной активности и ухудшению общего физического состояния. Физкультминутки позволяют активизировать мышцы, улучшить циркуляцию крови и снять напряжение.

2. Длительное сидение может негативно влиять на позвоночник и спину. Упражнения во время физкультминуток могут помочь разогнуть спину, укрепить мышцы спины и предотвратить боли и дискомфорт.

3. Краткие перерывы на физкультминутки могут помочь улучшить концентрацию и работоспособность, так как они позволяют отдохнуть от монотонной сидячей работы и освежить ум.

4. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают стресс.

Важно проводить физкультминутки регулярно, чтобы сохранить физическую активность в течение рабочего дня. Они могут быть небольшими по продолжительности (5-10 минут) и проводиться каждый час или два. Это поможет улучшить ваше здоровье и комфорт при сидячей работе.

Производственные условия в швейной индустрии могут создавать особые вызовы и потребности, когда речь идет о проведении физкультминуток. Работники в швейной индустрии часто проводят большую часть дня сидя за швейной машиной или рабочим столом. Это может привести к проблемам с позвоночником и мышцами [3]. Физкультминутки могут стать важным средством для снятия напряжения и поддержания физической активности в течение рабочего дня.

Швейная работа часто характеризуется монотонностью и повторением одних и тех же движений. Это может увеличить риск развития мускульных дисбалансов и травм [4]. Физкультминутки могут включать упражнения, направленные на растяжку и укрепление тех мышц, которые наиболее нагружены во время швейных операций [5]. Часто рабочие места в швейной индустрии имеют ограниченное пространство. Поэтому физкультминутки должны включать упражнения, которые можно выполнять на ограниченной площади и без необходимости дополнительного оборудования.

В швейной индустрии работники могут сталкиваться с высокими требованиями к производительности и сроками исполнения заказов. Физкультминутки могут также служить средством снижения стресса и повышения общей эффективности работы. Поэтому важно разработать специализированные программы физкультминуток, которые учитывают специфику рабочих условий в швейной индустрии и способствуют улучшению физического и психического состояния работников, а также повышению общей производительности.

Рассмотрим один из комплексов физкультминутки, адаптированный для производственных условий работы швей.

Комплекс – «Физкультминутка для швей»

Упражнение № 1. «Линия шеи».

Исходное положение — стоя в проходе около парты (стола) так, чтобы не мешать друг другу.

1. Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед — отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.

3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

Повторить 3-4 раза одно из предложенных упражнений по выбору учителя.

Упражнение № 2. «Линия груди».

Исходное положение — стоя в проходе около парты (стола) так, чтобы не мешать друг другу.

1-й вариант:

1. Поднять руки перед собой на уровне груди.

2. Развести руки в разные стороны, чтобы сократились мышцы спины и лопатки соприкоснулись.

3. Возвратить руки в исходное положение на уровне линии груди.

4. Опустить руки вниз.

Повторить 3-4 раза.

2-й вариант:

1. Руки тянуть в разные стороны по горизонтали на уровне груди и по команде учителя «натянуть веревочки».

2. Руки расслабить и «бросить» вниз — «веревочки оборвались».

Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 3. «Линия талии».

Исходное положение — стоя в проходе около парты (стола) так, чтобы не мешать друг другу, руки на поясе (талии).

1. Максимальный прогиб туловища назад.

2. Наклон туловища вперёд.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение № 4. «Линия бёдер».

Исходное положение — стоя в проходе около парты (стола) так, чтобы не мешать друг другу, руки на бёдрах.

1. Поворот туловища вправо раскачивающими движениями.

2. Поворот туловища влево.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение № 5. «Линия бока».

Исходное положение — стоя в проходе около парты (стола) так, чтобы не мешать друг другу.

1. Расслабить все мышцы и как бы бросить руки вниз.

2. Скользящими движениями рук (не отрывая) по боку правой рукой максимально опускаемся вниз, при этом левая рука, согнутая в локте, поднимается вверх (но не отрывается от туловища).

3. Скользящими движениями рук (не отрывая) по боку левой рукой максимально опускаемся вниз, при этом правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх (но не отрывается от туловища).

Примечание: можно использовать и другие упражнения.

### **Заключение.**

Выводы по проведению физкультминуток в условиях швейной индустрии представим следующим образом:

1. Физкультминутки имеют высокую актуальность в швейной индустрии, где работники проводят много времени сидя и выполняя монотонные движения.

2. Производственные условия, такие как длительное сидение, монотонная работа и ограниченное пространство, создают особые потребности в организации физкультминуток.

3. Физкультминутки могут помочь снять физическое напряжение, укрепить мышцы, улучшить кровообращение и снизить риск развития болей в спине у работников швейной индустрии.

4. Кроме того, физкультминутки могут способствовать снижению стресса и повышению общей эффективности работы, что является важным аспектом в условиях высоких требований к производительности.

5. Поэтому разработка и внедрение специализированных программ физкультурминуток в швейной индустрии могут значительно улучшить условия труда, заботиться о здоровье работников и повысить общую производительность в данной сфере.

6. Разработанный нами комплекс позволит минимизировать негативные факторы сидячей работы.

#### **Литература:**

1. Дюперрон Г. А., Теория физической культуры, Ленинград, 1930. с.255
2. К. Ранкэ, Зильберхорн. Минута физкультуры. — Москва: «Работник Просвещения», 1929.
3. Об утверждении Правил по охране труда при проведении работ в легкой промышленности. URL: <https://docs.cntd.ru/document/573123739> (дата обращения: 20.10.2023)
4. Азизов, Б.М. Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие / Б.М. Азизов, И.В. Чепегин. - М.: Инфра-М, 2018. - 349 с.
5. Каспаров А. А. Гигиена труда и промышленная санитария; Медицина - Москва, 1981. - 368 с.
6. Инструкция по охране труда для швей, занятых пошивом покровных и настилочных материалов.  
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=136726&ysclid=lnbqzp267k490591629>  
(дата обращения: 20.10.2023)
7. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы? М., 2012.
8. Шкурпит М.Н., Поповян Н.О. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sidyachego-obraza-zhizni-na-organizm-i-profilakticheskie-metody?ysclid=lnbqjhjvth68122936> (дата обращения: 20.10.2023) (dateaccessed: 20.10.2023)

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТКАМИ  
СПбГЛТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» С УЧЕТОМ  
ОСОБЕННОСТЕЙ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курова Н.В., Ильина Е.К., Никитина Е.С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассмотрена специфика будущей профессиональной деятельности выпускников ИЛБиИ и ИЛАСиОД. На основании анализа научно-методической литературы, специфики будущей профессиональной деятельности и анкетного опроса, учитывающего интересы студенток старших курсов, рекомендованы средства для проведения учебных занятий по физической культуре профессионально-прикладная направленность которых заключалась в комплексном использовании программного материала.*

***Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое воспитание, двигательная активность, прикладные навыки.*

**ORGANIZATION OF TRAINING CLASSES WITH STUDENTS OF  
SPbGLTU IN THE DISCIPLINE "ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS" TAKEN INTO ACCOUNT OF THE  
FEATURES OF FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY**

Kurova N.V., Ilyina E.K., Nikitina E.S.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the specifics of the future professional activities of graduates of the Institute of Biology and Interpretation and IASiOD. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the specifics of future professional activity and a questionnaire survey taking into account the interests of senior female students, tools were recommended for conducting physical education classes, the professional and applied orientation of which was the integrated use of program material.*

***Key words:** professional-applied physical training, physical fitness, physical education, physical activity, applied skills.*

В настоящее время различные сферы профессионального труда насчитывают несколько тысяч профессий и десятки тысяч специальностей. Каждая профессия предъявляет специфические требования к человеку и очень высокие к его физическим и психическим качествам, а также и к прикладным навыкам. В соответствии с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания в вузе при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетая общефизическую подготовку

со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой. Физическое воспитание всегда было одним из основных средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе обусловлена запросами современного производства, характером развивающихся отраслей промышленности, различиями в требованиях к психофизической подготовленности выпускников вузов [4].

Работа представителей умственного труда (экономисты, менеджеры, ландшафтные дизайнеры, юристы, конструкторы) характеризуется гиподинамией, длительным пребыванием в вынужденной позе во время работы. Это свидетельствует о необходимости развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной работы. При напряженной умственной деятельности особенно необходимо внимание:

- объем внимания – способность одновременно воспринимать несколько объектов;
- распределение внимания – способность выполнять несколько действий;
- концентрация внимания – быстро переносить внимание с объекта на объект.

Кроме того, необходимы: оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, самообладание. Таким образом, профессиональная деятельность современных молодых специалистов предъявляет к ним жесткие требования, в том числе и к физическим, и к психическим качествам [3].

Как отмечает В.И. Ильинич (1978): «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов представляет собой одно из направлений системы физического воспитания, которое должно формировать определённые прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности». Методически правильное осуществление профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе положительно повлияет на профессиональную работоспособность, развитие отдельных свойств и качеств личности, необходимых работе, на результаты производственной деятельности [1].

Профессиональная направленность учебного процесса должна обеспечивать не только физическую подготовленность занимающихся студентов, но и должна давать им знания, умения, навыки, обеспечивающими правильное и сознательное применение разнообразных средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

Эффективность учебных занятий по физическому воспитанию зависит от многих причин, к числу которых следует отнести правильный

выбор используемых средств и методов подготовки и положительную мотивацию занимающихся. Многие исследователи подчеркивают роль интереса студентов к учебным занятиям по физической культуре как значительный фактор повышения его эффективности [2].

С целью изучения интересов и потребности в занятиях по дисциплине «Физическая культура» в СПбГЛТУ был проведен анкетный опрос. В нем приняли участие 249 студенток старших курсов института лесного бизнеса и инноватики (ИЛБиИ) и института ландшафтной архитектуры строительства и обработки древесины (ИЛАСиОД), средний возраст – 20 лет. Результаты анкетного опроса показали, что 73,5% студенток считают, что необходимо заниматься физической культурой, так как особенности данных профессий могут отрицательно влиять на состояние здоровья, затруднились ответить 26,5%. Из числа опрошенных только 14,6% регулярно делают утреннюю зарядку, иногда ее делают 24,8% и 60,6% не делают ее никогда.

Кроме того, в свое свободное от учебы время 63,5% студенток занимаются различными видами двигательной активности (спортивные игры, фитнес-аэробика, шейпинг, дартс, плавание, большой теннис в зимнее время скандинавская ходьба), 21,9% – занимаются от случая к случаю, предпочитая занятия в фитнес клубах, и вообще ничем не занимаются 14,6%.

По результатам анкетного опроса 46,6% опрошенных студенток занимаются в учебно-спортивных группах по интересам, 48,7% – на отделениях не отвечающим их интересам и 4,7% студенток безразлично, где заниматься.

На вопрос, какие виды двигательной активности являются предпочтительными для профессиональной подготовки студентов, обучающихся в ИЛБиИ и ИЛАСиОД, 61,3% студенток считают, что это ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес-аэробика и хотели бы включить их в учебные занятия старших курсов. Необходимо также отметить, желание студенток 29,7% использовать в учебных занятиях спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, дартс). Только небольшая часть опрошенных 9% выразила желание заниматься физическими упражнениями аэробного характера (бег, скандинавская ходьба).

Анализ научно-методической литературы, особенности профессиональной деятельности выпускников института лесного бизнеса и инноватики и института ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины и анкетного опроса, учитывающего интересы студенток старших курсов, позволили рекомендовать следующие средства для проведения учебных занятий по физической культуре. Ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес-аэробика, подвижные и спортивные игры и циклические упражнения аэробного характера.

На основании полученных данных разработана система организации учебных занятий, организация учебных занятий профессионально-прикладная направленность которых заключалась в комплексном использовании программного материала, предложенных средств и факторов внешней среды.

Основными средствами ППФП на открытом воздухе были дозированные серии упражнений циклического характера (чередование ходьбы и бега), прикладные упражнения (разновидности прыжков, эстафеты и др.). Занятия на открытом воздухе включали различную программу в зависимости от поставленных задач и времени года.

Основными средствами ППФП в зале служили подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика с элементами шейпинга для развития профессионально важных физических качеств, которые проводились под музыкальное сопровождение. Музыкальный фон стимулирует эмоциональное состояние, которое положительно отражается на двигательной активности занимающихся. Кроме того, использование ритмичной музыки способствует значительной плотности урока, так как все упражнения следуют одно за другим под непрерывно звучащую музыку. Темп и ритм выполнения упражнений также задавались музыкой.

В каждом занятии обязательно использовались упражнения для расслабления и растяжения работающих мышц и специальные дыхательные упражнения. Также занимающимся студентам сообщались знания и совершенствовались навыки самостоятельного использования средств физической культуры в режиме дня. Кроме того, давались рекомендации для самостоятельных занятий коррекции фигуры и совершенствованию физических качеств.

Сопоставление показателей физической подготовленности, полученных в начале учебного года и в конце выявило положительные результаты. Если оценка уровня подготовленности большинства студенток по различным тестам в начале учебного года находилась между тремя и четырьмя баллами, то к концу учебного года занимающиеся показали результаты на уровне четырех баллов, а в отдельных случаях и пять баллов.

Таким образом использование предложенных средств физической и профессионально-прикладной направленности в учебном процессе студенток старших курсов ИЛБиИ и ИЛАСиОД способствовали улучшению их физической подготовленности, сознательному отношению к занятиям, что выразилось в улучшении посещаемости и применение физических упражнений в самостоятельных занятиях в режиме свободного времени.

## Литература:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
2. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с. Малозёмов Ю.Г. Бердникова, А.В. Минаев, С.И. Филимонова, Физическое воспитание студентов в техническом вузе М: 2015 г.
3. Курова Н.В., Ильина Е.К. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта в системе подготовки студентов в Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете им С.М. Кирова. Физическое развитие и социализация студентов в современном мире: материалы XII международной научно-практической конференции под редакцией к.п.н., профессора Л.Г. Рубис. – Санкт-Петербург: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2022. – С 335-340.
4. Матухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КАЧЕСТВ ПАТРИОТА У КАДЕТ

Лавренюк А.Н.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье показывается дополнительное образование как важная практическая составляющая образования и воспитания. Раскрываются такие формы, как занятия на тренажерной базе и на учебных объектах шефствующих военно-морских воинских частей. Выделяется патриотическая работа как важная часть воспитания кадет. Обосновываются основные направления и формы военно-патриотической работы с кадетами, их тесная связь с воспитанием молодежи Кронштадта и Санкт-Петербурга. Раскрывается роль дополнительного образования в формировании лучших морально-психологических качеств будущих военных моряков.*

***Ключевые слова:** дополнительное образование, воспитание, кадеты, формы занятий, формирование готовности к военной службе, Военно-Морской Флот, патриотизм.*

## THE EDUCATIONAL COMPONENT OF ADDITIONAL EDUCATION AS THE BASIS FOR THE FORMATION OF THE QUALITIES OF A PATRIOT AMONG CADETS

Lavrenyuk A.N.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article shows additional education as an important practical component of education and upbringing. Such forms as classes at the training base and at the training facilities of the patronizing naval military units are revealed. Patriotic work is highlighted as an important part of the education of cadets. The main directions and forms of military-patriotic work with cadets, their close connection with the education of the youth of Kronstadt and St. Petersburg are substantiated. The role of additional education in the formation of the best moral and psychological qualities of future sailors is revealed.*

***Keywords:** additional education, upbringing, cadets, forms of occupation, formation of readiness for military service, Navy, patriotism.*

Командованием Военно-Морского Флота России разработана Концепция непрерывной подготовки кадров для Военно-Морского Флота. Согласно этой концепции, обучение в корпусе является первым этапом подготовки офицера ВМФ. Важнейшим результатом всей нашей работы является осознанный выбор нашими выпускниками профессии военного моряка.

В целях расширения теоретических знаний кадет, формирования военно-морских навыков и умений в корпусе реализуется комплексная

программа дополнительного образования «Военно-морская подготовка». В пятых классах работает Ботманский клуб, кружки «Памятники военно-морской славы России на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области», «Парусная школа», «Балтийские юнги». Кадеты 6-8 классов изучают шлюпочное дело. Старшеклассники осваивают навыки управления маломерным судном, работает секция гребно-парусного спорта.

Большое внимание мы уделяем интеграции дополнительного образования и внеурочной деятельности с основным образованием. Образовательные программы составлены так, что занятия в системе дополнительного образования имеют практическую направленность и закрепляют теоретические знания основных курсов [2]. При этом мы используем разнообразные формы практической деятельности.

Для закрепления теоретических навыков управления кораблем и маломерным судном с кадетами проводятся занятия на тренажере «Шторм», Особый интерес у кадет вызывают занятия на тренажере «Мостик» Военно-морского института дополнительного образования. При отработке задач по маневрированию корабля наши выпускники выполняют роли вахтенного офицера, рулевого, штурмана, радиометриста на ходовом посту корабля. Визуальные эффекты тренажера позволяют проводить швартовку корабля в главной базе Северного флота Североморске, осуществлять маневры по расхождению с судами и боевыми кораблями в турецком проливе Босфор. На тренажере можно также создавать штормовую обстановку, качку корабля. Создается полное ощущение морской болезни, с которой наши кадеты успешно борются.

Еженедельно с кадетами старших классов проводят занятия на боевых и учебных кораблях Ленинградской военно-морской базы. Они изучают устройство корабля, тактико-технические характеристики и устройство артиллерийских установок, штурманское вооружение, основные технические средства электромеханической боевой части.

В специализированных штурманских классах учебных кораблей проводятся практические занятия по ведению навигационной прокладки с использованием реальных навигационных приборов.

При изучении организации борьбы за живучесть корабля, с кадетами проводятся практические занятия на учебно-тренировочном комплексе, где создаются различные аварийные ситуации. Кадеты отрабатывают навыки применения аварийно-спасательного имущества при борьбе с водой при затоплении аварийного отсека, знакомятся с методикой борьбы с пожаром на корабле.

Полученные в течение учебного года знания, навыки и умения военно-морской подготовки кадеты закрепляют и развивают в ходе учебных практик.

Катерная и корабельная практика проводится после окончания учебного года с кадетами 10-х классов на катерах и кораблях Балтийского флота. В ходе прохождения практики кадеты знакомятся с устройством корабля, боевой и повседневной организацией, несением корабельных нарядов и вахты, корабельными расписаниями, отрабатывают действия по тревогам. Во время практики кадеты закрепляют навыки по основам кораблевождения, ведения навигационной прокладки, выполнения маневров.

Воспитанники 10-х классов принимают участие в дальних морских походах на учебных кораблях ВМФ. [1].

В ходе экскурсий на боевые и учебные корабли, базирующиеся в Кронштадте и других военно-морских базах, у кадет формируется уважение к флагу корабля, флотским профессиям, морским традициям, чувство гордости за отечественное кораблестроение, за успехи в боевой подготовке экипажа, романтика флотской службы и дальних океанских походов. Результатом использования потенциала дополнительного образования в реализации военной составляющей обучения служит воспитание кадет на боевых традициях. Кадеты 5 классов ежегодно проходят яхтенную практику в яхтеном клубе г. Санкт-Петербурга, где получают первичные навыки управления парусом [4].

Большая роль в формировании готовности выпускников служить в Военно-Морском флоте принадлежит военно-патриотическому воспитанию кадет.

В истории России патриотическому воспитанию всегда отводилась ведущая роль, что позволяло формировать у подрастающего поколения многие важные качества, такие как отвага, героизм, верность долгу, готовность к защите своей Родины [3].

Воспитание молодого поколения нашего Отечества в духе патриотизма сегодня как никогда важно и необходимо. Вызовы и угрозы для интересов российского государства были всегда. Не стало меньше их и сегодня. А противостоять им способен только верный интересам своей Родины гражданин, воин-патриот [7].

Педагоги дополнительного образования, воспитатели используют следующие формы работы: уроки мужества с участием ветеранов Великой Отечественной войны, военных конфликтов, героев Советского Союза и Российской Федерации; Дни образования флотов, Дни образования колыбели российского флота – Кронштадта, викторины, конкурсы рисунков, конкурсы кадетского письма «Есть такая профессия Родину защищать», воинские ритуалы, участие парадных расчетов кадетского корпуса в парадах войск в День Победы в Великой Отечественной войне, участие творческих вокальных и хореографических коллективов в концертах, посвященных памятным датам в истории Отечества, участие в патриотических акциях («Бессмертный полк»), формирование альбомов

военной истории семей обучающихся кадет, подготовка мультимедийных презентаций кадетами о своих прадедах – защитниках Родины, уход за воинскими захоронениями (п. Пятнично Кингисеппского района Ленинградской области, братское захоронение военных летчиков Балтийского флота) и др.

Наиболее эффективным в реализации данного направления деятельности является участие кадет в комплексе мероприятий в честь дня воинской славы – Дня Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Среди них: участие в торжественном шествии по улицам города и возложении цветов в сквере подводников - к стеле героям-подводникам, возложение цветов к мемориальной доске по ул. Коммунистической, где жил командир подводной лодки «С-13» капитан 3 ранга А.И. Маринеско, выход на пароме («Андрей Коробицын», «Николай Каплунов» или «Шуя») в море на траверз маяка Толбухин, для участия в церемонии, опускания венка в воды Финского залива, в память о моряках, не вернувшихся из моря в суровые военные годы, участие в парадах.

В следующем году кадеты будут участвовать во всех парадах: на Якорной площади, на Дворцовой площади и на Красной площади.

При реализации данного направления военно-патриотического воспитания формируется уважение к славной истории Отечества, подвигам героев Великой Отечественной войны, чувства гордости за принадлежность к Вооруженным Силам и Военно-Морскому Флоту.

Взаимодействие с воинскими частями, советами ветеранов и общественными организациями, военно-ориентированное (деятельностное) направление, предполагающее осознанное и активное участие воспитанников в практических мероприятиях военно-патриотического воспитания.

При реализации данного направления используются следующие основные формы работы: уроки мужества с участием ветеранов и офицеров воинских частей, кораблей, участие кадет в экскурсиях на корабли и подводные лодки, посещение в Дни открытых дверей высших военно-морских учебных заведений ВУНЦ ВМФ «ВМА».

Традиционным в кадетском корпусе стало проведение Дня Героев России, который проводится 10 декабря. В этот день в кадетском корпусе проводятся уроки мужества с участием Героев Советского Союза и Героев Российской Федерации.

На этих уроках у кадет формируется чувство гордости за своих соотечественников, удостоенных высшей награды Родины за выполнение ответственных боевых задач. Рассказы ветеранов военной службы и офицеров продолжающих проходить службу в частях и на кораблях позволяют кадетам приобретать бесценные знания и опыт флотской службы, формируют у них желание следовать их примеру в служении

Отечеству, быть патриотами своей Родины, способными выполнить задачи, которые перед ними поставит жизнь в любых условиях обстановки [6].

В соответствии с планом совместных мероприятий по профессиональной ориентации воспитанников, в рамках реализации военно-деятельностного направления, организуется цикл встреч с представителями кафедр и факультетов военно-морских институтов в Санкт-Петербурге в актовом зале КМКВК с участием наших выпускников и посещение кадетами старших курсов (9-11 классы) Дней открытых дверей в филиалах ВУНЦ ВМФ «ВМА им. Н.Г. Кузнецова».

Немаловажную роль в формировании профессионально важных качеств личности будущего защитника Отечества играет военно-спортивное и социально-культурное направление, предполагающее активное участие воспитанников в спортивных и культурно-массовых мероприятиях героико-патриотической направленности [5, с.31].

Данное направление реализуется посредством участия кадет в массовых спортивных и культурно-досуговых мероприятиях, спартакиадах, конкурсах самодеятельного художественного творчества, секционной и кружковой работе, концертах, балах, патриотических играх, смотрах спортивных и творческих достижений и др.

В последние годы КМКВК активно принимает участие в военно-патриотической игре «Балтийские юнги». С 2012 года кадеты КМКВК регулярно занимают призовые места в этих соревнованиях [8].

Ежегодно в корпусе проводится региональная научно-практическая конференция (приуроченная ко дню рождения выдающегося флотоводца адмирала Ф.Ф. Ушакова) среди обучающихся довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации «Ушаковские чтения».

Реализация дополнительных образовательных программ преследует цель воспитать из мальчишки, поступившего в Кронштадтский морской кадетский военный корпус, достойную смену военным морякам, ныне оберегающим морские просторы нашей Родины.

Результатом деятельности по использованию потенциала дополнительного образования в реализации военной составляющей является: личность выпускника гармонично развитого, готового и способного продолжить обучение в военно-морских институтах высшего профессионального образования, имеющего должный уровень психологической, интеллектуальной, моральной, социальной, физической, специальной (профессиональной) готовности к обучению.

## Литература:

1. Козак Ю. «Тут из мальчишек вырастают моряки». Красная звезда, 25.11.2020 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.08.2022 года № 688-р).
3. Мусина, В.Е. Патриотическое воспитание школьников: Учебно-методическое пособие / В.Е. Мусина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 156 с.
4. Неофидов Ш.Г. Особенности формирования детского коллектива в кадетском корпусе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lektsii.org/4-2556.html>.
5. Попова И.Н. Актуальные вопросы организации внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС / И.Н. Попова // Внешкольник: дополнительное образование и социальное воспитание детей и молодежи. – 2014. – №2. – С. 28–34.
6. Стратегия развития воспитания РФ на период 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 28.05.2015 года № 996-р).
7. Указ Президента РФ от 20 июля 2017 г. № 327 “Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области военно-морской деятельности на период до 2030 года”.
8. [www.kmkk.edumil.ru/novosti/arkhiv-novostej/14-novosti/1157-voenno-patrioticheskaya-igra-baltijskie-yungi-na-kubok-glavnokomanduyushchego-vmf](http://www.kmkk.edumil.ru/novosti/arkhiv-novostej/14-novosti/1157-voenno-patrioticheskaya-igra-baltijskie-yungi-na-kubok-glavnokomanduyushchego-vmf) (дата обращения: 05.02.2024).

## ФОРМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СОЗИДАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мирошниченко Е.С., Барабанов С.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья исследует формы и направления созидательной активности современной молодежи. С учетом развития технологий, молодежь проявляет интерес к различным сферам творчества, включая социальные проекты, соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, старты, искусство, и экологические инициативы. Авторы анализируют влияние образования, культурной среды, и социальной поддержки на формирование созидательных устремлений у молодежи. Также освещается роль государственной политики в поощрении созидательной активности среди молодежи. В статье представлены результаты исследований, практические рекомендации, и перспективы дальнейших исследований в этой области.*

***Ключевые слова:** созидательная активность, современная молодёжь, форма, развитие, физическая активность.*

## FORMS AND DIRECTIONS OF CREATIVE ACTIVITY OF MODERN YOUTH IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Miroshnichenko E.S., Barabanov S.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article explores the forms and directions of creative activity of modern youth. Taking into account the development of technology, young people are interested in various spheres of creativity, including social projects, competitions, physical fitness and mass activities, start-ups, art, and environmental initiatives. The authors analyze the influence of education, cultural environment, and social support on the formation of creative aspirations among young people. The role of public policy in encouraging creative activity among young people is also highlighted. The article presents research results, practical recommendations, and prospects for further research in this area.*

***Keywords:** creative activity, modern youth, form, development, physical activity.*

Созидательная активность — это процесс творческого и творчески направленного труда и деятельности, направленный на создание новых вещей, услуг, технологий, проектов и идей, которые могут привести к развитию общества и улучшению качества жизни всех людей.

Современная молодежь не только проявляет свою созидательную активность в различных областях, но и уделяет большое внимание своему здоровью и физической форме. Физическая культура становится все более популярной среди молодежи, и это отражается в ее различных

направлениях. В данной статье мы рассмотрим, какие формы созидательной активности современной молодежи связаны с физической культурой и не только.

Созидательная активность включает в себя различные формы и направления [1], которые могут варьироваться в зависимости от сферы их применения и последующих результатов. В рамках физической культуры, формами созидательной активности могут стать:

1. Создание спортивных команд и клубов: молодежь может создавать спортивные команды и клубы, которые предоставят им возможность заниматься физическими упражнениями в кругу единомышленников и развивать свой творческий и лидерский потенциал.

2. Организация мероприятий: молодежь может планировать и проводить мероприятия, такие как спортивные соревнования, забеги, марафоны и др. Таким образом, они могут стимулировать физическую активность, а также продвигать здоровый образ жизни среди своих сверстников и в обществе в целом.

3. Разработка новых тренировочных программ и фитнес-услуг: различные идеи и креативные проекты, связанные с тренировочными программами и услугами по фитнесу, такие как фитнес-классы, йога-уроки, функциональные тренировки и др., могут стать формой созидательной активности молодежи в области физической культуры.

4. Создание новых товаров и услуг в области физической культуры: молодежь может разрабатывать новые товары и услуги, связанные с обеспечением здорового образа жизни и поддержкой физической активности, такие как специальные диеты, суперфуды, спортивная одежда и оборудование, тренировочные приложения и др.

5. Проведение исследований и разработка новых технологий: молодежь может заниматься исследованиями и разработками в области физической культуры, таких как разработка новых материалов и технологий для оборудования для фитнеса, создание устройств для мониторинга физической активности и др.

Таким образом, различные формы созидательной активности молодежи в области физической культуры могут способствовать продвижению здорового образа жизни среди молодежи и общества в целом, а также способствовать развитию новых продуктов и услуг, технологического прогресса и повышению экономического развития.

Современная молодежь активно ищет новые формы созидательной активности в области физической культуры, которые бы помогли сохранить здоровье и повысить качество жизни [2]. Некоторые из новых форм созидательной активности приведены ниже:

1. Массовые занятия уличным фитнесом – это форма групповых фитнес-тренировок, которые проводятся на открытом воздухе в парках и других площадках. Они доступны и бесплатны для всех желающих.

2. Активные игры на природе: этот вид созидательной активности предполагает использование природной среды, такой как леса, парки, горы, пляжи, для организации спортивных соревнований и спортивно-развлекательных мероприятий.

3. Маршруты бега с препятствиями – это вид активности, который включает бег с элементами препятствий и тренировок на выносливость.

4. Электронные приложения для фитнеса и здорового образа жизни – это новый вид формы созидательной активности, связанный с разработкой приложений для мониторинга физической активности, здорового образа жизни, питания и сна. Эти приложения могут помочь молодежи контролировать свои достижения, устанавливать цели и следить за здоровьем.

Таким образом, новые формы созидательной активности в области физической культуры помогают молодежи проявлять свою креативность, улучшают их физическое и эмоциональное здоровье, а также способствуют социальной адаптации и воспитанию активной, здоровой и ответственной личности.

Реализация созидательной активности в области физической культуры имеет огромный потенциал для вклада в развитие общества [3]. Это связано с несколькими факторами:

1. Физическое здоровье и благополучие общества. Созидательная активность в области физической культуры помогает людям сохранять здоровье, укреплять иммунитет и повышать выносливость. Кроме того, спортивные занятия способствуют улучшению самочувствия, повышению настроения и уменьшению стресса, что тоже очень важно для благополучия общества в целом.

2. Развитие социальных навыков. Созидательная активность в области физической культуры способствует развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, командная работа, лидерство и уважение к другим людям.

3. Развитие культуры здорового образа жизни. Созидательная активность в области физической культуры помогает распространять культуру здорового образа жизни, которая в свою очередь содействует уменьшению распространения заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни, таких как ожирение, диабет и прочие.

4. Развитие экономики. Спортивная инфраструктура и социальная активность являются важным элементом развития экономики. Общественная активность в области физической культуры способствует развитию индустрии спорта, туристической индустрии, а также созданию новых рабочих мест.

Таким образом, созидательная активность в области физической культуры является важным вкладом в развитии общества, благодаря

своему влиянию на физическое здоровье, социальные навыки, культуру здорового образа жизни и экономическое развитие.

Для поощрения и развития созидательной активности молодежи в области физической культуры можно использовать следующие практические рекомендации:

1. Организовывайте разнообразные мероприятия, направленные на спортивную активность, такие как командные игры, турниры, забеги и т.д. Такие мероприятия стимулируют молодежь к участию в соревнованиях и развитию спортивных навыков.

2. Поддерживайте общественные организации, направленные на развитие спортивной активности в молодежной среде. Другие молодые люди могут поделиться своими успехами, помочь новым участникам в адаптации и вовлечь их в общественную жизнь.

3. Признавайте успехи молодежи в области спортивной активности и оказывайте им поддержку в их достижениях. Это может быть награда на благотворительных торгах или официальном мероприятии, где они могут поделиться своими впечатлениями и увлечениями.

4. Стимулируйте участие молодежи в дополнительных спортивных активностях, таких как организация фитнес-туров, экскурсии и турниры на открытом воздухе.

5. Помогайте лидерам клуба молодежи по развитию их личной карьеры, путем приглашения их на мероприятия в других регионах и странах. Это может быть не только возможность взноса новых знаний, но и расширение контактов и партнерских связей [4].

Созидательная активность — это ключевой фактор в развитии общества и прогресса, который может привести к новым открытиям, созданию новых технологий и развитию новых отраслей экономики. Особенно важно, что молодежь играет важную роль в созидательной активности. Молодые люди в настоящее время вдохновлены, талантливы и мотивированы для достижения заметных результатов в различных областях.

Физическая активность может стать одним из аспектов созидательной активности, помогая обеспечить хорошее физическое и эмоциональное здоровье молодежи, приводя к созданию новых проектов и идей в области фитнеса и спорта.

Существует множество способов поощрения и развития созидательной активности молодежи, таких как обучение, новые возможности, поддержка, культурная деятельность, физическая культура, сетевые связи и эмоциональная поддержка.

Поэтому, созидательная активность, включая физическую активность, не только помогает молодежи раскрыть свой творческий потенциал, но и способствует развитию общества в целом, поэтому важно поддерживать и развивать эту тенденцию.

### **Литература:**

1. Акулова Я.А. Условия и факторы развития созидательной гражданской активности студенческой молодежи // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2019. – 2с.
2. Новикова О.Ю. Формы самореализации молодежи в современной России // Вестник МГСУ. 2018. № 1. С. 342-347.
3. Крылов С.В. Структура и формы созидательной активности молодежи в современном обществе // Вестник Московского университета. Серия 12. Психология. 2017. № 2. С. 56-62.
4. Попова А.А. Культурные практики молодежи как направление созидательной активности // Журнал социологии и социальной антропологии. 2016. Т. 19. № 4. С. 121-130.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ВУЗАХ

Мищенко А.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассматривается необходимость проектирования новой образовательной среды современного российского вуза как многомерного пространства, адекватного потребностям обучающихся и их потенциальных работодателей.*

***Ключевые слова:** педагогическая поддержка, саморазвитие, профессиональное самоопределение, социум, культура.*

## ORGANIZATION OF SOCIAL AND CULTURAL EVENTS IN MODERN RUSSIAN UNIVERSITIES

Mishchenko A.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article examines the need to design a new educational environment of a modern Russian university as a multidimensional space adequate to the needs of students and their potential employers.*

***Keywords:** pedagogical support, self-development, professional self-determination.*

В современной России изменение социальной, культурной, информационной составляющих социума привело к достаточно плотной интеграции вузов и общества, что, в свою очередь, требует соответствия тенденций современной культуры, норм, ценностей социума и профессиональной подготовки студентов. В наше время растет потребность в специалистах, способных заниматься прикладными научными исследованиями, постоянно развиваться, обучаться, решать нестандартные задачи, брать на себя ответственность за новые проекты. «Так, в связи с укреплением позиций гуманизма (гуманизации и гуманитаризации) в образовании встают задачи проектирования новой образовательной среды вуза как многомерного пространства, адекватного современным потребностям обучающегося в вузе и работодателей, и соответствующего тенденциям развития современной культуры, экономики, производства и технологий» [1, 274].

Отметим, что педагогический аспект социокультурной деятельности заключается в регламентировании процессов социализации и адаптации студентов к будущей профессии посредством организации системы мероприятий, конкурсов, соревнований, конференций, осуществляемых в

формах досуговой деятельности и направленных на решение социокультурных и профессиональных задач. Несомненно, при организации социальной и культурной деятельности важно стимулировать активность, инициативы и самостоятельную работу студентов, создавать среду для выявления и развития их творческих способностей и личностных особенностей и реализации их творческого потенциала в рамках социокультурной деятельности, которая рассматривается в данной статье как интегративная многофункциональная сфера учебной и профессиональной деятельности, одна из составляющих социальной работы, целью которой являются «организация рационального и содержательного досуга людей, удовлетворение и развитие их культурных потребностей, создание условий для самореализации каждой отдельной личности, раскрытие ее способностей, самосовершенствование и любительское творчество в рамках свободного времени» [1].

Формы и методы социально-культурной деятельности различны. Среди форм социокультурной деятельности выделяют *индивидуальные* (индивидуальные консультации, занятия, тренировки и др.), *массовые* (проведение концертов, выступлений, дней открытых дверей, конференций, соревнований, конкурсов, шествий и т.п.) и *групповые* (групповые консультации, занятия и тренировки, прохождение практики, проектная работа и др.). В практике социально-культурной деятельности используется все многообразие методов, и ни один из них не может считаться универсальным. Среди методов социально-культурной деятельности можно выделить методы формирования сознания личности, методы стимулирования общественного поведения индивида и его культурно-досуговой деятельности, методы организации деятельности и формирования опыта поведения в социуме, а также просветительные, комплексные воспитательные методы, методы рекреации и многие др.

Система ярких, интересных, запоминающихся и грамотно организованных мероприятий позволяет внедрять в вузе новые подходы к профессиональной подготовке будущих специалистов, обеспечив формирование будущего профессионала, обладающего инновационным мышлением, владеющего современными технологиями, способного организовать рабочий процесс с учетом специфики современных реалий.

Необходимо отметить, что на этапе выбора направления для дальнейшего саморазвития студентам нужна педагогическая поддержка – создание условий для осознания своих склонностей и потребностей. Как справедливо отмечает А.Н. Руденко, «в задачу преподавателя входит создание условий, стимулирующих активное участие студента в качестве сотворца процесса собственного образования» [4, с. 29].

Очевиден тот факт, что жизнь студента – это не только лекции, практические, домашние занятия и семинары. Во многом понятие «студенческие будни» складывается из внеучебных мероприятий и задач.

Наш университет – Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна – предлагает широкий спектр возможностей, где студент может развить свой творческий потенциал. В нашем вузе есть Студенческий совет, который помогает студентам развить организаторские способности и лидерские качества, улучшить профессиональные навыки и компетенции. Студсовет ежегодно проводит образовательные мероприятия, такие как весенний форум «GO! Глубокое образование», выезд «PROJECTOR», Фестиваль культур, Блинный рейв, Time Machine, интеллектуальные турниры, а также экологические, социально-значимые акции.

В университете также есть интернет-журнал «Сарафан», Центр Студенческого Творчества и Досуга, своя команда КВН, клуб общения «Тоника», «Студенческая филармония». На всю страну знаменит, ежегодно проводимый, международный конкурс молодых дизайнеров «Адмиралтейская игла».

Спортивная деятельность в университете осуществляется Управлением организации спортивной деятельности (УОСД) и Спортивный клубом «ГУТИД». Спортивный клуб объединяет спортсменов и любителей спорта. Совместно с УОСД и кафедрой физического воспитания формирует сборные команды по 80 видам спорта.

Яркие успехи студентов нашего вуза связаны с развитием баскетбола, футбола, волейбола, чирлидинга, единоборств, конькобежного спорта и многих других видов спорта. В университете большое внимание уделяется улучшению спортивной материально-технической базы.

Университет также проводит спортивно-массовые соревнования – от классических видов спорта до киберспортивных соревнований, где участие может принять любой желающий студент.

Важной задачей университета является обеспечение комфортной среды обучения и внеучебной деятельности для иностранных студентов. Для этой цели в вузе активно работает программа «Адаптеры», помогающая студентам первого курса социализироваться в новой стране, адаптироваться к новым условиям учебного процесса.

Наш вуз ежегодно проводит международные научно-практические конференции, связанные с актуальными вопросами развития спорта, физического воспитания, рекреации и оздоровительного туризма, бухчёта, налогообложения, анализа и аудита, исследования природных и синтетических полимеров и композитов, инновационных направлений развития науки. На базе СПбГУПТД регулярно проводятся всероссийские научно-практические конференции и смотр-конкурсы творческих работ студентов, магистров и аспирантов, грантовые конкурсы, осуществляется поддержка обучающихся в разработке и реализации молодёжных проектов, обеспечение организационной, консультационной и методической поддержки. Наш вуз способствует взаимодействию

студентов с государственными, общественными и иными структурами, занимающимися вопросами организации работы с социальным проектированием студенческой молодежи.

Как справедливо отмечает Д.В. Гулякин, «становление и развитие социальных качеств студенческой молодёжи происходит в процессе взаимодействия с культурно-образовательной средой вуза, под которой понимается совокупность образовательных, воспитательных, развивающих, культуросозидающих отношений, дающих всем субъектам среды возможность участия в системе социального партнёрства» [2, 274]. Необходимо также отметить, что присоединение к группам, проектам, сообществам может оказать положительное влияние на личностное развитие обучающихся, активизацию их социальной жизни, предоставить перспективы для дальнейшего трудоустройства.

В процессе информатизации общества и роботизации производства деятельность современного российского вуза должна быть направлена на формирование социально активной личности, готовой и способной к мультипрофессиональной деятельности. Для подготовки студентов высокого уровня современный российский вуз должен обладать эффективной и удобной информационной средой, обучать навыкам продуктивной работы с данными, обеспечивать непрерывный доступ к актуальным информационным ресурсам и сервисам, что подразумевает под собой объединение его ресурсов в единую сеть открытого образования.

Атмосфера эффективного сотрудничества и продуктивной работы во многом зависит от морального климата, умения работать в коллективе, взаимодействовать с разными людьми и организациями, предвидеть риски, находить эффективные пути решения. Именно поэтому насыщенная спортивная и социально-культурная жизнь студентов так важна для их последующей профессиональной деятельности и перехода к более высокому уровню личностной зрелости.

### **Литература:**

1. Современные технологии социально-культурной деятельности: учеб. пособие / отв. ред. Е. И. Григорьева. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2002. - 504 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=19655053>

2. Гулякин Д.В. Социокультурные тенденции современного высшего технического образования // МНКО. 2018. №1 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-tendentsii-sovremennogo-vysshego-tehnicheskogo-obrazovaniya-1> (дата обращения: 15.01.2024).

3. Новикова Г.Н. Технологические основы социально-культурной деятельности: Учебное пособие. – Изд. 2-е, исправ. и доп. – М.: МГУКИ, 2008.- 173с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Настаев Р. Р.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности такой профессиональной деятельности, как преподавание и воспитание. Показывается, какими путями идет формирование личности преподавателя и воспитателя, какие требования предъявляются к этому виду профессиональной деятельности. Отмечаются основные направления формирования личности педагога-воспитателя, его роль в становлении молодого поколения нашей страны.*

***Ключевые слова:** преподавание и воспитание, личность педагога, формирование квалифицированного специалиста, личностное развитие, педагогическое сообщество.*

## FEATURES OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS AND EDUCATORS

Nastaev R. R.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the features of such professional activities as teaching and upbringing. It shows the ways in which the personality of the teacher and educator is being formed, what requirements are imposed on this type of professional activity. The main directions of the formation of the personality of a teacher-educator, his role in the formation of the younger generation of our country are noted.*

***Keywords:** teaching and upbringing, personality of a teacher, formation of a qualified specialist, personal development, pedagogical community.*

Профессия преподавателя и воспитателя играет ключевую роль в формировании будущего поколения. Они не только передают знания, но и формируют ценности, навыки и характер учащихся.

Чтобы успешно выполнять свою профессиональную работу, преподаватели и воспитатели должны постоянно развиваться и совершенствоваться. В данной статье будут рассмотрены особенности профессионального развития данных специалистов.

Рассмотрим основные направления их формирования, как квалифицированных специалистов, профессионалов. К ним можно отнести следующие:

1. Обучение и повышение квалификации. Профессиональное развитие преподавателей и воспитателей начинается с их образования и получения требуемых квалификаций. Это могут быть высшее образование

в области педагогики, специализированные курсы или сертификационные программы.

Важно постоянно совершенствовать свои знания и навыки через участие в профессиональных семинарах и конференциях, чтение специализированной литературы и обмен опытом с коллегами.

2. Личностное развитие и саморазвитие. Помимо формального образования, преподаватели и воспитатели должны стремиться к постоянному развитию своей личности.

Это включает умение эффективно коммуницировать с учащимися и родителями, быть толерантными и адаптивными к различным ситуациям, развивать уверенность и эмоциональную интеллектуальность.

3. Использование современных педагогических методик. Профессиональное развитие также включает ознакомление с последними тенденциями и инновациями в области педагогики.

Преподаватели и воспитатели должны быть в курсе новейших методик обучения, включая использование информационных и коммуникационных технологий в образовательном процессе, активное применение интерактивных методов и индивидуальный подход к каждому ученику.

4. Развитие профессионального сообщества. Преподаватели и воспитатели должны поддерживать контакты с коллегами, чтобы обмениваться опытом и учиться друг у друга.

Они могут принимать участие в профессиональных ассоциациях и образовательных сетях, где могут получить доступ к новейшим исследованиям и передовым практикам в их области.

5. Регулярная самооценка и развитие профессионального плана. Преподаватели и воспитатели должны регулярно оценивать свою работу и искать пути для улучшения.

Они могут разрабатывать персональные профессиональные планы, в которых определяют свои цели и меры по достижению этих целей. Это может включать постановку новых профессиональных задач, поиск дополнительного образования и участие в конкурсах и проектах.

Профессиональное развитие преподавателей и воспитателей является важным элементом их успешной работы. Оно включает обучение и повышение квалификации, личностное развитие, использование современных педагогических методик, развитие профессионального сообщества и самооценку.

Только постоянно развиваясь, преподаватели и воспитатели могут эффективно выполнять свою миссию формирования будущего общества. Профессиональное развитие является неотъемлемой частью работы преподавателей и воспитателей, оно закреплено в руководящих документах об образовании [1, ст.48].

В связи с быстрыми изменениями в образовательной сфере и требованиями, предъявляемыми к формированию и развитию личности учащихся, преподаватели и воспитатели должны постоянно совершенствовать свои навыки и знания.

Одной из особенностей профессионального развития преподавателей и воспитателей является необходимость постоянного обучения и получения новых знаний. Ведь учебные программы и методики обучения регулярно обновляются, а требования к качеству преподавания все более повышаются.

Особенно высокие требования предъявляются к педагогам-воспитателям военно-учебных заведений. И хотя у них, как и у педагогов гражданских учебных заведений есть специальные рабочие планы воспитательной работы, педагог военно-образовательного учебного заведения, исходя из своих функциональных обязанностей, уже является воспитателем курсантов и слушателей [2, ст.18]. Это связано с требованиями не только личного воспитания курсанта (слушателя), но и привития им навыков воспитания подчиненных в будущей профессиональной деятельности [3, ст.10, п.5].

Преподаватели и воспитатели должны быть в курсе последних тенденций и научных достижений в своей области, чтобы предлагать учащимся самые эффективные и современные методы обучения.

Другой важной особенностью профессионального развития преподавателей и воспитателей является необходимость постоянного анализа и оценки своей работы. Они должны активно развивать свои педагогические навыки и умения, основываясь на опыте и отзывах учащихся и родителей. Это помогает им выявлять свои сильные и слабые стороны, а также учиться на своих ошибках.

Еще одной важной особенностью профессионального развития преподавателей и воспитателей является необходимость постоянной саморефлексии и самосовершенствования. Они должны быть готовы к постоянному самокритическому анализу своей работы, чтобы улучшать качество обучения и воспитания данных ими учащихся.

Также, преподаватели и воспитатели должны стремиться к постоянному росту своих профессиональных навыков и карьерному развитию.

В общем, профессиональное развитие преподавателей и воспитателей является непрерывным процессом, требующим постоянного обучения, анализа, саморефлексии и самосовершенствования. Только так они смогут быть эффективными и компетентными в своей работе, создавая благоприятную образовательную среду и способствуя гармоничному развитию учащихся.

Профессиональное развитие преподавателей и воспитателей является важным элементом их успешной работы. Оно включает обучение и

повышение квалификации, личностное развитие, использование современных педагогических методик, развитие профессионального сообщества и самооценку.

Только постоянно развиваясь, преподаватели и воспитатели могут эффективно выполнять свою миссию формирования будущего общества.

### **Литература:**

1. Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 13 июня 2023 года) (редакция, действующая с 18 июня 2023 года) Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. «Об организации образовательной деятельности в федеральных государственных организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации». Приказ Министра обороны Российской Федерации от 30 мая 2022 года №308.

3. «Об утверждении Руководства по организации военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации». Приказ Министра обороны Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 803.

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСОБЕННОСТЬЮ ЗДОРОВЬЯ

Никулина Л.Б., Ананичев Е.А., Щетинин Г.Е.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье приводится обоснование необходимости практических занятий по физкультуре для студентов с отклонениями в здоровье.*

***Ключевые слова:** студенческая молодёжь, недостаточная физическая активность, актуальность упражнений, новые методики, практические занятия, физиология.*

## CURRENT ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH HEALTH PECULIARITIES

Nikulina L.B., Ananichev E.A., Shchetinin G.E.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article provides a rationale for the need for practical physical education classes for students with health problems.*

***Keywords:** student youth, insufficient physical activity, relevance of physical exercises, new techniques, practical exercises, physical development.*

В культуре прогрессивного общества важное место занимает физическое воспитание молодежи. Ответственность за развитие морально-нравственного и физического здоровья, а также за образование детей, подростков и молодежи возложено на родителей и государство. Кафедры физического воспитания вузов совместно со студенческими спортивными клубами создают оптимальные условия студентам, открывая новые спортплощадки для учебного процесса, а также для дополнительных секционных занятий в свободное от учебы время. Опытные преподаватели – профессионалы, влюбленные в свое дело, создают новые методики подготовки и физического развития, а также, являясь носителями культуры физического воспитания, приобщают студенческую молодежь к физической активности в самостоятельном выборе наиболее предпочтительных спортивных занятий.

Современная молодежь смело стремится в науку во всех сферах деятельности человека. IT специальности - одно из наиболее востребованных направлений в современном мире и высокого профессионализма хотят достичь многие. Обучение в вузе требует от студента усердия и значительных усилий в освоении теории, множества методик и практик, а также умения самоорганизовываться и

самообучаться. При этом необходимы высокая работоспособность, качественное базовое просвещение, получаемое в школе, а также рациональная организация умственных и физических нагрузок в сочетании с отдыхом. Но в современном обществе специалисты отмечают значительный перекоп между загруженностью умственным трудом и низкой физической активностью, что является фактором риска для физиологического порядка в организме человека. (Физиология – наука о функционировании организма). Очевиден низкий порог утомляемости студентов (школьников), в чем они сами признаются. Физиологи бьют тревогу в такой тенденции развития: даже в детском возрасте необходимая физическая активность на открытом воздухе в естественных условиях природной среды часто заменяется пассивными занятиями (гаджетами) в домашних условиях, пешие прогулки (циклическая физическая нагрузка, особенно необходимая для сердечно-сосудистой системы) родителей с детьми – редкость, следовательно в детском возрастном периоде физическое качество «выносливость» не развивается. Для учащихся с ограниченными физическими возможностями и нарушениями здоровья недостаточная физическая активность и перегрузка нервной системы особенно опасны, так как это может спровоцировать нежелательную динамику – ухудшение самочувствия и состояния здоровья. Поэтому значение физических упражнений, адаптированных физических нагрузок и роль здоровьесберегающих методик системы лечебной физической культуры (ЛФК) наиболее актуальны для школьников и студентов с особенностью здоровья. Учеными доказано, что «...сниженная деятельность мышц резко ухудшает функции многих органов и систем, особенно сердечно-сосудистой системы ... значение физических упражнений в профилактике и лечении многих заболеваний в связи с гипокинезией значительно выросла».[1.с.3] Важно отметить, что наука о возрастной физиологии (возрастная физиология – наука о функционировании организма в разные периоды жизни от рождения до смерти) рассматривает возраст 18-23 года как важный период в физическом развитии (особенно для юношей): завершается формирование органов и систем организма. Физическое развитие эффективно при регулярных и систематизированных физических нагрузках.

Преподаватели вузов (ссузов) отмечают, что, поступившие на обучение студенты с особенностью здоровья, успешно освоили школьную программу, обладают твердыми знаниями, проявляют желание к дальнейшему обучению и, следуя своей мечте, стремятся состояться в профессии, в науке, а также в общественной деятельности. Став студентами, им предстоит многому учиться, проявлять упорство и настойчивость, необходимо обладать высокой работоспособностью, а с отклонениями в здоровье решение многих задач на пути к своей цели значительно усложняется. Молодой, современный человек сам несет

ответственность за свое здоровье. Культура физической активности – самостоятельные занятия по системе ЛФК, рекомендованные врачами при обнаружении нарушений в состоянии здоровья, становятся обязательными и ежедневным условием для сохранения качества жизни. Учитывая загруженность студентов по профилирующим предметам, самостоятельно организоваться на занятия физкультурой в новых условиях студенческой жизни не всегда удается. В учебном процессе этот контингент направляется на теоретическую подготовку. *Примечание:* следует отметить, что численность студентов с нарушениями здоровья значительна, также важно отметить, что после прохождения медицинского осмотра в вузе на первом курсе, эти студенты определяются в «спецмедгруппу», они не получают допуск к физической нагрузке в общем потоке учебного процесса, но это не означает, что они полностью освобождены от физической активности, более того, физическая активность по системе ЛФК – «здоровье сберегающим» методикам им необходима в ежедневном режиме. Погружаясь в теорию предмета, основой которого является практика – физическая нагрузка разной интенсивности, а основным средством – физическое упражнение, невозможно достичь положительных результатов и здоровье сберегающего эффекта. Ценность физических упражнений и адаптированной физической нагрузки в физиологическом ответе организма – его реакции на физическое упражнение и физическую нагрузку: «в моменте» - все органы и системы организма слажено перестраиваются на более интенсивный режим функционирования вследствие работы мышц, что вызывает увеличение объёма крови в кровяном русле сердечно сосудистой системы (ССС) из «депо крови» (печени и селезенки), при этом сосуды расширяются, сердце работает чаще и интенсивнее – объем единичного выброса крови увеличивается и становится мощнее, легкие начинают работать в полном объеме, фазы вдоха-выдоха происходят чаще, глубже, а кровотоки, проходя через легкие, обильнее насыщаются кислородом и многие другие изменения. То есть происходят естественные и необходимые изменения в каждой клетке организма. Вследствие регулярных систематических физических занятий, организм адаптируется к физической нагрузке и функциональная способность органов и систем организма повышается – мышцы становятся более сильными и упругими, сердце более тренированным, гладкомышечная ткань сосудов становится эластичнее и прочнее, костная ткань от систематических мышечных возмущений становится также прочнее, суставо-связочный аппарат укрепляется, развивается (восстанавливается) и многие другие изменения. На прошедшей региональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт высших достижений: тенденции, традиции, инновации» (16.11.23гг), проводимой кафедрой физвоспитания ГУПТД было представлено 65 статей, в основном

студентами освобожденными от занятий в учебном процессе. С докладами выступили более 50% участников. Отмечено, что все студенты понимают значимость и необходимость физической активности на учебных занятиях. В статье Валигуры Александры и Паршиной Арины «Необходимость наличия лечебной физкультуры в образовательных учреждениях» авторы ссылаются на опыт полученный по предмету физической культуры обучаясь в школе «Оглядываясь назад, на уроках физкультуры ученикам с особенностями здоровья не уделялось должного внимания. Вместо того чтобы выполнять физические упражнения они писали конспекты и доклады. Поэтому придя в вуз мы решили обратить внимание на эту проблему. Так как решение данных проблем поможет обеспечить студентам эффективную помощь для восстановления и поддержания их здоровья». Авторы высказываются о возможности пройти обучение по предмету «практика по физической культуре и спорту» по здоровьесберегающим методикам системы ЛФК в учебном процессе. Что может предложить кафедра физвоспитания данному контингенту учащихся? Используя свой профессионализм, конечно применяемые преподавателями методики для этой категории не будут включать упражнения и задания с высокой интенсивностью на развитие скоростных и силовых качеств, выносливости. Методики для этих студентов должны включать упражнения на коррекцию осанки, плоскостопия, циклические упражнения в комфортной интенсивности (на укрепление ССС) – ходьба на открытом воздухе, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на вытяжение, гибкость, упражнения на развитие координационных возможностей, спортивная игра в настольный теннис, силовые упражнения в «щадящем режиме» с отягощенными гимнастическими палками и медболлами, тем самым не усугубляя проблемы здоровья, а совершенствуя возможности организма. [2.с.44] Отметим, что Санкт-Петербургский Национальный Государственный Университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта в своем названии уже несет слово здоровье, в котором заложен глубокий смысл и значение физической активности, и для выпускников-специалистов создание здоровьесформирующих методик системы ЛФК для всех возрастных категорий – профессиональная задача. Важно пояснить, что система ЛФК научно обоснована и включает многие направления: профилактику отклонений и заболеваний, коррекцию, реабилитационный комплекс упражнений после травм и операций, комплексы упражнений дородовой и послеродовой гимнастики, комплексы упражнений для грудных детей, для пожилых людей, которым малоподвижный образ жизни особо опасен, а также множество комплексов упражнений при всех хронических заболеваниях. Очевидно, что каждым человеком будет востребована методика системы ЛФК и ее общие основы знать необходимо.

Физическое воспитание необходимо начинать с детского возраста. Приведя в этот мир детей, родители обязаны помочь им состояться лично и в выборе профессии, а для детей с недугом - быть союзником, целенаправленно и систематично добиваться результатов в умственном и физическом развитии. Применяя здоровьесформирующие методики системы ЛФК в дошкольном возрастном периоде, при обучении в школе, в вузе, в вузе, популяризируется здоровый образ жизни, воспитывается культура физической активности, совершенствуется физическое развитие, укрепляется иммунитет, повышается работоспособность, учащиеся комфортнее адаптируются в социуме, а ярлык «освобожденный от физической активности» не станет помехой в развитии и это помогает решить множество задач на пути к своей цели.

### **Литература:**

1. Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 1987. – 300 с.
2. Ананичев Е. А. Физическая культура и спорт. Теория и методики лечебной физической культуры (ЛФК) для самостоятельных занятий студентов. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ананичев Е. А., Трушина Т. Л., Никулина Л. Б., Жуков П. Е., Обухова Ю. С. — СПб.: СПбГУПТД, 2023.— 87 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=2023185](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2023185), по паролю.

## ЗАБОТА О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ

Носова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** высокий жизненный темп, перегруженные работой родители и большой объем заданий не дает возможности студенческой молодежи задуматься о пользе физической культуры и спорта. Причины закладываются еще в школьные годы: устаревшие программы, не качественный спортивный инвентарь или его отсутствие. Однако, наблюдается рост положительного отношения к физической культуре и заботе о собственном здоровье.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, учебная программа, спортивный инвентарь, проблемы здоровья.*

## TAKE CARE OF YOUR OWN HEALTH

Nosova E.A.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the high pace of life, overworked parents and a large volume of tasks do not give students the opportunity to think about the benefits of physical education and sports. The reasons go back to school years: outdated programs, poor-quality sports equipment or lack thereof. However, there is an increase in positive attitudes towards physical education and taking care of one's own health.*

***Key words:** sport, physical education, curriculum, sports equipment, health problems.*

С каждым годом темп жизни современного человека ускоряется и становится более напряженным. Данные факторы закономерно приводят к тому, что люди все меньше и меньше двигаются. Большинство людей от усталости из-за подработок в свободное время, большого объема выполнения домашних заданий и физической утомляемости, даже не задумываются о данной проблеме. Другая, менее очевидная причина отказа от занятий спортом – негативное отношение, формирующееся в школьные годы и в молодом возрасте.

Несмотря на общий положительный взгляд, на спорт и физическую культуру в обществе, молодые люди могут столкнуться с личным его неприятием ввиду некоторых факторов.

1. Устаревший подход к занятиям физической культурой в школе и их не адаптивность. Школьное образование оказывает огромное влияние на личностное формирование ребенка и его дальнейшую жизнь, в виду количества времени, которое ребенок проводит там. Задача школы не только дать академические знания, но и социализировать и подготовить к дальнейшей жизни. Следовательно, одни из самых первичных представлений о физической культуре и ее важности закладываются здесь.

У школьных занятий физкультурой существует ряд проблем, характерных для всей страны, но в особенности они актуальны в регионах.

Во-первых, не последнюю роль играет устаревший спортивный инвентарь или его отсутствие, что делает невозможными или трудновыполнимыми некоторые упражнения, в результате занятия становятся однообразными и не увлекательными для детей.

Во-вторых, программа по физической культуре очень усреднена и стандартизирована, в результате чего, дети, которые не могут заниматься по программе по состоянию здоровья, оказываются исключенными из занятий вообще. Так же в особом положении оказываются ученики, которые не имеют медицинских противопоказаний, но в силу индивидуальных особенностей физического развития имеют более низкие показатели в спорте или не могут выполнить некоторые упражнения. В результате, вместо положительных эмоций от занятий физическими упражнениями и спортом, они переживают стресс, недовольство собой, неуверенность и другие негативные эмоции, которые влияют на дальнейшее отношение к спорту и желание им заниматься.

В-третьих, климат в большинстве регионов России также ограничивает разнообразие видов физической активности, которые могут преподавать на уроках физкультуры. Несмотря на то, что программа подразумевает занятия на открытых школьных площадках весной и ранней осенью, а зимой предусмотрены лыжи, реализация оставляет желать лучшего. Из-за плохого состояния площадок и инвентаря, подавляющее большинство занятий проводится в спортивных залах.

2. Отношение к спорту, сформированное расстройствами пищевого поведения и другими психогенными факторами. Не самая очевидная связь базируется на существующем культе красоты, которая в общественном сознании подразумевает хорошую физическую форму. На первый взгляд такой вектор должен мотивировать людей быть физически активными, однако на практике так не происходит ввиду некоторых причин.

Подтянутое стройное тело как общественный желаемый идеал оказывает сильное социальное давление на людей, особенно тех, кто генетически имеет телосложение, отходящее от «идеального» по различным параметрам. Это приводит к невротическому поведению, а также к расстройствам пищевого поведения. Заболеваемость анорексией среди девушек – 0,5-3,7%. Заболеваемость булимией – 1,1-4,2%, эти показатели растут каждый год [1]. Эффектом такого положения дел является формирование отношения к спорту как к обязанности, долгу или наказанию, которое вызывает стресс, как на занятиях, так и при их невыполнении. В краткосрочной перспективе такое давление мотивирует к физической активности, но в дальнейшем они вызывают отторжение и неприятные воспоминания и эмоции, которые являются причиной прекращения не только изнурительных и интенсивных тренировок, но и

занятий физической культурой вообще. Результаты опросов, многих людей, вышедших в ремиссию и переставших ориентироваться на социально генерированный идеал фигуры, пришлось открывать для себя физическую культуру заново, не как способ изменения своего тела, а как заботу о здоровье, приятный и полезный досуг. Косвенно в эту категорию попадают некоторые люди, занимавшиеся профессиональным спортом в детстве или имеющие другой подобный негативный опыт, связанный со спортом. В таких ситуациях спорт становится рутинной, а в некоторых случаях в занятиях присутствует элемент принуждения. В результате в будущем, после завершения спортивной карьеры или ухода из спорта, человек может избегать занятий по физической культуре, как фактора стресса.

3. Данный фактор, это излишняя опека родителей, в результате которой они ограничивают ребенка в подвижных играх на улице. Жители России, чей период молодости и взросление пришелся на первую половину 90-х годов, имеют тенденцию несоразмерно опасаться криминогенных факторов, так как в 90-е годы страна была значительно менее безопасной. В результате этой тревоги родители не пускают своих детей играть во дворе без сопровождения, но из-за работы и изменившегося темпа и образа жизни не могут его предоставить. В то же время подвижные игры со сверстниками во дворе являются важной частью не только гармоничного физического развития и здорового отношения к физической активности, но и в социализации.

Несмотря на существующие проблемы в формировании мотивации к спорту и физической культуре, по России наблюдается положительная динамика, связанная с повышением доступности, осознанности, информированности граждан и государственными программами (обновление инвентаря в школах, поощрение спортивных результатов, тренажеры на придомовых территориях). Самые популярные виды нагрузок, которые выбирают россияне: бег, легкая атлетика, спортивная ходьба, туристские маршруты то есть, виды, которые не требуют специального оборудования, помещения и дополнительных финансовых затрат. Однако стоит упомянуть, что, несмотря на доступность, многих людей могут останавливать погодные условия. Не все готовы бегать зимой или в дождь. Большинство населения практикуют легкую зарядку дома. Чаще всего россияне отказываются от занятий физической культуры из-за нехватки времени, плохого состояния здоровья. А некоторые люди утверждают, что им вообще не требуется физическая нагрузка [2].

Несомненно, занятия спортом чрезвычайно важны в современном темпе жизни, особенно в городах. Экологическая обстановка, стресс, несбалансированное питание, автоматизация труда, сезонные болезни и микробы могут серьезно повлиять на здоровье. Все мы знаем, что физическая культура улучшает показатели здоровья и частично

нивелирует пагубные эффекты среды. Всему населению страны широко рассказывается, что гиподинамия может вызвать проблемы с сердечнососудистой системой, деградацию мышц, повышенный риск травм (из-за отсутствия тонуса мышц и связок), депрессию, хроническую усталость, а при условии неправильного питания — ожирение, инсульт, диабет, проблемы с давлением [2, с. 28-30].

Исходя из положительной динамики последних лет, россияне понимают риски и готовы заботиться о своем здоровье, занимаясь спортом и физической физкультурой.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует минимально 75-100 минут аэробной нагрузки в неделю для поддержания здоровья, что посильно большей части людей.

### **Литература:**

1. Бадертдинова Л.Н. Влияние сидящего образа жизни на здоровье человека// Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VII межд. студ. науч.-практ. конф. № 7.

2. Асекретова М.А. Инновации в системе физической культуры // Материалы международной науч-практич. конф. под ред Рубис Л.Г. Физическое развитие студентов в современном мире. СПб, 2019. С. 452.

## РОЛЬ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Огнёва О. А.  
Научный руководитель Анцупова А.С.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена физическому и духовно-нравственному воспитанию человека посредством занятий спортом и физической культурой, а также роли соревновательного спортивного духа в усвоении человеком нравственных и этических норм.

*Ключевые слова:* спорт, духовно-нравственное воспитание, морально-волевые качества, система физического воспитания, спортивная этика.

## THE ROLE OF SPORT IN THE PHYSICAL AND SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF A PERSON

Ognyova O. A.  
Scientific supervisor Antsupova A.S.  
St. Petersburg, Russia

*Annotation:* the article is devoted to the physical and spiritual and moral education of a person through sports and physical culture, as well as the role of competitive sports spirit in the assimilation of moral and ethical norms by a person.

*Keywords:* sport, spiritual and moral education, moral and volitional qualities, physical education system, sports ethics.

Спорт является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом помогают укреплять не только здоровье, но и налаживать социальные связи, повышать самооценку и уверенность в себе. В процессе участия в спортивной деятельности формируются такие человеческие качества как настойчивость, целеустремленность и дисциплинированность. способствуют формированию мировоззрения и этических принципов, что является неотъемлемой частью духовного воспитания личности.

Большинство современных людей ведут малоподвижный или даже сидячий образ жизни, что негативно сказывается не только на их физическом, но и на эмоциональном состоянии. Мышцы такого человека постепенно становятся очень дряблыми, теряется жизненный тонус и падает настроение, увеличивается аппетит, и даже может возникать депрессия. Данная ситуация поправима, но для этого необходимо внедрять занятия спортом в повседневную жизнь. Активные занятия физической

активностью советуют и медики, например, ежедневные пешие прогулки по парку, катания на велосипеде, плавание в водоемах, бассейнах.

Большая часть людей в детстве равнялась на своих спортивных кумиров и хотела быть на них похожими, добиться спортивных результатов, но не у всех получалось это реализовать, поэтому спортивное развитие как жизненно-необходимая часть жизни теряла свою актуальность, что не могло не отражаться на нравственном и физическом самочувствии. На современном этапе произошло осознание последствий отсутствия спорта в духовно-нравственном воспитании человека, что породило активную пропаганду здорового образа жизни на всех уровнях общественного устройства. Происходит осознание, что физические нагрузки являются спутниками здоровья и хорошего настроения, а регулярные занятия спортом отдалают наступление старости и повышают уверенность в собственных силах. Понимание роли спорта в физическом воспитании человека требует его активного развития как на государственном, так и на личностном уровне: необходимо не только интересоваться спортом, но и активно впускать его в свою жизнь.

Роль спорта в физическом воспитании человека неоспорима, происходит развитие физических качеств человека, например, такие спортивные игры как волейбол или баскетбол, или же занятия легкой атлетикой развивают координацию, скорость реакции, выносливость, гибкость, пластичность, а также общее функциональное состояние организма. Занятия тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, воркаутом, растяжкой, акробатикой и т. д. – все эти направления спорта, а так же многие другие – это отличная возможность улучшить свое физическое здоровье, психо-эмоциональное состояние, повысить уровень дисциплинированности, организованности и уверенности в себе, придать телу эстетичный вид.

Стоит отметить возможность формирования нравственных ценностей человека через спортивную деятельность. Занятия спортом создают человеку условия, требующие проявления настойчивости при многократном выполнении новых, незнакомых и непривычных упражнений, при преодолении физической нагрузки. В процессе подготовки и участия в соревнованиях поведение участника определяется его нравственными установками, уровнем совершенства его личностных качеств. Важно учитывать эти особенности в требованиях к организации и непосредственном проведении занятий спорта, работа на которых позволит избежать узкофункционального подхода к выбору и использованию тех или иных физических упражнений в целях достижения высоких спортивных результатов.

Основные задачи нравственного воспитания реализуются посредством использования системы постепенного усложнения и усовершенствования упражнений и условий их выполнения, что

способствует достижению высоких показателей здоровья, улучшению ведущих морально-волевых и функциональных качеств организма, организаторских способностей. Особенно это прослеживается у спортсменов, которым при выполнении каждого задания и упражнения важно ставить перед собой конкретные установки.

Спортивные соревнования можно рассматривать как специфическую форму нравственного воспитания, в особенности у спортсменов. Эта специфика определяется тем, что соревнования представляют собой форму спортивной деятельности. Соревноваться – значит соперничать с другими людьми в получении определенного результата. Основным принципом соперничества российских спортсменов является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. В командных соревнованиях четко выступает зависимость успеха команды от успеха каждого спортсмена. Эта зависимость легко осознается, и как следствие приводит к формированию положительного нравственного опыта. Четко поставленная цель, важность поставленных перед спортсменом задач, установка на проявление наиболее ценных морально-волевых качеств – важные условия, которые определяют эффективность этой формы нравственного воспитания. Правила соревнований ставят спортсмена в строго установленные условия спортивной борьбы с соперником. Они требуют не только дисциплины, честности, самообладания, но и уважения к соперникам, судьям, зрителям, умения проявить твердость характера в борьбе за престиж команды. Поэтому на соревнованиях особое внимание обращается на поведение спортсменов, их взаимоотношения между собой, с тренером и т.д. [2, с. 14]

Физкультурная и спортивная деятельность дает желаемый воспитательный эффект в условиях педагогически нацеленного руководства. Обеспечивая его, специалист физического воспитания пользуется такими путями, как воспитание через нравственный пример, через упражнения – приучение к этически установленным нормам поведения и через систему регулируемых этических взаимоотношений в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Большие возможности физического воспитания проявляются в формировании четких этических норм и навыков поведения через упражнение, приучение. В разрыве между словом и делом, между нравственными установками и их реальным воплощением кроется одна из наиболее популярных причин недостаточной эффективности воспитания. Специфика физкультурной и спортивной деятельности такова, что она неизбежно образует необходимость постоянного и твердого соблюдения спортивных норм, что позволяет вырабатывать соответствующие черты в поведении. Важно при этом, что усвоенные навыки и нормы поведения проходят в процессе физкультурной и особенно в профессиональной спортивной деятельности жесткую проверку на духовно-нравственные качества в условиях усложненных межличностных отношений. Так, в

напряженных и эмоционально насыщенных ситуациях спортивных соревнований выявляются и испытываются на прочность как навыки поведения, так и связанные с ними черты характера личности.

Эффективным средством воспитания дисциплинированности, подчинения своих действий коллективному являются строевые упражнения. Но без целевой установки воспитание вышеперечисленных качеств само собой не произойдет. Тренеру или воспитателю необходимо сообщать цель, конкретные задачи при выполнении каждого задания, их значение и результат, которого они должны достичь. Современный спорт предъявляет высокие требования к технической, тактической, моральной и волевой подготовке спортсменов. Спортивные достижения невозможны без напряженного регулярного тренировочного процесса. Однако каждый спортсмен - по своей профессии может быть служащим, студентом или учащимся. Спортивная этика требует от спортсмена и полной отдачи сил на тренировке, и серьезного отношения к своей профессиональной деятельности или учебе [1, с. 112].

Физическое воспитание человека проявляется в формировании культуры внедрения ежедневных физических нагрузок, которые способствуют поддержанию и укреплению его здоровья. Воспитание духовно-нравственных качеств и моральных принципов как честность и справедливость, нравственная чистота, простота и скромность отражаются в общественной и личной жизни, и выражаются в честной спортивной борьбе, образцовом поведении спортсмена в быту, высокой требовательности к себе независимо от спортивных достижений. При этом следует иметь в виду, что нравственное воспитание - это активный процесс. Оно предполагает не только формирование положительных качеств, но и преодоление отрицательных качеств. Действенность нравственного воспитания определяется эффективностью воспитательной деятельности педагога, тренера и устойчивостью сформированных нравственных качеств личности самого человека или спортсмена [3, с. 87].

Таким образом, роль спорта в физическом и духовно-нравственном воспитании человека прослеживается и на уровне профессионально спорта, и на уровне любительского участия. Формируя высокие принципы и идеалы, спортсменам необходимо разрабатывать привычку и к элементарным правилам общежития, поведения на тренировках, соревнованиях, сборах, в коллективе товарищей, в семье и в кругу друзей. Стоит подчеркнуть и интегративность спорта: на спортивных дорожках и боевых полях встречаются люди разных убеждений, рас и национальностей. Это противостоит такому социальному явлению, как ксенофобия. Спортивная борьба, а также массовые занятия спортом объединяют людей на основе общих гуманных принципов уважения друг к другу, солидарности и справедливости.

### **Литература:**

1. Азбука нравственного воспитания // Под ред. И. И. Каирова, О. С. Богданова. М.: Просвещение, 1979.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
3. Озолин Н. Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена – М.: ФиС, 1958.

## ВОСПИТАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЁТОМ НАЦИОНАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Пилипенко В.С.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена одной из важных проблем современной системы образования. Она отражает содержание, особенности и формы передачи национально-регионального компонента в воспитании и образовании.

*Ключевые слова:* образование, педагогическая деятельность, патриотизм, национальные особенности.

## EDUCATION IN PEDAGOGICAL ACTIVITY, TAKING INTO ACCOUNT NATIONAL AND REGIONAL CHARACTERISTICS

Pilipenko V.S.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the article is devoted to one of the important problems of the modern education system. It reflects the content, features and forms of transmission of the national-regional component in upbringing and education.

*Keywords:* education, pedagogical activity, patriotism, national features.

Национальный и региональный факторы играют огромную роль в процессе формирования и развития личностных качеств человека. Под их влиянием человек развивает индивидуальные эмоции, волевые качества, таланты, интересы, настроения, привычки и стили поведения, присущие только ему.

В последние 50 лет в мире наметилось явление, получившее название «этнический Ренессанс»: стремясь сохранить и продемонстрировать свою самобытность, люди реанимируют старинные обычаи, обряды, фольклор, национальные костюмы, пытаются продвигать национальное кино или музыку. Человеку всегда необходимо ощущать себя частью какой-то уникальной группы, общности. Причастность к истории своего народа, ощущение связи и преемственности поколений, чувство ответственности за судьбу Родины — всё это обязательно нужно воспитывать и в детях.

У современной педагогики такая задача определена на законодательном уровне. Так, в Законе «Об образовании» закреплены два компонента стандарта — федеральный (инвариантный) и национально-региональный (вариативный). Первый должен занимать не менее 75% от

общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ общего образования; второй — не менее 10%.

Проблемы национального и регионального образования являются полем межпредметных исследований. Анализ данной проблематики в научной литературе представлен мало, имеет серьезные пробелы.

Первым делом обратимся к рассмотрению основных понятий, речь о которых идет в нашей работе: «воспитание», «национальный компонент» и «региональный компонент» применительно к педагогике.

Воспитание — достаточно сложное многогранное явление, потому много и подходов его к пониманию. Кроме того, категория эта междисциплинарная, и занимаются ею все науки, так или иначе изучающие человека. Обратимся к рассмотрению подходов к определению «воспитания» в педагогической деятельности — тех, что наиболее часто встречаются в литературе.

М. И. Рожков и Л. В. Байбородова определяют воспитание как «педагогический компонент социализации, который предполагает целенаправленные действия по созданию условий для развития человека» [6, с. 13]. С. Д. Поляков определяет воспитание как «целенаправленное влияние на развитие личности школьника» [5, с. 10]. И. П. Подласый говорит о воспитании так: «специально организованное, управляемое и контролируемое взаимодействие воспитателей и воспитанников, конечной своей целью имеющее формирование личности, нужной и полезной обществу» [4, с. 7].

Нам более целостным и завершенным кажется подход О.С. Газмана, С.В. Кульневича, Е.В. Бондаревской. Эта группа авторов во главу угла ставит самооценку личности ребенка, определяя воспитание как «деятельность по развитию духовного мира личности», «сотрудничество поколений, совместная выработка ценностей, норм, задач» [7].

Переходя к определению национального-регионального компонента, разделим его на 2 части. Определение первой части — «национальный компонент» воспитания в педагогической деятельности, звучит следующим образом: это «система образования детей, подростков, строящаяся на принципе их включения в родную этнокультурную традицию с целью становления новых поколений ее носителей и творческих продолжателей на основе полноценного владения родным языком» [3]. Таким образом, право каждого ребенка на включение в его родную культуру существует даже на законодательном уровне.

«Региональный компонент в образовании» нужно понимать чуть более узко, нежели «национальный компонент». Это понятие определяется как «создание системы форм и способов оптимального для данного региона осуществления образовательного процесса» [1]. По мнению О.Ю. Зайцевой, благодаря региональному компоненту содержания образования дети получают возможность органично включаться в те области

человеческой практики, которые исторически сложились в том или ином регионе [2]

Включение в образовательный процесс национальных и региональных элементов предполагает и иную подготовку будущих педагогических кадров. Современный учитель — это «навигатор» и «модератор», посредник и гид для детей в мире знаний. Он должен уметь интегрировать региональные культурные ценности в глобальный контекст воспитания, понимать важность и необходимость этого.

Для реализации воспитания с учетом национальных и региональных особенностей школа может реализовать следующие направления:

Во-первых, Духовно-нравственное, в процессе которого у школьников развивается понимание важных социальных ценностей и идеалов. Полезно организовывать литературные чтения, Киноклубы, в рамках которых изучать произведения, затем анализировать и совместно обсуждать их. Можно осуществлять данное направление воспитания через проектную деятельность, выдавая группе детей проект на одну из тем: «Природа края», «Традиции и современность нашей республики», «Герои нашего города», «Великие страницы истории нашей страны» и т.д. Дети должны научиться видеть смысл в происходящих в их жизни и жизни других людей событиях и процессах, соотносить со своими моральными принципами и установками, рассуждать, что хорошо, а что плохо.

Во-вторых, Историко-краеведческое. Сюда можно включить различные экскурсии, посещение музеев, усадеб, парков, чтение книг о родном крае, просмотр кинофильмов — весь комплекс действий, направленный на пробуждение гордости за свою страну, мотивацию к изучению культурного наследия и истории.

В-третьих, Патриотическое, цель которого — развить у молодежи уважение к историко-культурному наследию своей страны, любовь и преданность стране и региону. Оно направлено на воспитание активной жизненной позиции, чести, понимания защиты своей малой и большой Родины, заботы о старшем поколении. Такой вид воспитания может быть реализован в форме дополнительных занятий и кружков, организации клубов внутри школы — что-то наподобие «Юнармии».

В-четвертых, Спортивное, которое целенаправленно формирует характер, развивает силу воли, учит решительности и смелости. Спортивные и туристские клубы и секции в школе должны воспитывать не только физическую составляющую, но и духовную. Причем каждый регион нашей большей страны, как правило, имеет примеры своих собственных, хорошо развитых внутри региона, видов спорта. Например, в странах Кавказа это, как правило, борьба, самбо, дзюдо, в Бурятии — конные скачки, стрельба из национального лука, шахматы «Шатаар», на Алтае — национальная борьба «Куреш». И в принципе давно звучат призывы включить в

школьную программу изучение лапты — русской народной командной игры.

Только через фольклор, спорт и праздники дети узнают о доброте, дружбе и любви, научатся чтить местные и общегосударственные традиции. Подобные мероприятия, учитывающие национальную и региональную специфику, помогают детям в познании мира, расширяют кругозор.

Важным условием эффективной реализации национального и регионального компонентов содержания образования является взаимодействие с родителями. На встречах с ними учителя должны подчеркивать значимость знакомства школьников с региональными традициями, а родители должны вносить вклад в организацию учебного пространства, помогать в обустройстве уголков по краеведению и создании необходимых материалов [1].

Таким образом, в настоящее время мы переживаем новый этап — включение в образовательный процесс национальной и региональной специфики. Национально-региональный компонент в образовании позволяет воспитать достойную личность, уважающую ценности и традиции родного региона, готового трудиться на его благо и благо всей страны в целом. Реализация национально-регионального компонента — процесс достаточно сложный и небыстрый. Главное — делать это системно, в тесной взаимосвязи с федеральной составляющей, с пониманием важности равного участия педагогов и родителей.

### **Литература:**

1. Абашина, В.А. Анализ опыта реализации регионального компонента содержания образования в дошкольном образовательном учреждении // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2013. №1 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-opyta-realizatsii-regionalnogo-komponenta-soderzhaniya-obrazovaniya-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 19.01.2024).
2. Зайцева, О.Ю. Развитие принципа регионализации в теории и практике дошкольного образования [Текст] / О.Ю. Зайцева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. -2011. - № 4. - С. 109-114.
3. Концепция развития современного образования в Российской Федерации до 2020 г. / Под ред. В.И. Жукова. - М.: Изд-во РГСУ, 2003. – 36 с.
4. Подласый И. П. Педагогика: Новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: в 2 кн. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 2: Процесс воспитания. - 256 с.
5. Поляков С. Д. Психопедагогика воспитания и обучения. Опыт популярной монографии. - М.: Новая школа, 2004. - 160 с.
6. Рожков М. И., Байбородова Л. В. Организация воспитательного процесса в школе: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 256 с.

7. Степанов Павел Валентинович Понятие «Воспитание» в современных педагогических исследованиях // Сибирский педагогический журнал. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-vospitanie-v-sovremennyh-pedagogicheskikh-issledovaniyah> (дата обращения: 19.01.2024).82,41%

УДК 796.311.3

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АГРЕССИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Порохов М.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* на примере организации самостоятельной работы студентов, рассмотрены сложные межличностные отношения между студентом, педагогом и руководителем подразделений. Возникновение агрессивного поведения и его устранение.

*Ключевые слова:* студент, педагог, агрессия, мотивация, стимул, уважение.

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF AGGRESSION IN THE PROCESS OF STUDENT LEARNING

Porokhov M.A.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* using the example of organizing independent work of students, complex interpersonal relationships between a student, a teacher and the head of departments are considered. The emergence of aggressive behavior and its elimination.

*Key words:* student, teacher, aggression, motivation, incentive, respect.

Как часто мы слышим осуждение современной молодежи: некорректное поведение, недостаток культуры, вольная лексика. Но для абитуриента, попавшего в студенческую среду, педагог старается показать красоту и культуру студенческой жизни, как можно раньше, изучить каждого студента и, безусловно, предполагает, что первокурсники уже имеют базовые знания, обладают разными интересами и мотивацией. А также педагог ожидает, что не все студенты будут активными исполнителями, как результат личных стараний. Необходимо, как минимум, педагогу уметь разбираться в психологии студента, безусловно, верить в их способности и знать, что обучение это результат больших совместных усилий. В настоящее время много внимания уделяется

вопросам, связанным с организацией и проведением самостоятельной работы студентов. В наш быстро меняющийся цифровой век меняются не только технологии, но и общество, люди. И то, что совсем недавно, было необходимым, навсегда уходит в прошлое. Молодежь, студенты практически с рождения, легко осваивают технику, компьютеры, айфоны, айпады. Студенты, в большинстве своем, начали ценить и экономить свое личное время, поэтому для них стало предпочтительнее выполнение самостоятельных работ, чем обязательных занятий по расписанию. В данном случае их устраивает момент свободы распределения личного времени по своему графику. Какова же мотивация? Студент, прежде всего, экономит свое время. С другой стороны, выполнение студентами самостоятельной работы, позволяет педагогу понять, что не усвоил студент. Для выявления знаний педагог может предложить студентам выполнить определенные тесты, задания, составить текст доклада, прочесть литературу. Получается, что фактически, если принять весь процесс самостоятельного обучения за 100%, лишь 30% аудиторных занятий отводится студенту, все остальное время он работает самостоятельно. Но успех усвоения материала студентами, зависит во многом, от мастерства педагога. Здесь необходимо рассмотреть внешнюю мотивацию и внутреннюю, что отвечает на вопросы вознаграждения и наказания. К внешней мотивации студента можно отнести: оценку, социальные нормы и то, что побуждает учиться. Если это обучение физической культурой, как в данном случае, то появляется большая заинтересованность в совершенстве своей фигуры, в достижении спортивных результатов, в улучшении здоровья. К внешней мотивации можно отнести стремление к стабильности климата общения. Но при всех внешних мотивациях необходимо помнить о главной, внутренней мотивации – получение удовольствия от собственных результатов. Это очень важно. Необходимо педагогам внимательно относиться к внутренним мотивам студента и поддерживать, стимулировать при любых положительных результатах студента. Вот тогда, ни один студент не покинет учебное заведение, не закончив его и, будет вспоминать вуз с большой теплотой и благодарностью.

При организации самостоятельной работы, необходимо учитывать важные потребности студента: они с большим желанием выполняют любимую работу, с которой больше знакомы, в компетенции и уважении со стороны товарищей и педагогов. Задания могут быть самые разные: групповые (соревнования) и индивидуальные, практические и теоретические, сложные и простые, с вариантами ответов и без них. Важно, чтобы при этом, были ясные оценки заданий, которые внимательно просчитывает и проверяет сам студент. Например, если студенту для зачета необходимо набрать в сумме 80-100 баллов, то каждое задание должно четко быть определено количеством баллов. В данном случае, на

кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна определены баллы посещения учебных занятий (1 посещение = 1 балл). Получается, что если студент посещал в течение семестра абсолютно все занятия, то выполнить норматив успешности он все равно не сможет, его успех будет равен 36 баллов. Но есть студенты очень активные, которые выступают в соревнованиях, на конференциях и общественной жизни университета. За все это студенты также могут получить поощрительные баллы, которые будут значительно весомее. И поэтому, если даже, они не посетят ни одного учебного занятия, то вполне возможно, что могут в итоге набрать 100 баллов. И тут возникает противоречие. С одной стороны студентов и педагога ругают за низкое посещение студентами учебных занятий и плохой активности группы на занятиях по расписанию. А с другой стороны обе эти стороны (студент – педагог) более чем успешны. Эти противоречия, к сожалению, однозначно не решаются и зависят, скорее всего, от руководства подразделений, которые должны четко определить и расставить приоритеты. На педагоге лежит большая ответственность за обучение будущих специалистов. Очень важно осознать, что для педагога не должно быть нерешенных тем и вопросов, если обратился с предложением или вопросом твой пытливый и любознательный воспитанник – студент. В любом случае от недоговоренности могут возникнуть несогласия, агрессия, как со стороны педагога, так и студента. Рассмотрим агрессию, как один из основных инстинктов, выполняющих задачи для сохранения и право конкуренции, поддержание ранга и защита слабейших. Агрессия может возникнуть, как результат фрустрации. Это особое состояние психики, когда человек не может удовлетворить свои потребности в реальных ситуациях. Это не соответствие желаний человека его возможностям. Агрессия не может быть искоренена, она требует реализации. В данном случае наблюдается поведение, вызванное внутренним побуждением. Агрессивный инстинкт, для которого не было дано реализации, может получить удовлетворение от стимула.

Требуется малейший, даже незначительный стимул, чтобы погасить агрессивную вспышку. Данная агрессия обычно происходит на своей территории (руководитель) к слабому (подчиненному). Агрессия в социализации возникает на почве престижа, денег, власти. Педагогу необходимо отстаивать свои права, если руководитель считает, что быть первым, это плохо. Ему необходимо систематически повышать свою квалификацию, участвовать и выступать на научных конференциях, быть в курсе всех новейших технологий в данной области. Он должен быть агрессивен, отстаивая свои права даже заботясь о внешнем виде, физической форме. Педагог обязан расширять круг полезного для работы и души общества и даже развивать гендерные умения. Агрессия педагога должна быть направлена на развитие интеллекта, о заботе достатка, учить

тому, что действительно необходимо молодому развивающемуся человеку личным примером. Все это говорит о большом престиже и уважении. Педагогу необходимо смотреть на себя, как на проводника, разрешать конфликты, помогать студентам в стремлении познаний и решении социальных вопросов. Отстаивая свои права, педагог должен стремиться быть элитой общества с высокой компетенцией знаний и умений. Элиту различают духовную и социальную. Если педагог обладает в полной мере социальным и духовным интеллектом, если он лидер по праву, то в ответ на агрессивное поведение руководителя предлагаются новые обоснованные достижения. Человек живет в гармонии. Если интеллект у педагога низкий, то агрессивное поведение неизбежно. Да, агрессия, отстаивание определенных прав, осознание своего личного кодекса, поведение, основанное на самоуважении, возникает в случае не признания личных достижений руководством. Несмотря на то, что все подтверждается фактами достижений, от данной неудовлетворенности избавиться сложно. Здесь помогает ассертивное поведение, которое сочетает внутреннюю силу, вежливость и уважение окружающими. Педагог должен быть равнодушным к чужим проблемам и пожеланиям, оказывать действенную педагогическую помощь любому человеку, воспитывать через доброту и душевное тепло. Однажды, очень запомнились слова из выступления заместителя председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга Павла Солтана, который на конференции «Гармоничное общество» 7 июня 2018 года сказал: «Добро – это чудо, которое помогает всем нам не просто жить, а по-иному ощущать себя. И это как воздух необходимо сегодня всем в мире».

#### **Литература:**

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений: учебник для бакалавриата и специалитета / О. А. Гулевич. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 341 с.
2. Современные образовательные технологии: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры /под ред. Е.Н. Ашаниной, О.В. Васиной, С.П. Ежова – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 165 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Пряморуков И.А.  
Краснодар, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются аспекты физической культуры и здоровья в жизни молодежи, как важный фактор поддержания здоровья. Подробно рассмотрен вопрос основных положений поддержки здорового образа жизни, отношение молодежи к спорту и физической культуре. Даны рекомендации для сохранения здоровья и поддержания здорового образа жизни, повышения интереса к спорту.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, молодежь, здоровье.*

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF STUDENTS**

Pryamorukov I.A.  
Krasnodar, Russia

***Annotation:** the article discusses aspects of physical culture and health in the lives of young people, which young people consider important factors for maintaining health. The issue of the main provisions of maintaining a healthy lifestyle, the attitude of young people to sports and physical education is considered in detail. Recommendations are given for maintaining health and maintaining a healthy lifestyle and increasing interest in sports among young people.*

***Key words:** sport, healthy lifestyle, physical education, youth, health.*

В жизни современной молодежи спорт является не только частью воспитательной программы, но и хорошим досугом. Занимаясь активным отдыхом, человек не только поддерживает в тонусе свое тело, но и получает заряд бодрости, развивает навыки, повышает свой статус в глазах сверстников. Физическая культура и здоровый образ жизни являются важными аспектами для современной молодежи. В наше время, когда большинство молодых людей ведут сидячий образ жизни, занимаются учебой или работой за компьютером, физическая активность становится особенно важной для поддержания здоровья.

Практика физической культуры и занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить общую физическую форму, улучшить координацию движений и гибкость. Они также способствуют выработке эндорфина, что повышает настроение и уровень энергии. Регулярные занятия спортом также снижают риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, сердечнососудистые заболевания и диабет.

Кроме того, физическая активность и здоровый образ жизни связаны с душевным здоровьем. Занятия спортом и физическими упражнениями помогают снять стресс, улучшить сон и снизить уровень тревожности и депрессии. Физическая активность также позволяет молодым людям расширить свой круг общения, научиться работать в команде и развить такие ценные навыки, как выносливость, дисциплина и самоконтроль.

Но, несмотря на всю эту физическую ценность, современная молодежь всегда сталкивается с проблемой отсутствия времени или мотивации для занятий физической активностью. Большинство молодых людей заняты учебой, работой и другими обязанностями, которые оставляют мало времени для занятий спортом. Кроме того, некоторые молодые люди предпочитают проводить свободное время за компьютером или смотреть телевизор, вместо того, чтобы заниматься спортом.

Однако, молодежь должна осознать, что физическая активность и здоровый образ жизни необходимы для поддержания хорошего состояния здоровья и благополучия. Для молодых людей важно найти время для занятий спортом и физической активности, а также мотивацию и удовольствие от занятий. Кроме того, государство и общество также должны предоставлять доступ к спортивным сооружениям и спортивным мероприятиям, чтобы сделать занятия спортом более доступными и привлекательными для молодежи.

По данным газеты «Приазовские Степи» по статистике за 2019 год 50,4% граждан Краснодарского края регулярно занимаются спортом.

Отношение современной молодежи к физической культуре и спорту может быть разнообразным. В целом, большинство молодых людей признают важность физической активности для поддержания здоровья и физической формы, однако не все занимаются большим спортом или регулярно занимаются физической культурой.

Некоторые молодые люди участвуют в спортивных мероприятиях, таких как футбол, баскетбол, теннис, фитнес и т.д. Они посещают тренажерные залы, спортивные секции, участвуют в соревнованиях и соревнуются с другими командами. Эти молодые люди признают не только физические преимущества от спорта, но и социальные, и психологические, такие как укрепление дружбы, развитие командной работы, повышение самооценки и т.д.

Однако есть и те, кто не интересуется спортом или физической активностью. Это может быть связано с различными факторами, такими как отсутствие интереса или мотивации, занятость учебой или работой, недостаток времени или финансовых средств, а также отсутствие доступных возможностей для занятий спортом в их местности.

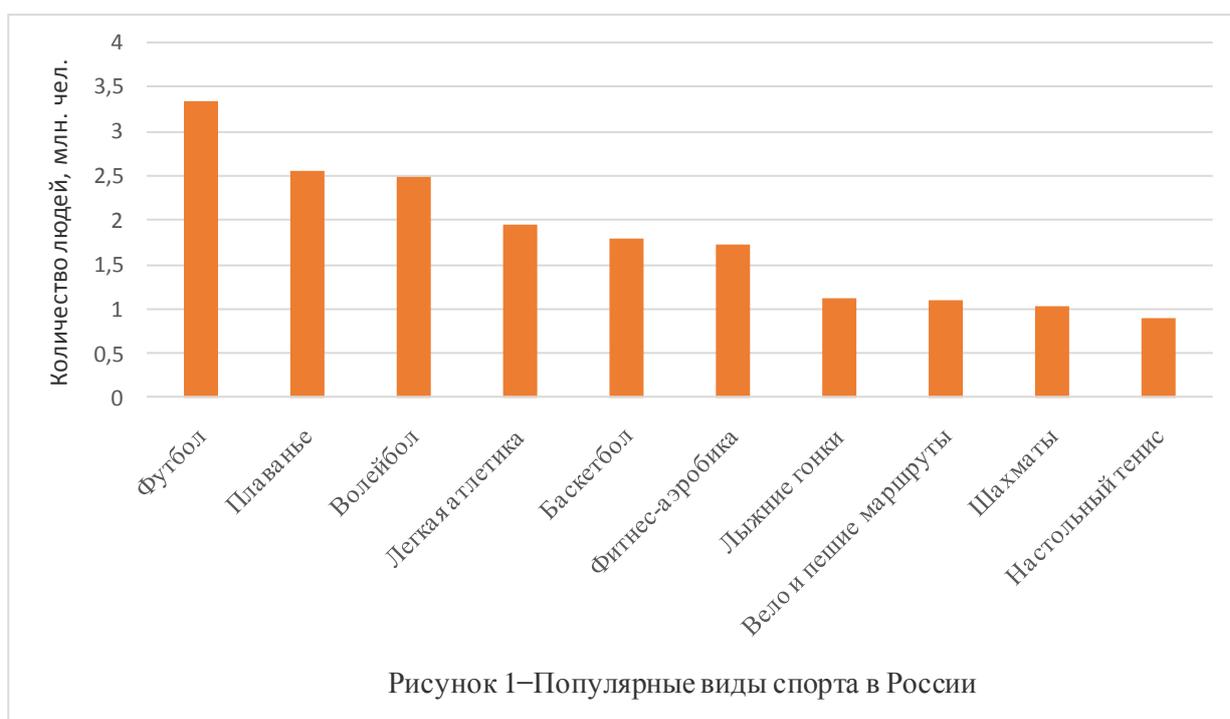
Также стоит отметить, что с появлением новых технологий и социальных медиа, некоторые молодые люди могут проводить больше времени в интернете или социальных сетях, что может ограничивать их

физическую активность. Однако, с другой стороны, существует растущее сообщество активных блогеров и инфлюенсеров, которые популяризируют спорт и физическую активность среди молодежи.

Более того, некоторые молодые люди могут быть заинтересованы в новых и необычных видах спорта и физической активности, таких как экстремальный спорт, паркур, скейтбординг и т.д. Они ищут нестандартные способы проявления своей физической активности и самовыражения.

Таким образом, отношение современной молодежи к физической культуре и спорту может быть разнообразным в зависимости от множества факторов, таких как интересы, доступность, временные и финансовые ограничения. Однако большинство молодых людей признает важность физической активности для здоровья и общего благополучия, и многие из них активно занимаются спортом и физической культурой.

По данным министерства спорта на рис. 1 представлена статистика самых популярных видов спорта в России:



Для поддержания здорового образа жизни достаточно следовать простым правилам, которыми люди часто пренебрегают:

1. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Найдите для себя подходящую форму активности: фитнес, бег, плавание, йога, туризм и т.д. Интенсивность и продолжительность тренировок должны быть согласованы с вашим уровнем физической подготовки.

2. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья. Старайтесь употреблять разнообразные продукты, включая

фрукты, овощи, крупы, молочные продукты и белковые источники, такие как рыба, мясо и бобовые. Ограничьте потребление жиров, сахаров и соли.

3. Регулярно контролируйте свой вес. Если у вас есть избыточный вес, стремитесь к постепенному снижению его с помощью правильного питания и физической активности. Обратитесь к специалисту для разработки индивидуальной программы для контроля веса.

4. Избегайте стрессовых ситуаций и научитесь эффективным методам релаксации, таким как медитация, йога или глубокое дыхание. Стремитесь к достижению баланса между работой и отдыхом.

5. Регулярно посещайте врачей для профилактических осмотров и контроля. Следите за состоянием зубов и полости рта, регулярно проверяйте зрение и пройдите обследования специалистами, такими как гинеколог или уролог.

6. Избегайте нездоровых привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Если у вас есть такие привычки, обратитесь за помощью к врачу или специалисту.

7. Не забывайте об основных правилах личной гигиены, включая регулярное мытье рук и применение средств защиты от инфекций, таких как маски и санитайзеры.

8. Получайте достаточное количество сна - обычно от 7 до 8 часов в ночь. Соблюдайте режим сна и убедитесь, что ваше спальное место комфортное и подходящее для релаксации.

9. Соблюдайте правила безопасности в повседневной жизни. Используйте ремни безопасности в автомобиле, носите шлем при активностях, где это необходимо, и будьте осторожны в повседневных ситуациях, чтобы избежать травмы и несчастные случаи во время туристских путешествий и прогулок.

10. Не забывайте о своем психическом здоровье. Если у вас возникают проблемы или эмоциональные трудности, обратитесь за помощью к психологу или психиатру. Не стесняйтесь общаться с близкими людьми и искать их поддержку.

Повысить интерес к спорту у молодежи можно следующими способами:

1. Создавать доступные и интересные возможности для занятий спортом. Важно предложить разнообразные виды спорта, чтобы каждый молодой человек мог найти что-то подходящее для себя. Для этого можно организовывать бесплатные тренировки, спортивные события, летние туристские лагеря и турниры.

2. Привлекать внимание знаменитых спортсменов и спортивные звезды. Многие молодые люди восхищаются и следят за успешными спортсменами. Приглашение таких личностей на мероприятия или организация встреч с ними может значительно повысить интерес к спорту.

3. Проводить информационные кампании о преимуществах занятий спортом. Важно донести до молодежи, что занятие спортом

помогает в улучшении физического и психического здоровья, стимулирует развитие коммуникативных и социальных навыков, а также позволяет достичь самоутверждения и успеха.

4. Использовать современные технологии для привлечения молодежи. Разработка спортивных приложений, игр и трекеров активности помогает сделать занятие спортом более интересным и вовлекательным.

5. Поддерживать организацию и проведение спортивных соревнований среди молодежи. Это может быть, как традиционные виды спорта, так и новые тенденции, например, экстремальные виды спорта или киберспорт. Организация таких соревнований помогает создать атмосферу соперничества и мотивации.

6. Показывать успехи спортсменов-примеров из числа молодежи. Рассказы о выдающихся достижениях молодых спортсменов могут стать вдохновением и мотивацией для других молодых людей начать заниматься спортом.

7. Сотрудничать с молодежными организациями и учебными заведениями. Создание партнерства с подобными организациями поможет организовывать совместные мероприятия, тренировки, лекции или семинары о здоровом образе жизни и спорте.

8. Проводить спортивные фестивали, туристские слеты и мероприятия с активным участием молодежи. Организация различных активностей, конкурсов, игр и шоу помогает создать позитивную и дружескую атмосферу, что может стать стимулом для занятий спортом.

9. Пропагандировать спортивный образ жизни через социальные сети и другие медиа-платформы. Регулярное публикование статей, видео и фотографий, связанных со спортом, поможет привлечь внимание молодежи и поддерживать их интерес к здоровому образу жизни.

10. Создавать специальные программы и поддержку для тех, кому требуется подготовка или адаптация для занятия спортом. Важно обеспечить равные условия для всех и помочь молодым людям преодолеть возможные преграды.

Все эти методы помогут привлечь и удержать интерес молодежи к спорту, что способствует поддержанию их активного и здорового образа жизни.

В целом, физическая культура и здоровый образ жизни должны стать неотъемлемой частью жизни современной молодежи. Они помогают поддерживать физическое и душевное здоровье, а также развивать ценные навыки и качества, которые могут принести пользу в других сферах жизни.

#### **Литература:**

1. Высоцкий М.С., Федосова Л.П. Влияние физической культуры на характер студента. Формирование здорового образа жизни // В сборнике: Современные вопросы устойчивого развития общества в эпоху трансформационных процессов.

Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 23-26.

2. Кузнецова З.В., Овсиенко А.А. Формирование здорового образа жизни у молодежи. // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70 летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 585-590.

3. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва 2021, с. 230.

4. Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф., Яткин И.В. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 455-459.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ДЕЙСТВЕННОГО СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ НАШЕЙ МОЛОДЕЖИ

Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** волонтерское движение приобретает всевозрастающее значение для социального развития общества. Участие молодежи в волонтерской деятельности важно для общества, для развития и формирования самих молодых людей. Такая деятельность дает молодому человеку возможность проявить себя в различных моделях взаимодействия, приобрести необходимые социальные навыки.*

***Ключевые слова:** волонтерство, социальное добровольчество, совместная деятельность, чувство социальной значимости и общественного признания, социальные навыки.*

## THE RELEVANCE OF VOLUNTEER ACTIVITY AS AN EFFECTIVE MEANS OF EDUCATION OF OUR YOUTH

Redyuk A.L.  
Saint-Petersburg, Russia

***Annotation:** the volunteer movement is becoming increasingly important for the social development of society. The participation of young people in volunteer activities is important for society, for the development and formation of young people themselves. Such activities give the young person the opportunity to express himself in various interaction models and acquire the necessary social skills.*

***Keywords:** volunteering, social volunteering, joint activities, a sense of social significance and public recognition, social skills.*

Традиционно принятое в нашем обществе повышенное внимание к социальной политике, в последнее время направлено на активное решение социальных проблем. Одним из ее основных направлений является социальная защита граждан, а среди других задач активно решаются проблемы повышения уровня и качества жизни граждан. Обеспечение равных возможностей для всех людей, удовлетворение их потребностей и интересов представляется наиболее эффективным инструментом реализации социальной политики государства.

Так, с началом текущего года увеличивается МРОТ, пенсии для неработающих пенсионеров, социальные пособия и выплаты, в том числе - единое пособие на детей... Таким образом, можно говорить о том, что государство направлено на решение улучшения качества жизни населения.

В то же время, сами граждане должны принимать активное участие не только в решении собственных проблем, но и оказывать помощь рядом живущим людям. В этом случае неизмеримо возрастает роль волонтерской (добровольческой) деятельности в нашем обществе. Волонтеры активно помогают решать социально значимые проблемы и способствуют становлению нашего общества, оказывают влияние на социальное развитие страны.

Авторы Бурчакова М.А. и Хожемпо В.В., отмечают, что «волонтерское движение приобретает всевозрастающее значение для социального развития общества», и, также, оно «является элементом социальной ответственности и высшего проявления развитого гражданского общества» [2].

В целом, участие в волонтерской деятельности становится все более популярным в нашей стране, несмотря на его, достаточно давние, исторические корни. Особенное значение добровольчество имеет для становления личности молодых людей.

Известный отечественный психолог Сергей Леонидович Рубинштейн, который в одной из своих последних работ, книге «Человек и мир», определял место человека, обращался к нему как к смысловому центру мира. Он утверждал, что личность направлена на решение сложных жизненных противоречий и трудных задач, при этом, формируется она, не растворяясь в деятельности, а посредством нее [4]. Продолжение этих мыслей можно найти в современной теории воспитания, где человек не только рассматривается, но и оценивается именно в деятельности.

Значение участия молодежи в волонтерской деятельности очень важно, как для общества, так и для развития и формирования самих молодых людей. Подтверждение этому можно найти в ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», принятом еще в 1995 году, и в ФЗ от 2022 года «О внесении изменений...» в вышеназванный Федеральный закон.

Министерство экономического развития Российской Федерации в Международный день добровольцев, учрежденный Генеральной Ассамблеей ООН, в 2023 году привело сведения о количестве волонтеров в нашей стране, которое составляет немногим меньше 4 миллионов людей разных возрастов. Безусловно, подавляющее число волонтеров – это молодежь.

В документах представлены направления, по которым осуществляется волонтерская деятельность. Сегодня, по разным данным, можно насчитать до 15 различных направлений волонтерства, среди которых: медицинское, инклюзивное, экологическое, корпоративное, событийное, медиаволонтерство и другие.

Безусловно, социальное добровольчество занимает среди всех направлений ведущее место. Именно оно позволяет оказывать помощь

незащищенным слоям населения, нуждающимся во внимании и уходе, и, также способствует воспитанию личности самого волонтера. При этом, можно говорить о реализации в волонтерской деятельности двух педагогических процессов: как обучения, так и воспитания.

Б.Г. Ананьев, выдающийся психолог XX столетия, говоря о понятии научения, утверждал, что оно относится как к сфере обучения, так и к сфере воспитания, поскольку «содержит в себе существенные признаки образования индивидуального опыта в определенных условиях управления поведением» [1].

Рассматривая волонтерскую деятельность с морально-нравственной точки зрения, следует говорить о важнейших для человека чувствах: ответственности, сопереживания, о высокой требовательности к себе и результатам своего труда, о долге и патриотизме. Так, по мнению Василия Ивановича Водовозова, русского педагога и переводчика конца XIX, патриотизм должен проявляться именно в общественной деятельности человека [3].

Волонтерская работа является действенным средством воспитания человека также и потому, что объединяет разных людей на основе совместной деятельности, по принципу единой команды.

Волонтеры получают возможность приобретения полезных социальных и практических навыков, часто определяются с выбором профессии, и обретают чувство социальной значимости и общественного признания. У молодых людей, занимающихся волонтерской деятельностью, формируются инициативность и лидерские качества, исполнительская дисциплина. Приобретение определенного круга общения, единомышленников и друзей, также оказывает воспитательное воздействие на молодых людей. Если считать предназначением человека в общественной жизни выполнение общественного долга, то возможность его осознания и реализации открывается перед волонтерами широко и в полной мере.

Именно добровольческая деятельность дает молодому человеку возможность проявить себя в различных моделях взаимодействия, приобрести необходимые социальные навыки. То есть способствует его социализации.

Отсутствие такой деятельности означает то, что энергия молодежи будет направлена, в основном, на развлечения, на так называемое потребительское расходование времени.

Таким образом, волонтерскую деятельность можно считать достаточно эффективным средством воспитания российской молодежи на современном этапе.

## Литература:

1 Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. II / Под ред. А.А. Бодалева и др. – М.: Педагогика, 1980. – 288 с., ил.- (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР). – В подзаг.: АПН СССР.

2 Бурчакова, М.А., Хожемпо В.В. Волонтерство как форма проявления социальной ответственности государства, общества и бизнеса // Современные технологии управления, №4 (52). Номер статьи: 5203.

3 Водовозов, В.И. Избранные педагогические сочинения / Сост. В.С.Аранский. – М.: Педагогика, 1986. – 480 с. – (Педагогическая б-ка).

4 Рубинштейн, С.Л. Человек и мир [Текст] / Рубинштейн, С.Л.; серия: Мастера психологии. – СПб: Питер, 2012. - 224 с.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И КРУГОВЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Резник Н.В., Ермина М.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья рассматривает возрождение народной культуры, в частности круговых танцев, хороводов и подвижных игр, как один из вариантов решения проблемы недостаточной физической активности и развития людей. Подвижные игры благотворно влияют не только на физическое состояние тела, но и решает огромный пласт социальных проблем. Подвижные игры развивают равновесие, владение телом, ловкость, выносливость, гибкость, а также расширяют слуховое, зрительное и тактильное восприятие. Народные игры и хороводы также формируют коллективную ответственность, понимание важности сотрудничества и готовность к работе в команде.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, физическая активность, хороводы, народная культура, спорт, мотивация.*

## ACTIVE GAMES AND CIRCULAR DANCING AS IMPROVEMENT TOOL OF THE HEALTH OF THE NATION

Reznik N.V., Ermina M. A.  
St. Peterburg, Russia

***Abstract:** the article considers the revival of folk culture, in particular circular dances, round dances and outdoor games, as one of the solutions to the problem of insufficient physical activity and human progress. Active games have a beneficial effect not only on the physical condition of the body, but also solves a huge layer of social problems. Active games develop balance, body control, dexterity, endurance, flexibility, as well as expand auditory, visual and tactile perception. Folk games and round dances also form collective responsibility, an understanding of the importance of cooperation and a willingness to work in a team.*

***Keywords:** active games, physical activity, round dances, folk culture, sports, motivation.*

До середины двадцатого века физическая активность была неотъемлемой частью жизни молодежи. Они проводили больше времени на свежем воздухе, занимались физическими играми и спортом. Сельская жизнь предоставляла больше возможностей для физической активности, так как молодые люди работали на фермах, занимались садоводством и скотоводством, много физически работали на открытом воздухе.

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым

видам движений. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Спорт оказывает значительное влияние на человека. Во-первых, регулярные физические нагрузки способствуют укреплению мышц, делая организм более сильным и гибким. Во-вторых, спорт помогает приобрести выносливость, так как организм приобретает способность дольше выдерживать физическую нагрузку. Третий важный аспект – спортивные занятия улучшают обеспечение клеток и тканей организма кислородом, что способствует их более эффективной работе. При наличии регулярных сбалансированных физических нагрузок сердечно-сосудистая система укрепляется и организм получает достаточное кровоснабжение. Помимо этого, спорт активизирует обмен веществ и способствует увеличению объема мышечных волокон с одновременным замещением жировых тканей. Наконец, спортивные занятия улучшают состояние нервной системы, повышают быстроту и координацию движений. Они также способствуют более эффективному ритму сокращения сердца и его работе в нормальном режиме, что немаловажно для поддержания работоспособности современного человека.

В результате процесса индустриализации и переезда значительной части населения в города, активный образ жизни сменился сидячим. Физическая активность перестала быть неотъемлемой частью повседневной жизни, появилось множество облегчающих бытовые условия изобретений, которые вместе с тем снижали подвижность человека. Современные города предоставляют меньше возможностей для перманентной физической активности. Большинство людей перемещаются на автомобилях или общественном транспорте. Школьные программы в качестве приоритета рассматривают в основном академические предметы, а не физическую активность. Это приводит к снижению показателей физической выносливости и уровня физической активности среди молодежи, а также повышению числа заболеваний и разного рода дисфункций организма у населения городских агломераций.

Один из вариантов решения данной проблемы – возрождение народной культуры, а именно круговых танцев, хороводов и подвижных игр. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у людей, а также улучшают функциональную деятельность организма. Подвижные игры открывают возможность приобрести недостающий чувственный опыт в разных сферах жизни. Они позволяют расширить спектр восприятия, развить умение взаимодействовать с окружением и научиться выражать себя через движение.

Большинство игр, которые требуют от участников быстроты, опираются на мгновенные реакции на звуковые, зрительные и тактильные

сигналы. В таких играх часто возникают внезапные остановки, задержки и снова резкое возобновление движений, а также потребность преодолевать небольшие расстояния в кратчайшие сроки. Развивается равновесие, владение телом, это происходит неосознанно, что является важным преимуществом. И, конечно, вместе с владением телом развивается способность выразить себя через него, осмысление пределов собственной физической подвижности, а также умение двигаться совместно с другими людьми – то есть попутно тренируется и командное взаимодействие.

Постоянно меняющаяся обстановка в игре и быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Игры, где необходимы многократные повторения напряженных движений и постоянная двигательная активность, вызывающие значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Гибкость совершенствуется в играх, в которых участники часто меняют направление движений.

Игры, акцентирующиеся на слуховом восприятии, помогают научиться распознавать мелодии, источники звука и чувствовать ритм. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям, необходимость слушать и слышать ритм, двигаться вместе со всеми участниками. Игры, связанные со зрением, позволяют тренировать глаза на различные виды движения и визуальные образы. Это помогает развить остроту зрения, улучшить координацию глаз и рук, а также научиться быстро реагировать на различные изменения в окружении. Подвижные игры, требующие осязания, помогают развить тактильную чувствительность и ловкость обращения с различными материалами. Они улучшают моторику и прививают навыки точного движения, необходимые во многих сферах жизни – от ежедневных дел до спорта.

В подвижных играх отсутствует акцент на соревновании и сравнение результатов, которые заставляли бы конкурировать. Вместо этого, важно, чтобы развивался командный дух, умение работать вместе и поддерживать друг друга. Несмотря на отсутствие явной соревновательности, люди всё равно могут проявлять свои способности и постепенно улучшать свои навыки.

Народные игры и хороводы кажутся простым развлечением. Однако, в их основе лежат глубокие коллективистские ценности, объединяющие людей и укрепляющие коммуникацию. Участники этих игр вносят свой вклад в коллектив, осознавая, что только совместными усилиями можно достичь цели. Это развивает понимание важности сотрудничества и помогает сформировать готовность к работе в команде.

На протяжении столетий народные игры и хороводы играли значительную роль в формировании коллективной ответственности. Эти древние традиции, переносимые из поколения в поколение, стали

образцом сотрудничества и взаимопонимания, необходимых для успешной работы в любой сфере жизни.

Коллективная ответственность, формируемая народными играми и хороводами, заключается в осознании своей роли в группе и готовности взять на себя нужные коллективу в данный момент времени действия. Это требует постоянного внимания, слушания и понимания других, а также способности выражать собственные мысли и идеи. Участники таких игровых практик понимают, что каждый их шаг влияет на общий результат, и что только скоординированные усилия могут привести к успеху. В конечном итоге, такая практика помогает формировать навыки эффективного общения, работы в команде, умение распределять задачи и способность действовать сообща. Такой опыт отражается и на других сферах жизни.

Несомненным преимуществом игр является увлечение процессом. Одна из причин, по которой люди не хотят заниматься спортом – сложность преодоления себя, человек устаёт и дальше не хочет делать усилия, потому что общего увлечения процессом нет, каждое упражнение, каждый подход – это отдельное движение, которое в целом между собой не связан. Ведь ничего не случится если устав, человек сделает на несколько упражнений меньше. А игры и танцы не строятся из сухого набора действий и упражнений, в них есть длинный процесс, коллективная ответственность и азарт. Во время игры или пляски хотя человек и устаёт, но это не так заметно. В игре присутствует цель, игра представляет собой длительный процесс, который не будет прерываться, пока не закончится песня, все участники не остановятся и т.д. В игре физическое развитие – не главная цель, но оно несомненно присутствует и достигается гораздо легче за счёт смещённого фокуса внимания.

Сегодня народные игры и танцы остаются важной частью культуры и наследия России. Они восхитительно яркие и эмоциональные, наполнены мудростью и являются источником живой радости и юмора. Игры позволяют выразить свои самые лучшие качества, такие как благородность, доброта, находчивость, взаимовыручка и любовь. Весьма удивительно, как в процессе развлечений и соревнований люди находят в себе силы и умения для проявления этих качеств. В народной культуре заключено огромное количество уроков по жизни, которые можно усвоить, играя и веселясь.

Круговые танцы являются лёгким способом внедрения физической активности в повседневную жизнь. Они не только решают проблему физической активности в современном мегаполисе, но и способствуют развитию коммуникативных навыков, улучшают восприятие работы в коллективе, предоставляют удобный формат тренировки навыка распределения задач и делегирования полномочий, развивают ответственность, чувство ритма и креативность. Участникам коллективных

игр не нужна дополнительная искусственная мотивация, так как она по умолчанию присутствует в самой сути игры. Кроме того, такой активный досуг способствует знакомству людей, что способствует формированию горизонтальных связей в обществе, в том числе облегчая проблему образования молодых семей.

### **Литература:**

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

2. Матвеев, А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: ФОН, 1997. – 47 с.

3. Курчанова, Е. И. Влияние Вальдорфских игр подвижного характера на физическую подготовленность учащихся младших классов / Е. И. Курчанова, А. С. Коскин, Н. Е. Игнатенков, Е. Н. Чернышева. – Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). – Ч.: Два комсомольца, 2012. – С. 88–90. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/63/2794/> (дата обращения: 28.02.2024).

4. Ягубова А.А. Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников [Электронный ресурс] – 2015. – URL:<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/05/25/rol-podvizhnyh-igr-v-fizicheskom-voospitanii> (дата обращения: 28.02.2024).

## МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ

Романова В.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* об управлении мыслями, действиями и настроением в течении дня, различных периодах жизни и неожиданных событиях.

*Ключевые слова:* жизнь, события, мысль, эмоции, страх, эффективные упражнения.

## THOUGHTS AND ACTIONS

Romanova V.V.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* about managing thoughts, actions and moods throughout the day, various periods of life and unexpected events.

*Key words:* life, events, thought, emotions, fear, effective exercises

Если начать с вопроса, который давно волнует многих: как изменить свою жизнь, изменив свое мышление и как мы мыслим? Можно сказать и так, как мыслим, так и живем. Наши мысли влияют на все в нашей жизни и на саму жизнь. Возникает мысль, за ней следуют эмоции, состояния и действия. И мы так устроены, что думаем все время, даже ночью - бесконечный поток мыслей крутится в голове.

На Востоке говорят, что «наша жизнь есть исполнение наших желаний». А как понять, как осознать, какие это желания, мои они или нет, насколько они осознаны? Может возникнуть недоумение: «Как же так, разве я такую жизнь хотел? Все то, что со мной происходит, разве это мое?» Как это происходит, зная, что мысль материальна. Сегодня об этом знают и говорят почти все. Да, говорить-то мы говорим, но понимаем ли до конца, что это значит? Мало кто из нас задумывается, насколько это реально. И кто главный в этом дуэте – я управляю мыслью или она мной? А кто же тогда Я, если не могу справиться со своими мыслями?

Мысли определяют цель нашей жизни, какая она, осознаем ли мы ее? Что главное для нас – потребление или духовные ценности? Сегодня мир погряз в агрессии, пороках, недружелюбии. Души наши мечутся в поисках чистоты и света. Нами руководит эго, чувство собственной важности, отсутствие самодостаточности. В сердцах угасла благодарность.

И все это выражается в наших мыслях и желаниях. Самых разных – хороших и плохих, явных и тайных, про которые мы и вовсе не думаем на сознательном уровне. Потому что они все тонут в бесконечном потоке

мыслей. Можно ли в этом разобраться и тем более контролировать этот поток? Оказывается этому можно научиться или самостоятельно разобраться в собственных мыслях. Для этого посмотрим внимательно на наши мысли и проведем анализ в течении полного дня, какие они в основном, позитивные или негативные. И если мы говорим: «Как думаем, так и живем», становится понятно, что именно негативные мысли привлекают в нашу жизнь негатив. И, наоборот, позитивный настрой помогает ощутить радость и благополучие в своей жизни. Тоже самое получается и в отношениях между людьми. Ведь любое наше общение есть обмен энергией. Какой энергией мы обмениваемся? Дарим ли мы людям любовь, радость, спокойствие? Или все наоборот?

Если подумать, как мы общаемся в семье, на работе, среди друзей, с окружающими людьми? Насколько искренни, добры, готовы помочь? А это и есть наши мысли. Жизнь и окружение отражают все, как в зеркале.

Теперь посмотрим, как возникают болезни, вопрос, который волнует всех. Любая мысль вызывает какую-то эмоцию. Допустим, нам показалось, что где-то рядом кто-то крадется. Мы решили, что это разбойник или вор. У нас возникает страх. Отсюда перебои с сердцем, скачет давление. Еще и нет никого и, скорее всего, не будет, а мы пугаемся и начинаем волноваться. А страх порождает агрессивность, жадность, нечестность и много различных негативных действий и мыслей.

А что, если постараться сменить эмоцию страха на эмоцию радости или интереса? Как мы себя будете чувствовать? Конечно по другому. Если получится, то и болезни не будет.

Мысли возникают в нашей голове. Возникают они под воздействием наших личностных особенностей – установок, привычек, стереотипов, моделей мышления. В йоге они называются сансары. Это то, что мы копим на протяжении своей жизни и что было накоплено нами за прежние воплощения. Все наши ошибки, неправильные или добрые деяния, отношение к себе, к людям и к миру, все это отражается и влияет на нас.

Как говорится: что посеешь, то и пожнешь! Таков Закон. Как же понять, какие мысли нам приносят пользу, а какие вредят? Как нам держать пульт управления своими мыслями и чувствами в собственных руках, не давая другим людям и ситуациям управлять нашим состоянием и здоровьем? Условно, рассмотрим несколько категорий.

**Первая категория** – мысли позитивные. Это мысли о душе, добре, о духовном знании и своей природе, о саморазвитии, о хорошем отношении к другим людям.

**Вторая** – это мысли необходимые. Они касаются непосредственно нашей жизни, поведения, отношений. Например, что мне приготовить поесть, когда пойти на работу (учебу) и как одеться. Как проводить деловые и прочие встречи.

**Третья** – мысли обыденные, повседневные. Это, безусловно, о политике, погоде, о своих текущих учебных и прочих делах. Они не отрицательные, но и не созидательные – просто мысли о чем-то. Они не дают прилива сил, радости. Мысли самые заурядные.

**Четвертая категория** – пустые и бесполезные мысли. Это сомнения, догадки, подозрения, домыслы, беспокойства, тревоги... Эти мысли делают нас тяжелыми. Это как хлам, ненужные вещи в доме. Они не дают легкости, чистого воздуха, простора мыслей.

**И пятая категория** – это отрицательные мысли, нечистые. Это гнев, жадность, зависть, привязанность, лень. Они лишают нас покоя, счастья, благополучия. Возникает ощущение черноты мыслей. И, если мы проанализируем, какие из этих мыслей у нас доминируют, то сможем многое узнать о себе и о нашей жизни – почему она такая, как есть.

Не зря говорят: **«Изменись сам, и изменится мир»**. И теперь, когда мы разобрались со своим мышлением, нам становится ясно, как измениться. Это значит, необходимо контролировать свои мысли, поведение и свою жизнь. А еще ведь за мыслью следует слово. Это слова, которые мы говорим, и которые тоже зависят от качества наших мыслей.

Недавно я услышала такие слова: «Говорите мало, говорите мягко, говорите сладко с любовью к каждому. Встречайте любую ситуацию с силой любви и благодарности!». Мне кажется, это и есть состояние чистой души! И я подумала, как же нам порой не хватает уважения, терпения к другим и личного самообладания. Мы все такие, какие мы есть. Иногда человек очень устал, выгорел - ему советуют: «отдохни, съезди куда-нибудь». Он съездил, отдохнул, вернулся. А через некоторое время все повторяется снова. Те же мысли привлекают те же проблемы. **Так важно научиться осознавать то, что мы думаем и чувствуем каждый момент своей жизни.** Направить на это свое внимание. А там, где наше внимание – там наша энергия. Именно она и помогает нам менять свое состояние. Очень важно научиться понимать и принимать себя таким, каков ты есть. Не ломать, не подстраиваться под что-то или под кого-то, а принять себя. В этом и заключается любовь к себе.

А теперь попробуем вернуться к такому важному вопросу, как отношения. В этом вопросе нужно быть особенно внимательным, потому что именно здесь мы теряем большую часть своей энергии. Проведем небольшое эффективное упражнение. В древних учениях сказано, что если мы кого-то презираем или относимся враждебно, то этим создаем физические проблемы в своем собственном теле. И если это четко понимать, то можем легко принять решение и исправить ситуацию, чтобы ощутить любовь вместо ненависти. Все это происходит через прощение. Вызывая в воображении образ того человека, представляем, как мы прощаем его, а он прощает нас, мы переносим это в реальность. Все происходит реально, как если бы мы, встретив его в жизни, протягиваем

руку для рукопожатия в знак того, что все прощено и забыто. Такое прощение проникает в самую душу человека. Есть еще один важный момент – нам надо простить и себя самого. Тогда негатив больше не будет тянуть нас вниз и отнимать энергию.

Работа со своим сознанием помогает обрести спокойствие и получить контроль над своими состояниями и мыслями. А это гарантия долгой и счастливой жизни. А каково же наше истинное состояние, которое было искажено в процессе жизни? Это состояние души. Наша душа была изначально чистая и спокойная. И я в это верю!

### **Литература:**

1. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии – под редакцией проф. М.К.Тутушкиной – Санкт-Петербург Издательство «Дидактика Плюс», 1999 г. – 348 стр.

2.Ирина Хакамада – «Рестарт. Как прожить много жизней» - Москва, Издательство «Альпина Паблишер», 2018 г. – 153 стр.

3. Джон Грэй – «Рецепты счастливых отношений» - Москва, ООО Издательский дом «София», 2013 г. – 255 стр.

4. Гай Финли – «Секрет освобождения» - Москва – Санкт-Петербург, Издательство «Диля» 2005 г.- 286 стр.

5.Лиз Бурбо – «Твое тело говорит «Люби себя!» - Москва, ООО Издательский дом «София», 2003 г. – 334 стр.

6. Джо Диспенза – «Сила подсознания» - Москва, Издательство «Боибора», 2018 г. – 478 стр.

## ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ ИЛИ АНТИПЛАГИАТ

Рубис Л.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о качественно проведенной научно-практической конференции «Обнаружение заимствования-2023». Для рассмотрения поднимались самые важные вопросы искусственного интеллекта, искусственный интеллект в вузе, проблемы качества контента и многое другое.*

***Ключевые слова:** доклады, высшее образование, участники конференции, докладчики, проблемы.*

## DETECTION OF BORROWINGS OR ANTI-PLAGIARism

Rubis L.G.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** about the high-quality scientific and practical conference “Detection of borrowing-2023”. The most important issues of artificial intelligence, artificial intelligence in universities, problems of content quality and much more were raised for consideration.*

***Key words:** reports, higher education, conference participants, speakers, problems.*

Международная научно-практическая конференция «Обнаружение заимствований -2023» состоялась 19-20 октября, собрав тысячи ученых и педагогов из различных городов, стран и республик, доказав всему миру, насколько важный и необходимый вопрос обсуждается учеными.

На обсуждение были выдвинуты следующие темы: Искусственный интеллект (ИИ) в образовании и науке; Ретракции научных статей: опыт и перспективы; Искусственный интеллект; Диссертации и новые реалии; Искусственный интеллект в вузе; Проблема качества контента в научных информационных системах.

Открыла конференцию модератор секции Бейлина Елена Николаевна, генеральный директор Издательского дома «Университетская КНИГА». После приветствия и пожеланий, раскрыла всю сложность, ответственность и кропотливость труда издательского дома. Далее прозвучали интереснейшие доклады. Интересный доклад «Генеральный искусственный интеллект: неоправданные надежды, ограничения и реальные возможности его использования в высшем образовании». представил Кокарев К.П., город Тюмень. Автор утверждает, что искусственный интеллект всегда несет более умные разработки.

Если оценивать конференцию в целом, то особый интерес проявила к профессору Цэюньпэн Юань, начальник научной библиотеки Китайской академии наук. Он не спеша и детально показал, как проводятся

наукометрический анализ статей и далее по причине плагиата, производят ретротирование (удаление) данной работы. Это было очень интересно.

Из Екатеринбурга, Белякина Е.А., подробно на презентации показывает, как Ретракция в российских журналах и приводит анализ базы данных ретратированных статей.

Усенко К. Ю. из Томского политехнического университета, вышел совершенно с иным предложением, который пытался доказать, что в реальном мире искусственный интеллект является слишком разноплановый с успехами, провалами, местами. В результате Искусственный интеллект, считает, не нужен вообще.

Необходимо так же отметить, что конференция проходила настолько активно, что слушатели были далеко не равнодушны к каждому выступающему. Постоянно в чате шли вопросы, добавления, комментарии и даже небольшие выступления. Слушатели, участники конференции писали, что для домашних заданий студентам, искусственный интеллект не нужен и для домашних заданиях бессмыслен. Здесь хотелось бы возразить автору, считая, что любой интеллект всегда лучше, чем им не обладать.

Далее Кокарев К. П. из Тюмени, директор библиотеки ТГУ, рассказал о неоправданных надеждах генеративного искусственного интеллекта, а также рассуждал об ограничениях и реальных возможностях использования ИИ в высшем образовании. Студенты обучаются технологиям, но использовать это в действии вызывают большие проблемы. Не могу не согласиться с автором. У студентов нет навыков абстрактного мышления. Им необходимо читать тексты с системой главных слов. Автор приходит к выводу, что необходимо менять методику обучения, вводить чтение текстов. Действительно, обладая искусственным интеллектом, студент никогда не скажет, что он ничего не знает. Необходимо развивать самостоятельное мышление, постоянно развивать его. Мы, педагоги, ждем от студентов оригинальности собственного мышления. Для всех студентов необходимо развитие аналитического мышления.

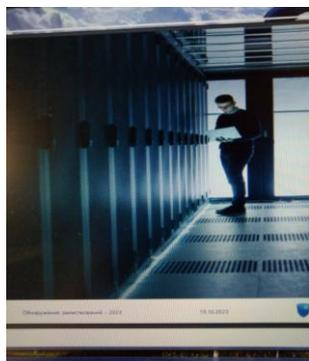


Фото 1. Галерея задач искусственного интеллекта в обнаружении заимствований

Костик К. Н., генеральный директор издательского дома «Директ-Медиа», рассказал об «очеловечивании» ИИ и выдвинул гипотезу о том, почему это происходит. Его тема: «Large Learning Model: Почему GPT заговорил?» не оставила аудиторию равнодушной. Автор доклада, как опытный программист, все свои старания к студентам направил на изучение цифровизации, как развитие мышления. Это интересная философия, которой необходимо заниматься для продвижения науки. Согласна с автором. Проблема ИИ – это новая система мира. И может ли понять человек в полной мере искусственный интеллект? Жизнь будет меняться, уйдут программисты, а технологи будут расти. Все в поиске и постоянном развитии мысли.

Второй день и четвёртую секцию конференции открыла Тыналиева Б. К., председатель НАК при Президенте Кыргызской Республики, которая представила сравнительный анализ обнаружения заимствований в аттестационных системах стран СНГ. При этом, хотелось бы отметить кропотливый и детальный труд значительного объема авторской работы.

Ёров М.Р., главный специалист ВАК при Президенте Республики Таджикистан, выступил с докладом на тему: «Опыт ВАК при Президенте Республики Таджикистан по проверке оригинальности текста диссертации и автореферата». В процессе обсуждения возникли сложности в ссылках на работы иностранных авторов или повторные разработки, как автора, но которые обнаруживались у других авторов других стран и республик.

Начальник аналитического отдела научной электронной библиотеки eLibrary.ru, Арефьев П. Г., рассказал про формы и проблемы открытого рецензирования, выполнив переход от качества рецензируемого материала к качеству рецензирующего субъекта. В данном случае можно наблюдать значительные расхождения во мнениях и доказательствах.

Выступление директора по технологиям АО «УНИ Системы», Косяковым Д. В., с темой вопросов – «Зачем и как управлять информацией о научных исследованиях?». Спикер представил эволюцию понимания сложности этого вопроса в конкретных примерах и обобщил общие концепции для управления информацией о научных исследованиях.

Последним официальным докладчиком стал зарубежный спикер, преподаватель Университета Британской Колумбии, Исмаил Фазель, представил доклад конференции «Обнаружение заимствований – 2023». Его выступление касалось пересечения искусственного интеллекта и академического письма в разных дисциплинах. Было понятно, что автор досконально изучил данную проблему и понятно и кратко рассказал о своей работе. Несмотря на значительную усталость слушателей, Исмаила слушали с наибольшим вниманием. В результате, он перечислил потенциальные подводные камни и обозначил перспективы решения названных проблем.

В завершении конференции Чехович Ю.В. поблагодарил всех слушателей и выступающих, а также отметил, что за два дня мероприятия спикерам удалось рассмотреть с разных сторон последствия применения стремительно развивающихся технических решений, кардинально меняющих привычный ход вещей в науке и образовании. Были рассмотрены предложения от всех участников образовательных и научных процессов: со стороны издательств, диссертационных советов, научных статей и даже с точки зрения совершенствования программного кода систем обнаружения заимствований.

#### **Литература:**

1. Материалы УШ Международной научно-практической конференции «Обнаружение заимствований -2023». Москва, 11 октября 2023

## НАБИ КЕЙТА – ИЗВЕСТНЫЙ ГВИНЕЙСКИЙ ФУТБОЛИСТ И ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ

Сиссе Умар  
Гвинейская Республика  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** футбольная биография Наби Кейта – путь к мечте простого африканского паренька. Своим трудолюбием и профессиональным отношением к делу он сумел пробиться в ведущие европейские футбольные клубы, стать игроком национальной сборной страны. Но при этом остался простым человеком, готовым помочь нуждающимся гражданам своей страны. Он является примером для гвинейской молодежи.*

***Ключевые слова:** Наби Кейта, футболист, профессиональные европейские клубы, сборная страны, человек с большим сердцем.*

## NABI KEITA - FAMOUS GUINEAN FOOTBALLER AND MAN WITH A BIG HEART

Cisse Umar  
Republic of Guinea  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** Naby Keita's football biography is the path to the dream of a simple African boy. With his hard work and professional attitude to business, he managed to break into the leading European football clubs, to become a player in the national team of the country. But at the same time he remained a simple person who was ready to help the citizens of his country in need. He is an example for Guinean youth.*

***Keywords:** Nabi Keita, footballer, professional European clubs, national team, man with big heart.*

Наби Кейта (родился 10 февраля 1995 года в Конакри, Гвинея) - гвинейский футболист сборной Гвинеи, выступающий на позиции передающего полузащитника в бременском "Вердере". международный мастер футбола Наби Кейта.

Он присоединился к гвинейскому клубу Сантоба де Конакри в возрасте девяти лет. Он проработал там до 2013 года, прежде чем перебраться на европейский континент.

Именно во время этих футбольных матчей в своем районе, в Колеа, его заметил Малик Кебе, тогдашний президент SANTOVA FC, первого клуба Наби в Конакри. "Малик Кебе даже приветствовал его в своем доме. Наби считает его своим отцом», - продолжает Сегу Диалло. По словам журналиста, этот отец позволил молодому футболисту пять раз поехать во

Францию, чтобы попытаться счастья в небольших европейских клубах. Вундеркинд, владеющий мячом, потерпел несколько неудач, прежде чем перейти в Истрский клуб на юго-востоке Франции.

Желая играть во Франции, он сначала в начале 2011 года предпринял неудачную попытку в Лорьяне, а затем некоторое время спустя в Ле-Мане, что снова не позволило ему заключить контракт. Однако он отказывается возвращаться в страну и по-прежнему хочет играть во Франции. Ему помогает его товарищ по команде из Гвинеи Мишель Ландель.

Он участвует в турнире, организованном в Марселе Диан Бобо Бальде. «Истр» принял его к сведению и подписал в ноябре 2013 года. Наби Кейта начинает играть во Франции в Лиге 2. Руководители его нового клуба не пожалели об этом. В 23 матчах уроженец Конакри забил 4 гола и отдал 9 результативных передач. Всего за сезон он принес своей команде 20 очков. Тем не менее, этого будет недостаточно, чтобы спасти провансальский клуб от вылета. Истр фактически финишировал 19-м с 36 очками.

Впоследствии Кейта носил футболку «Зальцбурга» с июля 2014 по июнь 2016 года, а затем — «РБ Лейпциг» с лета 2016 по лето 2018 года. Признанный лучшим игроком клуба, лучшим игроком Австрии и лучшим игроком Гвинеи, он медленно, но, верно, продвигается к своей цели - когда-нибудь стать лучшим игроком Африки [1].

Чтобы приблизиться к этому еще ближе, он надеется помочь продвинутому клубу удержаться в Бундеслиге и, прежде всего, обеспечить Национальной Сборной право провести первый чемпионат мира по футболу в своей истории.

Наби Кейта – гвинейский полузащитник также является одним из самых богатых африканских футболистов в 2023 году.

Последняя известная зарплата Наби Кейты составляет 603 тысячи евро в месяц в "Ливерпуле", или 7,23 миллиона евро в год. В последние дни в Гвинее дело Наби Кейты, талантливого 28-летнего полузащитника, стало горячей темой в спортивных новостях.

Недавно разгорелся спор вокруг его решения не переходить в «Сили Нэшнл», несмотря на вызов тренера Кабы Диавары на отборочные матчи ЧМ-2026. Поэтому он не будет играть против Уганды (17/11) и Ботсваны (21/11). Это не может не вызвать оживленные дебаты, подогреваемые противоречивой информацией, поступающей из его национальной федерации и его клуба «Вердер Бремен». Его впечатляющие выступления на поле и рекламные контракты с такими брендами, как Adidas, принесли ему состояние, оцениваемое в более чем 80 миллионов долларов [3].

Часто травмированный из-за того, что он перешел в "Красные" из Лейпцига, гвинейский полузащитник в этом сезоне очень мало использовался его менеджером Юргеном Клопом, предпочитая выставлять на эту должность других, более постоянных игроков, таких как Фабиньо.

Но несмотря на это, Наби Кейта очень тепло отзывается о Юргене Клоппе, называя его своим отцом в футболе [1].

Наби Кейта-великий игрок, но, прежде всего, он человек с большим сердцем! Действительно, суперзвезда "Сили Нэшнл" и "Ливерпуля" сделала щедрое пожертвование нуждающимся в этот период Рамадана на своей родине в Гвинее.

Пожертвовав 30 тонн риса в прошлом году, Наби Кейта отреагировала на это в этом году, предложив гвинейцам почти 50 тонн риса в разгар Рамадана.

В эти выходные местный спортивный журналист Мламин Туре сообщил, что капитан «Сили Нэшнл» пожертвовал 50 тонн риса населению Гвинеи, чтобы его соотечественники могли достойно и спокойно провести месяц Рамадан.

Таким образом, эта щедрая помощь позволит обеспечить не менее 800 нуждающихся семей необходимым продовольствием в течении определенного времени.

#### **Литература:**

1. «Наби Кейта (Вердер) – биография, фото, видео, голы. <https://soccer365.ru/players/51664/>(дата обращения: 28.02.2024).

2. «Наби Кейта признался, что думает о Клоппе». [https://www.euro-football.ru/article/31/1005173425\\_nabi\\_keyta\\_priznalsya\\_chno\\_dumaet\\_o\\_kloppe/](https://www.euro-football.ru/article/31/1005173425_nabi_keyta_priznalsya_chno_dumaet_o_kloppe/) (дата обращения: 28.02.2024).

3. «Наби Кейта – футболист, полузащитник «Вердера». <https://www.sports.ru/football/person/naby-deco-keita/>(дата обращения: 28.02.2024).

## О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тарасеня Д,Ю,  
Санкт-Петербург

***Аннотация;** о ценности воды для человека, владение водными пространством, как необходимость жизни на земле.. В детском возрасте жизненно необходимо научить ребенка научиться не бояться воды, уметь смело и уверенно держаться на воде, умение плавать.*

***Ключевые слова:** водные просторы, дети, тренер, мастерство плавания, техника плавания.*

## ABOUT THE BENEFITS OF SWIMMING FOR PRESCHOOL CHILDREN

Tarasenya D, Yu,  
Saint Petersburg

***Abstract:** about the value of water for humans, ownership of water spaces as a necessity of life on earth.. In childhood, it is vitally important to teach a child to learn not to be afraid of water, to be able to boldly and confidently stand on the water, the ability to swim.*

***Key words:** water spaces, children, coach, swimming skill, swimming technique.*

Вода – одна из ключевых элементов природы. В водной среде зарождается человеческая жизнь; вода занимает более двух третей поверхности нашей планеты. В течении своей жизни человек движется не только по суше, но и по водной глади морей и рек, где не везде есть мосты и переправы. Чтобы преодолеть даже небольшую речку, человеку потребуется умение плавать. Уже зная и отлично осознавая, необходимость жить полноценной жизнью, как на земле, так и рядом с водой, необходимо людям знать и хорошо представлять это водное пространство, любить и использовать воду по назначению. И самое главное, что уже с раннего детства ребенка необходимо знакомить с водой, как с ней обращаться и как не бояться, а обязательно полюбить. Считаю, иного пути для полноценной жизни человека не представляется. И чтобы дети признали воду, как друга, необходимо и лучше всего, доверить эти первые занятия опытным детским тренерам.

Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он может держаться на воде, ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. Но

фактически получается, что ребенок не овладев правильной техникой плавания, только пытается создать себе опору на воде и удержаться на поверхности. Попытки плыть быстрее вызывают усталость, он начинает задыхаться, захлебываться водой, что вызывает страх и остановку движений. И хочется, чтобы мамочки, родители, четко поняли, что только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье, может уберечь детей от несчастных случаев на воде.

Благотворное воздействие плавания на организм известно давно. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе.

Даже трудно представить молодого человека, который так и не научился плавать. Особенно мальчикам, которым наверняка придется защищать свою Родину. А если представить, что молодой человек будет, например, служить у какой то реки с быстрым течением, то это просто катастрофа для него. Естественно такой воин будет постоянно переживать, бояться и чувствовать себя неполноценным служащим, что проявляется в дополнительных нервных состояниях организма, а иногда и непредсказуемые психические срывы. И тут задача однозначная, если Вы не желаете своему ребенку моральных расстройств, сделайте все возможное, как любящие родители, чтобы ребенок умел плавать, смело и уверенно держался на воде.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и повышают сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Во время занятий плаванием происходит равномерное развитие всех мышц организма. Для удержания и движения по воде ребенок координирует и использует все мышцы тела, тренируя их и, тем самым, укрепляя. Лучше всего развиваются плечевой пояс, руки, ноги, пресс. Укрепляется и расслабляется опорно-двигательный аппарат. В воде тело легче, чем на суше, все суставы и позвоночник избавляются от компрессионной нагрузки, отдыхают. Сниженная компрессионная нагрузка на суставы и позвоночник способствуют быстрому росту костей скелета. Чтобы удерживать тело на воде и плавать, ребенку нужно

координировать движения тела, что положительно сказывается на умении владеть своим телом, чувствовать его. Для того чтобы плавать, мальчикам и девочкам нужно научиться правильно дышать, делать глубокие вдохи и короткие выдохи. Постоянная тренировка “правильного” дыхания улучшает насыщаемость крови кислородом, способствует улучшению легочной системы. Занятия по плаванию способствуют укреплению иммунитета, закаливанию организма. Занятия в воде способствуют расслаблению нервной системы, через активное занятие спортом мальчики и девочки сбрасывают накопившуюся негативную энергию, чувствуют себя более уверенно.

Учить ребенка плаванию можно начиная с 2 недельного возраста, но большинство секций начинают прием желающих после 3 лет.

Существует специальная утвержденная программа плавания для детей различного возраста.

Рекомендуемый возраст начала посещения секции плавания с тренером с 6-7 лет. Любительские секции плавания предусматривают занятия 2-3 раза в неделю по 1 часу. Для детей младше 6 лет одно занятие в воде занимает около 20 минут, оставшееся время идет отработка элементов на суше.

Занятия в секции плавания для детей дошкольного возраста всегда осуществляются по общеоздоровительной программе, основная цель — научить вести себя в воде, улучшить физические показатели. Профессиональное обучение плаванию начинается после 7 лет, если ребенок показывает хорошие результаты, обладает способностями к этому виду спорта.

### **Литература:**

1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Плавание в первые годы жизни./статья. 2014.
2. Француза Фридман Плавание для малышей / изд.Этера. 2009.

## **ВОСПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЬЕТНАМА**

Чан Хай Нам  
Социалистическая Республика Вьетнам  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматривается образование в вузах Вьетнама. В статье рассматриваются преимущества и роль процессов обучения: интеллектуальное образование, нравственное воспитание и физическое образование. Кроме того, обобщаются сильные и слабые стороны, которые все еще существуют. Исходя из этого, разрабатываются направления развития образования в университетах Вьетнама.*

***Ключевые слова:** Высшее образование, воспитание нравственности, физическое воспитание, педагогическая деятельность, университеты Вьетнама.*

## **EDUCATION AS THE BASIS OF PEDAGOGICAL ACTIVITY IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF VIETNAM**

Chan Hai Nam  
Socialist Republic of Vietnam  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article examines education in universities in Vietnam. The article discusses the benefits and role of learning processes: intellectual education, moral education and physical education. It also summarizes the strengths and weaknesses that still exist. Based on this, directions for the development of education at universities in Vietnam are being developed.*

***Key words:** Higher education, moral education, physical education, teaching activities, universities in Vietnam.*

Президент Хо Ши Мин однажды сказал: «Посадить дерево на сто лет, вырастить человека на сто лет». Для него дело образования было очень важным, потому что это «выгода на сто лет» - долгосрочная выгода для нации. Именно образование молодежи является причиной, движущей силой и условием для построения и развития страны. Отсюда и гордость «шагать на пьедестал славы, чтобы стоять рядом с великими державами мира» - то, что Хо Ши Мин всегда ждал от молодежи Вьетнама. Осознавая это, Вьетнам с самого начала уделял большое внимание развитию образования, чтобы воспитать талантливых людей, которые были бы одновременно умными, талантливыми и нравственными.

Система образования Вьетнама делится на два основных этапа, охватывающих 12 лет обучения: начальное образование (с 1 по 9 классы) и

среднее образование (с 10 по 12 классы). Кроме того, для повышения уровня образования и квалификации после окончания средней школы можно продолжить обучение в высшем образовании. Таким образом, завершение двух основных и продвинутых этапов обучения поможет обучающимся всесторонне развиваться.

Цель образования заключается в всестороннем развитии человека, как в интеллектуальном, так и в нравственном плане. Мы получаем образование во всех сферах нашей повседневной жизни, и в конечном итоге оно должно направлять человека в соответствии с общепринятыми в обществе стандартами и способствовать его позитивному вкладу в общество. Особенно это важно в основополагающих периодах жизни человека:

- Развитие внутренних способностей: первый шаг в образовании человека — это помочь ему осознать свои способности, направить его мысли и заложить основу для интеллектуального развития. Это поможет ему найти правильный путь в жизни.

- Развитие творческого потенциала и таланта: как сказал Томас Эдисон: «Гений — это 1% вдохновения/таланта и 99% работы». Действительно, человек должен накапливать знания, заниматься творчеством, чтобы достичь желаемых результатов. Ни один человек не добился успеха без образования. Образование — это основа для индивидуального развития, и чем больше знаний и навыков вы приобретаете, тем легче вам будет в будущем.

- Подготовка кадров: квалифицированные кадры, обладающие глубокими знаниями, богатым опытом и высоким уровнем образования, всегда являются важным фактором, влияющим на устойчивое развитие страны.

Таким образом, образование играет очень важную роль в современном обществе. Во-первых, образование дает человеку базовые знания по математике, литературе, науке, истории и другим предметам. Эти знания не только делают нас умнее и помогают нам лучше понять мир вокруг нас, но и способствуют развитию творческого мышления и поиску решений сложных проблем. Во-вторых, образование помогает человеку развить необходимые навыки для успеха в жизни. Эти навыки включают социальные навыки, умение управлять временем, умение решать проблемы, умение работать в команде и т. д. Эти навыки делают нас более уверенными в жизни и способными достичь поставленных целей. В-третьих, образование помогает человеку развить моральные ценности и убеждения, такие как уважение, честность, ответственность и т. д. Образование помогает человеку понять и применить эти ценности в реальной жизни, помогая каждому стать человеком с чувством морали и гражданином современного общества.

Долгое время образование во Вьетнаме высоко ценится в мире.

Согласно журналу USNEW (США), Вьетнам занял 59-е место в списке лучших стран по образованию в 2021 году. Газета The Economist из Великобритании отметила, что: «Вьетнамские школьники получают образование в одной из лучших систем образования в мире, что отражается в их выдающихся результатах в международных исследованиях по математике и естественным наукам». Кроме того, газета также хвалит систему образования Вьетнама, подчеркивает ценность внутреннего образования и компетентность учителей [1].

Доказательством тому является то, что в 2023 году Вьетнам добился значительных успехов, участвуя в международных соревнованиях. Например, на Олимпийских играх Вьетнам блестяще выиграл 8 золотых медалей, 12 серебряных медалей, 12 бронзовых медалей и 4 похвальных грамоты. Вьетнамские делегации, участвующие в соревнованиях, постоянно входят в топ-10 стран с лучшими результатами и имеют много учеников с лучшими результатами. Можно сказать, что благодаря правильному направлению в развитии образования Вьетнам может гордиться тем, что его образование является передовым и современным.

В целях более глубокого исследования рассмотрим образование Вьетнама на уровне высшего образования, а именно среднего специального, высшего и магистратуры. В Вьетнаме высшее образование — это более высокий уровень образования с углубленным изучением знаний по специальности, выбранной учеником, а не обучение по нескольким специальностям. Образование на уровне высшего образования предназначено только для тех, кто нуждается в нем и имеет достаточные знания и социальные возможности для обучения. Это необходимо, поскольку оно предоставляет нам все необходимые знания и навыки. Кроме того, оно воспитывает нравственность, личность и образ жизни человека, помогая людям интегрироваться в свое сообщество.

Вузы во Вьетнаме, как и большинство вузов в мире, обучают студентов в различных направлениях для их развития и совершенствования. Во-первых, обучение по предметам и знаниям является важной и неотъемлемой частью каждого вуза. Во Вьетнаме вузы обычно делятся по специальностям и профилям, поэтому студенты могут выбрать подходящий для них вуз, основываясь на своих способностях, желаниях и карьерных целях. Вьетнам инвестирует в повышение качества образования следующими способами:

- Повышение качества преподавательского состава, обеспечение высокого профессионального уровня преподавателей.
- Совершенствование методов обучения, поощрение студентов к активной творческой деятельности.
- Расширение внеучебной деятельности и научных исследований, создание условий для всестороннего развития интеллектуальных качеств студентов.

В условиях бурно развивающейся информационной революции преподаватели вузов повышают свои знания в области иностранных языков и информационных технологий. Они также быстро адаптируются к изменениям во всех сферах деятельности учебного заведения. Например, когда вспыхнула пандемия COVID-19, обучение в аудитории стало невозможным. Поэтому все школы в стране перешли на онлайн-обучение с помощью приложений Zoom и Google Meet. Быстрое приспособление не только не позволило процессу усвоения знаний студентам замедлиться, но и способствовало повышению их самостоятельности и стремления к поиску информации в сложных условиях.

Вьетнамские вузы также имеют программы сотрудничества и обмена студентами с ведущими вузами мира: Япония (Университет Токио Кейзэй, Университет Тиба), Великобритания (Университет Бирмингема), США, Канада, Австралия и другие. Благодаря этому студенты могут совершенствовать свои языковые навыки, знакомиться с новыми современными источниками информации.

Кроме того, вузы регулярно проводят внеклассные мероприятия: студенческие клубы, ток-шоу и встречи со специалистами. В числе лидеров в организации ток-шоу - университет FPT Edu с такими актуальными темами, как "Выбор идеи для стартапа", которая собрала более 800 студентов, или "Не учишься в универе - не учишься" - мероприятие, которое прошло в многих средних школах по всей стране.

Эти примеры показывают, что Вьетнам прилагает большие усилия в области образования и преподавания в вузах, предоставляя студентам необходимые инструменты для обучения и усвоения знаний. Кроме того, это помогает студентам обрести конкретные ориентиры в будущем, чтобы внести свой вклад в общественную жизнь. Тем самым подтверждается важность образования студентов в современном мире [2].

Слова Президента Хо Ши Мина: "Талант без чести — это бесполезный человек" показывают важность воспитания нравственности, которое всегда должно идти рука об руку с воспитанием интеллекта. Воспитание и совершенствование нравственности становится все более необходимым, особенно для студентов - молодых людей Вьетнама, поскольку они являются будущими хозяевами страны и представляют собой целую страну.

Поэтому образование в области нравственности с самого начала является обязательным и насущным элементом в каждом вузе. Обычно студенты Вьетнама получают воспитание в области нравственности через различные предметы, в том числе предмет "Идеология Хо Ши Мина". В нем представлены различные взгляды и убеждения. Однако все они содержат нравственные ценности, фундаментальные ценности человека: трудолюбие, честность, бережливость, чувство национального достоинства и т. д. Кроме того, каждый вуз является базой для Коммунистического

союза молодежи имени Хо Ши Мина (политическая и общественная организация молодежи Вьетнама). Через деятельность Союза создаются условия для студентов Вьетнама для поиска и раскрытия своих способностей, понимания своих сильных и слабых сторон, того, что еще не хорошо в себе, чтобы самостоятельно исправить. Это создает образцового гражданина, доброго, ответственного перед обществом и обществом.

Однако воспитание в области нравственности для человека — это непростое дело. Потому что вокруг всегда существуют соблазны, влияющие на нравственность человека. Кроме того, знания иногда бывают довольно абстрактными, методы преподавания преподавателей все еще сухие, носят теоретический характер, что приводит к тому, что студенты еще не заинтересованы в саморазвитии.

Поэтому новые направления деятельности вузов по повышению качества воспитания нравственности студентов заключаются в изменении методов обучения с ориентацией на развитие активности и творчества учащихся, связи теории с практикой; создание ярких примеров нравственности в школе и обществе; развитие духа самовоспитания и самосовершенствования нравственности студентов. Эти методы должны быть тесно взаимосвязаны друг с другом, чтобы достичь наилучших результатов.

Высшие учебные заведения Вьетнама — это кузница национальных кадров. Поэтому образование студентов не должно ограничиваться только образованием в области интеллекта и морали, но и в области физического здоровья. Физическое воспитание с самого начала является обязательным для всех студентов в каждом курсе, потому что нужно быть здоровым, чтобы учиться, тренироваться, строить и защищать страну.

Физическое воспитание в учебном заведении имеет большое значение для здоровья и развития студентов. Оно не только помогает студентам поддерживать хорошее здоровье, но и развивает дисциплину, командный дух, волю и командный дух, снижает стресс и т. д.

Хотя занятия спортом и укрепление здоровья являются необходимыми, большинство студентов часто игнорируют это.

Во-первых, они считают, что физическая культура — это второстепенный предмет, который не влияет на их оценки.

Во-вторых, они считают, что обучение в вузе — это только получение знаний, а остальное не обязательно.

Из-за этих ошибок физическая культура всегда недооценивалась. Чтобы изменить отношение студентов, вузам необходимо изменить методы обучения. Вузы часто добавляют уроки физической культуры в дополнение к основным урокам, таким как плавание, волейбол и футбол. Кроме того, на территории вузов сейчас устанавливаются дополнительные спортивные тренажеры, чтобы помочь студентам снять стресс после занятий и создать разнообразную среду для занятий спортом. Одна из

мероприятий, которые всегда пользуются поддержкой и активным участием студентов — это спортивные соревнования, проводимые на уровне школы и между школами.

Через соревнования студенты учатся на опыте победы и поражения, поощряют дух соперничества и укрепляют командный дух. Иногда из этих соревнований выявляются молодые таланты в области физической культуры, что пробуждает у молодежи Вьетнама страсть к занятиям спортом. Можно сказать, что физическое воспитание является неотъемлемой частью каждого учебного заведения и каждого этапа развития студентов [3].

Образование студентов является важной и необходимой частью деятельности вузов в Вьетнаме. Особенно важно образование в области интеллекта, морали и физической культуры. Оно способствует развитию у студентов мышления, способности применять знания на практике, формированию здорового образа жизни, становлению образцового гражданина с высокими моральными качествами. Понимая это, вузы вносят изменения, соответствующие развитию студентов, создают благоприятную среду для развития сильных сторон студентов, стимулирования их стремления к поиску и познанию. Благодаря этому вузы готовят талантливые поколения, которые будут способствовать развитию страны.

### **Литература:**

1. Почему вьетнамские школы так хороши? // Газета The Economist- URL: [economist.com/asia/2023/06/29/why-are-vietnams-schools-so-good?](https://economist.com/asia/2023/06/29/why-are-vietnams-schools-so-good?) / (дата обращения: 05.02.2024).

2. Вьетнамское образование одно из лучших в мире// Газета- URL: [tuoitre.vn/the-economist-giao-duc-viet-nam-trong-nhom-tot-nhat-the-gioi.](https://tuoitre.vn/the-economist-giao-duc-viet-nam-trong-nhom-tot-nhat-the-gioi/) / (дата обращения: 12.02.2024).

3. Роль физического воспитания в Вузах// Газета – URL: [cokhithethao.com/tin-tuc/vai-tro-cua-giao-duc-the-chat-trong-nha-truong.](https://cokhithethao.com/tin-tuc/vai-tro-cua-giao-duc-the-chat-trong-nha-truong/) / (дата обращения: 12.02.2024).

## ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГРЕБЛЕ

Шейченко Т. А., Квашнина Е. В., Шейченко Д. Р.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** инновации активно применяются во всех сферах жизнедеятельности общества. В последние годы карантин, из-за пандемии COVID-19, внес изменения в привычный режим каждого человека. Это привело к поиску новых вариантов поддержания социальных коммуникаций, обучению, воспитанию и разработке путей дальнейшего существования в условиях новой реальности. Потребность поддерживать, улучшать физическое состояние организма и выступать на соревнованиях вне зависимости от времени года стало основной целью для проведения дистанционных соревнований по гребле на тренажере Concept 2. В работе представлен и проанализирован пример проведенных дистанционных соревнований в рамках дисциплины по гребле на ялах.*

***Ключевые слова:** педагогическая технология, спорт, гребля, дистанционные соревнования, инновация.*

## APPLICATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN ROWING COMPETITIONS

Sheichenko T. A., Kvashnina E. V., Sheichenko D. R.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** innovations are actively applied in all spheres of society. In recent years, quarantine, due to the COVID-19 pandemic, has made changes to everyone's usual routine. This led to the search for new options for maintaining social communications, training, education and the development of ways to continue living in a new reality. The need to maintain, improve the physical condition of the body and compete regardless of the time of year has become the main goal for conducting distance rowing competitions on the Concept 2 simulator. The paper presents and analyzes an example of distance competitions conducted within the framework of the discipline of rowing on skiff.*

***Key words:** pedagogical technology, sports, rowing, distance competitions, innovation.*

Гребля на ялах - составляющая морского многоборья, которая является самостоятельной дисциплиной [3, с. 339]. Особенности климата нашей страны позволяют проводить тренировочный процесс и соревнования на ялах только в летнее время года. Остальное время спортсмены уделяют занятиям в спортивном зале. В последние годы карантин, из-за пандемии COVID-19, внес изменения в привычный режим каждого человека. Это привело к поиску новых вариантов поддержания социальных коммуникаций, обучению, воспитанию и разработке путей

дальнейшего существования в условиях новой реальности. Применение инноваций в педагогической деятельности включает технологизацию процесса обучения, использование информационных технологий, которые направлены на обогащение содержания образования нелинейными информационными структурами, мультимедийностью и освоение и внедрение внешнего инновационного опыта [2, с. 419].

Педагогическая технология, в рамках спортивной деятельности, представляет собой строго заданную последовательность системно организованного и научно обоснованного взаимодействия тренера и учеников в процессе обучения и подготовки на каждом конкретном этапе спортивной деятельности [1, с. 113].

Инновации окружают нас во всех сферах жизнедеятельности [4, с. 100]. Потребность поддерживать, улучшать физическое состояние организма и выступать на соревнованиях вне зависимости от времени года стало основной целью для проведения дистанционных соревнований по гребле на тренажере Concept 2.

Задачи данных соревнований:

- привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом;
- дальнейшее развитие и популяризация гребли;
- увеличение уровня мастерства спортсменов и определение уровня их физических возможностей;
- активизация учебно-тренировочной работы в спортивных организациях.

Педагогическая технология включает в себя несколько этапов.

Организационный:

1. Публикация положения о соревнованиях.
2. Приём заявок на участие спортсменов.
3. Регистрация участников.
4. Проведение соревнований.

Характер соревнований - личные. Определяются команды-победители и порядковые места, занятые остальными участниками в определенной категории (мужчины, женщины, ветераны, семья). Состав команды - 4 человека. Соревнования проходят по прямой трансляции (онлайн) и очно (оффлайн), где находится главный судья. Для начала соревнований каждая команда выставляет первого участника, судьи выставляют на тренажере отрезок в 1 минуту, после команды "старт" все участники заезда начинают грести. Результаты гребли передаются судьями к главному судье соревнований. В дальнейшем, по одному участнику от каждой команды, все спортсмены проходят отрезок в 1 минуту и добавляют свои результаты в командный зачет.

5. Подсчёт результатов заездов.

Главный судья с помощью прямой трансляции проводит анализ хода соревнований, получает информацию от местных судей и передает ее главному секретарю, который в свою очередь ведет протокол соревнований и вносит результаты гребли в электронную таблицу. Результатом гребли является количество метров пройденное за 1 минуту каждым участником, которые суммируются в общем зачете команды.

#### 6. Определение победителей соревнований.

По окончании соревнований подводятся итоги, выявляются команды-победители. Если победу одерживает команда выступающая в очном формате (на площадке с главным судьей) - грамоты и медали спортсмены получают лично на награждении. Если победу одерживает команда выступающая по прямой трансляции - наградную атрибутику участники получают по почте.

Соревнования проходили на протяжении трех лет. В 2020 году участие в “Международном онлайн турнире по гребле на Concept 2” приняло 105 спортсменов из 2 стран, из них 84 мужчин и 21 женщина. В 2021 году - 169 участников из 3 стран, 110 и 59 мужчин и женщин соответственно. В 2022 году спортсмены были представлены в количестве 385 человек из 4 стран, из которых 281 мужчин и 104 женщин. График показывает, что с момента проведения первых соревнований произошел прирост количества участников соревнований на 366% (рисунок 1).

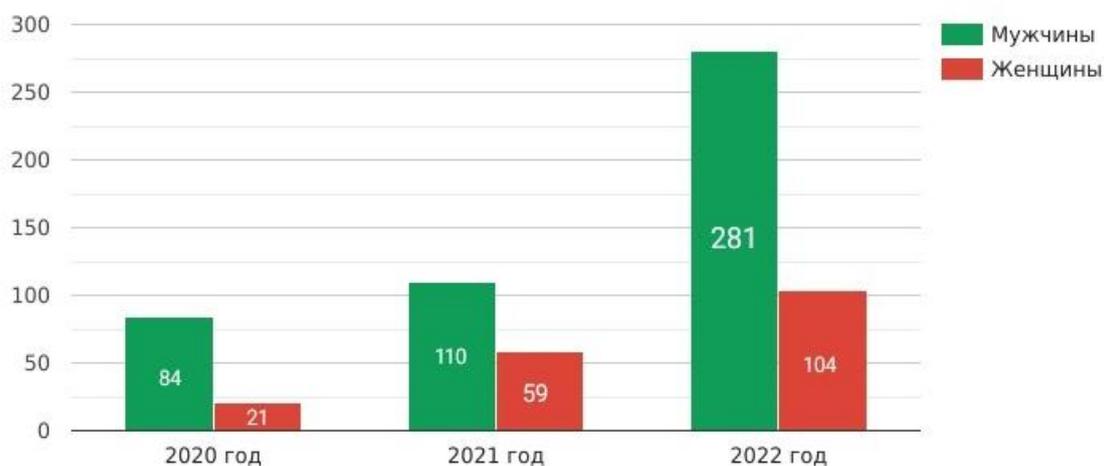


Рис. 1 - Количество участников “Международного онлайн турнира по гребле на Concept 2”

Представленный вариант проведения соревнований имеет ряд преимуществ:

- возможность привлечения большего количества участников благодаря проведению соревнований в любом месте (при наличии информационных технологий и гребного тренажера);
- отсутствие материальных затрат на проезд, проживание, питание участников соревнований;
- проведение соревнований вне зависимости от погодных условий.

Анализируя дистанционные соревнования по гребле на тренажере Concept 2 выявлено такие недостатки, как:

- материальные затраты на оборудование;
- наличие спортивного зала, обустроенного по нормам государственного стандарта;
- отсутствие личного общения между участниками соревнований других городов, стран.

Исходя из этого, “Международный онлайн турнир по гребле на Concept 2” имеет как преимущества, так и недостатки. По результатам проведенного анализа, которые подтверждаются приростом количества участников соревнований на 366%, представленный вариант соревнований рекомендуется к проведению другими спортивными организациями.

В летнее время ежегодно проходит регата “International Five Miles From Home”, в котором принимают участие команды со всего мира на разных классах гребных лодок [5, с. 52]. Организовали дистанционные соревнования представители Шотландии и Ирландии вследствие невозможно проведения очных мероприятий вызванного пандемией Covid-19.

Гребная гонка проходит в один из трех дней, согласно регламенту соревнований. Каждая команда преодолевает дистанцию в 5 миль/8047 метров/4,345 морских миль, результаты фиксируются на электронные носители, после чего отправляются судьям и определяется победитель. Участники поделены по категориям: гребные лодки с фиксированными сиденьями, лодки с раздвижными сидениями и выносными уключинами.

Преимуществами таких соревнований является:

- отсутствие материальных затрат на проезд, проживание, питание участников соревнований;
- популяризация гребного спорта во всех странах (при наличии акватории и гребной лодки);
- привлечение населения к занятиям данным видом спорта.

Следует отметить имеющиеся недостатки проведения регаты:

- сезонность соревнований (только в летнее время);
- представлено слишком много видов гребных лодок в категориях (разделение ведется только по типу сидений и выносных уключин);
- отсутствие разделения вида акватории;
- разные погодные условия у команд в момент проведения гонки.

Регата “International Five Miles From Home” может иметь большой масштаб и уровень мероприятия после внесенных изменений в регламент соревнований.

Рекомендуется добавить такие категории участников, как: вид лодки, количество гребцов, материал лодки, парная/распашная гребля, с рулевым/без рулевого, а также разделение участников по виду акватории (река, море, океан, гребной канал). Для приближения участников к

одинаковым условиям выполнения зачета целесообразно увеличить количество дней для проведения соревнований - это позволит выбрать максимально похожую погоду всем участникам заезда.

Сравнительный анализ вариантов проведения соревнований по гребле показал, что дистанционный вариант может применяться спортивными организациями в дополнении к очным соревнованиям. Поскольку личное общение повышает интерес к участию, мотивирует к занятиям физической культурой и спортом для успешного выступления, способствует результативности посредством большего влияния на психологическую составляющую спортсмена. В результате активного применения средств информационных технологий, гребной спорт выходит на новый уровень проведения массовых спортивных мероприятий.

### **Литература:**

1. Миронова С. П. Управление процессом физического воспитания в вузе на основе педагогического мониторинга состояния физической подготовленности студентов // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Научный журнал: Ялта: РИО ГПА, 2017. Вып. 54. Ч. 3. С. 113-119.

2. Ольховская Е. Б., Миронова С. П. Физическое здоровье студентов педагогических вузов: профессиональнообразовательный аспект // Современные научные исследования и разработки. 2017. № 1(9). С. 419-422.

3. Шейченко, Т. А. Морское многоборье, как прикладной вид физической культуры / Т. А. Шейченко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения", Санкт-Петербург, 28 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Р-КОПИ", 2022. – С. 339-341. – EDN CJALYQ.

4. Шейченко, Т. А. Применение инновационной подкатной системы для гребли на ЯЛ-6 / Т. А. Шейченко // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 100-102. – EDN TAKNHV.

5. Шейченко, Т. А. Современные аспекты методики подготовки секционных занятий студентов по морскому многоборью / Т. А. Шейченко, А. В. Новикова // Современное образование: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 ноября 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 52-54. – EDN LHQMOY.

## ИНСТИТУТ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ВУЗОВ

Щербакова Д.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в изменяющейся действительности современного рынка технологий и искусственного интеллекта меняются требования и к преподавателям вузов. Стареющий кадровый состав педагогов высшей школы нуждается в получении новых знаний о методиках преподавания, а педагоги, не имеющие опыта преподавания, в получении основ. В статье рассмотрены основные достоинства и недостатки различных форм организации обучения педагогов.*

***Ключевые слова:** наставничество, повышение квалификации, стажировки, образовательные интенсивы*

## INSTITUTE FOR THE TRAINING OF UNIVERSITY TEACHING STAFF

Shcherbakova D.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** in the changing reality of the modern technology and artificial intelligence market, the requirements for university teachers are also changing. The aging staff of higher school teachers needs to gain new knowledge about teaching methods, and teachers who do not have teaching experience need to get the basics. The article discusses the main advantages and disadvantages of various forms of organization of teacher training.*

***Keywords:** mentoring, professional development, internships, educational intensive courses*

Современный мир – это мир технологий и цифровой среды. Характерными особенностями современности являются:

- ускорение технологического прогресса и активное внедрение технологий искусственного интеллекта;
- рост и усложнение знаний, быстрое устаревание информации;
- рост объемов доступного цифрового контента;
- вовлечение компаний в решение экологических, социальных и управленческих проблем (ESG повестка) и вопросы изменения климата;
- увеличение в структуре населения доли «цифровых аборигенов» - людей, которые родились и выросли в окружении компьютеров, получающих информацию из цифровой среды.

Измененная действительность меняет высшее образование, предъявляя новые запросы от рынка труда, создавая новые модели обучения, требуя знания, навыки и опыт без оглядки на наличие дипломов,

да и сами студенты выходят на образовательную траекторию высшего образования с новыми ожиданиями, знаниями, компетенциями.

Современное образование должно соответствовать запросам рынка и государства, оно должно давать базу знаний, принципов и алгоритмов поиска информации, навыки самостоятельного принятия решений и осознания ответственности, учить коммуникации и готовить к непрерывному обучению.

Преподаватель вуза сегодня – это наставник, проводник в информационном пространстве, фасилитатор [2]. Меняется и роль студента – с пассивного получения знаний в активного участника процесса обучения.

К педагогам вуза предъявляются такие требования, как:

- умение определять актуальные задачи студентов, бизнеса, государства и общества;
- владение принципами и алгоритмами, способность им обучить;
- умение работать с информацией, применяя последние информационные технологии [1];
- владение коммуникационными навыками;
- понимание процесса обучения и влияния на него различных факторов;
- создание положительного образовательного опыта;
- непрерывное обучение методикам преподавания и углубление знаний в предметной области.

Эти требования с одной стороны свидетельствуют о том, что педагог должен быть уже опытным и владеть педагогическими методиками, знаниями по андрагогике, чему в рамках высшего образования и аспирантуры не учат, с другой стороны – это требования, которые характеризуют людей, уверенно владеющих цифровыми технологиями. И сами по себе эти две группы требований редко бывают совместимы в реальности.

Таким образом, мы можем разделить преподавателей на условные две группы – педагоги с опытом преподавания менее трех лет и опытные педагоги.

Разделение на данные группы обусловлено разностью тех знаний, умений и навыков, которые необходимо приобрести педагогам обеих групп.

Так, менее опытной группе требуется системно освоить все базовые преподавательские навыки, приобрести уверенность в работе со студентами, уметь управлять групповой динамикой и разбирать сложные ситуации на занятиях. Педагогам с минимальным педагогическим стажем в три года требуется структурировать свою практику и базовые знания о методах преподавания и освоить новые практики и цифровые технологии.

По своей численности эти группы будут неравномерны.

Согласно данным исследования МИСиС на 2023 год мы имеем почти 30% преподавателей вузов России старше 60 лет, и за последние 30 лет доля таких педагогов выросла почти в четыре раза, а количество молодых специалистов составляет минимум с 1988 года [3].

Так, в первую группу попадут ассистенты, которые на 60% представлены возрастными группами моложе 35 лет и которых около 15% в общей численности ППС российских вузов (рис 1). Остальные 85% преподавателей попадут во вторую группу, при этом 20% из них – люди старше 65 лет.

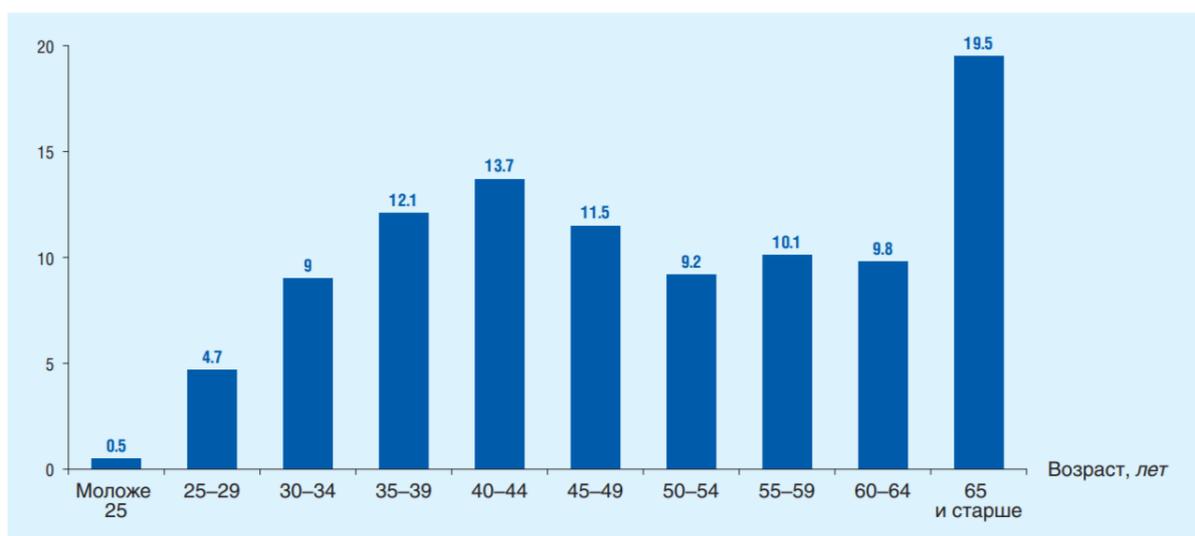


Рис. 1. Распределение профессорско-преподавательского состава образовательных организаций высшего образования по возрастным группам: 2019 (проценты). Источник: Минобрнауки России, 2019

Основными формами организации обучения педагогов на данный момент являются:

- наставничество;
- мастер-классы;
- курсы повышения квалификации;
- летние / зимние школы (образовательные интенсивы);
- учебно-методические стажировки.

Каждая из них имеет свои преимущества и недостатки, которые можно представить в виде табл. 1.

Табл. 1.

Преимущества и недостатки различных форм организации обучения.

<b>Форма организации обучения</b>	<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
Наставничество	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача опыта и знаний, в том числе с учетом специфики работы в конкретной организации</li> <li>2. Индивидуальный подход</li> <li>3. Менторство и поддержка</li> <li>4. Развитие социальных навыков</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ограничение знаний наставника и его выгорание [4]</li> <li>2. Возможные конфликты</li> <li>3. Зависимость от доступности наставника</li> <li>4. Недостаток структурированности</li> <li>5. Не разработана система оплаты труда наставника</li> </ol>
Мастер-классы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая направленность</li> <li>2. Интерактивность и активное участие</li> <li>3. Быстрое обучение и результативность</li> <li>4. Стимуляция креативности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ограниченное время</li> <li>2. Однонаправленная передача информации</li> <li>3. Нехватка индивидуального подхода</li> <li>4. Стоимость</li> </ol>
Курсы повышения квалификации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многопрофильное, углубленное профессиональное развитие</li> <li>2. Разнообразие форм и форматов</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Финансовые и временные затраты</li> <li>2. Не всегда достаточное качество</li> </ol>
Образовательные интенсивы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстрое обучение</li> <li>2. Глубокое погружение</li> <li>3. Фокус на практике</li> <li>4. Мотивация и упорство</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Интенсивность и утомление</li> <li>2. Ограниченное время на усвоение материала и его обсуждение</li> <li>3. Жесткие сроки программ</li> </ol>
Учебно-методические стажировки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Получение практического опыта и улучшение профессиональных навыков</li> <li>3. Знакомство с рабочей средой</li> <li>4. Общение с коллегами и профессионалами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ограниченный период обучения</li> <li>2. Недостаточное погружение в рабочий процесс</li> <li>3. Не разнообразие опыта</li> <li>4. Отсутствие вознаграждения</li> </ol>

При всем разнообразии форм подготовки начинающим преподавателям лучше всего подойдут курсы повышения квалификации. К примеру, программа курсов Высшей школы менеджмента СПбГУ включает в себя модули:

1. Основные принципы психологии в обучении взрослых (как взрослые учатся и что с этим делать преподавателю);
2. Проектирование (что делает преподаватель до выхода в аудиторию, чтобы создать хорошее занятие);
3. Проведение занятий (как успешно провести занятие, привести всех к нужному результату и справиться со сложностями, если они возникнут);
4. Оценивание (как понять, научились ли чему-нибудь студенты и на данных удостовериться, что обучение идет так, как задумано);
5. Внеаудиторная работа (что мы делаем кроме подготовки и проведения занятий - "бумажные" дела, организация образовательного процесса, научное руководство и границы преподавателя).

В дополнение к курсам наставническое руководство опытных коллег облегчит вступление в профессию. Далее обогащать профессиональный опыт следует непрерывно. Это относится и к более опытным преподавателям. Не менее одного раза в год преподавателям рекомендуется проходить различного рода интенсивы или мастер-классы по освоению новых методик преподавания и углубления знаний в предметной области. Непрерывное обучение педагогов оказывает значительное влияние на уровень их профессиональной компетентности, эффективность работы, мотивацию и возможности научного роста. Полученные навыки и знания помогают улучшить качество работы, решать задачи более эффективно и добиваться желаемых результатов.

Соответствие выпускников вузов требованиям рынка начинается с соответствия преподавателей.

### **Литература:**

1. Баранников К. А., Ананин Д. П., Стрикун Н. Г., Алканова О. Н., Байзаров А. Е. Гибридное обучение российская и зарубежная практика // Вопросы образования. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gibridnoe-obuchenie-rossiyskaya-i-zarubezhnaya-praktika> (дата обращения: 01.03.2024).
2. Батракова И. С. и др. Изменения педагогической деятельности преподавателя вуза в условиях цифровизации образования // Высшее образование в России. – 2021. – №. 8-9. – С. 9-19.
3. Преподавательский состав вузов России за 30 лет "постарел" - МИСиС // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20230602/pedagogi-1875854448.html> (дата обращения: 29.02.2024).
4. Щербакова, Д. В. Риски развития института наставничества в вузах / Технологии наставничества в теории и практике работы с молодежью: матер. Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 17-19 ноября 2022 г. / под ред. Г. В. Ковалевой. – СПб: ФГБОУВО «СПГБУПТД», 2022. – с. 457-460

### 3. ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ, СТУДЕНЧЕСКИЕ КЛУБЫ, КОМПЛЕКС ВФСК ГТО

УДК 376.23:796(47)

#### ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНТЕНТА НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ



#### **Пугачев Игорь Юрьевич**

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры игровых и циклических видов спорта факультета физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина, мастер спорта, чемпион России, мастер боевых искусств, подполковник ВМФ запаса*

**Аннотация:** целью работы является изучение перспективы реализации контента научно-популярного туризма в России и представление авторской классификации взглядов. Алгоритм процедуры исследования в том числе предполагал необходимость конкретизации положений о балансе принципов и законов научного познания объективной реальности в современной методологии этапной туристской подготовки человека. Выявлено, что содержание современного туризма представляет сегодня овеществление стыковой комбинации множества смежных синтетических наук: биохимии; психофизиологии; динамической анатомии и др. Процесс тренировки представляет образный аналог хирургической операции, поскольку происходит воздействие нагрузки на ритмику сердца и др. системы организма. Туристическому педагогу-инструктору важно ориентироваться в уяснении и транскрипции дефиниций законов и принципов реализации активности. Конкретизировано, что закон должен предполагать наличие минимум двух объектов или сравнение двух разных их состояний во времени. Установлено, что наиболее задействованный закон в сфере научно-популярного туризма – закон гравитации; наиболее весомые принципы – «принцип всеобщей связи» и «принцип всеобщего развития».

**Ключевые слова:** научно-образовательный туризм, концепция, комплексные средства туризма, закон, принцип, практическая реализация, содержание.

## PROSPECTS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE CONTENT OF SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL TOURISM IN RUSSIA

Pugachev I. Yu.  
Tambov, Russia

***Annotation:** the purpose of the work is to study the prospects for the implementation of the content of scientific and educational tourism in Russia and to present the author's classification of views. The algorithm of the research procedure, among other things, assumed the need to concretize the provisions on the balance of principles and laws of scientific cognition of objective reality in the modern methodology of stage-by-stage tourist training of a person. It is revealed that the content of modern tourism today is the embodiment of the joint combination of many related synthetic sciences: biochemistry; Psychophysiology; Dynamic Anatomy, etc. The process of training is a figurative analogue of a surgical operation, since the load affects the rhythm of the heart and other systems of the body. It is important for a tourist teacher-instructor to be oriented in understanding and transcribing the definitions of the laws and principles of the implementation of activity. It is specified that the law must assume the presence of at least two objects or a comparison of their two different states in time. It has been established that the law of gravitation is the most involved law in the field of popular science tourism; the most significant principles are the "principle of universal connection" and "the principle of universal development".*

***The keywords:** scientific and educational tourism, concept, complex means of tourism, law, principle, practical implementation, content.*

**Введение.** Министерство науки и высшего образования РФ утвердило Концепцию развития научно-популярного туризма до 2035 г. [4], в которой прописаны перспективы развития этого направления, а также указана роль вузов, научно-исследовательских центров и регионов в формировании туристических контентов содержания данного явления. Концепция образует основу базы планирования и определения ключевых механизмов развития научно-популярного туризма, в том числе молодежного и детского. Она включает в себя подготовку кадров для обеспечения научно-популярного туризма, описывает целевую аудиторию, роль вузов, научно-исследовательских центров и регионов в формировании маршрутов, а также финансовое обеспечение и многое другое. Как говорится в Концепции, научно-популярный туризм позволит широкой аудитории окунуться в атмосферу научных исследований, поможет обрести ясное представление о работе ученого и популяризирует данную область в целом.

Десять маршрутов научно-популярного туризма уже доступны для поездок гражданам России. Первый тур прошел в Калининградской области 15–18.11.2022 г. В рамках тура участники познакомились с историей региона, побывали на Куршской косе, посетили научно-исследовательское судно «Витязь», на борту которого расположены научные лаборатории, а также экспозиции, посвященные истории изучения

Мирового океана. Кроме того, уже доступны для бронирования для всех категорий граждан туры в Калужскую, Московскую, Новосибирскую, Амурскую, Иркутскую, Нижегородскую области и Краснодарский край, а также в город Дубну, Москву и Санкт-Петербург.

В этой связи актуальным является уточнение положений о сущности научно-популярного туризма, как относительно нового направления.

**Цель исследования** – изучение перспективы реализации контента научно- образовательного туризма в России и представление авторской классификации взглядов.

**Материалы и методы исследования:** основными методами научного изыскания являлись: логической обработки информации; ретроспективный, эпистемологический, системный и контент-анализы; сжатия информации; аналитическое прогнозирование.

**Результаты исследования.** Научная деятельность – прогрессирующий комплекс познаний о законах, принципах, закономерностях, парадигмах, концепциях, явлениях, свойствах (и др.) объективной реальности, созидательный тип труда, ассимилированный на поиск оригинальных данных и аккомодацию действенных вариантов ее преломления [3, с. 53]. Следовательно, современные исследования в рамках научно-популярного туризма в технологии полноценной своей реализации предполагают как первоначальный – теоретический анализ и синтез информационного материала, так и завершающую стадию – применение эмпирических методов познания.

Знания – это творчески приобретенные положения и их интеграция в форме представлений, терминов, заключений, выводов, законов, теорий. Имевшая место сегодня общая система наук представлена мегаструктурой частных наук, «стыковых наук», видов, рубрик и других синтетических дифференциаций [2, с. 18; 5, с. 67]. Огромный поток информационного поля знаний, прогресс научных технологий и нарастающие потоки публикационных материалов в данном контексте увеличило масштаб валеологических и нозологических форм в медицине и педагогике, теории физического воспитания и туризме [1; 6; 12; 15-20]. В настоящее время в Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена функционирует 23 диссертационных совета; в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова – 10.

Изобилие наук и разная их «философия существования», в частности – технических, естественных, военных и гуманитарных видов, пока не позволяет свести к единому знаменателю такой контент, как: методология, закон, закономерность, принципы, парадигмы, концепции и др. Так, методология – это система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе. В данной общеизвестной трактовке отсутствует слово «закон». Если закон – это устойчивая связь предметов и явлений, а

«принцип» – это исходное основополагающее положение, пронизывающее собой все содержание процесса или явления, то, безусловно, для существования и законов, и принципов должно быть наличие чего-то – материи (предметов и явлений). В этой логической цепочке «принцип» выступает более доминирующим параметром, поскольку является «начальником» или «организатором» какой-либо одной структуры; а уже – как эти две и более структуры взаимосвязаны между собой – рассматривает «закон» [7, с. 43; 8, с. 100; 14, с. 128]. Т. е. закон должен предполагать наличие минимум двух объектов или сравнение двух разных их состояний во времени. Но, например, закону гравитации не требуется двух компонентов, также как и закону сохранения энергии. В этом случае, «закон» по образной иерархии стоит выше «принципа», потому что, как бы внутренне не была бы устроена структура, она принудительно от «своего мнения» подвергается воздействию закона. Более того, даже не «всеобщий», а «общий» закон может диктовать условия реализации законов педагогики и медицины, например, закон гравитации и всемирного тяготения Ньютона является «повелителем» бега по стадиону против часовой стрелки. Опираясь на современные биометрические технологии, нами сформулирован принцип «сжатия информации» [9, с. 137; 13, с. 222], представляющий алгоритм-инструментарий наиболее эффективных методик выявления валидных показателей физического состояния человека. Применением технологии «просеивания» [21, с. 559] в исследованиях сотрудников сил специальных операций и Главного разведывательного управления [10, с. 342; 11, с. 8] выявлено, что степень их сенсбилизации физических кондиций непрерывно требует ударных физических тренировочных нагрузок (даже за 2–5 суток до боевого задания); с другой стороны, тестирование других параметров, отличных от трёх наиболее значимых, индицирует небольшие значения показателей, как у среднестатистического человека, хотя средняя частота пульса у 14 сотрудников в покое зафиксирована в пределах  $35,6 \pm 3,1$  уд./мин / это эквивалентно, например, частоте пульса Олимпийского чемпиона или призера Мира (Европы).

Программу научно-популярного туризма для молодежи запустили в прошлом году, теперь продлевают. В чем суть? Школьники, студенты, аспиранты путешествуют по разным городам, останавливаясь в общежитиях или кампусах местных университетов, участвуют в научных проектах, тренингах, фестивалях, ездят на экскурсии. Действенная возможность лучше узнать страну, найти друзей, присмотреть место для учебы. Научно-популярный туризм включен в программу «Десятилетия науки и технологий (2022–2031)», направленную на привлечение талантливой молодежи в науку и популяризацию актуальных научных исследований. Действительно, сегодняшний турист завтра может стать ученым. Однако такое направление туризма привлекает и более широкую

аудиторию – от школьников и студентов до любителей научно-популярных мероприятий.

Общепринятого понимания «научного туризма» (научно-популярного, научно-образовательного) среди ученых и представителей туристической отрасли еще не сложилось. Этот термин был введен в обиход в 1980-е годы, когда по инициативе академика А.Ф. Трешникова в составе Географического общества СССР (ныне Русское Географическое общество) была создана Комиссия научного туризма. Тогда этим термином обозначалось направление туристической активности в целях обучения, проведения научной работы или повышения квалификации. С тех пор определение сильно устарело.

Главный инструмент научно-образовательного туризма, важный для маркетинга и обучения, – интерпретация научных знаний, то есть понятное и занимательное объяснение, куда турист приглашается и что он там увидит. Например, очень многим будет интересно посмотреть, где добывался «русский порфир» (малиновый кварцит) для саркофага Наполеона; или феномен «Красноярских столбов». Таёжное окружение последних хранит в себе удивительную природу. На территории насчитывается около 150 видов растений, занесённых в Красную книгу России. Животные – редкие и вымирающие, около 58 видов, 199 видов птиц – всё это – обитатели заповедника «Красноярские Столбы».

**Выводы.** Таким образом, сегодня актуальна принципиальная схема или толковый словарь, подробно разъясняющий позиции физического совершенствования человека средствами научно-популярного туризма, наподобие общей системы навигации Земли, которая создавалась десятилетия из-за диапазона высоты и глубины поверхностей геоида и наличием магнитных аномалий. В наши дни по той или иной тематике исследования в сети Интернет изобилует громаднейший контент информационного материала. Если в рамках обобщения и выявления наиболее ценной теоретической информации исследователю достаточно (в пределах неглубокой – но «нормы») изучить несколько свежих публикаций со ссылками на литературный источник, и далее – на ее консистенции строить прагматичный алгоритм экспериментальной части работы, то второй аспект требует более логично проверенных алгоритмов-технологий (способов, методик и т. п.), позволяющих достигнуть достоверных интерпретаций. Уточнено, что закон должен предполагать наличие минимум двух объектов или сравнение двух разных их состояний во времени. Установлено, что наиболее действенный закон в сфере научно-популярного туризма – закон гравитации; наиболее весомые принципы – «принцип всеобщей связи» и «принцип всеобщего развития». Перспективой реализации научно-популярного туризма представляется изначальная апробация и устойчивая позиция его организации первоначально в более доступных и безопасных районах, отдаленных от

зоны СВО. Перспективой обозначается также обоснование комплексного концепта туристской подготовки человека, начиная с детского возраста. Научно-популярный или научно-образовательный туризм в этом направлении выступает в качестве первого уровня освоения жизненно-необходимыми навыками.

### Литература:

1. Дмитриев Г. Г. [и др.]. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности // Мат-лы итог. науч. конф. ин-та за 2003 г. СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. С. 196-198.
2. Захарова С. А., Пугачев И. Ю. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 16-19.
3. Кокорина Е. В. Философские аспекты оздоровительной физической культуры школьников // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2011. № 4-4. С. 52-54.
4. Концепция развития научно-популярного туризма РФ до 2035 года. – URL: <https://наука.рф/upload/iblock/536/7hs175xbzmojvf3785basnve24pitzuy> (дата обращения: 10.02.2024).
5. Коршунов О. И. Постулаты, законы и методические принципы кинезореабилитации // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1(3). С. 65-69.
6. Османов Э.М. [и др.]. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2009. Т. 14, № 1. С. 57-61.
7. Пугачев И. Ю. Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы // Интеграция образования. 2014. Т. 18, № 1(74). С. 39-46.
8. Пугачев И. Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2014. № 2. С. 95-107.
9. Пугачев И. Ю. Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа "сжатия информации" // Инновации в образовании. 2019. № 4. С. 130-141.
10. Пугачев И. Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и главного разведывательного управления РФ // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: мат-лы X междунар. науч.-прак. конф. СПб.: СПб ГУПТиД, 2020. С. 338-345.
11. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста // Kant. 2022. № 3(44). С. 4-15.
12. Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2011. Т. 16, № 5. С. 1441-1449.
13. Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б., Васильченко О. С. [и др.]. Контроль физической готовности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки //

Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: мат-лы Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч. Казань: ФГБОУВО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. С. 220-224.

14. Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б., Разновская С. В. [и др.]. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № S2. С. 124-130.

15. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сб. тр. Международ. науч.-прак. конф. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. С. 143-148.

16. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Актуальные аспекты теоретико-практической подготовленности туристских групп в автономном походе // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: мат-лы XIII международ. науч.-прак. конф. / под ред. Л.Г. Рубис. СПб.: СПбГУПТИД, 2023. С. 383-389.

17. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Необходимость формирования современных двигательных умений в туристской подготовке // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: мат-лы XIII международ. науч.-прак. конф. / под ред. Л.Г. Рубис. СПб.: СПбГУПТИД, 2023. С. 117-124.

18. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г., Загузова С. А. Перспективное содержание дисциплины "туризм и спортивное ориентирование" в университетах и факультетах физической культуры и спорта // Физическое развитие и социализация студентов в современном мире: мат-лы XII международ. науч.-прак. конф. СПб.: СПбГУПТИД, 2022. С. 368-376.

19. Рубис Л. Г., Пугачев И. Ю. Средства и методы формирования профессионально важных двигательных навыков и боевого единства разведывательных подразделений // «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТИД», 2018. С. 335.

20. Юрченко А. Л. [и др.]. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10(212). С. 514-519.

21. Яцык В.З. [и др.]. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом "просеивания" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 559.

## О ПРОБЛЕМАХ ОЗЕРА БАЙКАЛ



### **Миронов Сергей Михайлович**

*председатель социалистической партии  
«СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ»  
Президент Федерации спортивного туризма России*

***Аннотация:** Сергей Миронов, председатель социалистической партии «Справедливая Россия – За правду», обратился с призывом к Правительству России, депутатам Госдумы и экологам объединиться для защиты озера Байкал.*

***Ключевые слова:** неблагоприятная ситуация, бизнес, проблемы, национальное достояние.*

## ABOUT THE PROBLEMS OF LAKE BAIKAL

Mironov S.M.  
Moscow, Russia

***Abstract:** Sergei Mironov, chairman of the socialist party “A Just Russia - For Truth,” appealed to the Russian Government, State Duma deputies and environmentalists to unite to protect Lake Baikal.*

***Key words:** unfavorable situation, business, problems, national treasure*

Вокруг Байкальской природной территории складывается крайне неблагоприятная ситуация. Крупный строительный бизнес лоббирует проведение массовой вырубке леса в зоне Байкала. В Госдуме готовится специальный законопроект, и если его примут, то помимо нанесения масштабного экологического ущерба, сильно осложнятся отношения с Монголией. В канун празднования Дня озера Байкал, который отмечается 5 сентября, Сергей Миронов рассказал о проблемах, с которыми в самом обозримом будущем может столкнуться уникальная Байкальская природная территория. Байкал должен стать центром российского экологического туризма. Байкал – один из признанных во всём мире символов российской природы. Ничто так не вдохновляет патриотические

чувства, как путешествие на Байкал. Уникальная экологическая система, красочные ландшафты и полный чудес остров Ольхон оставляют незабываемые впечатления у всех, кто хоть раз побывал в этих местах. Байкал – это наше Национальное достояние, аналогов которому нет ни в одной стране мира. В идеале каждый гражданин нашей страны должен хотя бы раз за свою жизнь побывать на Байкале, но, к огромному сожалению, жизнь сегодня такова, что такая поездка не всем по карману. В последние годы большую тревогу у экологов вызывает экологическое состояние озера. Наша партия внимательно следит за ситуацией, в ряде случаев мы занимаем активную позицию и всегда выступаем за разумное хозяйствование на озере, а также против сплошных рубок леса в регионе. Потребительское отношение к Байкалу, как к обычному водохранилищу, недопустимо, и уж конечно, здесь не должно быть места для удовлетворения сиюминутных экономических интересов. В некотором смысле Байкал для меня – это индикатор экономического, экологического и социального благополучия нашей страны. Это индикатор человеческих отношений, и когда я вижу, какое безобразие сегодня творится вокруг озера Байкал, я понимаю, что в современном российском обществе что-то не так. К огромному сожалению, многие не осознают, насколько трепетно нужно беречь экологию такого уникального природного объекта. Ведь это достояние не только России, но и всего мира! Строительный бизнес замахнулся на Байкальскую природную территорию. Ситуация вокруг озера Байкал складывается не лучшим образом. Незадолго до окончания весенней сессии Госдума под благовидным предлогом в первом чтении приняла законопроект, касающийся вопросов экологической безопасности и социально-экономического развития Байкальской природной территории. На самом же деле речь идёт о попытках разрешить здесь сплошную вырубку леса. Напомню, что попытки бизнеса добиться такого разрешения предпринимаются регулярно. Всякий раз это делалось для прикрытия нелегальной лесозаготовки под предлогом проведения кампании по оздоровлению лесов. Интересы в этом нелегальном бизнесе крупные, но на этот раз всё оказалось гораздо сложнее. Депутатов попытались убедить, что этот закон нужен местному населению, и что он принимается по многочисленным просьбам трудящихся. На самом же деле в этом варварском документе содержится перечень из 75 участков, на которых планируется разрешить сплошную рубку леса в интересах строительного бизнеса. Владельцы ряда компаний только ждут, когда им создадут законодательные условия для массового строительства дорог, объектов жилищно-коммунальной инфраструктуры, больших гостиничных комплексов и объектов общепита в экологической зоне озера Байкал.

Фракция «Справедливая Россия – За правду» выступает категорически против этой варварской инициативы. Позицию нашей партии разделяют многие учёные, экологи и общественные деятели. Мы

считаем, что если инициативу не «похоронить», то она похоронит уникальную экологическую систему Байкала. Против законопроекта выступил МИД России. После жарких обсуждений, рассмотрение законопроекта во втором чтении отложили на осень, но наша партия и дальше будет выступать категорически против него. Тем более, что принятие этого документа со стопроцентной вероятностью приведёт к осложнению отношений с Монголией. Официальное письмо с подробным описанием проблемы мы направили на имя Председателя Правительства РФ Михаила Мишустина. Отмечу, что крайне негативно к этому законопроекту относится МИД России. Дело в том, что река Селенга, часть которой входит в Центральную экологическую зону Байкальской природной территории, является трансграничным водотоком и входит в сферу регулирования Соглашения между Правительством РФ и Правительством Монголии по охране и использованию трансграничных вод от 11 февраля 1995 г. Принятие данного законопроекта может подтолкнуть монгольскую сторону к реализации проекта «Синий конь», в рамках которого предполагается переброс воды из притоков реки Селенги как основного притока Байкала в пустыню Гоби для реализации горнорудных проектов на юге Монголии. Прежде всего речь может идти о проекте освоения месторождения меди и золота «Ою Толгой», основным инвестором которого является австралийско-британский концерн RioTinto Group. В настоящее время одной из главных проблем реализации проекта является дефицит воды для технологических нужд. Тема с переброской воды в рамках проекта «Синий конь» заморожена, но инициаторы этого транснационального проекта на монгольской территории только и ждут, когда российская сторона развяжет им руки и примет законопроект о массовой вырубке леса. Ведь в этом случае все ранее достигнутые международные договорённости будут аннулированы. Реализация проекта «Синий конь» в конечном итоге приведёт к обмелению Ангары и падению уровня Байкала со значительным уменьшением запасов пресной воды на территории Российской Федерации. Будут и другие негативные последствия для России в экологической и экономической сфере, а ключом, открывающим этот ящик Пандоры, может стать разрешение масштабной вырубки леса вокруг Байкала. Принятие обсуждаемого в Госдуме законопроекта может иметь неблагоприятные последствия с точки зрения выполнения Российской Федерацией своих обязательств по ряду международных договоров. Среди них – Конвенция о биологическом разнообразии от 5 июня 1992 г., Конвенция об охране всемирного культурного и природного наследия от 16 ноября 1972 г. К российской стороне возникнут вопросы, касающиеся исполнения Конвенции по охране и использованию трансграничных водотоков и международных озёр от 17 марта 1992 г. и Конвенции о водно-болотных угодьях (Рамсарская конвенция), имеющих международное значение, главным образом в

качестве регулирования мест обитания водоплавающих птиц. Очень надеюсь, что правительство проанализирует и оценит все возможные негативные последствия от принятия этого законопроекта и даст официальное заключение, которое вразумит безумцев, замахнувшихся на Байкальскую природную территорию. Байкал должен развиваться, но развитие должно происходить очень бережно и гуманно. В противном случае мы потеряем уникальные территории и природное достояние всего человечества.

УДК 796.387.1

## СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ И УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Дорогинский С.В., Кряклина А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** северная ходьба, сравнительно молодой вид спорта в нашей стране, поэтому вопросы проведения учебных занятий среди молодежи по данному виду будут, на наш взгляд, актуальной темой, студенческие соревнования.*

***Ключевые слова:** доброфиз, северная ходьба, кубок ВУЗов, учебные занятия.*

## NORTHERN WALKING IN STUDENT SPORTS AND ACADEMIC ACTIVITIES

Doroginsky S.V., Kryaklina A.A.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** Nordic walking is a relatively young sport in our country, so the issue of conducting training sessions among young people in this type will, in our opinion, be a pressing topic, student competitions.*

***Key words:** good exercise, Nordic walking, University Cup, training sessions.*

Северная ходьба в разных вариациях стала активно развиваться в России в начале 10х годов. В 2010 году несколько россиян получили сертификаты инструкторов INWA и право вести обучающие тренинги и тренировать в группах Nordic Walking. Также в 2010 году начали работу школы северной ходьбы, такие как школа Анастасии Полетаевой (Москва) и "Русская школа финской ходьбы" (Санкт-Петербург, г. Пушкин), созданная с участием основного разработчика палок для северной ходьбы

Марко Кантанева. В этом же 2010 года северная ходьба начала интегрироваться в систему подготовки студентов Института здоровья и спортивной медицины НГУ им. П. Ф. Лесгафта, под покровительством RNWA. Сегодня множество образовательных учреждений активно популяризируют северную ходьбу. Введение третьего урока физической культуры, посвященного скандинавской ходьбе, в учебные планы образовательных учреждений является отражением стремления к улучшению физического состояния детей младшего и среднего школьного возраста. 18 апреля 2019 Минюст России зарегистрировал и опубликовал в системе официальных правовых актов Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199. Согласно этому приказу, в структуре видов спорта, связанных с "спортивным туризмом", была добавлена новая дисциплина – "северная ходьба". Ей был присвоен уникальный номер-код 0840291811Л. В дальнейшем, 22 апреля 2021 года, были утверждены правила по северной ходьбе, дисциплина, которая вошла в общие правила и разделы по дисциплине спорта «спортивный туризм» в приказе Министерства спорта России № 255.

Активную помощь в развитии северной ходьбы в Российской Федерации оказывает ДОБРОФИЗ (Добровольный физкультурный союз.), созданный в 2014 году, знаменитой фигуристкой Ириной Слуцкой. После включения северной ходьбы, как отдельной дисциплины вида спорта, активизировалось создание, как секций северной ходьбы, так и учебных занятий для студентов во многих ВУЗах страны. Одним из первых был НИУ ИТМО, где в начале учебного сезона 2021/2022 гг. доцент Федотова А.А. не только создала секцию северной ходьбы при Университете, но и стала проводить учебные занятия для студентов. Получив хорошие результаты и позитивный отклик от студентов, уже в следующем году, к проведению учебных занятий присоединились Зефирова Е.В. и Дорогинский С.В. На данный момент в ИТМО работают 4 дипломированных инструктора по северной ходьбе и 9 спортивных судей по северной ходьбе. Преподаватели ИТМО, участвуют в судействе этапов Кубка России, финала Кубка России и в Чемпионате Москвы и России. Больше 10 учебных пар в неделю отведено на северную ходьбу. При средней заполняемости пары 15-25 человек.

23 апреля 2023 года в Лопухинском саду Санкт-Петербурга, был проведён **Открытый Кубок Университета ИТМО по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба»**. Это стало первым официальным студенческим соревнованием в Санкт Петербурге, где приняли участие студенты семи вузов: Университет ИТМО, СПФХУ, РГПУ им.Герцена, СПбПУ, СПбГАСУ, СПбГУПТД, СПбГПМУ и более 70 студентов-участников. Наблюдая необыкновенную активность среди студентов, на базе УСОЦ «Ягодное» Университета ИТМО в июле и

сентябре были проведены ещё соревнования по северной ходьбе среди студентов.

4 октября 2023 года в Парке Героев Пожарных, силами Комитета по физической культуре и спорту Фрунзенского района СПб были проведены Региональные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба», где основной частью участников стали студенты разных вузов города.

Видя динамическое развитие дисциплины северная ходьба, Федерация спортивного туризма и Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга приняли решение в 2024 году провести пилотные студенческие соревнования в рамках Кубка вузов. Ответственные за направления Северной ходьбы и, как организаторы и члены ДоброФиза Санкт-Петербурга являются Марковская И.А. и Кряклина А.А. Санкт-Петербургский ДоброФиз активно участвует в проведении, как межрегиональных и региональных соревнований по северной ходьбе, так и в проведении Чемпионатов России и Финала Кубка России, продвигают программу переподготовки новых инструкторов по северной ходьбе. В сентябре-октябре 2023 года на базе Волгоградского ВГАФК, была проведена переподготовка нескольких сотен инструкторов по северной ходьбе от Камчатки до Калининградской области.

С ноября 2023 года запущена новая программа «Всероссийский проект «Северная ходьба - новый образ жизни», который реализуется при грантовой поддержке Минспорта России в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни». В рамках этого проекта во многих вузах города были проведены открытые занятия по северной ходьбе, участники этого мероприятия получили именные сертификаты.

Северная ходьба полезна, как способ гармоничного развития студентов, а при необходимости, эффективное реабилитационное средство после болезней и травм, а так же как вариации ЛФК и АФК. Северная ходьба занимает самое популярное место среди всех слоев населения СанктПетербурга, области и России.

#### **Литература:**

1. Дорогинский С.В., Федотова А.А. Новые идеи для физической активности // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: материалы XIII международной научно-практической конференции под ред. Рубис Л.Г, СПб, 10-12.04. 23г. С. 417-420

2. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. Занятия северной ходьбой в аспекте профессионально-прикладной физической подготовки в студенческой среде// статья. СПб, материалы XIII международной научно-практической конференции под ред. Рубис Л.Г, 10-12.03.2023. С.332-336.

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ И  
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОЗДАНИИ  
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО МОЛОДЁЖНОГО КОМПЛЕКСА  
В СИСТЕМЕ ПОДРОСТКОВО-МОЛОДЁЖНЫХ ЦЕНТРОВ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Коваль Т.Е., Ярчи́ковская Л.В., Яковис А.С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассмотрена специфика создания общественных молодёжных пространств на базе подростково-молодёжных центров. В качестве примера представлено формирование многофункционального молодёжного объекта спортивной направленности (скалолазание и спортивный туризм) в молодёжном клубе «Спасатель» города Санкт-Петербург.*

***Ключевые слова:** общественные молодёжные пространства, многофункциональные молодёжные спортивные объекты, скалолазание и спортивный туризм.*

**FEATURES IN THE USE OF ROCK CLIMBING AND SPORTS  
TOURISM IN THE CREATION OF A MULTIFUNCTIONAL YOUTH  
COMPLEX IN THE SYSTEM OF YOUTH CENTERS  
IN SAINT PETERSBURG**

Koval T.E., Yarchikovskaya L.V., Yakovis A.S.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article considers the specifics of the creation of public youth spaces within the framework of the construction of youth centers. As an example, the formation of a multifunctional youth sports facility based on climbing and sports tourism equipment is presented.*

***Keywords:** public youth spaces, multifunctional youth sports facilities, rock climbing and sports tourism.*

В Российской Федерации на период до 2025 года большое внимание уделяется организации досуга молодежи, развитию её творческого потенциала, духовно-нравственной культуры [1]. А это в свою очередь тесно связано с созданием новых общественных пространств для современной молодежи.

Специфика таких общественных пространств, особенно планировочных решений, заключается в предоставлении возможности проведения мероприятий, которые соответствуют интересам современной молодежи (спорт, творчество, проблемы экологии, воркшоп, прикладное творчество).

Современные общественные пространства – это многофункциональные объекты, в которых возможна реализация досуговой, культурно-просветительской и другой деятельности молодежи. Одним из наиболее распространенных видов таких пространств в Санкт-Петербурге стали современные подростково-молодёжные центры. Именно они призваны в настоящее время решать актуальные задачи организации досуга молодёжи. При создании таких пространств четко просматриваются следующие тенденции их формирования.

Например, это проектная лаборатория – место, куда молодежь может приходить с проектными идеями в социальной, творческой и бизнес-сфере для экспертной и инфраструктурной поддержки со стороны молодежного центра и приглашенных специалистов.

Или МСО – место свободного общения. Здесь успешно можно встретиться с друзьями, поговорить, поиграть в настольный теннис или настольные игры, послушать музыку или посмотреть фильм. Зачастую именно здесь проводятся дискотеки и тематические вечеринки.

Есть ещё одна зона, которой следует уделить особое внимание. Зона коворкинга – место, куда в любое время работы центра можно прийти поработать на ноутбуке или договориться о встрече с теми, кто заинтересован в новой идее. И прежде всего это место общения, комфортного, безопасного и модного досуга. Место, куда приятно и интересно приходить, даже если нет желания участвовать в каком-то проекте или посещать занятия, поиграть в настольные и компьютерные игры, или просто ничего не делая, послушать других.

Основной задачей центров при создании новых пространств является формирование привычки у подростков и молодёжи посещать предложенные и оборудованные площадки многофункциональных молодежных комплексов/объектов.

Все общественные пространства в структуре многофункциональных молодежных комплексов можно разделить на открытые и закрытые [2].

Примером закрытого пространства могут служить современные крытые спортивные сооружения, включающие в себя как пространства для занятия спортом, так и пространства для отдыха, коммуникаций, места свободного общения. Спортивная зона, как правило, состоит из специализированных площадок и спортивных полей для организации занятий различными видами физической активности.

В статье в качестве примера представлены особенности формирования нового общественного молодёжного пространства – это молодёжный клуб «Спасатель» по занятию спортивным скалолазанием и туризмом. В настоящее подростково-молодёжный клуб «Спасатель» является структурным подразделением подростково-молодёжного центра «Калининский» города Санкт-Петербург.

Начиная с 2020 года, здание клуба полностью переоборудуется под новый вид многофункционального молодежного комплекса. Доминирующей функцией нового общественного пространства для молодёжи выбрано спортивное направление, поэтому в проекте помещений клуба в первую очередь уделено внимание спортивной зоне. При разработке проекта нового закрытого общественного пространства основное внимание сосредоточено на создании внутренней инфраструктуры для занятий спортивным скалолазанием (боулдеринг, трудность) и спортивным туризмом (пешеходный и горный туризм, северная ходьба).

Создаваемое новое общественное пространство включает в себя в настоящий момент: большой боудеринговый зал для занятия скалолазанием, серию специальных тренажеров для занятия скалолазанием, специально оборудованный зал для занятий и соревнований по технике пешеходного и горного туризма, а также более тихие зоны: зал для занятия шейпингом и стрейчингом.

Новое общественное пространство для молодёжи не случайно включает в себя специальное оборудование и тренажеры, тесно связанные с занятиями экстремальными видами спорта: спортивным скалолазанием и спортивным туризмом. Исследования по организации досуга современной молодёжи, проведенные в период с 2013 по 2023 года на базе молодежного клуба «Спасатель», выявили растущий интерес современной молодёжи к этим видам физической активности.

За указанный период была проведена оценка численности молодёжи, занимающейся скалолазанием и туризмом на объектах подростково-молодёжных клубов города Санкт-Петербург. Результаты исследований показали, что современная молодёжь, как рабочая, так и студенческая, с большим интересом посещает спортивные объекты, оснащенные оборудованием для занятий скалолазанием и туризмом. Результаты анкетирования воспитанников этих клубов показали, что спортивное скалолазание и северная ходьба являются привлекательными видами физической активности, которым молодые юноши и девушки готовы посвящать свой досуг.

Более того, современную молодёжь привлекают не просто занятия физической активностью, но и пространства, где можно свободно пообщаться после занятий спортом, организовать совместные вечера отдыха, также пространства для организации креативного досуга.

Опираясь на современные требования к проектированию и оборудованию молодёжных общественных пространств, в современном подростково-молодёжном клубе «Спасатель» предусмотрены всесторонние ключевые детали для комфортного занятия спортом и отдыха.

Это и огромные панорамные окна, органически вписывающиеся в спортивный боулдеринговый зал. Это сам боулдеринговый зал площадью более 250 квадратных метра с высотой стен более 3,5 метров.

В перечень оборудования для занятий скалолазанием включены все современные тренажеры и оборудование (мунборд, баланс-борды, канаты, бодибары, роликовые тренажеры и другие).

Для воспитанников, занимающихся скалолазанием, будет подготовлено большое количество боулдеринговых трасс в зависимости от уровня подготовки спортсменов. А это, в свою очередь, позволит легко выстраивать тренировочные маршруты даже во время самостоятельных тренировок. Трассы будут регулярно обновляться с учетом численности занимающихся и уровнем их подготовки.

В помещении клуба дополнительно предусмотрены пространства для разминки, раздевалки, душевые и небольшое пространство с тренажёрами.

Интерес представляет зона для занятий северной ходьбой – отдельной спортивной дисциплиной в спортивном туризме. Северная ходьба относится к циклическим видам спорта. А это, в свою очередь, предъявляет требования к организации в спортивной зоне специальных оборудованных дорожек для отработки техники передвижения, дополнительного оборудования для общей физической и специальной подготовки спортсменов в виде амортизаторов, специальных тренажеров, палок для северной ходьбы, оборудования для просмотра видеозаписей тренировочных упражнений.

Ожидается, что время проведенного досуга в обновленном многофункциональном пространстве спортивной направленности для современной молодёжи, занимающейся скалолазанием и туризмом, станет частью их личной жизни.

### **Литература:**

1. Стратегия развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://fadm.gov.ru/mediafiles/documents/document/98/ae/98aeadb5-7771-4e5b-a8ee-6e732c5d5e84.pdf>
2. Современные принципы работы молодежного центра [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: [https://rcmipp.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub\\_2250723.pdf](https://rcmipp.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2250723.pdf)

## ТУРИЗМ ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ

Кондукова Е. Д.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию здоровья организма. Студенты учатся работать в коллективе, учатся распределять роли и взаимодействовать с разными людьми. Физическая активность и занятия спортом снижают стресс и улучшают психологическое состояние студентов. Спортивный туризм помогает преодолевать различные трудности на своем пути, как в спорте, так и в жизни.*

***Ключевые слова:** спортивные секции, университет, сплоченность, здоровье, дисциплина*

## TOURISM HELPS OVERCOME DIFFICULTIES

Kondukova E. D.  
Saint-Petersburg, Russia

***Annotation:** regular physical activity helps maintain a healthy body. Students learn to work in a team, learn to distribute roles and interact with different people. Physical activity and sports help reduce stress and improve the psychological state of students. Sports tourism helps to overcome difficulties and bumps along the way, both in sports and in life.*

***Key words:** sports sections, university, cohesion, health, discipline*

Физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи играют важную роль в общем развитии и здоровье студентов. В последние годы все больше молодых людей осознают важность активного образа жизни, занятий спортом и здорового питания. Это объясняется не только стремлением к физической форме, но и осознанием того, что здоровье является ценным активом, которое нужно беречь и развивать.

Физическая культура и спортивная тренировка в университетах и любых высших учебных заведениях обеспечивают возможность студентам заниматься спортом и поддерживать свое физическое состояние. Это особенно важно в условиях современного процесса, который часто требует длительных периодов усидчивости за учебными партами и компьютерами. Регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию тонуса организма, укреплению иммунной системы и улучшению когнитивных функций.

Организация спортивных секций, команд и занятий физической культурой в вузах создает все условия для активного участия в спорте. Студенческие команды могут участвовать в соревнованиях, представлять свой университет на региональном, всероссийском и даже на

национальном уровне. Это способствует развитию командного духа, соревновательного начала и формирования ряда ценностей, таких как дисциплина, упорство, ответственность и справедливость.

Студенты учатся организованно и в дружбе работать в коллективе, учатся распределять роли и взаимодействовать с разными людьми. Они мужественно учатся принимать победы и поражения, развивают уважение к соперникам и партнерам по команде. Все это очень важно для их будущей карьеры и личной жизни.

Физическое воспитание и спортивные тренировки также помогают студентам научиться управлять своим временем и организовывать свою жизнь. Участие в занятиях спортом помогает развивать навыки самодисциплины, улучшает концентрацию и внимание, способствует развитию навыков работы в команде, что очень важно на тренировках, и принятию правильных решений в трудных ситуациях. Эти навыки очень важны для успешной адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности.

Физкультурные тренировки способствуют формированию здорового образа жизни студентов. Молодые люди, занимающиеся спортом, реже подвержены вредным привычкам, таким как курение и употребление алкоголя. Спорт развивает у студентов позитивные ценности, такие как здоровье, самодисциплина, саморегуляция и ответственность.

Спортивные мероприятия и командные тренировки также способствуют развитию социальной активности и общению между студентами. Занимаясь спортом, студенты имеют возможность встретиться и общаться с единомышленниками, построить новые дружеские отношения и расширить свой интерес и круг общения. Все это способствует социальной адаптации и создает благоприятную атмосферу между спортсменами и в целом, в учебных заведениях.

Следует отметить, что физическая активность и занятие спортом способствует снижению стресса и улучшению психологического состояния студентов. Регулярные физические нагрузки помогают снять напряжение и стресс, повысить уровень энергии и настроение. Тренировки помогают человеку выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые борются с депрессией, тревожностью и улучшают общую эмоциональную устойчивость.

У спортсменов обязательно развиваются лидерские качества, вырабатывается смелость, решительность и уверенность в своих достижениях. В коллективных видах спорта, таких как баскетбол, футбол и спортивный туризм, студенты учатся работать в команде, принимать решения в сложных ситуациях и слаженно взаимодействовать со своими товарищами. В индивидуальных видах спорта, несколько другая ситуация, в таких, как легкая атлетика, плавание или борьба, студенты учатся быть самостоятельными и одному принимать ответственность за свои действия.

Таким образом, физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи имеют огромное значение в образовательном процессе. Они не только способствуют физическому развитию и укреплению здоровья студентов, но и формируют их личностные и социальные навыки, способствуют развитию командного духа и активной жизненной позиции, что очень важно и положительно влияет, в дальнейшей жизни каждого спортсмена. Внимательность к собственному здоровью позволяет спортсмену взять на себя ответственность за свои действия и решения. Поэтому необходимо оказывать поддержку и стимулировать студентов к занятиям спортом и физической активности, чтобы они могли полноценно развиваться и достигать успехов как в учебе, так и в жизни. Этой кропотливой и незаметной для окружающих, и даже для студентов, занимаются всегда внимательные и беспокойные тренеры.

Поступив в университет своей мечты, я представить не могла, что здесь есть столько всесторонних подразделений как в спорте, так и социальной студенческой жизни.

Недавно начала заниматься спортивным туризмом – это настоящее чудо, которое никак не ожидала обнаружить в университете. Всегда хотела научиться лазать по скалодрому. Однажды попробовала себя на пробном занятии, мне очень понравилось, но сразу не получилось найти время на продолжение обучения.

Однако, через некоторое время, вернулась в эту дружную секцию спортивного туризма, и вот теперь состою в сборной по спортивному туризму. Соревнований в этом виде проходит много и, буквально через 2 недели уже смогла участвовать в Федеральном соревновании по скалолазанию. Для новичка, это был очень полезный опыт. Стало понятно к чему нужно стремиться. Обязательно достигну ту вершину, которая необходима. И говорю это не только про спорт, так как знаю, что спорт помогает сконцентрироваться на определенной цели так, как в жизни. Преодолевать трудности и неровности на своем пути. А ведь преодолевать трудности проще с помощью и поддержки друзей, именно поэтому этот вид спорта учит сплоченности и полному доверию товарищу. Всякий раз, как мы встаем на путь тренировок, мы обязательно страхуем друг друга. Если страховка пойдет не качественно, то на трассе спортсмен может покалечиться и даже погибнуть. Вот почему, в этом виде спорта все серьезно и полностью доверительно. Все друзья, как единый дружный союз настоящих друзей [1,2,3]!

Есть ценные и правдивые строчки в песне В. Высоцкого:  
«Если шёл он с тобой, как в бой,  
На вершине стоял хмельной,  
Значит, как на себя самого,  
Положись на него...»

Недавно состоялась тренировка с друзьями из нашей секции в лыжный поход в районе Зеленогорска. Была потрясающая погода. Мы все вместе, с хорошим настроением, шутками, помогая и подбадривая друг друга, проехали 7 километров по парку, на пути встречались высокие, крутые склоны, на которых никогда не каталась, но с помощью таких туристов, друзей по команде смогла все преодолеть. Благодаря таким незабываемым вылазкам, мы лучше узнаем своих товарищей и обмениваемся бесценным опытом.

Свою статью хотела бы закончить цитатой Барри Финли:

«Любая горная вершина находится в пределах досягаемости, если вы просто продолжаете восхождение».

### **Литература:**

1. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник. ФГБОУВПО «СПГУТД», Моховая, 26. 145 с.

2 Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Ай Пи Ар Медиа, Саратов, 2019. 190 с.

3. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. // монография, научное издание. Ай Пи Ар Медиа, Москва, 2021. 220 с.

## СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИНЫ «МАРШРУТ»

Костин С.И.  
Москва, Россия

***Аннотация:** о результатах спортивных всероссийских соревнований дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм за период 2015-2022 годы. Распределение маршрутов и количества участников соревнований по спортивным дисциплинам и категориям сложности маршрутов. О результатах сравнения основных показателей с результатами чемпионатов и всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие за период 1971-1980 годы.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, спортивная дисциплина, участники соревнований, туристская группа, вид туристского маршрута, категория сложности маршрута.*

## STATISTICAL DATA OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS TOURISM COMPETITION IN THE “ROUTE” DISCIPLINE GROUP

Kostin S.I.  
Moscow, Russia

***Abstract:** about the results of all-Russian sports competitions in the “route” disciplines of the sport “sports tourism” for the period 2015-2022. Distribution of routes and the number of competition participants by sports disciplines and route difficulty categories. On the results of a comparison of the main indicators with the results of championships and all-Union competitions for the best tourist travel for the period 1971-1980.*

***Key words:** sports tourism, sports discipline, competition participants, tourist group, type of tourist route, route complexity category.*

Меньшее число спортивных дисциплин на кубках России и ограничение по категориям сложности маршрутов (во всех дисциплинах, за исключением дисциплины «маршрут-на средствах передвижения (1-6 категория)», допускаются только маршруты 5 к.с.), а так же ежегодная смена вида средств передвижения (авто-мото / велосипед) в одноимённой спортивной дисциплине, дают более заметные колебания общего количества команд и числа спортсменов, по сравнению с чемпионатами России [2].

Показатель в последнем столбце табл. 5 содержит данные расчёта ежегодного отклонения общего числа команд, участвовавших в чемпионатах и кубках России, от среднего числа команд за период 2015-2022 годы в процентах. Графическое отражение этих расчётов приведено на рис. 1.

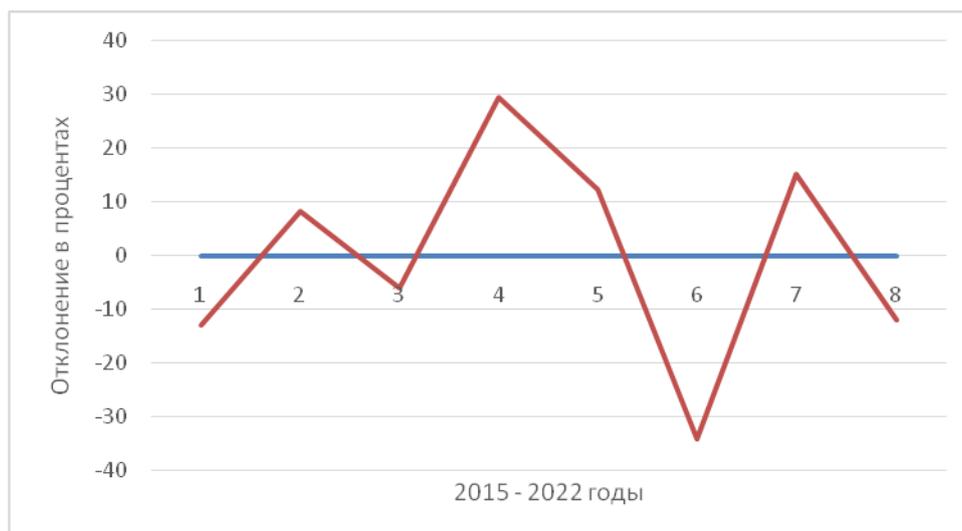


Рис. 1 Отклонение общего за год числа команд на чемпионатах и кубках России от среднего числа команд за 2015-2022 годы в процентах

На рис. 1 цифры 1-8 на оси абсцисс соответствуют годам: 2015, 2016, 2017, ..., 2022.

Из приведённых данных в табл. 5 и характера линии графика на рис. 1 вовсе не следует тезис, который, особенно в последнее время, упорно внедряется в умы лидеров туризма и руководителей региональных федераций отдельными идеологами спортивного туризма, о ежегодном уменьшении числа спортсменов-туристов, о скором развале спортивного туризма и активного туризма в целом.

В табл. 6 приведены фрагменты сводной табл. 1 (1, с.10) числа команд - участников Всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие за 1971-1980 г.г., с общими итоговыми данными соревнований[2].

Первый фрагмент – начало таблицы содержит данные по спортивным маршрутам: пешеходный и лыжный. Данные по маршрутам других видов туризма заносятся в последующие фрагменты таблицы.

Последний фрагмент – окончание таблицы содержит сводные данные по всем категориям сложности маршрутов и видам туризма - количество команд (туристских групп), которые приняли участие в чемпионатах и Всесоюзных соревнованиях на лучшее туристское путешествие за период 1971-1980 г.г.

Табл. 6 Фрагменты сводной таблицы распределения команд - участников чемпионатов и Всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие за 1971-1980 г.г., по видам и категориям сложности маршрутов.

Год проведения	Маршрут-			Маршрут-лыжный			
	5 к.с.	4 к.с.	Всего команд	6 к.с.	5 к.с.	4 к.с.	Всего команд
1971	5	1	6		6	0	6
1972	7	1	8		3	1	4
1974	10	6	16		5	2	7
1975	7	4	11		9	0	9
1976	12	7	19		9	4	13
1977	11	6	17		11	4	15
1978	10	4	14		8	5	13
1979	1	1	2	3	5	1	9
1980	10	1	11	3	5	1	9
<b>Итого:</b>	73	31	104	6	61	18	85

Окончание табл. 6

Год проведения	Число команд			Общее число команд
	Всего			
	6 к.с.	5 к.с.	4 к.с.	
1971	0	33	13	46
1972	0	33	7	40
1974	0	57	23	80
1975	0	45	15	60
1976	0	66	30	96
1977	9	57	25	91
1978	11	55	22	88
1979	19	25	6	50
1980	22	55	18	95
<b>Итого:</b>	61	426	159	646

Для удобства проведения сравнительного анализа количества команд (туристских групп) спортивных соревнований всероссийского статуса по группе дисциплин «маршрут» с числом команд чемпионатов и всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие, сформирована табл. 7.

Табл. 7 Распределение команд-участниц чемпионатов и Всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие в 1971-1980 г.г. и команд-участниц чемпионатов, кубков и первенств России в 2015-2022 г.г. по годам проведения спортивных соревнований

Год проведения	Число команд	Процент отклонения от среднего числа команд	Год проведения	Число команд			Процент отклонения от среднего числа команд ЧР+КР	ПР	Число команд ЧР, КР, ПР	Процент отклонения от среднего числа команд ЧР+КР+ПР
				ЧР	КР	ЧР + КР				
1971	46	-35,91								
1972	40	-44,27	2015	54	32	86	-13,02	34	120	-8,83
1974	80	11,46	2016	64	43	107	8,22	32	139	5,60
1975	60	-16,41	2017	64	29	93	-5,94	43	136	3,32
1976	96	33,75	2018	82	46	128	29,46	50	178	35,23
1977	91	26,78	2019	81	30	111	12,26	41	152	15,48
1978	88	22,60	2020	41	24	65	-34,26	21	86	-34,66
1979	50	-30,34	2021	77	37	114	15,30	20	134	1,80
1980	95	32,35	2022	59	28	87	-12,01	21	108	-17,95
<b>Итого:</b>	<b>646</b>			52	26	<b>791</b>		26	<b>1053</b>	
<b>Среднее</b>	<b>72</b>			2	9			2		
				65	34	<b>99</b>		33	<b>132</b>	

Приведём некоторые разъяснения по таблицам:

1. Необходимо отметить, что в число команд включены все туристские группы, представившие отчетные материалы, независимо от того снята группа с соревнований при судействе или нет.

2. В таблицах 6 и 7 отсутствуют данные по участникам Всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие 1973 года, в виду отсутствия в архивах туристских организаций протоколов и отчетов судейских коллегий о проведенных соревнованиях.

В общее число 646 команд (туристских групп), участвовавших за эти 9 лет (без учёта 1973 года) в соревнованиях, включены: 72 туристские группы из Литвы, 31 из Латвии, 19 из Эстонии, 22 из Казахстана, 46 украинских команд, 26 белорусских – итого 216 команд (туристских групп).

Таким образом, при сравнении соревнований двух периодов: 1971-1980 и 2015-2023 годы, 9 и 8 лет, соответственно, за расчетное значение общего числа команд (туристских групп), участвовавших в чемпионатах и Всесоюзных соревнованиях на лучшее туристское путешествие, можно принять:  $646 - 216 = 430$  команд.

3. При анализе данных табл. 2 учебного пособия [1, с.11] автор пособия - Д.А. Луговьер приводит информацию о соотношении общего числа совершённых и принявших участие в соревнованиях походах 5 к.с. за 1979 год по всем видам туризма и количества туристских групп, успешно прошедших процедуру выпуска в одной из МКК, обладающей соответствующими полномочиями, в поход 5 к.с. в том же 1979 году, как отношение 426 туристских групп к 901 туристской группе, равное 0,4728.

Перенос полученного значения из этого соотношения на маршруты 6 к.с. и 4 к.с., а тем более на маршруты 1-3 к.с., вряд ли допустим. Для определения этих соотношений требуется анализ статистической отчетности на всех уровнях системы Маршрутно-квалификационных комиссий России. И это должно быть очередным шагом в формировании статистической отчетности по состоянию всех направлений активного туризма в России и определения путей их дальнейшего развития.

4. Необходимо обратить внимание на одно существенное ограничение в организации и проведении Всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие в период 1971-1980 годы: соревнования проводились в два этапа. На первом этапе подводились итоги в регионах (областях, краях, республиках), на втором – Всесоюзные соревнования, соревновались победители первого этапа. Понятно, что при отсутствии соревнований в регионе (первый этап), команды от этого региона на второй этап соревнований попасть не могли.

Такая организация соревнований, с одной стороны, могла вносить и вносила искажения в итоговую статистическую отчетность (команда участвовала пройденным маршрутом первоначально в региональных соревнованиях, затем тем же маршрутом могла участвовать на втором этапе соревнований), с другой стороны, сдерживала рост спортсменов высокой квалификации в регионах с невысоким уровнем развития отдельных видов туризма и развитие спортивного туризма в целом.

В начале 80-х годов прошлого века система соревнований в туризме была изменена на одноэтапную.

Теперь, при обработке статистических данных, будет правомерным учитывать результаты всех проводимых региональных соревнований.

Действующий в настоящее время Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» [4] со всеми изменениями и дополнениями, предполагает схожую систему организации и проведения соревнований.

Так для попадания на соревнования всероссийского статуса команда спортсменов должна пройти отбор - показать необходимый для отбора результат на соревнованиях статуса Федерального округа или субъекта РФ.

Тем не менее, законодательство России и региональное законодательство, Правила вида спорта «спортивный туризм» (далее – Правила) [3] допускают возможность выступления спортсменов в отдельных случаях на соревнованиях высокого статуса без предварительного отбора.

Приведём краткую статистику по количеству команд 4 к.с. и 5 к.с. всех спортивных дисциплин (видов туризма), участвовавших в соревнованиях регионального статуса за 2020-2022 годы. Выбор указанных категорий сложности допустим, т.к. в соответствии с Правилами 4-я и 5-я

категории сложности маршрутов являются наивысшими из допустимых (3-5 к.с.) для соревнований такого статуса.

Табл. 8 Количество команд, участвовавших в чемпионатах г. Москвы и чемпионатах Федеральных округов России в 2020-2022 г.г. с пройденными маршрутами 4 к.с. или 5 к.с.

Год	к.с. маршрута		Всего
	5 к.с.	4 к.с.	
2020	8	22	30
2021	13	47	60
2022	24	44	68
<b>Итого:</b>	45	113	<b>158</b>

Табл. 8 сформирована на основании анализа результатов (протоколов) соревнований по спортивному туризму регионального статуса, а не всероссийского, к тому же лишь за три последние года рассматриваемого периода (2015-2023 годы), поэтому учитывать полученные данные при сравнении статистических данных двух периодов (таблица 7) можно только для количественного сравнения результатов «больше – меньше».

Как видно из приведённых в таблице данных, общее количество команд (туристских групп) 4 к.с. и 5 к.с. за три года достигло 158, что составляет около 20% от числа туристских групп, участвовавших в чемпионатах и кубках России за восемь лет, таблица 7.

Необходимо также добавить, что общее число команд, участвовавших в региональных соревнованиях, значительно выше за счёт команд (туристских групп), совершивших в рамках соревнований маршруты 3 к.с.

Согласно Правилам, каждая спортивная туристская группа может участвовать в одних официальных соревнованиях только одним пройденным маршрутом. Следовательно, с учетом данных таблицы 8, а также результатов других соревнований всероссийского и регионального статуса, количество туристских групп, прошедших маршруты 4-5 к.с., значительно больше числовых итоговых значений, приведенных в таблице 7, а значит больше и общее число спортсменов, участвовавших в соревнованиях.

5. На основании данных табл. 7 подготовлены графики, которые отражают динамику изменения числа команд - участников Всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие в 1971-1980 годы с учётом команд из союзных Республик и динамику изменения общего числа команд- участников чемпионатов и кубков России за период 2015-2022 годы, представленные, соответственно, на рис. 2 и рис. 3.

Рисунок 2



Рисунок 3



Примечание к рисункам. На рис. 2 цифры 1-9 на оси абсцисс соответствуют годам: 1971, 1972, 1974, ..., 1980, на рисунке 3 цифры 1-8 на оси абсцисс соответствуют годам: 2015, 2016, 2017, ..., 2022.

Начавшийся в 2019 году спад и существенный провал 2020 года в линии графика на рисунке 2 связаны, в первую очередь, с введением в России и других странах Мира карантинных ограничений в связи с коронавирусом COVID-19, ограничений на перемещение населения по территории страны, проведение массовых и спортивных мероприятий.

Нельзя исключить и влияние на спад общих показателей отказ от проведения в 2020 году чемпионата России в спортивной дисциплине маршрут-на средствах перемещения (1-6 категория), средства перемещения - велосипед.

В заключение приведём ещё одну табл. 9, подготовленную с учётом данных табл. 3 учебного пособия [3, с.14], протоколов и отчетов судейских коллегий чемпионатов, кубков и первенств России за период 2015-2022 годы о количестве команд (туристских групп), снятых с соревнований всероссийского статуса по всем спортивным дисциплинам (видам туризма).

Список причин «не допуска к соревнованиям» и «снятия с соревнований во время судейства» довольно разнообразен, от подачи не полного комплекта заявочных документов, отсутствие требуемого действующего спортивного разряда или туристского опыта для прохождения заявленного маршрута, не соблюдение рекомендаций, указаний Маршрутно-квалификационной комиссии или Главной судейской коллегии соревнований, до нарушения требований правил вида спорта, Положения о соревнованиях, не соблюдение или грубые нарушения мер безопасности при прохождении маршрута, скрытие

информации о произошедших на маршруте несчастных случаев, предоставление в отчете ложной, заведомо недостоверной информации.

При появлении оснований для недопуска или снятия команды с соревнований, проводится заседание ГСК, на котором рассматривается возникшая ситуация. Решение о недопуске или снятии команды с соревнований принимает Главный судья соревнований на основании проведенного разбора.

Таблица 9 Число снятых и не допущенных спортивных туристских групп на чемпионатах и всесоюзных соревнованиях на лучшее туристское путешествие в 1971-1980 годы и на чемпионатах, кубках и первенствах России по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» за 2015-2022 годы

Вид маршрута	Период 1971-1980 г.г.			Период 2015-2022 г.г.		
	число групп всего	число групп снято	Процент снятия	число групп всего	число групп снято	Проце нт снятия
Маршрут пешеходный	104	8	7,69	135	12	8,89
маршрут лыжный	85	1	1,18	96	15	15,63
маршрут горный ЧР	160	18	11,25	101	24	13,24
маршрут горный КР	-	-	-	74		
маршрут водный ЧР	156	28	17,95	109	29	13,24
маршрут водный КР	-	-	-	110		
маршрут велосипедный ЧР	65	12	18,46	27	8	12,90
маршрут велосипедный КР				35		
маршрут авто-мото ЧР	56	0	0,00 -	37	8	9,20
маршрут авто-мото КР				50		
маршрут спелео	20	1	5,00	15	4	26,67
	646	68	10,53	<b>789</b>	<b>100</b>	<b>12,67</b>
	Всего число групп ПР:			262	-	-
	Всего с учётом ПР:			<b>1051</b>	<b>100</b>	<b>9,51</b>

Закключение.

1 Рекомендуется пересмотреть оформление заключительной части по статической отчетности.

2.В проведении Всероссийских соревнований на «Лучшее туристское путешествие», учитывать ограничения и обстоятельные дополнения во всех заявочных маршрутах.

3. Рекомендуется провести анализ распределения количества снятых и не допущенных команд участников Чемпионата и спортивных соревнований по спортивным дисциплинам (видам туризма), категориям сложности маршрутов и причинам снятия (не допуска).

4. Из приведённых данных в таблице 5 и характера линии графика на рисунке 1 следует ежегодная стабильность, увеличение числа спортсменов-туристов и активного туризма в целом.

#### **Литература:**

1. Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму. Учебное пособие, Центральный совет по туризму и экскурсиям, Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», М. 1984, 80 стр.

2. Костин Н.И. Статистические данные проведения Всероссийских соревнований по спортивному туризму в группе «маршрут», раздел 1

3. Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждены 22.04.2021 г. приказом Минспорта РФ № 255.

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

## О МЕТОДИКЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОЙДЕННОГО РАССТОЯНИЯ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ

Кундельский В.Л., Воробьева Т.А.  
Калуга, Россия

***Аннотация:** в процессе проведения пешеходных и горных спортивных туристских походов (далее – СТП) практически всегда существует необходимость определения величины пройденного расстояния.*

***Ключевые слова:** маршрут, туристская группа, ориентиры, скорость, ходовое время.*

## ABOUT THE METHOD OF DETERMINING THE DISTANCE COVERED IN PEDESTRIAN TOURISM

Kundelsky V.L., Vorobyova T.A.  
Kaluga, Russia

***Abstract:** in the process of carrying out hiking and mountain sports tourist trips (hereinafter referred to as STP), there is almost always a need to determine the distance traveled.*

***Key words:** route, tourist group, landmarks, speed, running time.*

Определение величины пройденного пути связано, в первую очередь, с тем, что одним из основных нормативных параметров СТП является протяженность активной части маршрута, которую туристская группа должна так или иначе контролировать. В процессе движения группы по маршруту знание расстояний от базовых ориентиров существенно облегчает процесс ориентирования на местности, позволяет проще устанавливать местоположение группы в пространстве с малым количеством ориентиров или в пространстве с множеством однотипных ориентиров. В процессе подготовки отчета по походу при изложении фактического графика движения целесообразно приводить пройденные расстояния по каждому переходу. Кроме того, при изложении технического описания маршрута в отчете во многих случаях необходимо указывать расстояние между пройденными ориентирами. Отсутствие удобной методики определения протяженности протяженных естественных препятствий привело к их практически полному исключению из методики оценки сложности пешеходных СТП.

К сожалению, имеющиеся в туризме немногочисленные способы определения пройденных расстояний не позволяют достаточно четко и точно фиксировать указанные величины. Так, определение расстояний с

помощью топографических карт может быть произведено в очень узком диапазоне потребностей и при применении достаточно подробных карт, что не всегда бывает возможным обеспечить. Использование средней скорости движения пешехода осложнено тем, что нет методики контроля за ее величиной, отсутствует способ ее постоянного определения. Использование счета шагов реально возможно только в диапазоне до нескольких сотен метров. Применение визуальных и инструментальных методов ограничивается открытой местностью и случаями, когда движение осуществляется по прямой линии, что в туризме бывает весьма нечасто.

Конечно, в последнее время появились методики определения ряда показателей спортивного туризма, базирующиеся на работе спутниковых навигационных систем. Так называемые GPS-навигаторы позволяют определять и фиксировать множество показателей путешествия, в том числе и пройденное расстояние. Но прибор сравнительно дорогой, а обеспечение его энергией требует увеличения весовых параметров рюкзака. Для сложных дорогостоящих путешествий его применение себя окупает [1,2]. Но для похода школьников по родному краю вполне можно обойтись более простыми методами, тем более на маршруте можно попрактиковаться в знаниях по элементарной математике и физике.

Предлагаемая методика определения величины пройденного расстояния базируется на возможности достаточно точного определения скорости движения пешехода за сравнительно небольшое время (несколько десятков секунд) в практически любом месте маршрута. Определение же скорости движения пешехода, в свою очередь, базируется на выявленных опытным путем, и проверенных средствами элементарной математики, зависимостях между величиной пары шагов конкретного человека и количеством его пар шагов в единице длины.

Действительно, зная скорость движения на переходе  $v$  (км/ч) и замерив ходовое время, затраченное на переход,  $t$  (ч), можно вычислить величину пройденного расстояния  $S$  (км) по известной из элементарной физики формуле:

$$S = v \cdot t \quad [1]$$

С другой стороны, это же расстояние может быть вычислено более привычной в туристской практике единицей измерения – длиной пары шагов  $l$  (см), умноженной на их количество за время перехода -  $n$ :

$$S = l \cdot n \quad [2]$$

Приравняв  $S$  в формулах [1] и [2], получим:

$$v \cdot t = l \cdot n$$

Откуда:

$$v = \frac{l \cdot n}{t} \quad [3]$$

Уточним условия проведения измерений параметров, приводимых в формуле [3]:

1) длина пары шагов при одинаковой проходимости местности всегда; должна быть постоянной;

2) скорость движения на переходе должна обеспечиваться постоянной. Если за счет изменения проходимости местности скорость движения изменяется, необходимо переход разбивать на несколько участков с одинаковой скоростью движения;

3) время перехода измеряется обычно по одному участнику (руководителю, хронометристу). Распространенная ошибка: время старта измеряется по участнику, первым вышедшим на переход, а время финиша – по последнему, пришедшему на привал.

Длина пары шагов обычно измеряется в метрах, для уточнения формулы [3] переведем ее в километры, т.е.  $l_m = 10^{-3} \cdot l_{км}$ .

Следует иметь в виду, что существует два вида длины пары шагов –  $l_{100м}$  и  $l_{1мин}$ , где

$l_{100м}$  - стандартная длина пары шагов на участке длиной 100 метров;

$l_{1мин}$  - реальная длина пары шагов при измерении скорости в течение одной минуты.

Учтем, что по условиям задачи  $l_{100м} = l_{1мин}$ .

Примерно такая же картина с  $n$  - количеством пар шагов. Существует два вида количества пар шагов –  $n_{100м}$  и  $n_{1мин}$ , где

$n_{100м}$  - стандартное количество пар шагов на участке длиной 100 метров;

$n_{1мин}$  - реальное количество пар шагов за 1 минуту в режиме измерения скорости, т.е. в режиме движения по маршруту; измеряется в  $мин^{-1}$ .

Поскольку по условиям задачи скорость движения в процессе перехода постоянна, ее можно определить при  $t = 1$  минута или  $t = 1/60$  часа. В этом случае скорость движения будет определяться в км/час.

С учетом принятых решений для  $t = 1$  минута запишем выражение [3]:

$$v = \frac{l \cdot n}{t} = \frac{6,0 \cdot n_{1мин}}{n_{100м}} \text{ [км/ч]}$$

Поскольку величины 6,0 и  $n_{100м}$  постоянны для конкретного участника, введем коэффициент  $k$  и определим его для каждого участника, имеющего свой  $n_{100м}$ , по формуле:

$$k = \frac{6,0}{n_{100м}}$$

Результаты представим в табл. 1.

Табл. 1. Значения коэффициент  $k$  для каждого участника, имеющего свой  $n_{100м}$

n <sub>100м</sub>	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
k	0,12	0,118	0,115	0,113	0,111	0,109	0,107	0,105	0,103	0,102	0,10	0,098	0,097

n <sub>100м</sub>	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
k	0,095	0,094	0,092	0,091	0,090	0,088	0,087	0,086	0,085	0,083	0,082	0,081	0,08

Тогда скорость движения туристской группы:

$$v = k \cdot n_{1\text{мин}} \quad [4].$$

Казалось бы, теперь можно воспользоваться формулой [1] и определить пройденное расстояние. Но в формуле [1] время перехода  $t_{\text{ход}}$  измеряется чаще всего в минутах, а скорость движения в формуле [4] определяется в км/ч. Переводить  $t_{\text{ход}}$  в часы в походных условиях не всегда удобно – требуется использование микрокалькулятора, где-то необходимо фиксировать промежуточный результат. Есть возможность упростить получение конечного результата. Для этой цели введем понятия приведенных величин  $S^*$ ,  $V^*$ ,  $t^*$ , где:

$S^*$  - единичное расстояние, равное 1 км;

$V^*$  - приведенные скорости движения, установленные с градацией 0,5 км/ч в диапазоне реальных скоростей пешехода в диапазоне от 1,0 до 6,0 км/ч (см. табл.2);

$t^*$  - приведенное время преодоления расстояния  $S^*$  со скоростью передвижения  $V^*$  (или, по другому, время преодоления расстояния в 1 км при известной скорости  $V^*$ ). Значения  $t^*$  вычисляются по формуле:

$$t^*[\text{мин}] = \frac{S^*}{V^*} = \frac{60}{V^*[\text{км/ч}]} \quad [5]$$

и легко могут быть представлены в табличной форме (см. табл.2).

Табл. 2. Время преодоления расстояния в 1 км при известной скорости  $V^*$

$V^*$ [км/ч]	,0	,5	,0	,5	,0	,5	,0	,5	,0	,5	,0
$t^*$ [мин]	0	1	2	3	5	7	0	4	0	0	0

В связи с переходом к нормированным значениям скорости заменим в формуле [1]  $v$  на  $V^*$ . А поскольку  $V^* = S^*/t^*$ , то на базе формулы [1] получим новую формулу для определения пройденного расстояния:

$$S = \frac{t_{\text{ход}}}{t^*} \quad [6]$$

Таким образом, алгоритм определения пройденного расстояния по формуле [6] заключается, в общем случае, в следующем:

а) на определяемом расстоянии в течение  $t_{\text{ход}}$  обеспечивается равномерная и одинаковая скорость движения (или все расстояние делится на ряд участков с одинаковой и равномерной скоростью), величину  $v$  которой определяют по формуле [4];

б) полученное значение скорости  $v$  округляют до ближайшего (чаще всего, до меньшего) значения приведенной скорости  $V^*$  по табл.2 и определяют  $t^*$ ;

в) по формуле [6] определяют величину определяемого расстояния.

В частности, при измерении скорости человеком, у которого количество пар шагов в 100 метрах близко к 60 (например, от 57 до 63), можно упростить процесс. В этом случае формула [4] упрощается до выражения:  $v = 0,1 \cdot n_{100\text{м}}$  [3].

Например, на переход между двумя привалами туристская группа затратила 46 минут. Хронометрист, шедший в составе группы и имеющий  $n_{100\text{м}} = 65$  пар шагов, насчитал за 1 минуту 57 пар шагов. Скорость движения группы по формуле [4]  $57 \cdot 0,092 = 5,24$  км/час. Округляем скорость до 5,0 км/час по табл.2 и определяем для данного значения скорости  $t^*=12$  минут. По формуле [6] определяем величину пройденного расстояния:  $46/12 = 3,8$  км.

#### **Литература:**

1. Зув В.С. Анализ опыта применения навигационного прибора (GPS) на спортивном маршруте. Материалы научно-практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах Российской Федерации». Сборник статей. Тула, «Папирус», 2007, 240 с.

2. Киселев С.М. Использование современного навигационного прибора (GPS) на маршруте – как элемент безопасности похода, так и элемент подтверждения правильного прохождения маршрута перед МКК. Материалы научно-практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах Российской Федерации». Сборник статей. Тула, «Папирус», 2007, 240 с.

3. Кундельский В.Л. О методике определения скорости и пройденного расстояния в пешеходном туризме. Материалы научно-практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах Российской Федерации». Сборник статей. Тула, «Папирус», 2007, 240 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Лобас А.Д.  
Краснодар, Россия

***Аннотация:** в современном обществе массовые спортивно-оздоровительные мероприятия становятся все более популярными. Они способствуют развитию воспитания, физической культуры и спорта, а также укреплению здоровья студентов. Особое внимание уделяется безопасности на любых массовых мероприятиях.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, мероприятия, безопасность, физической культуры, воспитание.*

## TECHNOLOGY OF EDUCATION AND SAFETY OF STUDENTS WHEN ORGANIZING MASS SPORTS AND RECREATION EVENTS

Lobas A.D.  
Krasnodar, Russia

***Abstract:** in modern society, mass sports and recreational events are becoming increasingly popular. They contribute to the development of education, physical culture and sports, as well as to strengthening the health of students. Particular attention is paid to safety at any public events.*

***Key words:** sport, health, events, safety, physical education, education.*

Планирование и подготовка.

Необходимо отметить, что в каждом высшем учебном заведении имеется большой студенческий актив, который планирует и выполняет множество интересных для студентов, мероприятий. Сюда входят как спортивные, так и любые общественные мероприятия. Замыкается эта студенческая на организацию профсоюзов как студенческий, так и университетский профсоюз. В университетский профсоюз входят педагоги, которые помогают студентам выбрать интересные и полезные для вуза и студента мероприятия. Сюда входят культурные мероприятия по организации походов в музеи, в учебные полевые угодья, обязательно лесные массивы, театры, встречи по обмену опытом соседних вузовских коллективов и учебных заведений. Популярны также студенческие самодельные и художественные секции и кружки. Все эти замечательные мероприятия расширяют кругозор студента, воспитывает в духе культуры и новых познаний.

Самое интересное, на наш взгляд, это спортивные секции, которые возглавляют педагоги и мастера спорта данного вида. Таких студенческих организаций в вузе большое количество.

Однажды пришел к нам педагог –тренер по проведению спортивно-массовых мероприятий. Он был мастером спорта по спортивному туризму. Секция образовалась большой, но прежде чем идти в поход или организовать туристский слет нашего университета, мы многому учились . Были теоретические и практические занятия по вопросам безопасности и технике мастерства вязки туристских узлов, которые не возможны без надежной страховки.

Главная часть.

И вот туристский слет состоялся. От каждой студенческой группы поехала одна группа смельчаков. Остальные из группы были активными болельщиками. Их задача была правильно и безопасно разжечь костер в указанном судьями, безопасном месте и вскипятить воду , сделать чай для всей группы. А вот и команда туристов, которые побежали на трассу туризма. Нам всем хотелось конечно посмотреть. Но первый этап начинался с ориентирования. Всем командам раздали карты, где были обозначены КП (контрольные пункты). Именно их необходимо было, как можно быстрее найти и сделать соответствующую отметку в своей карточке. Все команды разбежались по разным районам лесной зоны. Ну а мы занялись костром и чаем. У некоторых групп сразу все получилось и они радостно кричали на всю поляну, что они первые приготовили горячий чай. К сожалению, в нашем коллективе мы долго не могли разжечь костер, пока не догадались настругать мелкой стружки. Наш педагог тоже никогда не ходил в туристские походы и не знал, как можно удобно, безаварийно и замечательно разжигать костры и как прекрасно можно отдохнуть у костра, устроив вокруг костра удобные седушки. Наконец мы устроились, выполнив задание. А вот и наши бегуны радостные и счастливые вернулись с трассы. Они не были первыми, но все равно радовались, так-как нашли все КП. В других группах, некоторые не совсем справились с заданиями. Однако они тоже молодцы, потому что, поплутав по тропам и лесными рельефами, все-таки нашли к нашей просторной поляне нужный путь. И вот все вместе, каждая группа пьет чай с бутербродами или кашей, у кого как получилось. Но все счастливые и довольные. Наш главный тренер заывает на торжественное построение для вручения призов победителям. Первые три места (три команды) награждаются медалью и грамотами. А все участники получают красивые флажки, где ярко написано « ТУРИСТСКИЙ СЛЕТ УНИВЕРСИТЕТА».

Именно такие загородные совместные и дружные мероприятия развивают у молодых людей чувство совместного участия, сострадания и переживания за команду, чувство ответственности и даже любви к своим товарищам.

### Заключение.

Но слет окончен, призы получены, а что же потом? И это главное. Необходимо эту замечательную поляну, которая радовала нас на протяжении нескольких часов, убрать ее так, чтобы она была еще чище, еще красивее. Безусловно весь мусор сжигается. Если сжечь нельзя, то мусор забирается с собой, чтобы затем убрать в специальные контейнеры. Ну а места под кострами во-первых тщательно залить водой до холодного пепла, а дальше аккуратно присыпать землей, чтобы вновь могла появиться травка. Лес необходимо беречь . И все настоящие туристы являются чуткими хранителями леса. Обычно на туристском слете кроме руководства, главного судьи и педагогов при группах бывает комендант, который распределяет безопасные места для костров, в течении соревнований следит за безопасностью и, уезжает с поляны последним, чтобы еще раз убедиться, что ни один куст лесной зоны не пострадает!

Что касается медицины в туристском слете, то обычно приезжает из университета, который устраивает это мероприятие, медицинский работник с аптечкой. Иногда эту же роль выполняет Инструктор по туризму, мастер спорта по туризму, специалист туризма. Все они обучаются, прежде, чем получить такие звания. В нашем туристском слете ни одного травмированного не было, если не считать девушку, которая сломала свой длинный ноготь и главный судья, у него тоже есть аптечка, помазал палец йодом.

Ничего более масштабного и полезного, на наш взгляд, невозможно придумать для молодежи. Туристский слет является, как воспитательный эффект любви к природе и уважению к своим товарищам, как к единому Союзу.

### Литература:

1. Козик Ю.О. Роль спортивного туризма в жизни студента // междун. науч. практич. конф. «Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи», под ред. Рубис Л.Г., Санкт-Петербург, 2023. С.336-339.
2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник. Ай Пи Эр Медиа Саратов, 2018. 165 с.
3. Рубис Л.Г. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Ай Пи.Ар Медиа, Саратов 2019. 190 с.
4. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // монография. Ай Пи Ар Медиа Москва 2021, 230 с.

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Лобода Е.Б.  
Санкт-Петербург, Россия  
Лос – Анжелес, США

***Аннотация:** физическое и духовно-нравственное становление личности, основанное на генотипе, происходит в процессе развития и взаимодействия с внешней средой. Так формируется фенотип - совокупность всех признаков и свойств организма, как внешних, так и внутренних – физиология, психология, характер, интеллектуальные способности. Эти процессы изучает современный отдел генетики – эпигенетика. Эпигенетика показывает, что мы можем использовать специальные психосоматические практики, такие как работа с психоэнергетическими мыслеобразами природных Стихий, для формирования и совершенствования различных качеств личности, для поддержания физического и психологического здоровья.*

***Ключевые слова:** личность, фенотип, эпигенетика, здоровье, среда, практики, психосоматический, мыслеобразы, Стихии, природа.*

## PSYCHOSOMATIC TECHNIQUES AS THE BASIS OF PSYCHOLOGY AND PHYSIOLOGY OF PERSONAL DEVELOPMENT AND HEALTH

Loboda E.B.  
Saint-Petersburg, Russia  
Los Angeles, USA

***Abstract:** physical and spiritual-moral formation of personality, based on genotype, occurs in the process of development and interaction with the external environment. This is how the phenotype is formed - the totality of all the signs and properties of the organism, both external and internal - physiology, psychology, character, intellectual abilities. These processes are studied by the modern department of genetics - epigenetics. Epigenetics shows that we can use special psychosomatic practices, such as working with psycho energetic mental images of natural Elements, to form and improve various personality traits, to maintain physical and psychological health.*

***Key words:** personality, phenotype, epigenetics, health, environment, practices, psychosomatic, mental images, Elements, nature.*

Как происходит физическое и духовно-нравственное развитие личности? Какие телесно ориентированные и психосоматические техники можно продуктивно использовать для развития и совершенствования человека? И каков механизм этого совершенствования (или деградации), что говорит об этом наука?

Новая, интенсивно развивающаяся отрасль генетической науки, позволяющая исследовать механизмы формирования фенотипа, называется эпигенетикой. А фенотип — это совокупность всех признаков и свойств организма: это внешний вид, физиология, эмоциональные реакции, поведение в стрессовых ситуациях, психологическая стабильность и острота ума конкретного индивидуума - т.е. свойства, на основе генотипа, приобретенные человеком в процессе развития и взаимодействия с внешней средой. [3, 8, 11]

Эпигенетика — раздел генетики, который изучает то, как наше поведение и окружающая среда влияют на работу наших генов. В отличие от генетических, эпигенетические изменения обратимы. Практически это означает, что природные и климатические условия, а также социальная среда и воспитание, физические нагрузки, режим дня, образ жизни, питание, уровень стресса, специальные упражнения меняют то, как организм воспроизводит клетки, влияющие на работу всех органов, и соответственно формирует фенотип индивидуума. И более того - эта информация может передаваться генетически по наследственной линии.

Таким образом мы можем использовать специальные практики для формирования и совершенствования различных физических, физиологических, психических и даже интеллектуальных качеств личности. [3, 6, 8, 11]

Существуют телесно ориентированные и психосоматические терапевтические техники – дыхательные, медитативные, метафорические, использующие архетипы подсознания, лингвистические, речевые – мантры, утверждения, песнопения, молитвы и т.д., которые помогают прорабатывать конфликты, панические состояния, стрессы и нервное напряжение и воздействовать на психологическое состояние человека и психику в целом.

Для формирования новых качеств, для трансформации негативных качеств в позитивные или для освобождения от негативных паттернов с древнейших времён используются психоэнергетические техники ведических, шаманских направлений, тибетского буддизма и йоги. [1, 2, 4, 5, 7, 9, 10] Техники включают в себя использование разнообразных способов дыхания – пранаямы, различных тональностей звука в качестве отдельных звуков, слогов и предложений – мантр. Используются и техники работы с телом через движение и принятие разнообразных поз – асан. Для различных медитаций применяется вхождение во внутреннюю тишину, остановка внутреннего диалога через ощущение раскрытого во все стороны пространства или визуализация различных форм и цветов радужного спектра.

Многие практики, сохранённые в древних традициях по всему миру основаны на работе с 4 направлениями света и зенитом, и с соответствующими им стихиями. Эти практики используют создание

персонифицированного активно действующего мыслеобраза конкретной стихии как инструмента воздействия. [1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10]

Для эффективной психотерапевтической работы со стихиями практикующий, обратившись лицом к соответствующей стороне света, вызывает определённую стихию с помощью призывов - мантр и визуализации. Эти призывы и визуализации мыслеобраза (архетипа) стихии используются с очень древних времён и, через наследственность, глубоко укоренены в подсознании. В аналитической психологии архетипы это структурные элементы коллективного бессознательного.

Для визуализации и получения мыслеобраза стихии используется весь спектр доступных для конкретной фазы практики элементов восприятия – чувств зрения, слуха, обоняния, вкуса и даже осязания. Созданный в пространстве внутреннего восприятия мыслеобраз – форма служит сосудом для привлечения и удерживания энергии какой-либо выбранной природной стихии. На следующей ступени практики, продолжая использовать все аспекты воображения, практикующий отождествляется с выбранной стихией и соединяется с её качествами и свойствами. При соединении формы и энергии в пространстве психики формируется мульти чувственный активный образ стихии, обладающий присущими этой стихии качествами.

Стихии являются древнейшими архетипами - т.е. это подсознательное представление человека об идеальных образах и качествах стихий, совпадающих с человеческими качествами и состояниями. Оно передается через поколения и влияет на наши психику, действия, выбор и суждения.

Ниже рассмотрены 5 стихий, используемые в психосоматических древних и современных практиках.

Стихия Земли, ассоциируемая с янтарно-золотистым жёлтым цветом, приносит с собой устойчивость, стабильность, поддержку и материнскую заботу. Энергия этой стихии создаёт как бы фундамент, основу для спокойного и психологически устойчивого состояния, даёт ощущение защищённости. Стихия Земли, как укоренившийся в подсознании психологический архетип, имеет свойство сохранять и поддерживать любую форму, как материальных структур, так и энергетических полей. Поэтому психическая энергия мыслеобраза этой стихии, через физиологические механизмы психосоматики, может восстанавливать мутировавшие молекулы ДНК, оздоравливать ткани и органы и поддерживать здоровье всего организма, что и использовалось народными целителями практически всех направлений древнего знания.

Стихия Воды, ассоциированная с синим, голубым и ультрамариновым цветом, приносит с собой текучесть, адаптационную изменчивость, способность обтекать препятствия и терпеливо и упорно их размывать, превращая в песок. И также размывать, растворять

энергетические загрязнения и зёрна болезней. Кроме таких качеств как терпение и упорство, она приносит с собой огромную, разрушающую препятствия мощь как бы неумолимо накатывающей волны цунами. Эта мощная психосоматическая внутренняя сила пробуждается в экстремальных ситуациях, она мгновенно перестраивает энергетику организма, включает лавинообразную защитную реакцию и очищает пути при опасности, угрожающей жизни (например, на поле боя).

Стихия Огня, ассоциированная со всеми оттенками красного, рубинового, алого, оранжевого цвета, приносит с собой огненную способность психосоматического сжигания любых внутренних препятствий, кармических зёрен болезней, негативных психологических и психических паттернов, корней вредоносных привычек и паттернов поведения. Но кроме такого очищения Огонь несет в себе созидательную энергию солнечного света и сердечного тепла, которая наделяет практикующего творческой созидательной способностью и возможностью активно помогать и поддерживать других.

Стихия Ветра, ассоциированная со всеми оттенками изумрудной зелени, приносит с собой энергию жизненной силы, способность быстро мыслить и быстро реагировать и в обыденной, мирно текущей жизни. Одновременно, ветер поможет выметать весь пепел, который остался после очищающего воздействия огня. Энергия Ветра выметает, очищает и проветривает как телесные, так и психические пространства практикующего. И после очищения практикующий может призвать и проявить качества и свойства энергии тёплого весеннего ветерка, несущего с собой пьянящие запахи молодых клейких листочков, тающего снега и весенних цветов. Эти энергии Ветра дают лёгкое и радостное восприятие реальности и, привлекая юную жизненную силу, наполняют тело молодостью и здоровьем.

Стихия Пространства и Времени, ассоциируемая с чистым белым цветом, несёт в себе ощущение раскрывающегося пространства, ощущение перспективы и многих проявляющихся возможностей. Эта медитативная практика издревле использовалась в тибетской традиции как секретная техника очищения и расширения сознания - "Sky gazing". [9, 10] Практикующий созерцал и/или визуализировал огромный купол неба, который открывается с вершины горы и дальше он распахивается в пространство Космоса, наполненное звёздами и далёкими галактиками. Сознание практикующего выходит за границы будничного восприятия и в открывающейся психологической перспективе проявляются новые возможности и оригинальные решения трудных проблем. Отделяясь от бытовых мелочей, внимание расширяется и освобождается от страхов, стрессов, беспокойства, панических состояний и переходит в стабильно спокойное состояние расширенного осознания.

С психосоматическими, психоэнергетическими техниками, использующими мыслеобразы Стихий, можно работать на практических терапевтических семинарах и воркшопах, проходящих в удобных, защищённых от шума помещениях или дистанционно на вебинарах через компьютер.

Но наиболее эффективно эта практика может осуществляться на природе в туристском походе, где происходит и физическое очищение и укрепление организма. А в психологической и эмоциональной разгрузке огромную роль играет созерцание окружающей туристов природы.[6] Разгрузка сферы подсознания происходит при созерцании бегущей воды, поверхности и глубины озёр и прудов. Широты и распахнутости пространства морей и океанов, где теряется взгляд и происходит расширение восприятия.

Психологическая разгрузка и перестройка восприятия происходит и при созерцании мягких округлостей холмов и мощных, строгих, стремящихся ввысь силуэтов гор. “Утром созерцай горы, вечером воды...”

Созерцание белизны высокогорных ледников и распахнутости бескрайнего неба, украшенного арабесками летучих облаков, приводит к очищению подсознания от патологических психологических паттернов и выводит осознание на более широкое, философское осмысление - ощущение жизни.

Конечно, самые впечатляющие результаты получались, когда мы практиковали на природных местах силы - древних естественных храмах— это Алтай, Байкал, Камчатка, Карелия, Кольский полуостров... На этих экологически чистых местах силы мы и делали практики работы с мыслеобразами Стихий, помогающие очищать подсознание и развивать восприятие, внимание и осознание, а также аналитические и интеллектуальные способности индивидуума.

Сочетание созерцания, во время турпохода, красоты природы и психосоматических, психо энергетических практик, использующих мыслеобразы Стихий, приводит к глубокому очищению и гармонизации всего организма. И таким образом очищенный, обогащённый и сбалансированный организм позволит человеку жить активно, радостно и творчески, принося пользу другим и себе.

#### **Литература:**

1. Айенгар, Б.К.С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение: монография. – Москва: Альпина-нон-фикшн, 2019. -392 с.
2. Афанасьев-Лоренский, В.П. Йога сутры Патанджали: Адаптированный практический комментарий, монография. – Москва: Амрита, 2014. - 224 с.
3. Граник, В.Г. Эпигенетика. Химический и медико-биологический аспекты: монография. – Москва: Вузовская книга, 2018. - 244 с.

4.Жарникова, С.В. Архаические образы северорусского фольклора: Archaic images of North Russian folklore: монография. – Москва: WP IPGEB, 2014. - 181 с.

5.Жарникова, С.В. Золотая нить. Истоки русской народной культуры: монография. – Москва: Издательские решения, 2018. - 247 с.

6.Лобода, Е.Б. Экологический туризм, совмещающий диетическую и разгрузочную терапию и специальные практики. /Е.Б. Лобода // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодёжи: Материалы 13 международной научно-практической конференции. – Санкт–Петербург: Изд. Санкт-Петербургского гос. ун-та Промышленных Технологий и Дизайна, 2023 - С.354-359

7.Мирча Элиаде, Шаманизм. Архаические техники экстаза: монография. – Киев: София, 2000. - 480 с.

8.Househam, AM. Effects of stress and mindfulness on epigenetics: статья. / AM Househam, // Vitam Horm. -2023.- 122:283-306. (doi: 10.1016/bs.vh.2022.11.003. Epub 2023 Feb 9. PMID: 36863798.)

9.Tenzin Wangyal Rinpoche, Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen: монография. – New York: Shambhala Publications, Apr 24, 2002. - 176 p.

10.Tenzin Wangyal Rinpoche, Tibetan Sound Healing: Seven Guided Practices to Clear Obstacles, Cultivate Positive Qualities, and Uncover Your Inherent Wisdom: монография. - New York: Sounds True, 2011. - 112 p.

11.Venditti S, Molecules of Silence: Effects of Meditation on Gene Expression and Epigenetics: статья. / Venditti S, Verdone L, Reale A, Vetriani V, Caserta M, Zampieri M., //Front Psychol. -2020.- Aug 11; 11:1767. (doi: 10.3389/fpsyg.2020.01767. PMID: 32849047; PMCID: PMC7431950.)

## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА ВО ВЬЕТНАМЕ

Нгуен Чунг Хиеу  
Социалистическая Республика Вьетнам,  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** благодаря богатым природным ресурсам и ландшафтам, а также разнообразной культуре, Вьетнам имеет большой потенциал стать одним из ведущих направлений экотуризма в Азии. Однако развитие экотуризма во Вьетнаме, как и во многих других странах, по-прежнему имеет множество ограничений и недостатков. В этой статье проясняются трудности и проблемы развития экотуризма во Вьетнаме и предлагаются некоторые подходящие и эффективные решения.*

***Ключевые слова:** экотуризма; Вьетнам; проблемы; трудности.*

## PROBLEMS OF ECOTURISM DEVELOPMENT IN VIETNAM

Nguyen Trung Hieu  
Socialist Republic of Vietnam,  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** with rich natural resources and landscapes, as well as a diverse culture, Vietnam has great potential to become one of Asia's leading ecotourism destinations. However, the development of ecotourism in Vietnam, as in many other countries, still has many limitations and shortcomings. This article clarifies the difficulties and problems of ecotourism development in Vietnam and proposes some suitable and effective solutions.*

***Keywords:** ecotourism; Vietnam; problems; difficulties.*

Начиная с 80-х годов, экотуризм развился как явление, тенденция, которая представляет интерес для многих стран, многих организаций и многих туристов, и стала глобальной проблемой развития, когда Всемирная туристская организация (ЮНВТО) опубликовала сообщение «Экотуризм - ключ к устойчивому развитию туризма» (2002). Реальность развития во многих странах показывает, что развитие природного туризма или экотуризма является прибыльным бизнесом с множеством перспектив развития и играет важную роль в привлечении иностранной валюты. Ожидается, что объем мирового рынка экотуризма увеличится на 5,75% до 200,8 млрд долларов в 2023 году со 189,88 млрд долларов в 2022 году и, по прогнозам, достигнет 331,62 млрд долларов в 2027 году.

Как вид ответственного туризма, помимо экономических выгод, экотуризм также приносит много других больших преимуществ, таких как содействие сохранению природной среды и коренных культурных ценностей, местности, развитию местного сообщества. Большинство стран региона, включая Вьетнам, создали и поддерживают систему

национальных парков и территорий сохранения биоразнообразия, чтобы способствовать развитию возможностей экотуризма, принося экономические, природоохранные и образовательные выгоды.

Вьетнам имеет много возможностей и сильных сторон для развития экотуризма:

- Вьетнам является домом для 21 000 видов растений, почти 12 000 видов животных, в том числе много эндемичных видов, многие виды занесены в Красную книгу мира, такие как Сан-Ла, Курносый лангур, Дюгонь...

- В 2023 году во Вьетнаме был: 41 национальный парк; 65 заповедника; 15 заповедников местообитаний видов и 55 ландшафтно-охранных территорий.

- Вьетнам занимает 16-е место в мире по разнообразию биологических ресурсов (по данным WCMC); один из 10 самых богатых центров биоразнообразия в мире и одна из стран, имеющих приоритетное значение для глобального сохранения.

- Вьетнам признан ЮНЕСКО одним из 10 биосферных заповедников мира.

- Во Вьетнаме восемь Рамсарских объектов в мире.

Вьетнам считается страной с богатым потенциалом для развития экотуризма. Многие национальные парки и заповедники используются для развития туризма. А в последнее время многие сельскохозяйственные экосистемы, такие как сады и экопоселения, привлекли множество туристов. Это не только способствует эффективности туристической экономики, но и имеет большое значение, оказывая положительное влияние на охрану окружающей среды, принося экономические выгоды местным жителям. сообщества и содействие усилиям по сохранению туристических ресурсов страны.

Таким образом, Стратегия развития туризма во Вьетнаме на период 2001-2010 годов, а также Стратегия развития туризма во Вьетнаме на новый период до 2030 года с перспективой до 2050 года всегда определяют экотуризм как одну из основных направлений туристических продуктов, высококонкурентную по сравнению с другими. стран региона и мира вьетнамского туризма.

По мнению ученых, экосистемы Вьетнама очень разнообразны и могут быть использованы для развития экотуризма, в частности следующие экосистемы:

- Наземная экосистема с характеристиками лесов, лугов, высоких гор, известняковых гор и пещерных экосистем.

- Экосистемы водно-болотных угодий, особенно прибрежные мангровые экосистемы; лагуна; озера, лагуны; реки, ручьи и каналы. Во Вьетнаме есть два важных водно-болотных угодья: дельта Нонг реки и дельта Меконга.

- Морская экосистема, прибрежные песчаные дюны, коралловая экосистема, морские водоросли.

- Особые сельскохозяйственные экосистемы (влажные рисовые поля, террасные поля, сады...)

Неотделимы от вышеперечисленных экосистем являются коренные культурные ценности, созданные и культивируемые многими поколениями вьетнамского народа. Это ценный ресурс для развития экотуризма во Вьетнаме.

Экотуризм во Вьетнаме находится только в зачаточном состоянии. С конца 90-х годов экотуризм стал новым фактором туристической индустрии Вьетнама. Экотуризм постепенно развивается и в ближайшем будущем станет перспективной сферой.

Многие национальные парки и природные заповедники постепенно становятся туристическими достопримечательностями, такими как Фонгня – Кебанг, Кат Ба, Хоанг Лиен, Там Дао, Ба Ви, Хуонг Сон, Кук Фуонг, Бах Ма, Йокдон, Нам Кат Тьен, Ка Мау. В провинциях дельты Меконга очень популярны многие зоны садового экотуризма, такие как Виньлонг, Бенче, Кантхо, Кьензянг, Тьензянг... Кроме того, идет развитие экотуров по рекам, озерам, моря и острова, такие как экотуризм реки Меконг, каналы дельты Меконга, экотуризм озера Бабе, озера Донг Мо, Ван Лонг, Ран Трао, Ку Лао Индиго, экология мангровых зарослей Вам Сат, лес Тра Су Мелалеука.

Хотя экотуризм во Вьетнаме только что совершил свое первое путешествие, он принес значительные результаты. Об этом свидетельствует увеличение с годами количества туристов, участвующих в экотуризме или экотуристической деятельности.

Международные туристы, занимающиеся экотуризмом во Вьетнаме, в основном приезжают с рынков Западной Европы, Северной Америки и Австралии, а в последнее время с участием рынков Японии и Кореи. Иностранцы посетители часто путешествуют небольшими группами, обладают высокой осведомленностью и четко демонстрируют характеристики общественного экотуризма (путешествуют небольшими группами, имеют высокую доступность, любят свободно исследовать, любят спать в семье). Время на каждую поездку довольно продолжительное). По мнению некоторых экспертов по туризму, доля иностранных посетителей, участвующих в экотуризмах, составляет лишь около 5-8% от общего числа иностранных посетителей во Вьетнаме.

Экотуризм не только привлекает иностранных туристов, но также привлекает внимание и участие внутреннего туристического рынка. Большинство внутренних туристов, участвующих в экотуристической деятельности, являются исследователями, студентами и студентами в целях исследования, осмотра достопримечательностей, обучения и

развлечений. В целом, внутренние туристы приезжают на короткий срок, часто возвращаются в тот же день и платят за услуги невысокую цену.

Основные направления экотуризма во Вьетнаме:

– Осмотр достопримечательностей, пикники, чтобы узнать о диких растениях и животных, а также такие мероприятия, как посещение национальных парков, прогулки по лесу, наблюдение за птицами, альпинизм, подводное плавание с целью увидеть кораллы.

– Посещение пещерных пейзажей.

– Посещение сельскохозяйственных экосистем, таких, как сады в дельте Меконга, террасных рисовых полей в северных горных провинциях, фруктовых садов в провинциях дельты Хонг реки.

– Круиз по рекам и озерам, чтобы посетить ландшафты и экосистемы, такие как речные туры в дельте Меконга, круизы по Красной реке, Ароматной реке, реке Сайгон, реке Меконг... Озеро Хоа Бинь и туры по озеру Бабе, озеру Тхак Ба...

– Исследование экосистемы: изучение биоразнообразия в национальных парках, заповедниках и пещерах.

В развитии экотуризма есть и свои ограничения. Видно, что туры по природным территориям Вьетнама сегодня по-прежнему популярны, а не являются настоящим экотуризмом. Массовый туризм часто оказывает негативное воздействие на природную и культурную среду, особенно в чувствительных районах.

Между тем, планирование и зонирование развития экотуризма по-прежнему имеет множество недостатков, поскольку вьетнамский туризм не имеет выверенной стратегии развития экотуризма – одного из четырех основных направлений вьетнамского туризма. Это одна из основных причин, ограничивающих развитие экотуризма сегодня.

Соседи Вьетнама в этом вопросе ушли вперед. Мьянма недавно разработала Политику экотуризма Мьянмы и Стратегию управления охраняемыми территориями на период 2015–2025 годов. Камбоджа разработала национальную политику экотуризма. Лаос имеет Стратегию развития экотуризма и разрабатывает план действий по экотуризму.

Масштабы и формы организации экологической деятельности пока малы и неопределенны. Инвестиции в развитие экотуризма невелики, в основном это поддержка проектов международных организаций по сохранению и улучшению потенциала сообщества для участия в экотуризме в некоторых национальных парках, семейных и заповедных зонах.

Систематических исследований рынка нет, поэтому определение целевых рынков и сегментов рынка экотуризма не ясно, а также слабое продвижение экотуризма, что приводит к отсутствию понимания того, как привлекать и привлекать посетителей к линейке продуктов экотуризма.

С другой стороны, отчасти из-за управленческих ограничений, отчасти из-за низкой информированности туристов и людей, в заповедниках все еще происходят негативные явления, такие как: Беспорядочная вырубка лесов, Незаконная охота на животных, мусор в неположенных местах, вырезание стволов деревьев...

Отсутствие инвестиций в инфраструктуру, конкретных технических средств для развития экотуризма или беспорядочное строительство, не соответствующее принципам развития экотуризма, вызывающее разрушение ландшафта и окружающей среды. Центры экологического образования и интерпретации как туристов, так и местных жителей в национальных парках и заповедниках очень ограничены.

Еще более неадекватным является то, что роль местных сообществ не уважается, а выгоды от туризма почти не доходят до них.

Хотя развитие экотуризма является стратегическим направлением развития туризма Вьетнама в XXI веке, до сих пор развитие этого вида туризма все еще имеет множество ограничений и недостатков. Многие туристические агентства и населенные пункты приложили усилия для разработки планов развития экотуризма, создания туров, зон экотуризма и моделей развития экотуризма с участием сообщества... однако эта деятельность все еще осуществляется в простой форме и в небольших масштабах.

<b>Угрозы</b>	<b>Возможности</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Изменение климата.</li> <li>– Биоразнообразие деградирует, сужается, фрагментируется и снижается по качеству.</li> <li>– Конкуренция в регионе.</li> <li>– Информированность общества о развитии экотуризма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тенденции развития экотуризма в мире и Вьетнаме.</li> <li>– Существует множество уроков международного опыта по развитию экотуризма.</li> <li>– Стратегия развития туризма Вьетнама с приоритетной ориентацией на развитие экотуризма.</li> <li>– Безопасное и надежное место назначения.</li> <li>– Объединение отечественных и региональных разработок продукции.</li> </ul>
<b>Недостатки</b>	<b>Сильные стороны</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нет стратегии или планирования развития экотуризма и зонирования экотуризма.</li> <li>– Инвестиции в развитие экотуризма по-прежнему ограничены.</li> <li>– Истощение ресурсов (из-за другой гражданской и экономической деятельности и отсутствия инвестиций в защиту).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ресурсы экотуризма богаты, разнообразны, уникальны и признаны на международном уровне.</li> <li>– Постепенное формирование привлекательных направлений экотуризма выдающегося мирового значения.</li> <li>– Имеет определенный опыт в организации экотуризма. Многие</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Деятельность экотуризма ограничивается только природным туризмом, еще не демонстрируя характеристики и требования экотуризма.</li> <li>– Человеческие ресурсы для экотуризма (менеджеры, гиды по экотуризму).</li> <li>– Инфраструктурная система и технические возможности, обслуживающие экотуризм, по-прежнему ограничены.</li> <li>– Отсутствие опыта в организации и управлении развитием экотуризма и управленческая работа по-прежнему перекрываются.</li> <li>– Продвижение экотуризма ограничено как по содержанию, так и по масштабам.</li> </ul>	<p>компании и туристические агентства создали и продали качественные и авторитетные экотуры на ряде рынков.</p>
--	---

#### Пространства и виды продуктов экотуризма:

- Северный центральный и горный регион: экотуризм – знакомство с величественной природой. Можно посетить, изучить и исследовать экосистему и биоразнообразие высокогорных субтропических лесов и тропических вечнозеленых лесов. Доступна сельскохозяйственная экосистема (сезонные экскурсии, посещение террасных полей).

- Дельта Хонг реки и северо-восточное побережье: экотуризм – изучение биоразнообразия и всемирного природного наследия. Можно посетить живописные места, узнать о подводной известняковой экосистеме — всемирном природном наследии залива Халонг. Доступно посещение мирового биосферного заповедника дельты Хонг реки.

- Северо-Центральный туристический регион: пещерный экотуризм и биоразнообразие Восточного Чыонгшона. Можно посетить экосистему известняковых гор и пещеры Фонгня-Кебанг, входящие в список всемирного природного наследия, а также доступно биоразнообразие Восточного Чыонгшона.

- Южное центральное побережье: морской и островной экотуризм. Можно посетить морские ландшафты и морские экосистемы: песчаные дюны, коралловые рифы, заросли морских водорослей.

- Регион Центрального нагорья: Экотуризм – позволяет познакомиться с ландшафтом базальтово-красного почвенного плато. Посетить и узнать об экосистеме леса Хоп (редкий широколиственный лес, сезонно лиственный). Экотуризм связан с общественным туризмом и посещением этнических деревень.

- Юго-восточный регион: речной экотуризм. Позволяет посетить экосистему вдоль реки Сайгон, а также экосистему мангровых зарослей.

– Регион дельты Меконга: экотуризм – экосистема водно-болотных угодий. Дает возможность посетить внутреннюю экосистему водно-болотных угодий с системой каналов в дельте Меконга, узнать о прибрежной экосистеме мангровых зарослей.

В последние годы во Вьетнаме принимаются определенные меры по развитию экотуризма. Принят ряд важных правительственных решений, среди них:

– Решение №: 2714/QD-BVHTDL Утверждение Проекта «Стратегия Развития Туристического Продукта До 2025 Года, Ориентация На 2030 Год - Министерства Культуры, Спортa И Туризма Вьетнама [1].

– Решение 147/QD-TTg от 2020 года об утверждении Стратегии развития туризма во Вьетнаме до 2030 года, изданное Премьер-Министром [2].

– Решение Премьер-министра № 149/QD-TTg от 28 января 2022 года об утверждении Национальной стратегии по биоразнообразию до 2030 года и видения до 2050 года [3].

– Постановление правительства № 82/NQ-CP 2023 о задачах, Основное решение – ускорить восстановление и ускорить эффективное и устойчивое развитие туризма [4].

Осознавая и реагируя на резолюцию Генеральной Ассамблеи ООН «Экотуризм – ключ к сокращению бедности и защите окружающей среды», Вьетнамский туризм всегда определяет экотуризм как стратегическое направление стратегии развития и уверен, что в ближайшее время он станет Необходимо реализовать множество конкретных решений по развитию экотуризма, способствуя как использованию потенциала и сильных сторон вьетнамского туризма, так и внося эффективный вклад в развитие туризма, развитие туризма и социально-экономическое развитие страны.

#### **Литература:**

4. <https://ru.vietnamplus.vn/obnarodovana-marketingovaya-strategiya-turizma-vietnama-do-2030-goda-49984.vnp/> (дата обращения: 05.02.2024).

5. <https://vietnam.vnanet.vn/russian/tin-van/утверждены-стратегия-развития-туризма-и-комплексная-финансовая-стратегия-220383.html/> (дата обращения: 05.02.2024).

6. <https://ru.vietnamplus.vn/utverzhdena-natsionalnaya-strategiya-sohraneniya-bioraznoobraziya-do-2050-g-31254.vnp/>(дата обращения: 05.02.2024).

7. <https://vovworld.vn/ru-RU/в-центре-внимания/ускорение-восстановления-и-развития-туризма-1200951.vov/>(дата обращения: 05.02.2024).

## ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ КАДРОВ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Рубис Л.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о кадровых проблемах подготовки руководителей спортивного туризма, несчастных случаях и самостоятельных действиях в туристских секциях по вопросу прохождения маршрутов.*

***Ключевые слова:** туристы, маршруты, безопасность, жажда знаний, практика маршрутов.*

## THE PROBLEM OF TRAINING YOUNG STAFF IN SPORTS TOURISM

Rubis L.G.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** about personnel problems in the training of sports tourism managers, accidents and independent actions in tourist sections on the issue of routes.*

***Key words:** tourists, routes, safety, thirst for knowledge, route practice.*

Проблема подготовки молодых кадров в спортивном туризме не ослобивает. Трагедии, которые сегодня периодически происходят в туристских походах, детских летних лагерях, не случайны. Об этом говорят и пишут, но ситуация и проблемы не уходят.

До сих пор не закончена история с трагическими последствиями на Сямозере в Карелии, которую невозможно забыть. Дети отдыхали в лагере «Парк-отель «Сямозеро». В роковой поход отправились 47 детей и четыре инструктора. Из похода 14 детей не вернулись» [4, 5, 6].

Вспомним, какие сообщения можно было прочесть в СМИ: «Звонок мальчика в момент аварии на Сямозере спасатели сочли баловством», поэтому МЧС вышла на поисково-спасательные работы лишь через сутки.

И новые трагедии халатности, бездействия и кто виноват?

Группа путешественников, в которую вошли два гида и 10 туристов из разных регионов России отправилась в поход на вершину вулкана 30 августа. 3 сентября один из гидов вышел на связь со спасателями и сообщил, что несколько человек погибли.

При восхождении на Ключевской вулкан в Камчатском крае погибли девять туристов из 12, сообщает пресс-служба СК РФ.

"3 сентября 2022 года при восхождении на вулкан Ключевская Сопка погибли не менее пяти альпинистов. В последующие дни

поступило сообщение о наступлении смерти еще 4 человек", – говорится в сообщении.

Не зря говорят, что кадры решают все. Это важно в любой отрасли народного хозяйства, на любом предприятии, в любом коллективе. Но особенно важны специалисты по воспитанию и обучению в учебном учреждении. Когда я решила связать свою спортивную судьбу со спортивным туризмом, пришлось многому и долго учиться. В то время в Ленинграде существовала отлаженная, единая система подготовки кадров в спортивном туризме. Обучением занимались Институт туризма, Северо-Западные зональные курсы, Ленинградский областной совет по туризму и экскурсиям и кафедра спортивного туризма Института физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта.

Была начальная туристская подготовка (НТП), средняя (СТП) и высшая туристская подготовка (ВТП) с обязательным зачетным спортивным походом. К учебному процессу привлекались самые квалифицированные и подготовленные преподаватели, мастера спорта, практики. Ни один спортивный разряд, ни одно спортивное звание не могло быть присвоено без подтверждающих документов об успешном прохождении данной подготовки. Особое внимание уделялось вопросам обеспечения безопасности. Выпускалось большое количество печатных методических материалов по всем видам и разделам спортивного туризма. Работала контрольно-спасательная служба (КСС), которая осуществляла проверку групп на местности перед выходом на маршрут и контролировала прохождение маршрута от начала и до окончания.

Высокий уровень подготовки ленинградских инструкторов туризма хорошо знали и поэтому приглашали в качестве руководителей походов в другие регионы. Специалисты охотно делились опытом, организовывая выездные сборы и семинары по повышению квалификации руководителей походов и инструкторов с обязательным участием в походе, где разбирались каждый пройденный походный день с различными задачами и заданиями. Подобные семинары приносили колоссальную пользу.

К сожалению, все это осталось в прошлом. А что же в настоящем? А в настоящем, подготовка кадров в спортивном туризме передана Федерациям, т.е. общественным организациям. Практически нет вузов, которые бы готовили специалистов, инструкторов спортивного туризма, как части физической культуры. Утрачены навыки работы инструкторов, гидов-проводников с группами. Но туризм манит студентов, что замечательно, и студенческих групп становится все больше. Однако, зачастую, молодые инструкторы, получившие недостаточную подготовку на различных, как правило, сокращенных курсах, не имеют практики. Как преодолеть сложные участки рельефа: подъем на перевалы, преодоление ледников, форсирование горных рек, поведение группы в сложных зимних погодных условиях. Новоиспеченные гиды-проводники не всегда

адекватно оценивают обстановку. Как следствие, выход неподготовленной группы, например, на бурную реку с резким подъемом воды, ведет к переворотам судна и трагедиям. Незнание и несоблюдение правил поведения на лавиноопасных участках, вызывает сход лавины и гибель участников [2, 3].

Трагедии, которые сегодня периодически происходят в туристских походах, детских летних лагерях, не случайны. Об этом говорят и пишут, но ситуация и проблемы не уходят.

До сих пор не закончена история с трагическими последствиями на Сямозере в Карелии, которую невозможно забыть. Дети отдыхали в лагере «Парк-отель «Сямозеро». В роковой поход отправились 47 детей и четыре инструктора. Из похода 14 детей не вернулись» [4, 5, 6].

Вспомним, какие сообщения можно было прочесть в СМИ: «Звонок мальчика в момент аварии на Сямозере спасатели сочли баловством», поэтому МЧС вышла на поисково-спасательные работы лишь через сутки.

Директор «Информационного туристского центра Республики Карелия» Алексей Тигушкин в отчаянии говорил: «Все же знали, что начнется шторм, все! Кто отдал приказ отправить группу на озеро, кто?». В Петрозаводске живет и работает один из опытнейших туристов Карелии Ланев Юрий Степанович, МС, инструктор международного класса, член студенческой комиссии Федерации спортивного туризма России, заведующий кафедрой физической культуры Петрозаводского государственного университета. Юрий, с такими же опытными инструкторами, предлагал данному лагерю свои услуги в качестве инструкторов, но директор отказалась, полагая, что аттестованному инструктору нужно платить приличную зарплату, так как он знает себе цену и, скорее всего, не пойдет на поводу у директора коммерческого лагеря. Поэтому пригласили студентов педагогического колледжа, которым было необходимо получить зачет по практике, следовательно, они зависели от воли начальника лагеря.

И вот новое несчастье, которое случилось с группой школьников из Санкт-Петербурга 22 марта 2021 года. Лавина на склоне Маннепахка в Хибинах накрыла группу туристского клуба «Скиф». В группе было 13 школьников 10-12 лет и три инструктора клуба. Сергей Смирнов, Юрий Голованов и Наталья Калачева считаются опытными инструкторами. Из рассказа Юрия Голованова: «На группу сошел снежный козырек длиной около ста метров и глубиной около двух с половиной. Четверых школьников засыпало. Трех откопали быстро. Настю найти не могли». Прощупав сошедший снег лыжами, дети и инструкторы принялись рыть траншею. Через два с половиной часа, на полтора метровую глубину, Голованов наткнулся на девочку. «Она была без сознания. Пульс нитевидный, поднесенный к лицу экран смартфона запотевал, – вспоминает Юрий. – В траншее были я и Сергей Смирнов. Мы держали

Настю на искусственной вентиляции легких дыханием «рот в рот». Остальных детей отвели вниз по склону, к ручью. Они разбили лагерь» [7]. Первые спасатели из Мончегорска добрались пешком только около трех ночи». Спасти девочку не смогли, причиной ее гибели стало позднее прибытие на место спасателей, недостаточная слаженность работы и оснащения экстренных служб Мурманской области. Известно, что Хибини считаются одними из самых лавиноопасных горных районов России. Ежегодно здесь гибнут несколько человек. Службу лавинной опасности в Кировске создали только в 2017 году, а лавинные бюллетени на постоянной основе стали появляться лишь в 2020 году [7]. Необходимо отметить, что клуб «Скиф» считается, по праву, лучшим клубом Санкт-Петербурга по подготовке детей и подростков в туристских секциях. Они действительно много делают для развития и воспитания детей средствами спортивного туризма и вина в этом несчастном случае не руководителей данного похода и клуба.

Актуальность проблемы в том, что поскольку квалифицированных инструкторов в целом по стране недостаточное количество, то многими, выпускающими в туристские походы, организациями допускаются грубые нарушения правил и мер обеспечения безопасности и, как следствие, это приводит к игнорированию вопросов обеспечения безопасности туристов, в спортивных турах, детских лагерях. При подготовке менеджеров спортивного туризма не учитывается спортивная составляющая тех или иных видов спортивного туризма, которыми будут заниматься туристы на отдыхе. Судя по описанию трагедии, руководители не знали и вероятно, никогда не разбирали такие примеры в реальных условиях, не встречались с подобными случаями. Да и не могли знать, так как сейчас этому не учат.

Назрела необходимость подготовки инструкторов туризма и специалистов в высших учебных заведениях. Однозначно, только квалифицированные педагоги с большим багажом знаний в области туризма и педагогики, смогут решить эту серьезную проблему. Некоторые вузы уже приступили к разработке новой специализации по спортивному туризму. В Санкт-Петербурге создана Лига студенческого спортивного туризма, в которую входят опытные квалифицированные педагоги, преподаватели вузов, мастера спорта по спортивному туризму. На базе Лиги создана Маршрутно-квалификационная комиссия, которая активно работает, готовит и отправляет студенческие группы в горные, водные, лыжные и пешеходные походы. В течение года проходят Чемпионаты Санкт-Петербурга по горному, водному, лыжному туризму среди вузов. В сентябре проводится «Приз первокурсника» среди вузов города, чтобы выявить и привлечь к занятиям спортивным туризмом вновь поступивших в вузы студентов.

Однако неожиданно возникло непонимание, как ни странно, именно со стороны Федерации. Вот мнение почетного президента ФСТР

Востокова И.Е. изложенное в его монографии: «Надо уходить от государственной системы обучения в институтах, обладающей иной технологией подготовки, иными временными параметрами, иными требованиями к преподавательскому корпусу». И далее: «Надежда на получение лицензии и государственного сертификата, позволяющие готовить кадры вне Федерации на коммерческой основе – пустое дело»[1]. Но что же получается, что только членам Федерации позволено готовить инструкторов? В регионах большое количество мастеров спорта по спортивному туризму, специалистов высокого уровня, которые работают в вузах. Считаю, что в регионах вполне могут организовать такие курсы и учебные отделения именно в вузах. Интерес к спортивному студенческому туризму в нашей стране растет и, потребность в специалистах возрастает. И мы, конечно же, за единую качественную программу, которая сейчас разрабатывается многими вузами. Очень надеюсь, что президиум Федерации не будет возражать против качественной подготовки специалистов в вузах страны.

Но есть еще одна серьезная проблема получения помощи на маршрутах, это слабая или несвоевременная помощь службы МЧС. Вероятно там также не все в порядке с кадрами. Да, инструктора сделали все возможное и невозможное, откопали девочку живой. И если бы спасатели приехали раньше, то девочка, однозначно, была бы жива. И эта трагедия лежит также на совести МЧС, спасатели которые добирались до места четырнадцать часов!

А случай на Сямозере, где сотрудники МЧС звонок мальчика о помощи, посчитали детской шуткой. Вот такое хладнокровие и равнодушие сотрудников МЧС, которые прекрасно знали, что на озере шторм. Да лучше бы вы ошиблись, и поехали туда проверить, чем равнодушно сидеть целых 20 часов после звонка. Только, звонившего мальчика, который верил в МЧС и очень ждал помощи, уже не вернешь. И главное, что разбирая подобные случаи, обвиняют кого угодно, но не сотрудников МЧС. [4,5,6].

Вывод:

Подготовка специалистов спортивного туризма, инструкторов, гидов-проводников, специалистов МЧС должна осуществляться в высших учебных заведениях. Профильным вузам необходимо разработать учебную программу с обязательным проведением практических занятий в природной среде и участием в походах 1-й категории сложности. Курсы по подготовке инструкторов туризма и повышения квалификации должны проходить в соответствующих вузах без сокращения практической части обучения.

### **Литература:**

1. Востоков И.Е. Спортивный туризм: монография, часть 2 / И.Е. Востоков - М., 2021.
2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис - Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019. 165с.
3. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие / Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня - Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019. 190с.
4. Газета «Новости России», 22.06.2016. - 4с.
5. Газета «Комсомольская, правда», 19.06.2016. - 4с.
6. Газета «Комсомольская, правда», 22.06.2016. - 4с.
7. <https://www.fontanka.ru/spb/>

## ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИРОВОК СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ

Светлакова Л.В.  
Пермь, Россия

*Аннотация:* представлен опыт применения северной ходьбы в реабилитации пациентов, перенесших инфаркт миокарда.

*Ключевые слова:* Северная ходьба, реабилитация, безопасность, перспективы развития.

## EFFECTS OF NORDIC WALKING TRAINING

Svetlakova L.V.  
Perm, Russia

*Abstract:* the experience of using the Nordic walking of rehabilitation in patients after myocardial infarction

*Keywords:* Nordic walking, rehabilitation, safety, development prospects

Высокие показатели заболеваемости, ограничение физической и социальной активности больных, перенесших инфаркт миокарда, делает весьма актуальной проблему их восстановления. Многочисленными исследованиями доказано, что физические тренировки умеренной интенсивности – наиболее физиологичный и оправданный метод кардиореабилитации, доступный большинству больных [1].

Работая врачом по лечебной физкультуре в специализированном кардиологическом отделении ЗАО «курорт «Усть-Качка», применяя в своей практике различные методы физических тренировок, я проявляла активный интерес к внедрению новых форм двигательной активности, потенциально эффективных для пациентов, перенесших инфаркт миокарда.

Относительно новое направление физической активности – северная ходьба (англ. Nordic Walking) в 2010 году, вызвало особый интерес как метод активной климатотерапии, оздоровления и реабилитации. Конкурентные методы – это шанс привлечь более широкую группу людей, нуждающихся в мероприятиях по борьбе с гипокинезией и её последствиями. Имеющиеся на тот момент исследования показывали, что с помощью занятий северной ходьбой можно быстро и эффективно привести свою фигуру в порядок, укрепить здоровье и иммунитет, восстановиться после болезни или травмы, избавиться от стрессов и напряжения [5,7].

Северная ходьба (англ. Nordic Walking) – это вид физических упражнений аэробной направленности, с использованием специальных

палок. Характерным для северной ходьбы является интенсификация акта ходьбы за счет удлиненного шага и активного включения в движение рук [2].

Таким образом, северная ходьба, как метод, обладающий большим потенциалом для реабилитации, стала предметом моего диссертационного исследования «Сравнительная оценка программ физической реабилитации с применением скандинавской ходьбы и других форм циклических тренировок на санаторном этапе у мужчин зрелого возраста, перенесших инфаркт миокарда» под руководством д.м.н. Черкасовой В.Г.

Целью нашего исследования было обосновать эффективность применения северной ходьбы в программах медицинской реабилитации на санаторном этапе у мужчин зрелого возраста, перенесших инфаркт миокарда.

В условиях специализированного кардиологического отделения ЗАО «Курорт Усть-Качка» обследовано 90 мужчин в возрасте от 36 до 59 лет с диагнозом: ИБС: Инфаркт миокарда Q-образующий, подострый период.

Согласно дизайну исследования пациенты составили 3 группы сравнения по 30 человек (рис. 1).



Рис.1 – дизайн исследования

Программа физических тренировок всех групп пациентов включала утреннюю гигиеническую гимнастику в зале и процедуры лечебной гимнастики со специальными упражнениями групповым методом 5 раз в неделю по 30 минут.

Пациентам группы 1 дополнительно в комплекс реабилитации были включены занятия северной ходьбой. Пациенты группы 2 дополнительно занимались дозированной ходьбой. Для испытуемых группы 3 дополнительные занятия заключались в тренировке на велотренажере. Длительность наблюдения на санаторном этапе составила 24 дня, с 2-х кратным обследованием в начале и конце санаторного этапа реабилитации.

Тренировки северной ходьбой выполнялась в соответствии с разработанным «Способом реабилитации пациентов, перенесших инфаркт миокарда». Получено удостоверение на рационализаторское предложение. (№ 2684 от 10.11.2015)

Первые занятия были посвящены обучению технике северной ходьбы с прохождением дистанции 400м. С каждым последующим занятием дистанция увеличивалась на 400м, при условии стабильного клинического состояния и физиологической реакции со стороны сердечно-сосудистой системы. Для объективизации контроля ЧСС использовали пульсотографы «BEURER PM-25» для пациентов всех групп.

В первую очередь, в нашем исследовании внимание уделено изучению безопасности применения физических тренировок северной ходьбой, а также установлена разная степень влияния в зависимости от метода физических тренировок, включенных в программу реабилитации.

В результате исследования сделаны выводы:

1. Контролируемые и дозируемые тренировки северной ходьбой, включенные в программу медицинской реабилитации являются безопасным методом физической активности для мужчин, перенесших инфаркт миокарда.

2. Программа медицинской реабилитации, с включением тренировок северной ходьбой достоверно является наиболее эффективной для восстановления в условиях санатория мужчин зрелого возраста, после перенесенного инфаркта миокарда в сравнении с программами, включающими дозированную ходьбу и занятия на велотренажерах за счет увеличения физической работоспособности на 22,7% против 10% и 11%, функциональных и адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы на 8% против 3,6% и 2,2%, улучшения функции внешнего дыхания на 3% против 1% и 1,5%, положительного влияния на метаболический статус, снижение индекса массы тела на 0,7% против 0% и 0,3% и уровня глюкозы крови на 8% против 2% в группе занимающихся на велотренажере.

Защита моего диссертационного исследования прошла в сентябре 2017г на базе ФГБОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» и была первой в России работой по изучению северной ходьбы в медицинском аспекте.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что северная ходьба стремительно развивается как в мире, так и в России, в том числе в Пермском крае. В настоящее время имеется много научных обоснований положительного влияния ходьбы с палками на организм человека и является перспективным направлением для профилактики, оздоровления и реабилитации [3,6].

#### **Литература:**

1. Бубнова, М.Г. Феномен длительной приверженности (16 лет) больных физической реабилитации после перенесенного острого инфаркта миокарда / М.Г. Бубнова, В.Б. Красницкий, Д.М. Аронов и др. // CardioСоматика. – 2016. – Т. 7. – № 2. – С. 47-53.
2. Станский, Н.Т. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: метод. рекомендации / сост.: Н. Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина // Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова. – 2015. – 32 с.
3. Павилайнен, К.В. Актуальные особенности использования Северной ходьбы на занятиях физкультурой с детьми дошкольного возраста / К.В. Павилайнен, О.Б. Крюсюк //Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Матер. науч.-практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. мед. и техн. Здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – С. 51-52.
4. Светлакова, Л.В. Возможность применения скандинавской ходьбы в реабилитации пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда / Л.В. Светлакова, В.Г. Черкасова, Л.И. Сыромятникова и др. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2016. - №2. – С. 26-29.
5. Haertel, S. Analysis and Comparison of Energy Expenditure In Walking And Nordic Walking At Self-imposed Speed / S. Haertel, N. Widmann, J. Gnam et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2011. – 43. P.329-334.
6. Kukkonen-Harjula, K. Self-guided brisk walking training with or without poles: a randomized-controlled trial in middle-aged women / K. Kkukkonen-Harjula H. Hiilloskorpi, A. Manttari et al. // Scand J Med Sci Sports. – 2007. –17(4). – P. 316 –23.
7. Piotrowska, J. Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na sprawność fizyczną i skład ciała uczniów w wieku 17-18 lat. / J. Piotrowska // Wychowanie fizyczne i sport. – 2011. – 55(3). – P.191-194.

## ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СМЫСЛОВОЙ КОМПОНЕНТ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Сидоров А.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье анализируются современные подходы к понятию «инновационная образовательная практика». Выделяются характерные черты инновационных практик. Обосновано определение детско-юношеского туризма как смыслового компонента ряда инновационных образовательных практик в дополнительном образовании.*

***Ключевые слова:** инновационная образовательная практика, спортивный туризм, дополнительное образование.*

## YOUTH TOURISM AS A SEMANTIC COMPONENT OF INNOVATIVE EDUCATIONAL PRACTICES IN ADDITIONAL EDUCATION

Sidorov A.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article analyzes modern approaches to the concept of "innovative educational practice". The characteristic features of innovative practices are highlighted. The definition of youth tourism as a semantic component of a number of innovative educational practices in additional education is substantiated.*

***Keywords:** innovative educational practice, sports tourism, additional education.*

Инновационные образовательные практики – это относительно новое педагогическое понятие, которое стало использоваться в педагогическом лексиконе с 2017 года.

Термин «инновационная образовательная практика» (далее – ИОП) был впервые введен И.М. Осмоловской в 2017 году [9]. Автор рассматривает ИОП как обособленные, локальные компоненты образовательной практики. Так ИОП – это практики, отличающиеся от институализированных (т.е. закрепленных в виде законов, норм, правил и т.д.).

ИОП формируются для решения актуальных проблем образования «здесь и сейчас» и обязательно содержат новую идею, предназначенную для решения возникшей в данный исторический период педагогической проблемы. Такие практики формируются в ответ на вызовы современности, обуславливающие потребность личности и общества в изменении процесса обучения.

Многие исследователи подчеркивают непредсказуемость окружающей социальной, культурной и образовательной среды в среднесрочной перспективе. Никому не известно, какими будут образовательные цели и средства через несколько лет, также непредсказуем и технологический инструментарий будущего [9].

В контексте такой непредсказуемости ИОП становятся универсальным явлением, «стихийно» возникающим в педагогической среде без обязательного институализированного компонента.

В свою очередь М.В. Кларин рассматривает ИОП как нетрадиционные варианты образовательной деятельности, обладающие свойством устойчивости. В своих работах автор выделяет в качестве общей черты ИОП освоение нового опыта в процессе его создания и подчеркивает отличие от традиционной образовательной практики, основанной на прямой передаче знаний [5].

В большинстве своем ИОП – это авторские практики, разработанные педагогами и получившие распространение ввиду своей практической эффективности в решении актуальных проблем системы образования. Их масштаб может варьировать от локальной методики обучения до организованной работы целого образовательного учреждения.

Поскольку такие практики появляются «снизу», из сообщества практикующих педагогов, они, как правило, не имеют отражения в государственных нормативных документах. В то же время особенно эффективные ИОП, использующиеся на протяжении многих лет, могут обзавестись соответствующей нормативной базой со стороны государства. Так в качестве примера можно привести системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова и Л. В. Занкова, которые в советское время функционировали наряду с традиционной системой с полным нормативным обеспечением.

Таким образом можно выделить следующие черты инновационных образовательных практик, проистекающие из сути этого понятия:

- наличие оригинальной идеи, направленной на работу с актуальными вызовами системы образования в данный исторический момент;

- доказанная эффективность ИОП, способствующая её распространению;

- отличие от «традиционной» образовательной практики в контексте её предметно-знаниевой парадигмы;

Попытка классификации ИОП предпринята И.М. Осмоловской в 2021 году. [10] Ввиду большого количества ИОП различного характера и масштаба, автор предлагает разделять их по направленностям. Так по И.М. Осмоловской выделяются следующие группы ИОП:

1. Ориентированные на технологизацию образования:

А) с использованием ИКТ (информационно-коммуникационных технологий)

Б) без использования ИКТ

2. Ориентированные на гуманитаризацию образования:

А) ориентированные на развитие мышления обучающихся

Б) ориентированные на развитие коммуникации

В) ориентированные на эмоциональное развитие

Г) практики индивидуализации

При этом очевидно, что в случае появления ИОП иной направленности (в связи с течением времени и изменчивостью образовательных целей) такая классификация может и должна быть дополнена.

В современной системе Российского образования актуальным вызовом, непосредственно влияющим на проектирование образовательного процесса, является смена образовательной парадигмы. Предметно-знаниевый подход уступает место подходу компетентностному, ориентированному не только на усвоение знаний, формирование навыков и умений, но и на формирование компетенций как способностей к применению всего полученного «набора» на практике.

При этом особое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся.

Создание условий для самореализации и развития талантов детей и молодежи, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности в качестве главной цели развития дополнительного образования детей определяет Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р) [11].

Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования подробно раскрывают требования к личностным результатам образовательного процесса на каждой ступени школьного образования. К ним относят, в частности, готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению, а также целенаправленное развитие внутренней позиции личности школьников [12].

Вместе с этим, Концепцией развития дополнительного образования провозглашается ориентация на интеграцию общего и дополнительного образования детей. В качестве механизмов для достижения заявленных Концепцией целей обозначено распространение эффективных моделей интеграции общего и дополнительного образования детей [11].

Таким образом, в современном российском образовании формируется потребность в ИОП, «реагирующих» своим появлением на потребность в методологических инструментах, направленных на

достижение личностных результатов образовательного процесса. Говоря здесь о дополнительном образовании, мы, ввиду тенденции к интеграции его с общим, предполагаем возможность использования инструментов дополнительного образования и в основной школьной программе.

Ответом на такой педагогический запрос на сегодняшний день становится практика детско-юношеского туризма, активно применяемая в дополнительном образовании детей.

Детско-юношеский туризм, сочетая в себе элементы вида спорта «спортивный туризм» и краеведческую составляющую, представляет собой прохождение туристских маршрутов в природной среде. Длительность таких маршрутов может варьировать от однодневных выездов до нескольких недель.

На сегодняшний день наблюдается сближение детско-юношеского туризма с системой спортивного туризма. Таким образом становится возможным, используя анализ количественных показателей участников спортивных соревнований, отследить тенденцию к популяризации детско-юношеского туризма в современной России [13].

Многими исследователями отмечается эффективность формирования целевых личностных качеств (согласно нормативным документам) у детей при помощи средств детско-юношеского туризма.

Так Д.А. Горбачева с соавторами проводит анализ деятельности учреждений дополнительного образования Новороссийска и Краснодара, имеющих туристские кружки и секции. Авторами отмечается высокий потенциал туризма, как фактора, средства и условия повышения эффективности формирования культуры личности детей и подростков. Подчеркивается благоприятность самодеятельного путешествия как среды для творческого развития личности, саморазвития и самоутверждения [3].

Ю.С. Константинов в своей книге «Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм» отмечает высокую перспективность этого направления с точки зрения профессиональной ориентации и социальной адаптации школьников [6, с. 17].

М.А. Шушунова и Е.Т. Журавлева (с соавт.) отмечают эффективность детско-юношеского туризма не только для гармоничного развития личности, но и для воспитания патриотизма у обучающегося, реализуемое через тесное взаимодействие с природой родного края [4,15].

Это лишь несколько примеров из научных и методических публикаций, посвященных этому вопросу и отражающих эффективность данного направления для личностного развития школьника. Таким образом, на сегодняшний день детско-юношеский туризм является эффективным средством достижения установленных государством целей образовательного процесса.

При этом туристское путешествие является уникальной средой для проектной деятельности естественно-научной направленности, что активно используется в реализации ИОП естественно-научного направления. Это могут быть как однодневные выезды, так и длительные экспедиции [14]. Таким образом методы туризма могут быть успешно интегрированы в различные ИОП в качестве их компонента.

Анализируя эту ситуацию, можно определить детско-юношеский туризм, относящийся к дополнительному образованию детей, как базис для построения эффективных ИОП. Это подтверждает соответствие определенным ранее критериям ИОП:

- приемы и методы детско-юношеского туризма эффективно способствуют развитию личности ребенка, что является актуальным вызовом системы образования;
- эффективность данного направления в развитии личностных качеств обучающихся доказана многими учеными;
- туристское путешествие, как образовательный метод и среда для проектной деятельности, отличается от традиционного предметно-знаниевого подхода в сторону подхода компетентностного;

Детско-юношеский туризм как обобщенное направление жизни общества не может определяться как инновационный продукт без оговорки о долгой истории своего существования. В то же время, на сегодняшний день туризм проявляет себя с новой стороны, становясь смысловым компонентом ряда ИОП естественно-научной направленности. Туристский поход, который прежде являлся спортивным или оздоровительным мероприятием, становится основой для проектной и исследовательской деятельности [14]. Вместе с этим, в связи с установленными государством образовательными целями, внимание педагога в туризме теперь обращено на развитие личности обучающихся, а не только на прохождение заявленного маршрута.

Так на федеральном уровне реализуется проект «Живые уроки», использующий практику образовательных путешествий. Правительством Российской Федерации запущена соответствующая федеральная программа «Живые уроки» [1].

В этом формате в процесс обучения включаются экскурсии и путешествия, имеющие разную направленность в зависимости от дисциплины. Так для физики и химии это могут быть экскурсии на промышленные предприятия, а для биологии, географии и окружающего мира – прохождение маршрутов в природной среде. Отмечается высокая эффективность таких экскурсий в области духовного и личностного развития, а также патриотического воспитания детей. Создание проекта было инициировано крупнейшими российскими туроператорами.

Многие исследователи, работающие в области дополнительного образования естественно-научной направленности, в качестве

приоритетного направления отмечают важность формирования экологической культуры обучающихся. Экологическая культура – это совокупность личностных качеств, ценностей и деятельностных принципов человека в его отношениях с окружающей средой и обществом. Необходимость её развития нашла отражение в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [11].

Лукашина О.А. в своей статье описывает работу автономного образовательного учреждения г. Владимир «Станция юных туристов «Патриарший сад»», деятельность которого направлена на формирование экологической культуры детей, содействие профессиональному самоопределению, развитие целевых личностных качеств обучающихся. В своей работе учреждение активно применяет как собственные полевые исследования, так и систему «живых уроков» [8].

Организацию полевых исследований в природной среде как вида проектной деятельности в дополнительном образовании естественно-научной направленности можно выделить в самостоятельную устоявшуюся ИОП. Для этого формата образовательной деятельности признаны эффективными методы детско-юношеского туризма, что связано не только с постоянным нахождением обучающихся в среде исследования, но и с эффективным развитием их целевых личностных качеств и формированием навыков командной работы [14].

В этом контексте интересный проект представлен О. В. Глазуновой с соавторами, предлагающими модель новых учреждений для региональных систем дополнительного образования детей по туристско-краеведческой направленности «Топос». В своей работе авторы описывают проект учебных центров туристско-краеведческой направленности, которые в то же время являются площадкой для осуществления исследовательской деятельности, в том числе в области естественных наук [2].

Существует и много других примеров использования средств детско-юношеского туризма для проектной деятельности обучающихся, чему нами была посвящена отдельная аналитическая статья [14].

Перспективным вариантом ИОП с использованием средств детско-юношеского туризма является квест-экскурсия. Этот формат предполагает организацию образовательного процесса в виде инновационной экскурсионной деятельности. Суть его заключается в том, что обучающимся предлагается квест, имеющий определенную специфику (детективный, приключенческий и проч.), по ходу прохождения которого они знакомятся с экскурсионным продуктом. Мероприятие может быть организовано как на территории музея или города [7] так и в природной среде.

Так ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» Красногвардейского района Санкт-Петербурга в течение последних лет проводит в природных условиях Ленинградской области соревнования «Классный квест»,

представляющее собой образовательный квест в лесной зоне. Соревнования ориентированы на получение обучающимися опыта взаимодействия с природной средой, организацию жизнедеятельности в природных условиях, преодоление природных препятствий и формирование навыков командной работы. В 2023 году в соревнованиях приняли участие более 450 школьников [16].

Таким образом, мы имеем дело с качественно новым туризмом, являющимся смысловым компонентом перспективных ИОП и доказавшим свою состоятельность в современных условиях.

Используя классификацию И.М. Осмоловской можно отнести ИОП, содержащие туристский компонент, к направленным на гуманитаризацию образования. При классификации же на более низком уровне, затруднительно определить положение таких ИОП в группах по И.М. Осмоловской. Однозначно можно сказать, что туризм как компонент ИОП будет способствовать развитию коммуникативных навыков, так как в формате туристского маршрута обучающиеся тесно взаимодействуют между собой в группе [14]. В то же время, в зависимости от частного случая туристской ИОП, может быть более выражена ориентация на эмоциональное развитие или (в случае большей выраженности проектного компонента) на развитие мышления.

Таким образом мы считаем справедливым обозначение детско-юношеского туризма как смыслового компонента ряда инновационных образовательных практик. На сегодняшний день это активно развивающееся направление доказало свою эффективность в формировании целевых личностных качеств обучающихся, обозначенных государством.

Использование средств и методов детско-юношеского туризма является эффективным базисом для ИОП естественно-научной и краеведческой направленности в контексте развития личностных и коммуникативных качеств обучающихся, организации проектной деятельности.

#### **Литература:**

1. Абрамова, П.В. «Живой урок» как средство развития образовательного школьного туризма / П.В. Абрамова // Вестник СПбГИК – 2020. - №2 (43) – С.126 – 131.
2. Глазунова О. В. Точка «Топос»: типовая модель создания новых мест для региональных систем дополнительного образования детей по туристско-краеведческой направленности // Исследователь. - 2020. - № 3. -С. 84–121.
3. Горбачева, Д.А. Развитие личности детей и подростков средствами туризма в процессе обучения и воспитания в учреждениях дополнительного образования / Д.А. Горбачева, Е.Н. Егорова, Г.Б. Семякина // Мир науки, культуры, образования. – 2020. - №6 (85) – С.22 – 24.

4. Журавлева, Е.Т. Вклад детско-юношеского туризма в процесс становления личности / Е.Т. Журавлева, Е.С. Двойникова // Колпинские чтения: детско-юношеский туристско-краеведческий форум: Материалы II межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции (27 марта 2020 года) / Отв. Ред. В.Д. Сухоруков, Н.Е. Самсонова, А.М. Макаровский. Научный редактор А.А. Соколова. – Санкт-Петербург, РГПУ им. А.И. Герцена; ЛОИРО, 2020. С. 207 – 209.
5. Кларин, М.В. Инновационные образовательные практики как инициативы в сфере дополнительного образования детей и молодежи / М.В. Кларин // Этап: экономическая теория, анализ, практика. – 2019. – С. 31-48.
6. Константинов, Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм. М.: Юрайт, 2018. 401 с.
7. Кургина С.О. Квест-экскурсия как инновационная форма экскурсионного продукта / С.О. Кургина, М.Г. Копцева, В.И. Суржиков // Азимут научных исследований – экономика и управление – 2017. - №3 (20). – С.231-234.
8. Лукашина, О. А. Воспитательный потенциал дополнительного образования детей естественно-научной направленности как ресурс развития личности (из опыта работы) / О.А. Лукашина // Профессиональное образование и общество. – 2018. - №1 (25). – С. 287 – 292.
9. Осмоловская И. М. Инновационные образовательные практики в образовательном пространстве школы / И.М. Осмоловская // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2018. - Т.1, №3(50). - С.120–131
10. Осмоловская, И.М. Дидактика: учебное пособие / И.М. Осмоловская. – Москва: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2021. – 232 с.
11. Российская Федерация. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] – Москва, 2022.
12. Российская Федерация. Федеральный государственный стандарт среднего общего образования [утвержден Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413, ред. от 12.08.2022] – Москва, 2022.
13. Сидоров А. В. Спортивный туризм в группе дисциплин «Маршрут» в дополнительном образовании: тенденции инновационных образовательных практик / Роль психологии, педагогики и медицины в физическом воспитании современной молодежи: материалы XIII международной научно-практической конференции. СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2023. С. 402–410.
14. Сидоров, А.В. Детско-юношеский туризм как среда проектной деятельности в дополнительном образовании естественно-научной направленности / А.В. Сидоров // Человек и образование. – 2023. - №4 (77). – С. 146-153.
15. Шушунова М.А. Роль детско-юношеского туризма в становлении личности ребенка / М.А. Шушунова // Актуальные проблемы гуманитарных наук: труды XII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Томск: Национальный исследовательский Томский политехнический университет, 2013. – С. 89-91.
16. Vk.com: сайт – 2023. – URL: [https://vk.com/krasnogvardeecspb?w=wall-35155460\\_5743](https://vk.com/krasnogvardeecspb?w=wall-35155460_5743) (дата обращения 10.02.2024).

## ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тарасеня Т.Ю.  
Санкт-Петербург

***Аннотация:** в статье отражены важные вопросы здоровья студентов, их отношение к физической культуре. Актуальность внедрения инноваций в сферу физической культуры вызвана серьезными проблемами здоровья среди студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** студент, инновации, физическая культура, спорт, здоровье.*

## INNOVATIONS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE

Tarasenya T.Yu.  
Saint Petersburg

***Abstract:** the article reflects important issues of students' health and their attitude to physical education. The relevance of introducing innovations in the field of physical education is caused by serious health problems among students.*

***Key words:** student, innovation, physical education, sports, health.*

Здоровье рассматривается как непосредственная характеристика личности, которая охватывает как внутренний, так и внешний мир студента. Оно является средством для реализации жизненного потенциала индивида.

Вопросу внедрения инновационных технологий в физическую культуру сейчас уделяют особое внимание. Существует негативное отношение к существующему подходу занятиями физической деятельностью. Создается впечатление, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это то, о чем все знают, но не реализуют в своей жизни. При соприкосновении с реальной жизнью идея ЗОЖ зачастую теряет свою результативность. Именно поэтому необходима инновация в физической культуре, необходимы новые пути продвижения инициативы здорового образа жизни.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры. Студента нужно суметь заинтересовать физической активностью. И эта непростая задача во многом зависит от преподавателя или тренера любого учебного заведения. И тогда устойчивые мотивации, которые были закреплены в учебном заведении, превращаются в уже устоявшиеся нормы поведения, престижные в современном обществе.

Сейчас к студенту предъявляются множество требований, в том числе и по состоянию здоровья. Проблемы, связанные со здоровьем, могут привести к сложным жизненным ситуациям. Такому молодому

специалисту тяжело даже устроиться на работу. Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни студента, как высокий потенциал физической, психической и умственной дееспособности.

Быть здоровым стало модно! На сегодняшний день, принципиально новыми технологиями в спорте считаются продукты, такие как фитнес-трекеры, используемые для достижения эффекта программной автоматизации тренировочного процесса. Они помогают отслеживать все необходимые показатели, такие как: расстояние, скорость, сброс калорий, уровень жировой ткани, накопление лишнего холестерина и т.д..

Актуальность внедрения инноваций в сферу физической культуры вызвана серьезными проблемами со здоровьем среди студенческой молодежи. Сейчас у молодых людей все чаще встречаются такие заболевания, которыми раньше болели только лица преклонного возраста. Малоподвижный образ жизни, употребление вредных для организма психотропных веществ ведет к деградации молодежи и ослаблению физического здоровья. Спрос на инновации в данном направлении наблюдается во всех сферах физической культуры, особенно в вопросе подбора новых, оригинальных средств упражнений для молодежи, заинтересованных в видах спорта и возможных физических нагрузках.

Что значит «инновации» в физической культуре? Слово «инновация» означает новизна, усовершенствование и появление чего-то нового. Сейчас государство, наука находятся в поиске новой, современной концепции укрепления и поддержания физического здоровья, проявление интереса к физическим упражнениям. Именно для этого в учебных заведениях предусматриваются различные дополнительные занятия по физической культуре. И, чтобы студент действительно начал интересоваться спортом и физическим активным образом жизни, одних обязательных занятий мало. Чаще эти занятия не предусматривают реализацию индивидуального подхода, которая порой бывает так необходима. Учитывая это, в нашем университете, на первых курсах проводится вводная лекция с анкетированием каждого студента. В результате появляется реальная картина заинтересованности или отторжения физических нагрузок. Как выяснилось из всех опрошенных первокурсников, 26% студентов были освобождены в школе от занятий по физической культуре и не хотят или боятся посещать данные уроки по состоянию здоровья. 31% респондентов занимались различными видами спорта на уровне любительской физической культуры. 21% из опрошенных студентов не умеют плавать.

Наиболее часто назывались виды спорта, которыми студенты хотели бы заниматься или занимались раньше, это – волейбол, настольный теннис, танцы различного направления, дартс, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол, спортивный туризм и ориентирование, бадминтон. В университете широко практикуется возможность посещения студентами секций, кружков по интересам. На учебных занятиях студенты имеют возможность

заниматься как обязательными разминочными, необходимыми упражнениями, так и совмещать с любимыми играми в волейбол, гимнастикой, массовыми игровыми упражнениями и многое другое. В университете работают множество секций, где может заниматься любой студент. Студентам больше не нужно искать фитнес-клубы, ведь занятия физической культурой в рамках университета предусматривает все необходимое запросы студентов. Активно работают секции футбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса, туризм, в различных его разновидностях, ориентирование, большой теннис, вело секция, танцевальные секции.

Одна из самых активных секций - спортивный туризм. И было замечательно! Командная работа, разнообразные виды занятий в зале и парках города, объединенные в один вид спорта, были интересны не только с точки зрения простого поддержания формы, но и ради какого-то адреналина в крови и азарта победы, достижения новых вершин. Учитывая, что некоторые студенты раньше немного занималась подобной деятельностью и, помогали новичкам, мы быстро стали набирать успешные баллы и места среди всех вузов нашего города.. Занятия массовым туризмом подстегивали нашу кафедру, а нахождение в течение нескольких часов на свежем воздухе давали возможность отвлечься от обыденной жизни.

Наша группа лишь частично влилась в дружную туристскую семью, но в следующем семестре решила полностью, всей группой, перейти на освоение этой разновидности физической культуры. Прекрасные отзывы, отличное позитивное настроение всех студентов, посещающих эти уроки. И главное, что уроки построены так, что ни один студент не обделен вниманием со стороны педагога. Для студентов специальной группы разработана программа индивидуальных и групповых занятий. Для каждого студента открыта электронная почта педагога для консультаций. Физкультурно-спортивная деятельность в образовании – это образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровое и гармоничное развитие личности. Умело организованная физкультурно-образовательная деятельность повышает настроение студента, развивает и формирует положительные эмоции, повышает жизненный тонус и её эффективную самореализацию в обществе. Тренированный студент, как правило, успешен и активен. Они успешно справляются с заданиями и хорошо учатся. При этом основой развития физкультурно-спортивной деятельности остаются принципы, характерные для всех систем образования: доступность, индивидуальный подход и, при желании самого студента, непрерывность.

## **Литература:**

1. Ошев А.А. и др. Особенности физической подготовки студентов в напряженных психологических ситуациях// сборник Недели науки СПбПУ межд. конф.. 2018. С. 82-84.

2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм// учебник. Призер 1 конкурса «Университетский учебник» АО. «Т8. Издательские технологии» М.2018, 165с.

3. Тарасеня Т.Ю., Рубис Л.Г. Профилактика заболеваний средствами физической культуры// сборник 66 межвуз. СПб. Науч.-практич. конференции»Физическая культура студентов», СПб. Олимп УДК 796(072), 07.06.2017. С.47-53.

## МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛЫХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фасхиева Г.Р.  
г. Тула, Россия

*Аннотация:* о методике проведения занятий всех возрастных групп средствами физических движений - северной ходьбы.

*Ключевые слова:* дети, студенты, взрослые, пенсионеры, километраж, походы, погода.

## METHOD AND TECHNOLOGY FOR STRENGTHENING THE HEALTH OF CHILDREN, STUDENTS AND ADULTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Faskhieva G.R.  
Tula, Russia

*Abstract:* about the methodology of conducting classes for all age groups using physical movements - Nordic walking.

*Key words:* children, students, adults, pensioners, mileage, hiking,

### Вступление

Методик и технологий укрепления здоровья множество и разнообразно, но моя цель ознакомление с методикой укрепления здоровья одновременно детей, студентов и взрослых средствами северной ходьбы.

Проводя анализ развития туризма на собственном опыте, так как я в активном туризме более 40 лет, год назад начали проводить походы с детьми (с 4 лет и до 14) и их родителями (с 20 лет и далее, а также бабушки и дедушки). Оказалось, все очень просто – многие молодые и не молодые туристы, имеющие детей и внуков, которые на сегодняшний момент ходят в категорированные походы и походы выходного дня (ПВД), хотят ходить в походы с детьми, комфортные для детей по сложности и километражу.

И вот как началось... Друзья моих детей со своими детьми попросили совершить прогулку по лесу в воскресенье. Нас было 11 человек, из них четверо взрослых. Мы прошли 8 км, делали костер, компот сварили в котелке... И уже в понедельник образовалась беседа в вацапе 26 человек. А через две - три недели наша беседа вместила 66 собеседников, которые активно участвуют в походах выходного дня и двухдневных. Конечно не все сразу ходят в ПВД: 8,10, 16 детей и этого достаточно, чтобы каждому уделить внимание на маршруте. Начало обычно 9-30,

километраж от 8 до 20 километров, в зависимости от маршрута. Ходим в любую погоду... По возможности с костром, с чаем, сосисками, хлебом на костре. Ходим в двухдневные походы, ночевки в палатках – это ведь не только любят взрослые, для детей это высший пилотаж.

Что дают детям такие походы?

**Первое:** Изучение природы Родного края. Изучение породы деревьев, кустарников по кроне, листьям. Лекарственные травы и многое другое. Всё про природу; изучение птиц, насекомых; знакомство со змеями!

**Второе:** В каждом походе после приблизительно 30 или 40 минут ходьбы по маршруту отдых. Что включает в себя Отдых. Так как команда разновозрастная, но нацелена на юных участников, их нужно увлекать и отвлекать на игру. На первых привалах упражнения на развитие и сообразительность: хождение босиком, купание в водоемах, смена монотонного передвижения в пути.

**Третье.** Знакомство со спортивной картой, сравнительного анализа и узнавания местности и карты. Знакомство с квартальными столбиками.



Новые впечатления, которые получает каждый юный (и не юный) турист – это положительные эмоции, которые являются факторами успеха в учебе, в профессии, а также помогают справляться со стрессом и самое главное, хорошо работать в команде. Интересно наблюдать за детьми, которые очень стараются и иногда делают лучше, чем взрослые. Ребята, подражая родителям, наставникам – учатся преодолевать трудности, играя, бегая и это помогает им физически развиваться, вырабатывая дофамин.

Дофамин – это гормон счастья, как его часто называют. Представляет собой нейромедиатор, вырабатываемый в момент получения

субъективно приятного опыта. Также вырабатывается в мозг в периоде ожидания положительных событий или воспоминаний о приятном.

Влияние дофамина на организм: улучшает коронарное кровоснабжение (питание сердца); увеличение процента кислорода в крови, омывающей мозг; человек начинает быстро мыслить; формируется характер; дофамин защищает организм от онкологических заболеваний (негативно влияет на образование новых капилляров в области злокачественного новообразования, тем самым ухудшает питание узла и скорость его разрастания; защищает от близорукости (без воздействия ультрафиолета, в сетчатке глаза вырабатывается недостаточное количество дофамина; возможно это приводит к удлинению глазного яблока и миопии); провоцирует любопытство, воздействуя на те же участки мозга, что и при запоминании, повышается способность и тяга к обучению.

Известный профессор неврологии, доктор медицинских наук, Гимранов Р.Ф. считает, что походы в команде способствуют укреплению психологического здоровья, а Макаренко А.С. воспитывал и считает, что через «воспитание в коллективе и через коллектив» происходит самое главное восприятие детей и подростков.

Мы обязательно воспитываем у детей дух патриотизма, выбирая интересные пути и маршруты по местам, связанным с событиями военных лет, с историей нашей страны.



Наши дети сейчас больше знают о космосе и далеких планетах и меньше о близком природном окружении. Сейчас надо это поправить.

Великий педагог К.Д.Ушинский считает, что «день, проведенный ребенком среди рощ и полей стоит многих недель, проведенных на учебной скамье». В походе сама природа становится главным учителем в воспитании и обучении.

Очень интересно проходило изучение творчества Л.Н.Толстого.

Это чтение на привалах «Филлипок», «Лев и собачка», «Котенок» в походах по Ясной Поляне нашего района.

Интересная встреча Нового года прошла в нашей группе в настоящем лесу с Дедом Морозом и Снегурочкой. Когда все вместе наряжали елку, водили хоровод, пели песни, делали настоящий костер, варили компот из настоящих ягод. Читали стихи Деду Морозу и получали новогодние подарки.

И совсем недавно еще один яркий пример зимних мероприятий проходил 17 февраля 2024 года. Наша детская команда «Команда Отважных», возраст от 4 лет до 11, участвовала в соревновании по постройке снежных хижин «Иглу». Да, мы были самые маленькие, и игла была маленькая, но это было для них не забываемое событие. Мы построили и потом там внутри пили чай с тортом. Мы очень благодарны: «РГО», «ФСТ71», Тульскому музейному объединению за организацию данного мероприятия.



Можно писать много и красиво, но все знают, что подготовиться и провести поход, пройти маршрут маленький или большой не важно, это большой труд и искусство в своем роде. Только тогда увидишь итог своего труда, когда следующий поход будут ребята ждать, а они ждут! Значит хочется верить, что мы – энтузиасты – общественники, на правильном пути!

## ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ

Федотова А.А., Волков А.В.  
Санкт-Петербург, Россия.

*Аннотация:* в 2021 северная ходьба включена в реестр видов спорта РФ как дисциплина вида спорта «спортивный туризм». Проходят соревнования различного уровня до международных, появилась необходимость проработки соревновательной техники северной ходьбы.

*Ключевые слова:* северная ходьба, движение рук и ног, постановка палок, дыхание, контроль, самочувствие.

## BASICS OF COMPETITIVE NORTHERN WALKING TECHNIQUES

Fedotova A.A., Volkov A.V.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* in 2021, Nordic walking is included in the register of sports of the Russian Federation as a discipline of the sport “sports tourism”. Competitions of various levels up to international ones are taking place, and there is a need to develop competitive Nordic walking techniques.

*Key words:* Nordic walking, movement of arms and legs, positioning of poles, breathing, control, well-being.

Техника северной ходьбы имеет много общего с ходьбой на лыжах, но характеризуется своими нюансами.

Северная ходьба, это доступный и простой способ получения физической нагрузки. Но, если мы просто возьмем в руки палки и пойдем, то скорее всего не получим ожидаемую физическую нагрузку. Чтобы добиться повышения физических качеств всего организма, необходимо освоить грамотную технику северной ходьбы, от правильного дыхания до правильного передвижения. Северная ходьба похожа на повседневную ходьбу, ее базовый элемент — шаг. Однако, она не является простой ходьбой, так как осуществляется с акцентированной опорой на палки. При помощи палок возможно более активное передвижение. Главное, правильно выполнить диагональный шаг и с одновременно правильным толчком рукой.

### **Базовые элементы в северной ходьбе:**

1. Движение северной ходьбой осуществляется с непременным отталкиванием палками и диагональной работой рук и ног.

2. Одна нога в движении должна сохранять контакт с поверхностью.

3. При постановке палки, должно быть акцентированное давление через темляк. «Волочение» палок не допускается.

4. Вынос руки с палкой вперёд выполняется под углом 30-45 градусов, в этом случае палка сама втыкается в поверхность.

5. Амплитуда рук, при которой в движении руки вперёд локоть выносится за ось тела, руки за спину. Кисть должна выходить за ось тела.

#### **Рекомендации для передвижения с палками:**

1. Северная ходьба предусматривает более широкие шаги, чем при повседневной ходьбе. Движения несложные, как при обычной ходьбе: левая нога движется вперед синхронно с правой рукой, и наоборот (разноименное движение рук и ног).

2. Спину необходимо держать ровно, с небольшим наклоном корпуса тела вперед при любом виде движения, подбородок чуть приподнят вверх.

3. Начинать каждый шаг перекатом — с постановки стопы на пятку и постепенным перемещением веса тела на носочную часть стопы. Стопы ставить параллельно по ходу движения.

4. Работа рук очень важна при северной ходьбе. Чтобы правильно выполнять толчок руками, следует перемещать руки на уровне пояса маховым движением вперед, под углом 30-45 градусов. Основная функция рук — опорная. Во время движения важно, чтобы руки могли легко перенести часть веса тела на опоры и разгрузить опорно-двигательный аппарат в области тазобедренных суставов, коленей и голеностопа.

5. Руки нельзя разводить слишком широко; при ходьбе они двигаются легко и свободно параллельно корпусу, с усилием в момент толчка. Завершать движение требуется с опорой на темляк ребром ладони. За линией бедер ладонь остается приоткрытой.

6. Палки практически сами держатся на руках. Основной упор идёт на темляки, они похожи на раструбы перчаток и широкими полосами охватывают большой палец, предохраняя кисть от неверных движений. Сильно зажимать палки кистью, нет необходимости. Темляки для палок скандинавской ходьбы, так же специальные, только для северной ходьбы.

7. При ходьбе по твердым поверхностям на палки для удобства надевают резиновые наконечники; на мягких участках наконечники снимают и отталкиваются шипами. Правильное отталкивание руками и ногами при северной ходьбе обеспечивает поступательное движение вперед, от эффективности отталкивания зависит длина шага и скорость передвижения северной ходьбой.

8. Необходимо во время движения, контролировать своё дыхание, при правильном дыхании выдох должен быть в 1,5~2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два — вдох, на три-четыре-пять — выдох. Лучше вдох производить носом, выдох ртом. Во время ходьбы пульс не должен превышать 110-130 уд/мин. На начальных

этапах рекомендуется регулярно проверять пульс либо вручную, либо при помощи фитнес браслета, а при повышении пульса снижать нагрузку.

### **Самые распространенные ошибки в технике северной ходьбы .**

Как и в любом виде спорта, практикой северной ходьбы выявлены регулярные ошибки, которые часто совершают начинающие. Для того, чтобы получить лучший результат от тренировок, необходимо напомнить часто повторяющиеся ошибки.

1. Корпус не должен находиться в прямом положении – нужно немного наклонить туловище вперед;

2. Волочить палки по поверхности нельзя, вместо опоры на них. В этом случае утрачивается одно из основных преимуществ северной ходьбы, это - включение в работу мышечно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

3. Движение рук – ног должно быть строго диагональным!

4. Работа рук похожа на работу маятника, не нужно прижимать локти к корпусу и работать согнутыми руками;

5. Во время ходьбы палки не должны разбрасываться в стороны, это опасно для окружающих.

### **Заключение:**

Занятия северной ходьбой следует завершать в медленном темпе. После ходьбы необходимо выполнить завершающие упражнения. В неё необходимо включить упражнения на растяжку и дыхательные упражнения. При надлежащем соблюдении рекомендаций по технике северной ходьбы, занятия пройдут легко и с пользой для здоровья.

### **Литература:**

1. Дорогинский С.В., Федотова А.А. Новые идеи для физической активности // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи: материалы XIII международной научно-практической конференции под ред. Рубис Л.Г, СПб, 10-12.04. 23г. С. 417-420

2. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. Занятия северной ходьбой в аспекте профессионально-прикладной физической подготовки в студенческой среде// статья. СПб, материалы XIII международной научно-практической конференции под ред. Рубис Л.Г, 10-12.03.2023. С.332-336.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ

Федотова А.А., Дорогинский С.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* северная ходьба, сравнительно молодой вид спорта в нашей стране, поэтому вопросы проведения учебных занятий среди молодежи по данному виду будет, на наш взгляд, актуальной темой.

*Ключевые слова:* группа, построение, разминка, индивидуальность, контроль, экипировка.

## STRUCTURE OF NORTHERN WALKING CLASSES

Fedotova A.A., Doroginsky S.V.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* Nordic walking is a relatively young sport in our country, so the issue of conducting training sessions among young people in this type will, in our opinion, be a relevant topic.

*Key words:* group, formation, warm-up, individuality, control, equipment.

Занятие по северной ходьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия включает следующие разделы:

1. Организация занятия: построение группы, проверка присутствующих на занятиях, их готовность к занятию;

2. Сообщение темы занятия, его цели, задачи. Напоминание требований безопасности при проведении занятия.

3. Обучение порядку построения и перестроения с палками.

4. Разминка. В строгом смысле слова разминка означает процесс постепенного наращивания интенсивности нагрузки по мере разогрева мышц и повышения их эластичности. Мышцы испытывают дискомфорт при резком переходе от состояния покоя к интенсивной работе. Постепенное увеличение интенсивности в течение определенного периода времени позволяет мышцам легче приспособиться к тяжелой нагрузке.

В северной ходьбе передвижение не агрессивное, поэтому разминка перед ней должна начинаться с очень низкой интенсивности, при ЧСС ниже 50 % вашей максимальной ЧСС. Через 5-15 минут работы следует постепенно увеличивать интенсивность нагрузки до тех пор, пока не будет достигнута интенсивность, запланированная для занятия.

Чем интенсивнее занятие, тем длительнее нужно разминаться. Придерживаться правила: 6-8 минут разминки для легких занятий; 10-15 минут — для занятий средней интенсивности; 15-25 минут — для

высокоинтенсивных занятий. Кроме того, чем старше человек по возрасту, тем больше времени требуется на разминку.

Важной частью разминки является растяжка, которая помогает увеличить гибкость суставов, эластичность мышц и амплитуду движений. Растяжка особенно полезна в зрелом возрасте, когда амплитуда движений может сокращаться. Ежедневная растяжка помогает улучшить подвижность, снизить риск травм и улучшить координацию движений в других видах физической активности.

Во время практики северной ходьбы, выполняются движения, которые требуют гибкости и эластичности связок и мышц. Существует множество плюсов в занятиях северной ходьбой, включая естественные движения, которые не нагружают и не повреждают суставы. Все это делает северную ходьбу относительно безопасной, с минимальным риском травм. Однако студенты, пренебрегающие разминкой, могут подвергнуть себя травме. Перед началом занятий, особенно в холодные дни, важно провести разминку более интенсивно, которая увеличит кровоток к мышцам. Во время разминки, кровообращение улучшается, внутренняя температура мышц повышается, что способствует более эффективному поступлению кислорода в клетки мышц и активизации окислительных процессов в них. Все это способствует более продуктивной работе мышц. Правильная разминка не только придает занятию приятный характер, но и помогает предотвратить возможные травмы, повышает эффективность тренировки и создает ощущение комфорта и легкости во время занятия.

Следует отметить, что каждый человек имеет свою индивидуальную разминку, которая может меняться ежедневно. Вид разминки зависит от различных факторов, включая предыдущие тренировки, возраст, генетические особенности, здоровье, планируемые виды деятельности, время суток, погодные условия и другие. После разминки, основная часть тренировки включает упражнения для развития общей выносливости и других физических качеств, а также улучшение техники северной ходьбы.

Заключительная часть занятия включает несколько этапов: приведение организма в спокойное состояние с помощью растяжки и восстановительных упражнений, проверку инвентаря, подведение итогов тренировки и назначение задания для самостоятельной подготовки.

Как важно разогреть мышцы перед нагрузкой, так же важно постепенно снижать интенсивность тренировки в конце, чтобы позволить организму плавно перейти в состояние покоя. Быстрое прекращение активности может привести к головокружению и даже потере сознания из-за накопления крови в конечностях. По завершении тренировки, рекомендуется постепенно продолжать движение в легком темпе в течение 5-10 минут. Контроль функционального состояния организма на занятиях по северной ходьбе. Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы

предотвратить негативные последствия занятий физическими упражнениями для здоровья, необходимо регулярно контролировать состояние организма. Эта задача лежит не только на врачах и инструкторах, но и на самих занимающихся. Основная цель контроля за состоянием организма заключается в укреплении здоровья человека и его гармоничном развитии. Существуют различные виды контроля, такие как врачебный контроль, педагогический и самоконтроль.

Самоконтроль представляет собой метод самонаблюдения за состоянием организма во время физических упражнений и тренировок. Он необходим для того, чтобы тренировки были эффективными и не приводили к нарушениям здоровья. Самоконтроль важен на всех этапах тренировки, включая период отдыха. Он не только формирует ответственное отношение к занятиям, но и помогает соблюдать правила гигиены, режима труда и отдыха. Самоконтроль состоит из простых и доступных способов самонаблюдения и включает в себя учет субъективных показателей состояния организма (настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.) и объективных показателей (вес, пульс, частота дыхания, артериальное давление и т.д.). Результаты самоконтроля рекомендуется регулярно записывать в специальный дневник. Составляющие самоконтроля:

**Настроение:** Этот показатель отражает эмоциональное состояние во время физических упражнений. Позитивное настроение свидетельствует о комфортности занятий, тогда как отрицательное может указывать на физическое или эмоциональное напряжение. **Самочувствие:** Важный показатель физического состояния, который помогает оценить влияние нагрузок на организм. Плохое самочувствие может свидетельствовать о недостаточной адаптации организма к тренировкам. **Утомление:** Это физиологическое состояние, проявляющееся в снижении работоспособности после физической нагрузки. Необходимо следить за тем, чтобы утомление не переходило в переутомление, что может нанести вред здоровью. **Сон:** Сон является ключевым средством восстановления организма. Оценка его качества и длительности поможет определить, насколько эффективно организм восстанавливается после тренировок. **Аппетит:** С ростом физической активности может увеличиваться потребность организма в питательных веществах. Изменения в аппетите могут указывать на соответствующие потребности организма. **Работоспособность:** Этот показатель отражает изменения в энергетическом состоянии организма. Оценка работоспособности позволяет определить, насколько тренировки оказывают положительное воздействие на физическое состояние. **Переносимость нагрузок:** Оценка того, насколько организм адекватно реагирует на физическую нагрузку. Это помогает избегать чрезмерных нагрузок, которые могут быть вредны для здоровья. **Измерение пульса:** Пульс выступает в роли индикатора

физиологической реакции организма на нагрузку. Оценка его частоты после физической тренировки может помочь определить степень адаптации сердечнососудистой системы. В период покоя, пульс можно измерять не только за минуту, но и с интервалами 10, 15 и 30 секунд. Сразу после выполнения физических упражнений, часто рекомендуется измерять пульс в интервале 10 секунд для более точного определения момента восстановления пульса. В норме для неподготовленного человека частота пульса варьируется в диапазоне 60-89 уд/мин. У женщин частота пульса, как правило, на 7-10 уд/мин выше, чем у мужчин того же возраста. Пульс менее 40 уд/мин чаще всего указывает на хорошо тренированное сердце или может быть связан с каким-либо заболеванием. Во время физической активности, частота пульса 100-130 уд/мин обозначает небольшую интенсивность нагрузки, 130-150 уд/мин - умеренную интенсивность, 150-170 уд/мин - высокую интенсивность, и учащение пульса до 170-100 уд./мин характерно для предельных нагрузок.

В соответствии с некоторыми данными, максимальная частота сердечных сокращений при интенсивной нагрузке может зависеть от возраста: в 25 лет - 200 уд/мин, в 30 лет - 194 уд/мин, в 35 лет - 188 уд/мин, в 40 лет - 183 уд/мин, в 45 лет - 176 уд/мин, в 50 лет - 171 уд/мин, в 55 лет - 165 уд/мин, в 60 лет - 159 уд/мин, в 65 лет - 153 уд/мин. Эти показатели могут служить ориентиром при проведении занятий по северной ходьбе и при самоконтроле. **Экипировка и снаряжение для северной ходьбы.**

Особых требований к одежде и обуви нет. Одеваться необходимо по погоде, но таким образом, чтобы одежда была свободной и не стесняла движений. Отдавать предпочтение потоотводящим, мембранным тканям. Для свободного и правильного движения рук лучше использовать спортивную жилетку. Жилетки бывают облегченные и утепленные, применяются они в зависимости от погоды. На ноги можно надеть трекинговые ботинки, кеды или кроссовки. Главное, чтобы подошва не скользила и отличалась устойчивостью. Желательно выбирать модели обуви, защищающие щиколотку. Это поможет избежать случайной травмы ног острием палки. **Палки.** Северная ходьба — это передвижение обычным шагом, но с опорой на темляк палки, напоминающие лыжные. На самом деле они значительно короче и снабжены специальными закругленными наконечниками из твердосплавного металла, которые не застревают в рыхлом грунте. Благодаря этому можно уверенно передвигаться по любой пересеченной местности — по земле, песку, траве, снегу. Для передвижению по асфальту наконечники палок закрывают защитными резиновыми колпачками. **Ручки палок.** Рукоять, которую мы постоянно будем держать в своих руках при занятиях северной ходьбой, должна быть максимально комфортна. Поэтому перед покупкой инвентаря обязательно необходимо подержать палки в руке, опробовать материал на ощупь. Ручки палок могут быть изготовлены из резины, вспененной резины,

неопрена или материалы могут быть скомбинированы между собой. Резиновая рукоять – долговечна, но при этом менее приятна на ощупь, чем вспененная резина или пробка (неопрен). Пробковые и вспененные рукоятки хорошо впитывают влагу и не скользят в руке. Кроме того, ручки палок для северной ходьбы оснащены специальными креплениями — темляками, которые выполнены в виде перчаток без пальцев. Темляки в виде перчаток позволяют надежно закрепить палки на руке, чтобы можно было крепко сжимать рукоятку и отталкиваться при ходьбе. Палки производят из легких и прочных материалов — углепластика, алюминия. Желательно, чтобы алюминиевые модели были снабжены системой антишок. Это амортизирующие пружины, установленные в полость палок. Они обеспечивают комфорт во время занятия и снижают ударную нагрузку. Модели среднего уровня производят из стекловолокна или сплава стекловолокна и карбона. Преимущество карбона в высокой прочности и малом весе. Чем больше содержание этого материала, тем дороже обойдется снаряжение. Палки для ходьбы могут быть литые с фиксированной длиной и телескопические, длину которых можно менять в зависимости от роста человека. Длину палок для северной ходьбы выбирают с учетом роста человека, а потом корректируют ее в соответствии с дополнительными факторами. Чтобы подобрать палки правильной длины, было проведено специальное исследование и определены средние коэффициенты, с помощью которых можно рассчитать их длину с учетом физической нагрузки. Это коэффициенты 0,66 — для начального уровня тренировок, 0,68 — для стандартных тренировок, 0,7 — для усиленных нагрузок, которые умножают на рост человека в сантиметрах. Формула для расчета длины палок для северной ходьбы: Рост человека (см) x Коэффициент = Длина палок. Например, студенту при росте 175 см потребуются такие палки:  $175 \text{ см} \times 0,68 = 119 \text{ см}$ . Для облегчения подбора длины палок существует и специальная таблица. Мужчине и женщине, имеющим абсолютно одинаковый рост, могут не подойти палки одинаковой длины. Значит, нужно учитывать и другие факторы. **Дополнительные факторы, влияющие на выбор снаряжения:**

1. Длина ремня (темляка, или полуперчатки). Слишком короткий ремешок не позволит полностью раскрыть руки при движении. Значит, нужно протестировать палку немного короче по длине.

2. Особенности физического строения: для коротких конечностей подойдет снаряжение покороче; человеку с длинными ногами необходима палка чуть длиннее, так как он может делать широкие шаги; даже с длинными ногами, но при ограниченной подвижности: суставов начинающему студенту трудно делать широкие шаги. Значит, ему нужна палка чуть меньшей длины, чем указано в таблице.

Перед занятием по северной ходьбе студенты, руководствуясь приведенной информацией, выбирают и выставляют необходимую длину,

помня что рука в локтевом сгибе должна образовывать 90 градусов; стержень палок легкий и упругий; длина темляка отрегулирована, и он удобно сидит на руке; оборудование снабжено и острым наконечником, или резиновым колпачком для ходьбы по твердой поверхности.

#### **Литература:**

1. Никольская О.Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking)// метод. рекомендации . Челябинск, Челяб. гос. пед. ун-т, 2016. – 44 с.
2. Полетаева А., Полетаева Е., Рефалюк-Бузовская. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом// текст. СПб. Питер, 2013. – 82 с.
3. Станский Н.Т., Алексеенко А.А., Колошкина В.А. Основные методики занятия спортивной ходьбой// методические рекомендации . Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова 2015г. 32 с.

#### 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА И ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ



УДК 796.328.1

#### РАСТЯЖКА И ПИЛАТЕС КАК ЗАБОТА О СВОЕМ ТЕЛЕ

Анохина О. Е.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** путь к пилатесу и растяжке является вдохновляющим и полезным для физического и эмоционального благополучия. Оба вида активности имеют много преимуществ для здоровья. Растяжка, при этом, улучшает гибкость, увеличивает диапазон движения в суставах, снижает стресс.*

***Ключевые слова:** растяжка, пилатес, здоровье, тело, дыхание, тренировки, занятия, мышцы.*

## STRETCHING AND PILATES AS CARE OF YOUR BODY

Anoxina O. E.  
St. Petersburg, Russia

**Abstract:** *the Pilates and stretching journey is inspiring and beneficial for physical and emotional well-being. Both types of activity have many health benefits. Stretching, at the same time, improves flexibility, increases the range of motion in joints, and reduces stress.*

**Key words:** *stretching, Pilates, health, body, breathing, training, exercises, muscles.*

С пилатесом познакомилась в фитнес-клубе с желанием улучшить свое физическое состояние и достичь гармонии в теле. Мне не хватало обычных физических нагрузок, которые проходили на занятиях по физической культуре и, которые также были полезны. Изначально, решила попробовать пилатес, чтобы улучшить осанку и укрепить мышцы без излишней нагрузки. Им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно. Пилатес доступен людям любого возраста, с любым уровнем физической подготовки. Я быстро осознала важность работы с "силовым центром" и контролем движений.

С растяжкой мой опыт был аналогичен – стремление улучшить гибкость и предотвратить напряжение в мышцах после интенсивных тренировок. Занятия растяжкой стали для меня не только способом улучшить физическую форму, но и моментом психологического отдыха, позволяющим расслабиться и сконцентрироваться на своем теле.

Пилатес — это уникальная система физических упражнений, разработанная немецким физиологом и тренером Йозефом Пилатесом в начале 20 века. Эта методика объединяет в себе элементы йоги, гимнастики и реабилитации, направленные на укрепление мышц, улучшение гибкости и поддержание общего физического благополучия.

Одной из ключевых концепций пилатеса является акцент на центре тела, или "силовом центре". Это область от нижней грудной клетки до таза. Упражнения направлены на укрепление этой зоны, что способствует лучшей поддержке позвоночника и улучшению осанки.

Пилатес также акцентирует внимание на правильном дыхании, синхронизированном с движениями. Это способствует улучшению поступления кислорода в организм и повышению общей энергии.

Одним из преимуществ пилатеса является его доступность для разных возрастных и физических групп. Упражнения могут быть модифицированы под уровень подготовки каждого человека, что делает этот вид физической активности подходящим как для начинающих, так и для продвинутых тренирующихся. Пилатес широко используется в медицинских целях по укреплению глубоких мышц, восстановлению после травм и улучшению общей подвижности.

В результате, пилатес представляет собой всесторонний подход к физической активности, способствуя гармонии между телом и разумом. Этот метод не только улучшает физическую форму, но и положительно влияет на общее чувство благополучия, кто стремится к полноценному поддержанию своего здоровья.

Растяжка – ключевой элемент заботы о физическом благополучии, играющий важную роль в укреплении тела и улучшении гибкости. Этот простой, но эффективный вид физической активности приносит множество пользы для здоровья, вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки. Одним из главных преимуществ растяжки является увеличение диапазона движения в суставах. Это особенно важно для тех, кто ведет сидячий образ жизни или занимается активными видами спорта. Регулярная растяжка помогает предотвратить ограничения в подвижности и снижает риск травм.

Растяжка также способствует улучшению кровообращения и поставке кислорода к мышцам, что способствует их более эффективной работе, что может сократить время восстановления после тренировок и уменьшить мышечные боли. Важным аспектом растяжки является ее роль в профилактике повседневных болезней, таких как боли в спине и шейном отделе. Регулярное выполнение упражнений на растяжку способствует укреплению мышц корпуса и поддержанию правильной осанки.

Для тех, кто стремится снять напряжение и улучшить психоэмоциональное состояние, растяжка также может быть эффективным средством. Сосредоточение на дыхании во время растяжки способствует расслаблению и снижению стресса.

Необходимо отметить, что растяжка требует систематичности. Регулярные короткие растяжки могут приносить больше пользы, чем редкие и интенсивные. Перед началом занятий растяжкой важно разогреть мышцы, чтобы предотвратить возможные травмы.

В итоге, включение растяжки в свою ежедневную рутину занятий и работы, является важным шагом к общему улучшению физического и эмоционального здоровья. Этот простой, но мощный вид тренировок приносит выигрыш в виде лучшей гибкости, уменьшения риска травм, ощущения благополучия и повышения общего настроения.

Со временем, я заметила положительные изменения – лучшую осанку, большую гибкость и ощущение внутренней силы. Пилатес и растяжка стали неотъемлемой частью моей заботы о здоровье. Они помогают не только физически, но и эмоционально повышают настроение.

Такой путь стал для меня не просто системой упражнений, а стилем жизни, который приносит радость движения и гармонии в мою повседневную рутину. Занятия пилатесом и растяжкой не только преобразили мое тело, но и открыли новую главу в моем восприятии заботы о себе.

## Литература:

1. Н. В. Иванова / Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие - Москва : Дашков и Ко, 2015. - 255 с.
2. Эмили Нагоски, Амелия Нагоски. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. - Манн, Иванов и Фербер, 2021 . – 304 с.
3. М. Д. Богоева, Н. В. Балышева, Ж. А. Беликова и др. ; под общ. ред. А. А. Горелова, А. В. Лотоненко. / Физкультурно-оздоровительные технологии - Науч. изд. - Москва : Еврошкола, 2011. - 304 с.

УДК 796.311.01.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бадмажабэ К.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена важности физического воспитания и физической культуры для студентов различного уровня подготовки и здоровья. Физическая культура для любого, физически слабого, студента.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, спорт, студенты, здоровье, мотивация, учебный процесс.

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF STUDENTS

Badmajabe K.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* the article is devoted to the importance of physical education and physical culture for students of various levels of training and health. Physical education for any physically weak student.

*Key words:* physical education, sports, students, health, motivation, educational process.

Важность здоровья для молодых людей, особенно студентов, выходит за рамки простой социальной заботы, превращаясь в моральный вопрос. Интенсивная умственная работа, необходимая для обучения в университете, требует отличного здоровья и психофизической готовности, что невозможна без здорового образа жизни. Студентам важно уметь не

только поддерживать собственное здоровье, но и будущему поколению передавать эти знания о здоровом образе жизни и демонстрировать успех в профессиональной сфере. Здоровье и работоспособность имеют первостепенное значение для будущих руководителей.

Физическую культуру можно рассматривать, как часть образовательной программы и профессиональной подготовки в университетах, что имеет большое значение для личностного развития студентов. Несмотря на ее значимость, возможности физкультуры часто не используются студентами в полной мере в университетах.

Проблема здоровья особенно актуальна среди студентов. Исследования М.Н. Алиева показывают, что более 30% студентов, поступающих в университеты, относятся к специальной медицинской группе из-за проблем со здоровьем. Физическое состояние современной молодежи уступает предшественникам, и лишь небольшой процент студентов соответствует критериям «здоровых». Большинство первокурсников не справляются с физическими нормативами, а около 60-70% студентов в России нуждаются в серьезном лечении, начиная от простуды и заканчивая более серьезными заболеваниями [1, с. 51].

Ключ к решению основных недостатков системы образования заключается в улучшении физической активности студентов. Это достигается через обучение их навыкам самостоятельного и творческого укрепления здоровья. Но самое главное, по нашему мнению, в университетах должны быть лекции по важности данного предмета. Мы знаем, что нужна физическая культура, но рассуждаем по своему. Думаем, что пока молодые, то справимся и без нее, лишь бы успеть усвоить другие, более важные для основной дисциплины и будущей специальности, предметы. Поскольку физкультура включена, чаще всего в середину учебного дня, то совсем нет желания лишней раз потеть, а затем идти на следующий предмет. Большинство Студитов идут отдохнуть или в библиотеку, или столовую. Некоторые студенты записываются на вечерние занятия в фитнес-клубы. Но не всем это удается. Некоторые записываются в секции, которых в университете очень много, но иногда принимают не всех. Кто не умеет совсем играть в волейбол, их не берут, там и так много, да и они готовятся для участия в соревнованиях.

Есть в нашем вузе секция, в которую принимают всех, даже не подготовленных и не обученных данному виду спорта, это секция спортивного туризма. Но глядя на то, как они тренируются, становится страшно даже смотреть. Они лезут по веревкам вверх по стенам или просто по веревкам вверх. Кажется, вдруг сорвется и все! Но их обязательно страхуют другие участники секции. Потом пары меняются. Это все интересно, но спорт для смелых. А если что-то по ниже и безопаснее? Оказывается есть и такой вид, как рекреационный туризм. Это активные прогулки по лесным массивам, возвышенностям и спускам. Это

умение правильно ходить по лесу, правильно одеваться в любую погоду и правильно дышать чистым воздухом. Это умение ориентироваться в лесу без троп и с тропами. Это научиться выходить в нужном направлении с картой и без нее. Лучше ходить группами, как мы на учебных уроках ходим по городским паркам или выезжаем в загородную зону. Этот вариант занятий нас увлек не сразу, но в процессе занятий, мы всегда узнаем что-то новое, интересное, поэтому стараемся не пропускать. С физической культурой мы одновременно познаем природу. Оказывается мы так плохо знаем природу, леса, травы, кустарники и какую пользу они приносят они людям, мы все узнаем на уроке физической культуре по рекреационному туризму.

Таким образом, успех в подготовке к профессиональной деятельности тесно связан с интересом физических упражнений и расширению кругозора знаний.

Для повышения эффективности и результативности физического развития студентов целесообразно ввести дополнительные занятия вне основного учебного расписания. Это позволит подготовить тех студентов, у кого недостаточно высокий уровень физической подготовки.

В настоящее время существует потребность в значительной модернизации системы физического воспитания студентов в вузах. Важно пробудить интерес студентов к занятиям физической культурой. Перспективным подходом может стать предоставление студентам возможности выбирать виды занятий на основе их собственных интересов и потребностей, что способствует повышению их мотивации к участию в физической культуре.

#### **Литература:**

1. Алиев М.Н., Аксенов В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. – Тула, 1999. – 189 с.
2. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Ай Пи Ар Медиа Саратов 2019, с.190.
3. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. // монография. Ай Пи Медиа Москва 2021, с.230.

## ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Горелик И.Ю.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** у каждого студента индивидуальное отношение к спорту, но мы осознаем его важность. Даже минимальные занятия спортом способны поддерживать организм в тонусе. Занимаясь физкультурой на природе можно добиться не только физических, но и духовных положительных результатов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, природа, обучение, творчество, будущее.*

## INNOVATIONS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, EDUCATION AND CULTURE OF STUDENTS

Gorelik I.Y.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** each student has an individual attitude to sports, but we are aware of its importance. Even minimal sports can keep the body in good shape. Doing physical education in nature can achieve not only physical, but also spiritual positive results.*

***Keywords:** physical culture, sport, health, nature, education, creativity, the future.*

Начать свою статью хотелось бы с небольшого упоминания о месте, в котором родилась и выросла. Речь пойдёт о небольшом городе Сибири - Новокузнецке. Место, где снежный сибирский климат морозит так, что летом не успеваешь согреться на солнце, которое светит не так часто, но греет очень сильно, особенно в жаркие дни. Соответственно и люди там живут мужественные и деловые.

В Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна поступила из желания получить возможность дальнейшего развития в сфере художественных дисциплин, области истории и изготовления одежды. Рисую с детства, и это занятие стало основой всех моих дальнейших разработок и планов. Лет в четырнадцать, познакомилась со швейной машинкой. Этому ремеслу научил меня дедушка, чему так благодарна. До этого умела выполнять только ручные операции, с помощью которых мастерила наряды для кукол, и вышивала крестиком. Ближе к середине обучения в школе я поняла, что хочу посвятить свою жизнь созданию одежды. Хотелось придумывать что-то новое и воплощать это в жизнь. Очень хотелось,

чтобы мои наряды были необыкновенными, радовали специалистов и всех людей, которые не равнодушны к прекрасным новым разработкам.

Тружусь и увлекаюсь будущей творческой работой, радуюсь успехами, но не редко устаю в конце дня. Однако для этого в университете существует физическая культура. Нам в этом плане очень повезло, что у нас особая физическая культура и очень опытный педагог, он же и наставник. Прежде, чем предложить занятия на природе, много объясняет значение и важность таких занятий для нашего здоровья.

Дело в том, что мы, будущие модельеры, художники и разработчики моделей, не сегодня решали получать данную специальность, поэтому занимались и увлекались этим начиная с детского сада, а затем и в школьные годы. Нас мало интересовала физическая культура. Мы невольно привыкали к усидчивости. Вот и получили результат, что из всей группы, лишь несколько человек по настоящему увлеклись спортом. Вряд ли из нашей группы кто-то сможет выполнить нормы ГТО на отлично. Сомневаюсь. Вот почему предложение педагога заниматься рекреационным туризмом (фактически активной ходьбой), и важно, что на природе, это особенно нас заинтересовало. Занятия в лесу, в городских парках, где так приятно ходить, дышать чистым воздухом, наслаждаться аурой здоровья, очень притягивает. Нас научили, как одеваться в любую погоду, чтобы не простужаться, как правильно дышать при ходьбе и беге, как любить и почему необходимо любить природу и бережно к ней относиться. Лес это мощный потенциал энергии, который может подарить каждому человеку, кто бережлив к нему. В каждом новом лесу, парке, мы узнаем что-то новое. Мы учимся ориентироваться с картой и без нее, с компасом и без него. Нас учат уверенно ходить по лесным просекам. И это бесценные знания, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Обязательно при ходьбе мы следим за осанкой. Наш педагог непременно напоминает, что «мы - девушки, должны быть красивыми и ходить легкой красивой походкой». Предлагает интересные упражнения.

Конечно в своей жизни, я тоже пыталась чем-то заняться, ходила в фитнес- клуб, тренажерный зал, но быстро прекращала эти занятия. Они не особенно меня увлекали. Первое мое увлечение спортом были Шахматы. Они заинтересовали меня настолько, что им посвятила несколько лет своей жизни. И опять мой дедушка, который первый объяснил мне принцип игры. С четвертого класса в школе, в которой училась появился урок игры в шахматы, где я продолжила своё обучение этой игре. Постепенно начала участвовать и занимать призовые места в городских, а затем и областных соревнованиях. Шахматы, как спорт, научили стремиться к большему и всегда добиваться своих целей, именно они подтолкнули меня развиваться не только интеллектуально, но и физически.

Но с подвижным спортом дела обычно обстояли неоднозначно, хотя точнее будет сказать, переменчиво. Сами занятия спортом меня чаще очень выматывали из-за чего желание продолжать это дело пропадало. Периодически, со временем решала больше ходить и бегать. Ежедневные прогулки или пробежки по утрам и вечерам заряжают энергией, помогают голове отвлечься от плохих мыслей и позволяют отдохнуть. У меня получалось проходить от 6.000 до 16.000 шагов за день. Я старалась не только достигать минимального количество шагов, но и стремилась делать это в местах, как можно более приближенных к природе, чтобы была возможность подышать свежим воздухом. Хорошо понимаю, что спорт – отличный помощник для здоровья. В совокупности спорт оказывает большое влияние на человека, и даже маленькие шаги способны привести к большим успехам.

Природа очень тесно связана со спортом, поэтому очень рада тому, что наш преподаватель физической культуры продвигает именно такой формат проведения занятий. Во время занятия спортом на улице крайне важно здоровое состояние природы вокруг нас. Как природа влияет на людей, так и люди способны оказывать влияние на природу. Самое важное – помогать природе как она помогает нам. Природа учит взаимоуважению, а спорт – выносливости, а вместе они дарят нам вдохновение и целеустремлённость. Они мотивируют людей становиться лучше. Помогают развиваться как физически, так и духовно-нравственно.

В заключение хочется сказать, что спорт играет важную роль в жизни современного человека. Спорт как ничто другое способен помочь нам в этом непростом деле. Существует огромное множество различных видов спорта и каждый человек наверняка сможет найти что-то себе по душе. Здоровый образ жизни, правильное питание и радостный взгляд в будущее – это всё способно изменить как настоящего одного человека, так и будущее общества в целом.

#### **Литература:**

1. Березина А.П. Занятие спортом - это путь к счастливой жизни// статья. Материалы междуна конф. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях» под ред. Рубис Л.Г. СПб 2021, С. 352.

2. Рубис Л.Г. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами спортивного туризма (статья) // Материалы международной научно-практич. конференции под редакцией Л.Г.Рубис, 11-12 апреля 2019.УДК 796+378.172(063) ФГБОУВО «СПбГУПТД». С.335-337

## СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В НАШЕЙ СТРАНЕ

Давлетов Э.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о важности управления и развития спортивной деятельности для социальной и экономической сфер жизни страны. Об особом внимании массовому спорту, спорту высших достижений и профессиональному спорту. Подчеркивается роль спортивных федераций, инфраструктуры, поддержки спортсменов и тренеров. Значение спорта и туристской секции университета. тттттттт*

***Ключевые слова:** управление, спортивная деятельность, массовый спорт, спортсмены, тренеры, здоровье.*

## SPORTS ACTIVITIES IN OUR COUNTRY

Davletov E.A.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** about the importance of management and development of sports activities for the social and economic spheres of the country's life. On special attention to mass sports, elite sports and professional sports. The role of sports federations, infrastructure, support for athletes and coaches is emphasized. The importance of sport for international relations and the well-being of citizens.*

***Key words:** management, sports activity, mass sports, athletes, coaches, health.*

Управление и развитие спортивной деятельности являются важным аспектом социальной политики государства. На протяжении многих лет в нашей стране уделяется особое внимание развитию массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта. Это включает создание необходимой инфраструктуры, проведение различных спортивных мероприятий, подготовку квалифицированных специалистов и поддержку спортивных организаций на всех уровнях.

В нашей стране действует множество спортивных федераций, которые занимаются развитием определённых видов спорта. Они организуют соревнования, проводят обучение тренеров и судей, а также занимаются подготовкой спортсменов к международным соревнованиям. Кроме того, они активно сотрудничают с государственными органами и общественными организациями для решения различных вопросов, связанных с развитием спорта. Здесь не маловажный вопрос финансирования, как по проведению соревнований, так и поддержке спортсменов по обмену опытом и участия лучших в различных уголках России и за рубежом.

Чаще всего, мы – секция спортивного туризма и ориентирования Санкт-Петербургского университета промышленных технологии и дизайна сотрудничаем с Комитетом по физической культуре и спорту через тренера, куда стекаются все спортивные Положения от спортивных Лиг и главных судей по видам. А в Комитете все группируется, распределяется по месяцам, проверяется, согласовывается и утверждается. Мы получаем Положения на соревнования от тренера, где подробно расписана Программа каждого соревнования, условия прохождения дистанций, место проведения и правила подсчета очков при распределении мест среди участников.

Наша студенческая секция очень дружная и в основном новички, которым хочется познать этот мужественный вид спорта. Наш тренер, мастер спорта и ученый, имеет звание – профессор. Мы всегда радуемся каждой встрече на тренировках, но кажется, что тренер радуется еще больше. Все бы было совсем отлично, если бы она не была так загружена. Помимо нас у нее еще много учебных уроков, как мы узнали одних только первокурсников более 100 человек, а еще все студенты второго и третьего курсов Института дизайна костюма. У нее много общественной нагрузки, например, она возглавляет городскую Лигу спортивного туризма. Вот это да! В этом году в нашу команду влились две студентки, которые в отличие от всех нас, далеко не новички. Сестры Алена и Ирина кандидаты в мастера спорта! Мы очень обрадовались и начали тренироваться с большим энтузиазмом. Секция – это замечательно, Это друзья и, как малый кусочек развития спортивного туризма в нашем университете.

Но если рассматривать развитие спорта в стране, то это целое крупное управление спортом – Министерство, где важной составляющей управления и развития спортивной деятельности является создание необходимой инфраструктуры. Сюда же включается строительство спортивных объектов, таких как стадионы, спортивные залы, бассейны и другие сооружения, которые необходимы для проведения спортивных мероприятий и занятий спортом. Кроме того, необходимо обеспечить доступность этих объектов для всех слоев населения, включая людей с ограниченными возможностями.

Еще одним важным направлением является поддержка спорта высших достижений. Для этого государство выделяет значительные средства на подготовку спортсменов к международным соревнованиям и их участие в них. Кроме того, оказывается поддержка спортивным школам и клубам, которые готовят будущих чемпионов.

Развитие профессионального спорта также является приоритетным направлением государственной политики.

В нашей стране существует множество профессиональных спортивных клубов, которые участвуют в различных чемпионатах и

турнирах. Государство оказывает поддержку этим клубам, в том числе финансовую, для обеспечения их успешной деятельности.

Управление и развитие спортивной деятельности являются важной составляющей социальной политики государства, направленной на укрепление здоровья населения, повышение уровня физической активности и развитие массового спорта.

Кроме того, развитие спортивной инфраструктуры способствует созданию новых рабочих мест в сфере спорта, туризма и гостиничного бизнеса. Это в свою очередь привлекает инвестиции и способствует экономическому росту регионов.

Спорт является важным инструментом укрепления международных отношений. Участие в международных спортивных соревнованиях позволяет устанавливать контакты с другими странами, развивать дружеские и партнерские отношения.

Важно отметить, что управление и развитие спортивной деятельности требует комплексного подхода и координации усилий различных органов власти, спортивных организаций и общества в целом. Только суммарно и в комплексе можно достичь успеха в этой сфере и обеспечить здоровье и благополучие граждан нашей страны, а студентам необходимое физическое развитие и радость общения товарищей по единой увлеченности.

Таким образом, управление и развитие спортивной деятельности играют важную роль в социальной и экономической жизни нашей страны. Оно способствует укреплению здоровья населения, повышает уровень физической активности, развивает массовый спорт и спорт высоких достижений. Профессиональный спорт также является важным направлением, привлекающим инвестиции и в результате помогает экономическому росту нашей страны.

Спорт – это значительная и важная деятельность международного сотрудничества и укрепления дружеских отношений между странами. Участие в международных спортивных мероприятиях позволяет устанавливать контакты и развивать сотрудничество с другими странами.

Для успешного управления и развития активным спортом необходимо применять комплексный подход, координировать усилия различных органов власти, спортивных организаций и общественности. Только таким образом можно достичь значимых результатов и обеспечить здоровье и благополучие граждан.

#### **Литература:**

1. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.// материалы междуна. научно-практичю конф. под ред. Л.Г. Рубис. СПб. 2021. 444 с.

## **ВЛИЯНИЕ ТХЭКВОНДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ: ИНТЕГРАЦИЯ ТЕЛА И ДУХА**

Иванова Ю.А.  
Научный руководитель Анцупова А.С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** физическое и духовно-нравственное развитие личности является основой формирования здоровой и гармоничной личности, способной к эффективной адаптации к изменяющимся условиям современного мира. Тхэквондо является древним боевым искусством, которое включает в себя физические упражнения, технику боя, навыки самообороны, медитацию и нравственные принципы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, духовное воспитание, личность, тхэквондо.*

## **THE INFLUENCE OF TAEKWONDO ON PHYSICAL AND MORAL DEVELOPMENT: INTEGRATION OF BODY AND SPIRIT**

Ivanova Y.A.  
Scientific supervisor Antsupova A.S.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the foundation for cultivating a well-rounded and adaptive individual in today's ever-changing world lies in the holistic growth of one's physical, spiritual, and moral being. Taekwondo, an age-old martial art, encompasses a variety of elements such as physical training, combat strategies, self-defense tactics, meditation practices, and ethical values.*

***Keywords:** physical education, athletics, mental development, individuality, the martial art of taekwondo.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры и духовности нации, основой для обеспечения физического и нравственного развития каждого жителя страны. Важным направлением государственной политики является воспитание молодого поколения в духе спорта, здорового образа жизни и стремления к гармонии между духовностью и физическим состоянием.

Одним из важнейших направлений физической культуры и спорта в России в контексте воспитания молодого поколения является повышение физического и психического здоровья, развитие умственных способностей и физической выносливости у детей и подростков. Важно не только способствовать улучшению физической формы, развитию здоровья и подготовленности детей и молодежи, но и формировать спортивную

культуру, усвоение ценностей физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Отсутствие заинтересованности и мотивации у подростков к занятиям физической культурой является одним из ключевых факторов, приводящих к уменьшению двигательной активности нового поколения. Традиционные методы проведения уроков физкультуры в школах и внеурочные занятия не стимулируют достаточно интеллектуальной активности учеников, не способствуют формированию потребности в физических упражнениях и развитию физической и спортивной культуры в целом. Кроме того, занятия часто не учитывают интересы и потребности учащихся, что приводит к уменьшению желания заниматься спортом.

В данном контексте, восточные единоборства, включая тхэквондо, рассматриваемые как философское направление восприятия мира, охватывающее этику, систему ценностей и представления о справедливости, полезности и вреде, играют важную роль в духовном развитии, социализации и формировании спортивного образа жизни. Основы техники тхэквондо не только служат средством самозащиты, но и способствуют развитию высоких моральных качеств личности. Тхэквондо, как боевое искусство восточного происхождения, внушает уважение к старшим, товарищам, месту занятия, призывая к соблюдению этикета, выражающегося в поклоне, правильной форме одежды и уважительном приветствии учителя.

Формирование спортивной культуры личности происходит под воздействием различных аспектов культурно-образовательного потенциала, ценностей и технологий физической культуры и спорта. Этот процесс основан на накоплении опыта в спортивной деятельности и приданию ей индивидуального значения. С учетом социальной структуры личности, можно выделить ключевые составляющие спортивной культуры, такие как когнитивный, рефлексивно-деятельностный, социально-коммуникативный, эмоционально-волевой и аксиологический аспекты [1].

Для формирования личности детей и молодежи важно организовывать разнообразные занятия по физической культуре, направленные на улучшение их физической формы. При этом следует учитывать, что потребности и мотивация в спортивной деятельности играет ключевую роль. Внедрение спортивного разнообразия в образовательный процесс позволяет создать благоприятную атмосферу для развития молодежи во всех сферах их жизни, что в конечном итоге способствует формированию здорового и гармоничного человека.

Важным является также расширение интеграции спортивных и физических занятий в образовательном процессе для развития личности. Примером такого подхода может быть занятия по тхэквондо. Комплексная программа физического воспитания, объединяющая занятия физическими упражнениями с элементами тхэквондо в школе, внеурочные и

внешкольные занятия, способствует раскрытию и развитию не только физических, но и духовных способностей ученика, его самоопределению.

При обсуждении духовно-нравственной стороны тхэквондо следует отметить, что это восточное боевое искусство представляет собой философское направление, которое включает в себя нравственные принципы, ценности и учения о правильном поведении. Оно способствует самосовершенствованию, социализации и прививанию спортивного образа жизни. Техника тхэквондо не только служит средством защиты и борьбы, но и способствует развитию спортивной культуры. Важность тхэквондо проявляется за счет его философских и ценностных аспектов. Упражнения с элементами тхэквондо одновременно содействуют как развитию физических качеств, повышению физической и функциональной подготовленности, спортивного и оздоровительного направления, так и формированию личностных черт занимающихся, укреплению положительных психологических качеств, таких как воля, решительность, выдержка, способность действовать и совершать поступки, защитить себя, друзей и свои убеждения.

Влияние тхэквондо на физическое и нравственное развитие схоже с другими видами спорта: улучшение общего состояния организма, повышает энергичность, улучшает обмен веществ, снижает холестерин, укрепляет иммунитет, снизить риск развития различных заболеваний и формирует нравственно-волевые качества [2]. Регулярные занятия тхэквондо могут улучшить настроение, снизить стресс, улучшить память и внимание, а также повысить уверенность в себе. Занятия тхэквондо способствуют интеграции тела и духа: развивается целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность и умение работать в команде. Каждый человек может найти подходящий вид спорта или физической активности по своим предпочтениям, тхэевандо является одним из примеров формирования физического и нравственного воспитания.

### **Литература:**

1 Кузнецов А.С., Фетисов К.С. Формирование спортивной культуры личности школьников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivnoy-kultury-lichnosti-shkolnikov-v-protssesse-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 16.02.2024).

2 Ленская И.Ф. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // E-Scio. 2023. №6 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-duhovnom-vozpitanii-lichnosti-1> (дата обращения: 17.02.2024).

## ВОСПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ивахно В. В.  
Краснодар, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются аспекты образования и воспитания молодежи которыми должен владеть высококвалифицированный специалист. Знания и навыки, которыми должны владеть преподаватели, чтобы заинтересовать студента и людей в целом вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой.*

***Ключевые слова:** студент, молодежь, профессиональное образование, физическая культура, спорт, здоровье.*

## EDUCATION AS THE BASIS OF PEDAGOGICAL ACTIVITY

Ivakhno V. V.  
Krasnodar, Russia

***Annotation:** the article discusses aspects of education and upbringing of young people that a highly qualified specialist should master. The knowledge and skills that teachers must possess in order to motivate students and people in general to lead a healthy lifestyle and engage in physical activity.*

***Key words:** student, youth, vocational education, physical education, sports, health.*

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта играет важную роль в развитии специалистов, которые будут работать с молодежью. В этой сфере существует широкий спектр профессий, включающих тренеров, физкультурных работников, спортивных менеджеров и других специалистов.

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта должно предоставлять студентам необходимые знания, навыки и компетенции для эффективной работы с молодежью. Это может включать в себя изучение методов и технологий обучения, психологии и мотивации, теории и практики тренировок, организации спортивных мероприятий и других аспектов связанных с физической активностью и спортом.

Студенты также должны получить знания о физическом развитии и особенностях физиологии молодежи, что позволит им лучше понимать их нужды и особенности при разработке индивидуальных тренировочных программ и режимов.

Важным аспектом профессионального образования в области физической культуры и спорта является наличие практической работы или

стажировки, которая позволяет студентам применять полученные знания на практике и получать опыт работы с молодежью.

Также важно, чтобы профессиональное образование включало в себя изучение педагогических методик и подходов, которые помогут специалистам эффективно взаимодействовать с молодежью и развивать их интересы в области физической активности и спорта. Возможность включать использование инновационных технологий, игровых форм тренировок, мотивационных программ и других методов, которые могут делать занятия более интересными и привлекательными для молодежи.

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта должно быть связано с постоянным обновлением и развитием компетенций специалистов. Это, дополнительные курсы, тренинги и участие в конференциях и семинарах, чтобы специалисты могли быть в курсе последних научных и практических разработок.

В целом, профессиональное образование в области физической культуры и спорта играет важную роль в подготовке специалистов, которые смогут эффективно работать с молодежью и способствовать их физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

В дополнение к профессиональному образованию в области физической культуры и спорта, важно также учесть некоторые управленческие аспекты работы с молодежью, что поможет эффективно организовать и оптимизировать процессы взаимодействия с молодыми людьми и достичь лучших результатов.

1. Управление командой. Работая с молодежью, необходимо обладать навыками управления командой, что подразумевает умение мотивировать, вдохновлять и координировать деятельность различных специалистов для достижения общих целей. Важно создать здоровую и плодотворную рабочую атмосферу, где каждый член команды чувствует себя значимым и вносит вклад в достижение общей цели.

2. Планирование и организация. В работе с молодежью важно хорошо организовывать свою работу и быть готовым к принятию решений. Планирование поможет определить цели и установить необходимые шаги для их достижения, что включает планирование тренировок, мероприятий, программ и ресурсов, таких как время, бюджет и персонал.

3. Управление временем. Управление временем играет важную роль в эффективной работе с молодежью. Необходимо уметь рационально распределить свое время между различными задачами и приоритетами. Это поможет избежать перегрузки и стресса, а также обеспечит достаточно времени для планирования, анализа и саморазвития.

4. Коммуникация. Хорошая коммуникация является ключевым аспектом работы с молодежью. Специалисты должны уметь эффективно общаться и устанавливать доверительные отношения с молодыми людьми. Важно слушать и учитывать их мнение, быть открытым к диалогу и

готовым к адаптации в зависимости от потребностей и ожиданий молодежной аудитории.

5. Анализ и оценка. Необходимо иметь систему анализа и оценки результатов работы с молодежью, что поможет определить эффективность используемых методов и подходов, а также внести необходимые корректировки и улучшить качество предоставляемых услуг.

6. Развитие саморазвития. Управление работой с молодежью также включает постоянное саморазвитие и профессиональное развитие. Специалисты должны стремиться к постоянному обучению, изучению новых трендов и методик работы с молодежью, что позволит им быть в курсе последних изменений в своей области и значительно повысит их профессиональные компетенции.

Таким образом, управленческие аспекты работы с молодежью неотделимы от профессионального образования в области физической культуры и спорта. Они помогут специалистам эффективно организовать и управлять своей работой, достигая наилучших результатов и способствуя развитию и здоровью молодежи.

Кроме управленческих аспектов, для успешной работы с молодежью в области физической культуры и спорта также важно учитывать следующие аспекты:

1. Индивидуальный подход. Каждый молодой человек уникален и имеет свои потребности и способности. Специалисты должны уметь применять индивидуальный подход при работе с каждым членом молодежи, учитывая их особенности и адаптируя тренировки и программы под их потребности, учитывая различия в физической подготовке, интересах, мотивации и целях молодежи.

2. Социальное взаимодействие. Физическая культура и спорт могут быть мощным инструментом для развития социальных навыков и укрепления социальной интеграции у молодежи. Специалисты должны создавать условия для развития командного духа, сотрудничества и лидерских качеств через групповые занятия и соревнования. Также важно организовать дружелюбную и вдохновляющую атмосферу, где молодежь может общаться и установить контакт с другими людьми своего возраста.

3. Понимание психологических аспектов. Физическая активность и спорт могут иметь сильное влияние на эмоциональное и психологическое благополучие молодежи. Специалисты должны обладать знаниями и пониманием психологии молодежи, чтобы помочь им развивать самооценку, самодисциплину, управление стрессом и эмоциями, а также улучшить психологическое благополучие.

4. Содействие здоровому образу жизни. Физическая культура и спорт не только развивают физическую форму, но и способствуют формированию здорового образа жизни. Специалисты должны быть примером для молодежи и поощрять принятие здоровых привычек, таких

как правильное питание, достаточный сон, отказ от вредных привычек и заботу о своем физическом и психическом здоровье.

5. Мотивация и стимулирование. Специалисты должны быть в состоянии мотивировать и стимулировать молодежь к активной физической деятельности и участию в спорте. Это может быть достигнуто с помощью разнообразия тренировочных программ, поощрения достижений и установления целей, а также позитивного подхода к проведению занятий и обратной связи.

6. Постоянное обучение и развитие. Для эффективной работы с молодежью специалисты должны постоянно развиваться и обновлять свои знания и навыки. Важно быть в курсе последних тенденций и исследований в области физической культуры и спорта, чтобы предоставлять молодежи самую актуальную и качественную информацию и методики.

Работа с молодежью в области физической культуры и спорта требует комплексного и системного подхода. Она включает не только профессиональное образование в соответствующей области, но также управленческие навыки, что поможет эффективно организовать и руководить процессами работы с молодежью и обеспечить их полноценное развитие и здоровье. Все это быстро и эффективно достигается в туристском походе, вечером у костра. Ни кто не торопится, спокойно слушают друг друга и приходят к общему согласию единения [2]. Работа с молодежью в области физической культуры и спорта является одним из важных направлений, которое требует внимания и развития. В современном обществе, где сидячий образ жизни становится все более распространенным, особенно среди молодежи, физическая активность и здоровый образ жизни становятся неотъемлемой частью поддержания физического и психологического благополучия.

Работа с молодежью в области физической культуры и спорта может происходить через различные формы и методы. Одним из важных аспектов является проведение спортивных соревнований и мероприятий, которые могут стимулировать молодежь к вовлечению в физическую активность и спорт. Такие мероприятия не только способствуют развитию физических навыков и спортивных достижений, но и способствуют формированию командного духа, сотрудничества и лидерских качеств у молодежи.

Важным аспектом работы с молодежью является также развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Включение физической активности и спорта в учебную программу поможет молодежи развивать физическую форму, улучшать концентрацию во время учебы, укреплять иммунную систему и улучшать общее здоровье. Организация физкультурных занятий, спортивных секций и участие в соревнованиях может стимулировать молодежь к регулярным физическим упражнениям и помогать им развивать спортивные навыки и таланты.

Однако, работа с молодежью в области физической культуры и спорта не ограничивается только организацией соревнований и включением физкультуры в учебные программы. Необходимо также проводить информационные и просветительские мероприятия, которые позволят молодежи получить информацию о важности физической активности и здорового образа жизни. Это могут быть лекции, семинары, тренинги и другие формы образовательных мероприятий, которые помогут молодежи осознать позитивные последствия занятий спортом и формирования здоровых привычек.

Также важным аспектом работы с молодежью является доступность спортивных объектов и инфраструктуры. Специалисты должны стремиться к созданию условий свободного доступа к спортивным площадкам, спортивным клубам и другим местам, где можно заниматься физической активностью, что поможет поддержать строительству спортивных объектов, развитие городской инфраструктуры и созданию программ, которые обеспечат доступность спортивных возможностей для всех молодых людей.

Работа с молодежью в области физической культуры и спорта важна для их физического, эмоционального и социального развития. Поддержка молодежи в их стремлении к активной жизни и здоровью поможет им стать более счастливыми и успешными в своих личных и профессиональных достижениях. Это также способствует формированию здоровых обществ, где здоровый образ жизни становится нормой.

#### **Литература:**

1. Данилова Л.А. Эффективность учебно-тренировочного процесса при спортивно-оздоровительной тренировке студентов Аграрных вузов. сборник статей III Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Пенза, 2022. С. 235-237.
2. .Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва 2021, с. 230.

## РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Камчаткина С. А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** определение понятий физическая культура, ее цель и деятельность. Понятие: общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи. Понятие спорт и его назначение.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое воспитание, студенты, гармония.*

## THE ROLE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN MY LIFE AND THE LIFE OF SOCIETY

Kamchatkina S. A.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** definition of the concepts of physical culture, its purpose and activities. Concept: general physical training (GPP), goals and objectives. The concept of sport and its purpose.*

***Key words:** physical culture, sports, physical education, students, harmony.*

Физическая культура это термин произошедший от двух слов - греческого φύσις — «природа» и латинского *cultura*— «возделываю, обрабатываю землю», сокращенно физкультура) — система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека [1].

Физическая культура — часть общей культуры человека и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека [2].

Спорт это термин от английского *sport* — сокращение от первоначального старофранцузского *disport* — «развлечение, забава» — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой

специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки (СФП – специальной физической подготовки) к ним путём разминки, тренировки. Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов (или побед) на крупнейших спортивных соревнованиях.

Итак, какие же мы можем сделать выводы из этих двух определений. Хотя сразу оговорюсь, что четких общепринятых определений физкультуре и спорту на сегодняшний день не существует.

Физкультура - это понятие для всех и каждого. Это культура. То есть каждый человек, стремящийся быть здоровым и гармонично развитым, должен в той или иной мере заниматься физкультурой. Не зря же есть поговорка - «в здоровом теле - здоровый дух».

Насколько наша жизнь будет этой культурой пропитана, зависит исключительно от желаний каждого индивида, потребностей и возможностей. Для кого-то проходить 10 км в день это абсолютно естественно. И это помимо походов в спортивный клуб, ежедневной утренней зарядки и трехкратного выгула собаки. А для кого-то подняться на третий этаж без лифта - это уже целое достижение.

В советское время, как бы его не ругали, физкультуре придавалось очень большое значение и важность в жизни каждого человека. На каждом предприятии были свои спортивные коллективы. Проводились различные физпаузы во время обеда, проходили коллективные сборы, выезды в загородную зону на соревнования. Основным способом отдыха у взрослых и детей были прогулки и выезды за город, например, на туристские слеты. Парки культуры и отдыха использовались коллективно и массово.

Не существовало сегодняшнего фастфуда, одного из источников зла для нашего организма. Не было такого количества гаджетов, спутникового телевидения, компьютеров. Которые хоть и облегчают во многом нашу жизнь. Но с другой стороны, все эти новшества и современный образ жизни привел к тому, что большинство людей проводят огромную часть своего времени в сидячем, а частенько и в лежачем, положении. А это приводит к таким проблемам, как ожирение, сердечнососудистые заболевания, диабет, варикозная болезнь и многое другое. Наш организм стал больше подвержен действию вирусов и бактерий.

Но в настоящее время, уже нельзя не заметить, как открывается большое количество спортивных клубов и секций, как в школе, вузе, так и для взрослых людей. Построены и строятся уличные спортивные площадки. Появились в достаточно большом количестве велодорожки и дорожки для роликового спорта. Молодежь активно занимается танцами, опять стали проводится районные или городские массовые соревнования по различным видам спорта. Это бег на стадионах, кросс по намеченной

трассе, массовые соревнования по стрельбе, настольному теннису, шахматам. А так же популярны стали соревнования по северной ходьбе с палками, которые собирают тысячи любителей разного возраста.

Популярны общества, собранные произвольно по месту жительства ЗОЖ (здоровый образ жизни) и даже этих приверженцев частенько называют «зожниками». В общем, каждому свое, главное всех их собрало желание заниматься движением, любыми упражнениями, в коллективе.

Но если рассматривать физкультуру, не просто как физическую активность, а как совокупность знаний и систему, направленную на гармоничное и всестороннее развитие жизнедеятельности человека, то все-таки физкультура это понятие более емкое и значительное. Это стремление к гармонии тела и духа. Преимуществами физической активности являются:

1. Улучшение физического здоровья. Физическая активность помогает укрепить сердечнососудистую систему, повышает выносливость, уменьшает риск заболеваний сердца и снижает уровень холестерина в крови.

2. Повышение уровня энергии. Физическая активность увеличивает уровень энергии и улучшает настроение. Большинство людей, занимающихся физической активностью, замечают, что после тренировки они чувствуют себя более энергичными и бодрыми.

3. Улучшение сна. Регулярная физическая активность помогает улучшить качество сна и снизить уровень стресса.

4. Снижение уровня стресса и тревожности. Физическая активность является эффективным способом борьбы со стрессом и тревожностью. Она помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол, и улучшить настроение.

5. Улучшение когнитивных функций. Физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как концентрация, память и решение задач.

Существует множество способов увеличить физическую активность в повседневной жизни, лишь бы было желание.

Таким образом, регулярная физическая активность необходимая часть здорового образа жизни. Но к любым физическим занятиям необходимо подходить осторожно и обязательно проконсультироваться у врача или тренера данного вида физических занятий.

Безусловно, если мы не обладаем спортивными разрядами, то в спорт записываться совсем не следует. Он существует в основном для спортсменов – разрядников, нацеленных в обязательном порядке выступать на соревнованиях для повышения мастерства, спортивного разряда и повышения спортивной квалификации.

Главное знать и осознать всем телом и душой, как полезна для нас и каждого физическая культура, движение, где присутствует система и постоянство. И знать, что «в здоровом теле – здоровый дух».

#### **Литература:**

1. <https://ru.wikipedia.org>
2. <https://rospotrebnadzor.ru/>
3. Метелицына И.П., Балаболкин М.И., Парфенова Н.С. Физическая активность и здоровье: роль в практической медицине. Клиницист. 2019;13(1):82-90.

УДК 796.011.3

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Конева А. М.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** представленное исследование, посвящено изучению роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи. По результатам проведенного исследования были сделаны соответствующие выводы: дано определение здоровья и физической культуры; всесторонне рассмотрены функции физической культуры и их значение в укреплении и сохранении здоровья студентов. В рамках проведенного исследования был проанализирован положительный эффект систематических занятий физической культурой для студентов.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, студенческая молодежь, физическое воспитание, физическая рекреация.*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN STRENGTHENING AND MAINTAINING THE HEALTH OF STUDENTS**

Koneva A. M.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the presented research is devoted to the study of the role of physical culture in strengthening and maintaining the health of students. According to the results of the study, the relevant conclusions were drawn: the definition of health and physical culture was given; the functions of physical culture and their importance in strengthening and maintaining the health of students were comprehensively considered. As part of the study, the positive effect of systematic physical education classes for students was analyzed.*

***Keywords:** health, physical education, student youth, physical education, physical recreation.*

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время интенсивные умственные нагрузки, достаточно низкий уровень двигательной активности, несбалансированное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, различные бытовые неудобства, частые стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой - все это крайне неблагоприятно сказывается на здоровье современной молодежи. Отрицательное воздействие вышеназванных факторов на здоровье человека настолько велико, что с ними просто не справляются внутренние функции защиты организма, что приводит к различным нарушениям обмена веществ и избыточному весу, а также к возникновению различных сердечнососудистых заболеваний.

Кроме того, в настоящее время, вопросы здоровья и физической подготовки студентов имеют особую актуальность в свете реализации современных федеральных целевых программ направленных на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. К сожалению, в программе по физическому воспитанию в вузах, по нашему мнению, отведено слишком мало времени для практических занятий физической культурой. В свою очередь, полностью разрешить проблему увеличения объемов двигательной активности практически нельзя без занятий физкультурой. Поэтому каждому студенту необходимы и самостоятельные систематические занятия физической культурой, а также знания теории и методики физической культуры. А значит, что, прежде всего, современный студент должен осознавать важнейшую роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья, что подчёркивает особый интерес и актуальность настоящей темы исследования.

Цель исследования – всесторонне исследовать роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи.

Для начала, стоит рассмотреть, что же представляет собой «здоровье человека». Согласно актуальному определению, здоровье - это «...состояние полного физического, духовного, а также социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3, с. 95]. Таким образом, здоровье представляет собой целую систему, в которой все её компоненты находятся в тесной взаимосвязи между собой и функционируют все вместе. Следовательно, физическое здоровье определяет психическое здоровье, а психическое, влияет на социальное самочувствие человека и наоборот.

В свою очередь, здоровье современного человека зависит от следующих факторов:

- более 50% - условия и образ жизни;
- 18- 22% - состояние окружающей среды;
- 20% - генетические факторы;
- 8-10% - состояние здравоохранения [1, с. 48].

Несложно подсчитать, что больше всего состояние здоровья человека, зависит от него самого. И основная проблема состоит именно в том, насколько хорошо человек управляет собственным здоровьем, то есть заботится о его сохранении и укреплении.

Для того, чтобы исследовать непосредственно роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи, необходимо, прежде всего, рассмотреть, что же представляет собой физическая культура в целом. Так, физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности [5, с. 135]. Физическая культура активно воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные им в виде определенных задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, его деятельности и окружающей среды. Кроме того, стоит отметить, что физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность человека. Современные исследования подтверждают, что в процессе занятий физическими упражнениями достигается высокий уровень функционирования всех физиологических систем организма. Активное выполнение физических упражнений ведет к ряду положительных сдвигов в человеческом организме: совершенствуется взаимодействия процессов возбуждения и торможения в ЦНС, улучшается регуляция вегетативной функции, состав крови, работа сердца, движение крови по сосудам, кровоснабжение головного мозга, что необходимо при большом объеме работы [2, с. 117].

Раскрыть непосредственную роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи представляется также возможным, по нашему мнению, через её многочисленные функции. Прежде всего, в целях изучения функций физической культуры и спорта, стоит отметить, что принято различать специфические и неспецифические (общекультурные) функции физической культуры.

Среди специфических функций в настоящее время специалистами выделяются те, которые свойственны только лишь физической культуре:

1) В целом:

– удовлетворение разнообразных естественных потребностей человека в движениях, в улучшении состояния здоровья;

– обеспечение максимальной оптимизации физического состояния и развития, общей физической подготовленности человека;

2) Отдельным видам физической культуры: специфически-образовательная (формирование и развитие двигательных умений и навыков); специфически-прикладная (профессионально-прикладная); спортивная; специфически-рекреационная; оздоровительно-реабилитационная [4, с. 72].

Представляется важным в свете нашей темы исследования более подробно рассмотреть специфически-рекреативную и оздоровительно-реабилитационную функции физической культуры. Как мы уже отмечали ранее в нашем исследовании, в основе нормального функционирования человеческого организма находится его двигательная деятельность, которая, в свою очередь, вызывает обязательный расход мышечной энергии человека. Стоит отметить, что как утверждают специалисты, для организма человека нет особой разницы, в какой именно форме реализуется двигательная деятельность, будь то в виде физического труда, либо же в форме каких-либо физических упражнений [5, с. 133].

Однако, к примеру, учитывая принципиальное несовпадение целей труда и физических упражнений роль именно физкультурной физической работы, в качестве значительного оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, поскольку в подобном случае представляется возможным достаточно просто определять и дозировать нагрузку для любого человека, в соответствии с его индивидуальными особенностями, психическим и физическим состоянием организма. Таким образом, грамотно реализуя определенные физкультурные методики, которых в настоящее время крайне много, представляется возможным решение множества даже достаточно непростых лечебных задач, а также восстановления работоспособности, поддержания должной физической кондиции, увеличения, что немаловажно физической работоспособности и т.д.

Кроме того, для удовлетворения многообразных потребностей современных студентов, а также в быту могут использоваться самые различные формы физической культуры, которые сформировались в науке как отрасли физической культуры. Основным из них выступает физическое воспитание. Как известно, данная форма представлена в сфере обучения и воспитания. Нельзя не отметить и оздоровительную физическую культуру, активно используемую в сфере досуга, быта и медицины.

Физическое воспитание в настоящее время является одной из самых значимых форм физической культуры. Физическое воспитание, на данный момент, как известно, включено в систему всех уровней образования и воспитания в качестве обязательного предмета. Основное назначение

физического воспитания в обществе состоит в обеспечении и поддержании общей физической подготовки и общего физического образования учащейся молодежи. Иными словами, оно предназначено для создания некой базы физической подготовленности современных студентов (отсюда термин «базовая физическая культура»). В высшем учебном заведении «Физическая культура» представлена в качестве обязательной учебной дисциплины целого гуманитарного образовательного цикла и важнейшей составляющей целостного развития личности студента, направленной на достижение должной психофизической готовности специалиста, завершившего образование, к конкретной профессиональной деятельности.

Таким образом, результатом обучения в области физической культуры должно выступать достижение оптимального для каждого студента уровня физической подготовленности, создание и поддержание должной мотивации у молодежи к ведению здорового образа жизни, приобретение необходимых знаний и умений для осуществления собственной физкультурно-спортивной деятельности. Соответственно, свои разнообразные образовательные и развивающие функции «Физическая культура» реализует в целенаправленном процессе физического воспитания студенческой молодежи.

В оздоровительной физической культуре, в свою очередь, можно выделить следующие направления: рекреационное; общеподготовительное; гигиеническое; лечебное. Рекреация – это отдых, восстановление сил после работы. Физическая рекреация – восстановление сил с помощью средств физической культуры. В последнее время все большую популярность приобретает использование средств физической культуры в упрощенных формах только для активного отдыха, получения удовольствия, развлечения, общения.

Таким образом, на основе вышеизложенного становится очевидно, что цель занятий физической культурой – укрепление здоровья студентов, физическое совершенствование и приобретение различных жизненно необходимых двигательных умений, а также навыков. Исходя из цели, можно сделать вывод о важнейшей роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья современной студенческой молодежи.

Достигнув цели работы, представляется возможным, сделать ряд соответствующих выводов.

Физическая культура представляет собой органическую часть общечеловеческой культуры, а также ее особую самостоятельную область. Вместе с тем физическая культура выступает в качестве специфического процесса и результата человеческой деятельности, средства и способа физического совершенствования личности. В свою очередь, физическая культура активно воздействует на многочисленные жизненно важные стороны индивида, полученные в виде определенных задатков, которые передаются генетически, а также развиваются и совершенствуются в

процессе жизни под влиянием воспитания, разнообразной деятельности и окружающей среды в целом.

Студентам, действительно убежденным в особой ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру, её разнообразные формы, средства и методы, в целях укрепления и сохранения здоровья, а также для развития и реализации широчайших возможностей личности, присуща основательность и широта знаний по физической культуре. В частности, физическая культура позволяет современному студенту самосовершенствоваться, использовать разнообразные средства физической культуры в целях реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках, в профессиональной деятельности и после перенесенных заболеваний, а также овладеть необходимыми важнейшими навыками в организации и ведении здорового образа жизни. Студенты, обладающие творческой инициативой используют современные формы занятий физическими упражнениями для активного отдыха, проведения досуга и развлечений в семейной жизни, что положительно сказывается на укреплении и сохранении их здоровья.

Таким образом, изучив основные аспекты настоящей темы исследования и достигнув цели работы, нельзя не отметить особую, важнейшую роль физической культуры в жизнедеятельности студента и укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи в целом. В заключение стоит отметить, что систематические занятия физической культурой, даже невысокие по интенсивности и небольшие по объему, способны повысить умственную, психическую и эмоциональную деятельность, кроме того организм становится более устойчив к различным психоэмоциональным нагрузкам, что в современном мире крайне важно.

### **Литература:**

1. Нечаева Е.А., Карташова Е.В. Роль физической культуры в жизни студента / Е.А. Нечаева, Е.В. Карташова // *Academy*. – 2021. – №5 (68). – С. 48-50.
2. Степичева Н.В., Иванова А.А., Тумасян Т.И. Физическая культура в жизни студента / Н.В. Степичева, А.А. Иванова, Т.И. Тумасян // *Наука-2020*. – 2020. – №2 (38). – С. 111-117.
3. Терёшина Ю.А., Стричко А.В. Влияние физической культуры на здоровье студентов / Ю.А. Терёшина, А.В. Стричко // *Достижения науки и образования*. – 2021. – №5 (77). – С. 93-100.
4. Хайруллина А.Ю., Абдулов А.Р. Физическая культура и спорт в жизни студентов / А.Ю. Хайруллина, А.Р. Абдулов // *International scientific review*. – 2020. – С. 71-73.
5. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / О.В. Ярлыков, Г.В. Шипилова // *Таврический научный обозреватель*. – 2019. – №1-3 (6). – С. 131-137.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ МОЛОДЁЖИ

Корзинина Ю. С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** рассмотрена роль физического воспитания и влияние ее на развитие молодежи, как физическое, так и психическое состояние. О формировании здорового образа жизни. Статья о значении развития физического потенциала в жизни молодежи и его воздействие на их физическое и психическое здоровье.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, молодёжь, методы, развитие, здоровье, студенческая молодежь*

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN YOUTH DEVELOPMENT

Korzinina Y. S.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the role of physical education and its influence on the development of youth, both physical and mental state, is considered. About the formation of a healthy lifestyle. An article about the importance of developing physical potential in the lives of young people and its impact on their physical and mental health.*

***Key words:** physical education, youth, methods, development, health, student youth*

Физическое развитие играет ведущую роль в становлении молодежи. Оно неразрывно связано с формированием здорового образа жизни, укреплением иммунной системы и сопутствующей психоэмоциональной устойчивостью. Одна из главных целей развития каждого молодого человека является сохранение и укрепление здоровья. Все педагоги по физической культуре, воспитатели и тренеры убеждают нас, детей, студентов, взрослых, что регулярные физические упражнения и тренировки способствуют восстановлению костной структуры и мышц, положительно влияют на общее состояние организма, улучшения настроения, повышения активности и положительный настрой на позитив. Излишне полные люди также, зная положительный эффект физической культуры, стремятся, или делают робкие попытки, и обращаются к постоянным занятиям физических упражнений. Физические упражнения улучшают фигуру, снимают ожирение, диабет и снижают повышенное артериальное давление. Физические упражнения способствуют укреплению сердечнососудистой системы, повышению выносливости и снижению риска сердечнососудистых заболеваний.

Как правило, студенческая молодежь все это слышала, знает, но многие считают, что пока мы молодые, ничего этого делать не нужно, а лучше лишний раз поваляться в кровати, поспать, наконец, почитать и

сделать уроки. И когда начинают замечать, что им стало трудно бегать и даже быстро ходить, когда появляются отклонения в здоровье, начинают вспоминать о Здоровом Образе Жизни. Формирование здорового образа жизни, как важного процесса существования на земле. Вспоминают, что занятия спортом и физической активностью помогают молодым людям научиться правильно выполнять физические упражнения, питаться и заботиться о своем здоровье. Физическая активность способствует отказу от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, притупляет психику, являются помехой формирования полезного умственного развития человека. Преимущества физического развития включают улучшение психического состояния молодых людей и снижение риска развития депрессии. Физическая активность помогает выработке эндорфинов, гормонов радости, которые поднимают настроение и снижают уровень стресса. Регулярные спортивные занятия улучшают концентрацию и память, так как физическая активность стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге.

Наши занятия по физической культуре на протяжении уже второго года, проходят на открытом воздухе. Безусловно, далеко не сразу мы поняли преимущество данных занятий. Но, когда поняли как необходимо заниматься на открытом воздухе и одеваться в любую погоду, заметили, что когда занятия проходят даже в прохладное время года, мы не боеем, а здоровье улучшается! Мы дышим чистым воздухом, проходим несколько километров с остановками, но не замечаем усталости. Наша физическая культура называется рекреационным туризмом. Мы не спеша идем, преодолевая спуски и возвышенности, густые кусты и заболоченные тропы, по снежным тропам и порою в дождь, но сжеланием продолжаем данные занятия. Мы учимся ориентироваться с картой и без нее. Мы познаем мир природы! Все это интересно . А главное наши занятия способствуют развитию социальных навыков дружбы и сотрудничества группы, формированию лидерских качеств и гармоничному развитию коллективного духа. Еще одно очень важное преимущество, когда в непринужденной обстановке мы свободно шагаем всей группой или сидим отдыхаем на поляне, обсуждаем различные проблемы не только по движению пути, но веселы и шутим, а также решаем необходимые социальные вопросы, мы быстро сближаемся в группе, как один дружный коллектив.

Наши физические занятия способствуют совершенствованию таких качеств, как самодисциплина, целеустремленность и ответственность, что благоприятно сказывается на успешности учебного процесса и становлении личности молодого человека.

Физическое развитие имеет важнейшее значение для развития и становления личности молодежи. Оно способствует укреплению здоровья, формированию правильного образа жизни и улучшению психического и

эмоционального состояния. Адекватные методы физического развития, включающие разнообразные тренировки, туристские походы и соревнования, приводят к положительным результатам и оказывают долгосрочное влияние на жизнь молодого поколения. Физическое развитие необходимо включать в образовательные программы, проводимые в любых формах и настраивать молодых людей на занятия физической культурой для обеспечения их полноценной и здоровой жизни.

### **Литература:**

1. Багрова Е.А., Костромина С.Н. Физическое воспитание молодежи: теория и практика. М.: Гуманитарное издательство Владос, 2016.
2. Григорьев А.П., Лисицына Е.В. Физическое воспитание молодежи: проблемы и перспективы. М.: Издательство МГУ, 2014.
3. Зайцева Т.А., Королева Н.В. Влияние физического воспитания на физическую и психическую подготовку молодежи. М.: Издательство Спорт, 2018.
4. Петрова О.Н., Смирнов В.А. Физическое воспитание и спорт в жизни молодежи. М.: Издательство Логосфера, 2017.
5. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник. Ай Пи Эр. Медиа, Саратов, 2019, с.165.
6. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие, призер П конкурса публик. «Университетский учебник-2018». Ай Пи Ар Медиа Саратов. 2019, с.190.
7. Соколов А.В., Широкова Е.И. Физическое воспитание молодежи как фактор формирования здорового образа жизни. М.: Издательство Физкультура и спорт, 2020.

## ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Куклина М.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* рассмотрен вопрос возможности улучшения процесса обучения школьников и студентов физической культуры, методы и, возможности повышения интереса студентов к развитию физической культуры

*Ключевые слова:* инновации, физическая культура, обучение, воспитание, занятия, студенты.

## INNOVATIONS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, EDUCATION AND CULTURE OF STUDENTS

Kuklina M.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* the issue of the possibility of improving the learning process for schoolchildren and students of physical education, methods and possibilities of increasing students' interest in the development of physical education are considered

*Key words:* innovations, physical culture, training, education, classes, students.

Качественный рост эффективности процессов, которые в настоящее время востребованы в области физической культуры и спорта, называют новой инновацией. Основа повышения эффективности физического развития человека заключается в использовании различных инновационных технологий, которые позволяют сделать выбор, всеми студентами и любым человеком, вид физической активности. Это прежде всего, направленность педагогического процесса в общеобразовательной программе на усвоении интеллектуальных, нравственных, поведенческих, мобилизационных, двигательных, коммуникативных, здоровье-сберегающих и здоровье формирующих ценностей физической культуры. Используя различные научные исследования, достижения и инновации мировой культуры спортивной подготовки, приходит осознание в необходимости занятий физическими упражнениями, которые несут в себе большое физическое и воспитательное значение. Физические упражнения и двигательная культура способствуют развитию силы воли, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели.

Самой актуальной проблемой у студентов в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно научным исследованиям и личным

наблюдениям, молодые люди часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура, как часть общей культуры личности у студентов, не сформирована и плохо изучена. Например, физическая культура в нашей группе свидетельствует, что не все студенты даже основной подгруппы, выполняют нормативы ГТО программы. Далее, часть студентов группы относятся к специальной медицинской подгруппе, около трети студентов вообще освобождены от практических занятий по состоянию здоровья.

Низкий уровень физической подготовленности, не желание студентов к систематическим занятиям по физической культуре связаны с отсутствием преемственности физического воспитания обучающихся в средней школе, а это настроение переходит и в вуз. Часто отсутствие интереса у студентов связано с недостаточным профессионализмом преподавателей физической культуры, которым необходимо владеть современными педагогическими интерактивными технологиями обучения и активно применять их на практике.

Физическое воспитание является органической частью системы комплексного формирования личности. При этом оно выступает как воспитание через «физическое», а не «воспитание физического». Это означает, что физкультуру нельзя ограничивать лишь ее двигательным компонентом, влияющим на формирование физических качеств и оптимизацию физического состояния. Создавшиеся противоречия между пониманием необходимости формирования физической культуры личности и недостаточно разработанной педагогической системой реализации этого процесса во многом предопределили критическую ситуацию, сложившуюся в современной системе физического воспитания.

Рассматривая спортивный образ жизни, как важнейший элемент социальной культуры, мы считаем, что основные направления его модернизации должны строиться при воздействии на познавательную, эмоционально-волевою и мотивационную сферу подростков и молодежи, а также через освоение ими всего многообразия ценностей физической и спортивной культуры. В целом, инновационное образование-это процесс учебной деятельности, который позволяет стимулировать и проектировать новый тип деятельности общества. В настоящее время традиционное образование относят к репродуктивно-ориентированному, то есть связанному с трансляцией знаний. Роль педагога при этом носит стандартный, предметно-технологический характер.

Инновационные технологии обучения имеют следующие направления в обучении:

«Активизация познавательной деятельности» - характер обучения пассивный, нет элементов творчества, отсутствие самостоятельности. При таком направлении студент приобретает знания и навыки без использования их на практике.

«Интерактивные технологии познания» - концентрация на студенте как на формирующейся личности, которая может самовыражаться, самореализовываться. Основа данной технологии - личностно-ориентированное взаимодействие студента и преподавателя.

Назначение же инновационного образования является общественно ориентированным направлением, которое обеспечивает творческий и продуктивный характер учебной деятельности. Содержание обучения способствует гармонизации образования в соответствии с интегрированием новых учебных предметов. При этом педагог выполняет функции руководителя, организатора, соучастника учебного процесса, а сам процесс обучения построен как диалог.

Такое явление можно, в полной мере наблюдать на наших занятиях по физической культуре. Наши занятия проходят в лесной и парковой зонах, причем кроме объяснений темы и качества проведения, разговоры и обмен мнениями с педагогом не прекращаются на протяжении всего занятия: разъяснения, рассказы, объяснения, вопросы, а также, шутки, улыбки, хорошее настроение – все это на протяжении дня занятий (обычно в выходные дни). Проходят час за часом, а мы движемся, перебегаем препятствия, стоим и смотрим новые препятствия или любимся пейзажами леса... Так незаметно и неожиданно интересно проходят наши занятия по физической культуре.

Заключение.

Нововведения или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека, и поэтому они становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации возникают в результате научных исследований, огромного опыта и анализа результатов нашего педагога, анализа и обобщения передового педагогического опыта.

Как правило, нововведения возникают в результате попыток решить традиционную проблему иным способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Большинство современных инноваций находятся в преемственной связи с историческим опытом и имеют аналоги в прошлом. Это дает основание утверждать, что процесс модернизации мотивированный, целенаправленный и сознательный по созданию, освоению, использованию и распространению современных идей (теорий, методик, технологий и т. ), актуальных и адаптированных для данных условий и соответствующих определенным критериям. Он направлен на качественное улучшение системы, в которую вносится новшество, и предполагает стимулирование его участников и изменение их взглядов с иной позиции.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому

процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой должны стремиться, чтобы повысить уровень процесса обучения и сохранения здоровья.

#### **Литература:**

1. Березина А.П. Занятие спортом - это путь к счастливой жизни// статья. Материалы междуна конф. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях» под ред. Рубис Л.Г. СПб 2021, С. 352.

2. Рубис Л.Г. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами спортивного туризма (статья)// Материалы международной научно-практич. конференции под редакцией Л.Г.Рубис, 11-12 апреля 2019.УДК 796+378.172(063) ФГБОУВО «СПбГУПТД». С.335-337

## УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ПУТЕМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Маринкина К. В.,  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* физическая культура играет важную роль в поддержании и улучшении здоровья людей всех возрастных категорий. В данной статье рассматриваются технологии физической культуры, направленные на повышение физической активности, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний у детей, студентов и взрослых.

**Ключевые слова:** Физическая культура, современный образ жизни, упражнения, физические навыки, тренировки.

## STRENGTHENING THE HEALTH OF VARIOUS CATEGORIES OF THE POPULATION THROUGH THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION TECHNIQUES AND TECHNOLOGIES

Marinkina K. V.,  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

*Annotation:* physical education plays an important role in maintaining and improving the health of people of all age categories. This article discusses physical education technologies aimed at increasing physical activity, health promotion and prevention of various diseases in children, students and adults.

**Keywords:** physical culture, modern lifestyle, exercises, physical skills, training.

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеет огромное значение для поддержания физического и психического здоровья человека. В настоящее время существует множество методик и технологий, способствующих улучшению здоровья различных возрастных групп населения.

Физическая культура играет важную роль в поддержании и улучшении здоровья людей всех возрастных категорий. Особенно важно обращать внимание на разработку методик и технологий физической культуры, направленных на улучшение здоровья детей, студентов и взрослых. Современный образ жизни, характеризующийся недостаточной физической активностью и неправильным питанием, приводит к ряду заболеваний и проблем со здоровьем. Поэтому разработка эффективных методик и технологий физической культуры становится актуальной

задачей для специалистов в области физической реабилитации, спортивной медицины и тренерского дела. Будут рассмотрены различные аспекты физической активности, включая упражнения, тренировки, диету, режим дня и другие факторы, способствующие улучшению общего состояния организма. Анализ существующих научных исследований и практических примеров позволит выявить наиболее эффективные подходы к применению методик физической культуры для улучшения здоровья различных возрастных групп.

Организация процесса физического саморазвития учащихся будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий: анализ физического потенциала и морального уровня учащегося на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь физического и морального воспитания; использование разнообразных направлений физического воспитания, учитывая уровень физической подготовленности, мотивацию к занятиям спортом, спортивные интересы, психофизиологические особенности; ориентация педагогического процесса на изменение мотивационной среды, стимулирование саморазвивающейся деятельности; личностно-ориентированный подход; включение исследовательских методов в содержание учебно-воспитательной работы; применение дифференциации по уровням; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития учащихся [1, с.87].

Для детей особенно важно развивать физические навыки и укреплять здоровье с раннего возраста. Современные методики физической культуры для детей включают разнообразные игровые упражнения, спортивные занятия, а также использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, для увлекательного и эффективного занятия спортом. Для детей физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии физических способностей. Методики физической культуры для детей должны быть адаптированы к их возрасту, уровню физической подготовки и индивидуальным особенностям. Важно учитывать возрастные особенности детей, такие как их интересы, способности и физиологические особенности, чтобы сделать занятия физической культурой для них интересными и эффективными. Кроме того, использование разнообразных игровых и развлекательных элементов помогает детям лучше усваивать материал и развивать координацию, гибкость, силу и выносливость. Во время разминки и перемещений на занятиях рекомендуется использовать фоновую музыку, которая не отвлекает внимание, но способствует психоэмоциональной атмосфере.

Студенческий возраст является периодом активного физического и психического развития. Для студентов важно поддерживать здоровье и физическую форму, чтобы успешно справляться с учебной и

повседневными задачами. Методики физической культуры для студентов должны быть адаптированы к их возрастным особенностям, учитывать их учебную нагрузку и интересы. Одной из основных задач методики физической культуры для студентов является развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация движений. Для достижения этих целей могут использоваться различные виды тренировок, включая аэробные упражнения, силовые тренировки, гимнастику, йогу и другие. Использование таких технологий в работе университетов представляет собой занятия по физической культуре и спорту, которые способствуют формированию правильного отношения к себе, своему телу, а также развитию мотивации к заботе о здоровье, поддержанию здорового образа жизни и физическому совершенствованию [2,с.132]. Структура программы включает в себя разминку, аэробную часть, силовую часть, упражнения на гибкость (стретчинг) и заключительную часть. Кроме того, важным аспектом методики физической культуры для студентов является формирование здорового образа жизни и правильного питания. Студентам необходимо осознавать важность заботы о своем здоровье, регулярно заниматься спортом, следить за своим питанием и избегать вредных привычек.

Методики физической культуры для взрослых включают в себя широкий спектр упражнений и программ тренировок, направленных на поддержание и улучшение физического здоровья, а также повышение общего тонуса организма. Эти методики могут включать в себя разнообразные виды физической активности, такие как аэробные упражнения, силовые тренировки, гибкость и растяжку, а также элементы релаксации и стретчинга. Для взрослых важно поддерживать физическую активность для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения и других заболеваний. Ключевыми принципами методик физической культуры для взрослых являются индивидуальный подход к каждому человеку, учет его физических возможностей и целей, а также постепенное увеличение нагрузки и разнообразие тренировок для достижения оптимальных результатов. Важным аспектом таких методик является также регулярность занятий и правильное питание, которые в комплексе способствуют улучшению здоровья и общему самочувствию взрослых.

Методики и технологии физической культуры играют важную роль в улучшении здоровья людей всех возрастных категорий. Поддерживая физическую активность и здоровый образ жизни, мы можем повысить качество жизни и снизить риск развития различных заболеваний. Поэтому важно продолжать развивать и совершенствовать методики физической культуры, чтобы обеспечить здоровье и благополучие нашего общества.

## Литература:

1. Тагариев, Р.З., Шихов, С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 6 – С. 92-93

2. Вагнер, Р.Е., Борисова, М.В., Мусохранов, А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45;

3. Напреев, С.Г., Калюжный, Е.А. «Дневник самоконтроля по физической культуре» как средство воспитания мотивации к здоровому образу жизни школьников. Глобальный научный потенциал. // Материалы IV Международной научно-практической конференции, Тамбов, 2008г., С. 204-205.

## **РОЛЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Матузная Д.А.,  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в данной статье рассматривается опыт применения методик воспитания обучающихся средних профессиональных образовательных учреждений с применением программ, предлагаемых общественными организациями, с вовлечением студентов к участию в мероприятиях и возможные варианты развития действующих воспитательных программ.

*Ключевые слова:* общественная организация, дополнительное образование, воспитание, среднее профессиональное образовательное учреждение.

## **THE ROLE OF PUBLIC ORGANIZATIONS AND PROGRAMS OF ADDITIONAL EDUCATION IN THE ORGANIZATION OF THE UPBRINGING PROCESS OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Matuznaya D.A.,  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
Saint-Petersburg, Russi

*Abstract:* this article examines the experience of using methods of upbringing of students of secondary specialized educational institutions using programs offered by public organizations, involving students to participate in events and possible ways of developing of existing educational programs.

*Keywords:* public organization, additional education, upbringing process, secondary vocational educational institutions.

Образование человека составляет непрерывный процесс, связанный с течением жизни. Каждый день позволяет человеку открывать новые горизонты, делать свои открытия, видеть новое в обычных вещах. Ежедневно неиссякаемый поток информации влияет на образ жизни каждого жителя Земли. Информация – сведения (сообщения, данные) независимо от формы их представления [1]. Таким образом данные воспринимаются разными органами чувств, например, через зрение (видовая информация), через слух (аудиоинформация), через осязание, обоняние, вкус (качественная информация). Эти данные характеризуют окружающий мир, посредством них человек получает знания о тех

свойствах и событиях, которые происходят каждый момент и нарабатывает жизненный опыт. Но самые большие усилия при получении знаний прилагаются в детстве и юношестве. Детский и юношеский мозг наиболее податлив, и требуется особое отношение при работе по образованию необходимых для дальнейшей жизни качеств.

Образование - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов [2]. Образованным человеком можно называться только при достаточном развитии воспитания и обучения. Даже при отсутствии глубоких знаний в узконаправленных дисциплинах науки и при наличии хорошего уровня воспитания, человека возможно называть образованным. Однако, даже при владении большими познаниями в науке, но при отсутствии воспитания индивид создает о себе неприятное впечатление, поэтому организации воспитательного процесса студентов должно уделяться большое внимание.

В настоящее время среди мероприятий культурной и общеобразовательной направленности устойчиво активно реализуется тема воспитания патриотизма у обучающихся. После многих лет, когда воспитанию детей старших классов и средних профессиональных образовательных учреждений уделялось минимум внимания, государственная система начала внедрение многих программ для стимулирования активной деятельности среди студентов и школьников.

Среди программ можно выделить основные направления деятельности, на развитие которой делается акцент, такие как:

- участие молодежи в принятии решений в форме самоуправления или выдвижение представителя от группы;

- участие в мероприятиях эстетической направленности: конкурсах самодеятельности, соревнованиях по видам искусств (художественных выставках, конкурсах фотографий, конкурсы по дизайну), конкурсы профессиональной направленности (соревнования по профессиональному мастерству среди обучающихся). Участие в этих мероприятиях не только способствует социализации, но и позволяет провести более тесную «контактную» работу с наставниками, которые передают свой опыт молодым специалистам. Получение этих знаний, обмен опытом и общение в коллективе с единомышленниками дисциплинирует и воспитывают молодого человека. Программы самоуправления организуют детей, делают их более собранными и учат принимать решения и нести ответственность за них. Программы с художественным уклоном позволяют получить

эстетическое воспитание, различать красивое и исправлять другое. Активности, связанные с выполнением профессиональных задач, развивают ответственное отношение к профессии, стимулируют желание овладеть всеми тонкостями профессии [3].

Значительную роль в практике работы с самими программами, реализующими воспитание молодежи, играют педагоги и воспитатели, основная задача которых – найти те пути и подходы к молодежи, которые помогут им получить необходимые навыки для жизни. Педагоги проходят обучение в общественных организациях и получают необходимые навыки, чтобы объяснить молодежи и сформировать интерес к действующим программам. Без желания познавать и получать новые навыки, которые развивают педагоги, у молодых людей не будет выбора в том, чем они желают заниматься и в каком направлении получать развитие.

В больших и маленьких городах, на муниципальном и федеральном уровнях, с каждым днем всё сильнее развиваются проекты, направленные на организацию волонтерства, изучению правил безопасной жизнедеятельности (правила дорожного движения, пожарной и электробезопасности). Восстанавливается система студенческих строительных отрядов, открываются кружки, секции «Юный полицейский», «Юный пожарный». Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение Первых» принимает участие в мероприятиях самоуправления. В «Движении Первых» реализуются следующие программы:

- Дипломатия и международные отношения «Умей дружить!»;
- Образование и знания «Учись и познавай!»;
- Наука и технологии «Дерзай и открывай!»;
- труд, профессия и своё дело «Найди призвание!»;
- культура и искусство «Создавай и вдохновляй!»;
- волонтерство и добровольчество «Благо твори!»;
- патриотизм и историческая память «Служи Отечеству!»;
- спорт «Достигай и побеждай!»;
- здоровый образ жизни «Будь здоров!»;
- медиа и коммуникации «Расскажи о главном!»;
- экология и охрана природы «Береги планету!»;
- туризм и путешествия «Открывай страну!».

Для осуществления индивидуальной работы над телом и духом молодых людей продолжают открываться спортивные секции, группы спортивного туризма, патриотические кружки, осуществляющие на своей основе социальные программы – лифты для детей, находящихся в трудных жизненных ситуациях. Экологические программы и программы развития социальной и гражданской инициативы направлены на воспитание гражданского общества, обеспечение вовлеченности молодежи в масштабные проблемы мирового сообщества.

Общественные организации являются преимущественными при реализации программ воспитания молодежи благодаря своей гибкости и оперативности при появлении острых социальных вопросов. В качестве основной формы стимуляции работы этих организаций государством выделяются гранты для реализации наиболее важных в настоящий момент проектов. На протяжении долгого времени одними из самых распространенных направлений по реализации грантов являются:

- программы, осуществляющие перспективные и инновационные способы образования;
- программы спортивной, оздоровительной направленности;
- программы по социальной адаптации детей, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

Эти направления указывают на заинтересованность государства и самого общества в готовности принимать меры по урегулированию возникающих проблем.

Действующие программы воспитания и образования молодежи являются результатом развития прошлых методик обучения. С течением времени инновационные программы образования становились привычнее, появлялись новые перспективные методы воспитания детей, а это значит, что в скором будущем программы, которые сегодня называются «инновационными», приобретут форму привычных.

Конкурсы профессионального мастерства с каждым годом расширяют набор доступных направлений для участия и в скором времени каждый профессионал будет иметь возможность показать свое мастерство, обменяться опытом, приобрести знакомства для дальнейшего развития. Другим вероятным направлением может стать направление развития организации взаимодействия представителей разных молодежных групп в принятии более активного участия в обсуждении необходимых решений, законов и предложений. Молодежь будет способна представить свои идеи для реализации на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

Таким образом, действующая система общественных организаций, направленных на воспитание молодых людей, уже прочно закрепились во многих областях жизни. Социальная сфера и институт образования уже тяжело представить без участия этих организаций. Мероприятия, проводимые ими, продолжают стимулировать молодежь к реализации своих планов, идей и дают возможность детям, участвующим в этих программах, сформироваться сильными личностями.

#### **Литература:**

1. Закон Российской Федерации "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" от 27.07.2006 № 149-ФЗ // Российская газета. - 2006

2. Закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Российская газета. - 2012

3. «Федеральный проект «Молодые профессионалы» // Министерство просвещения России URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/professionals/> (дата обращения: 27.02.2024).

## ИННОВАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Махмудзода М.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Физическое развитие, воспитание и культура студентов – актуальные темы, которые набирают все большую популярность среди образовательных учреждений. В современном мире, где здоровье и активный образ жизни являются ключевыми факторами успеха, проблема физической подготовки и развития студентов становится все более значимой.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, студенты, культура, методы, тренировка*

## INNOVATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT, EDUCATION AND CULTURE OF STUDENTS

Mahmudzoda M.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** physical development, education and culture of students are current topics that are gaining increasing popularity among educational institutions. In the modern world, where health and an active lifestyle are key factors for success, the problem of physical training and development of students is becoming increasingly important.*

***Key words:** physical development, students, culture, methods, training*

Инновационные методы и подходы к физическому воспитанию и развитию студентов начинают занимать центральное место в системе образования. Отказ от традиционных форматов физкультурных занятий и введение новых программ способствуют не только физическому развитию студентов, но и формированию лидерских качеств, командного духа и самодисциплины. В данной статье мы рассмотрим основные инновационные подходы к физическому развитию, воспитанию и культуре студентов, а также приведем примеры успешной реализации этих методик в учебных заведениях.

Важность инноваций в физическом развитии студентов

Физическое развитие, воспитание и культура студентов являются важными аспектами их образования. Они играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, повышении работоспособности и улучшении психологического состояния студентов. В современном мире все больше признается необходимость инноваций в данной сфере.

Во-первых, инновации способствуют разнообразию физических тренировок и активностей, предлагаемых студентам. Традиционные виды

спорта могут быть дополнены новыми элементами или модифицированы для более эффективного развития конкретных физических навыков. Например, появление функциональных тренировок позволяет сделать упражнения более комплексными и направленными на работу с различными группами мышц одновременно.

Во-вторых, инновации помогают привлечь студентов к занятиям физической культурой. Сегодня многие учебные заведения предлагают новые форматы занятий – популярны открытые тренировки на свежем воздухе, спортивные мероприятия и соревнования, которые становятся не только средством развития физических навыков, но и возможностью для общения со сверстниками и достижения успеха. Такие инновационные подходы позволяют заинтересовать студентов спортом и физической активностью.

В-третьих, инновации внедряются в процесс оценки и контроля физического развития студентов. Традиционные методы измерения физической подготовленности могут быть заменены новыми технологиями, такими как портативные устройства для измерения пульса и уровня активности или программное обеспечение для анализа результатов тренировок. Это позволяет более точно определить уровень развития каждого студента, выявить его сильные и слабые стороны, а также корректировать программу тренировок в соответствии с его индивидуальными потребностями.

Наконец, использование инноваций в физическом развитии студентов способствует созданию благоприятной среды для их роста и развития. Новые технологии позволяют создавать интерактивные тренировочные программы, которые мотивируют студентов и делают занятия более увлекательными. Это помогает снизить вероятность отсева студентов от физической активности и спорта, так как они получают больше удовольствия от процесса.

В целом, инновации в физическом развитии, воспитании и культуре студентов играют важную роль в повышении эффективности образовательного процесса. Они не только способствуют формированию здорового образа жизни, но и создают условия для достижения успеха в других сферах деятельности. Поэтому приоритетной задачей является поиск новых подходов к организации физической активности студентов на основе инноваций.

Новые методы воспитания и культуры здорового образа жизни у студентов. В настоящее время, в связи с изменяющимися требованиями к физическому развитию и здоровью студентов, все большее внимание уделяется новым методам воспитания и культуры здорового образа жизни. Один из таких методов - использование инновационных технологий.

С развитием современных технологий, появилось множество приложений и гаджетов, которые помогают студентам отслеживать свою

физическую активность и поддерживать здоровый образ жизни. Например, мобильные приложения для трекинга физических нагрузок позволяют студентам вести учет своих тренировок, контролировать пульс и количество сожженных калорий. Это не только мотивирует студентов к регулярным физическим упражнениям, но и помогает им оценивать свой прогресс.

Также в последнее время все большую популярность приобретает концепция "зеленых" кампусов. Это означает создание условий для активной физической активности студентов на территории университета. Например, на кампусе могут быть оборудованы спортивные площадки, велосипедные дорожки или зоны для отдыха и прогулок. Такие инфраструктурные изменения мотивируют студентов к более активному образу жизни.

Кроме того, новые методы воспитания и культуры здорового образа жизни у студентов также предусматривают проведение специальных мероприятий и тренингов, направленных на формирование правильного отношения к здоровью. Например, лекции и семинары о правильном питании, занятия йогой или другими видами физической активности. Эти мероприятия помогают студентам осознать важность заботы о своем здоровье и внедрить полезные привычки в повседневную жизнь.

Таким образом, новые методы воспитания и культуры здорового образа жизни у студентов предоставляют широкий спектр возможностей для развития физической активности и поддержания здоровья. Они позволяют студентам использовать современные технологии, проводить тренировки с помощью виртуальной реальности, а также создавать условия для активного образа жизни на кампусе. Кроме этого, проведение специальных мероприятий и тренингов помогает формированию правильного отношения к здоровью и развитию полезных привычек.

Современная эпоха характеризуется стремительным развитием технологий и постоянными новшествами во всех сферах жизни. Область физической активности студентов не осталась в стороне от этого прогресса. Технологии и новшества играют значительную роль в улучшении физического развития, воспитания и культуры студентов.

Одной из самых популярных инноваций являются мобильные приложения для тренировок и фитнеса. Эти приложения предлагают широкий спектр упражнений, тренировочных программ, позволяющих студентам выбрать оптимальный подход к своей физической активности. Благодаря таким приложениям, студенты получают возможность заниматься спортом в любое время и в любом месте, не завися от наличия тренажерного зала или групповых занятий.

Другим интересным новшеством является использование виртуальной реальности (VR) для физических тренировок. VR-технологии позволяют создавать иммерсивные среды для проведения тренировок, в

которых студенты могут совершать различные движения и упражнения. Это не только делает тренировки более интересными, но и помогает развивать координацию, гибкость и силу.

Еще одно новшество в области физической активности студентов - использование спортивных трекеров. Эти устройства отслеживают количество пройденных шагов, калорий, пульс и другие параметры здоровья. Такая информация помогает студентам контролировать свою физическую активность и следить за своими достижениями. Кроме того, спортивные трекеры могут быть использованы для организации конкурсов и челленджей между студентами, что способствует повышению мотивации к регулярным тренировкам.

Необходимо также отметить значимость онлайн-платформ для проведения групповых занятий по физической активности. Благодаря таким платформам студенты имеют возможность участвовать в разнообразных тренировках, аэробике, йоге и других формах физической активности даже в дистанционном формате. Такие платформы также обеспечивают коммуникацию и обмен опытом между студентами, что способствует развитию физической культуры в учебной среде.

Технологии и новшества играют огромную роль в развитии физического развития, воспитания и культуры студентов. Они делают занятия спортом более интересными, доступными и эффективными. Учитывая быстрый темп развития технологий, можно ожидать появления еще большего количества инноваций в ближайшем будущем, которые помогут студентам поддерживать активный образ жизни и достигать своих физических целей.

Здоровый образ жизни является одним из важных аспектов физического развития, воспитания и культуры студентов. Сегодня существует множество инновационных подходов и технологий, которые способствуют формированию здорового образа жизни у студентов.

Первое, что следует отметить, это использование информационных технологий в организации тренировок и физических занятий. С помощью специальных приложений или онлайн-платформ студенты могут создавать персональные программы тренировок, отслеживать свои достижения и прогресс, а также получать рекомендации по питанию и режиму дня. Это позволяет им более осознанно подходить к своему физическому развитию и контролировать свое состояние здоровья.

Кроме того, существуют инновационные методики проведения физических занятий. Например, функциональный тренинг или НИТ (High-Intensity Interval Training) – это эффективные методы тренировок, которые сочетают в себе высокую интенсивность упражнений и короткие периоды отдыха. Такой подход позволяет достичь максимальных результатов за минимальное время, что особенно актуально для студентов, у которых часто не хватает времени на тренировки из-за занятости учебной работой.

Также в последние годы все большую популярность приобретает групповая физическая активность. Организация коллективных тренировок или спортивных соревнований стимулирует студентов к регулярным занятиям физкультурой, а также помогает им развивать коммуникативные навыки и социализироваться. Использование инновационных форм проведения групповых занятий, таких как танцевальные фитнес-классы или игровые тренировки, делает процесс физической активности более интересным и привлекательным для студентов.

В заключение, следует отметить, что инновация физического развития, воспитания и культуры студентов играет значительную роль в формировании здорового образа жизни у них. Применение новых подходов и технологий позволяет студентам более осознанно подходить к своему физическому развитию, а также делает процесс тренировок и занятий физкультурой более интересным и привлекательным для них.

Таким образом, использование инновационных подходов в развитии физической культуры у студентов является эффективным решением проблемы недостаточной физической активности

## ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Пряморуков И.А.  
Краснодар, Россия

*Аннотация:* в статье рассмотрены аспекты социально-культурных мероприятий в учебных заведениях, их виды, цели, способы их организации. Также рассмотрены организационные вопросы проведения социально-культурных мероприятий. Представлены факты для студентов и, как это помогает дальнейшей социализации.

*Ключевые слова:* образование, обучение, культура, социум, студент, мероприятия.

## ORGANIZATION OF SOCIO-CULTURAL EVENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Pryamorukov I.A.  
Krasnodar, Russia

*Annotation:* the article discusses aspects of socio-cultural events in educational institutions, their types, goals, and methods of organizing them. Organizational issues of holding social and cultural events are also considered. The benefits for students who participate in them and how this helps further socialization are outlined.

*Key words:* education, training, culture, society, student, events.

Организация социально-культурных мероприятий в учебных заведениях играет важную роль в формировании образовательной среды и развитии студентов. Такие мероприятия способствуют развитию социальных навыков, культурно-творческого потенциала и активного общения студентов.

Ниже приведены некоторые типы социально-культурных мероприятий, которые могут быть организованы в учебных заведениях:

1. Конкурсы и фестивали: проведение таких мероприятий позволяет студентам показать свои творческие и спортивные навыки. Например, могут быть организованы фестивали театрального искусства, музыкальных групп, спортивных соревнований и т.д.

2. Культурные мероприятия: организация туристских поездок в музеи, концерты, спектакли, киносеансы и другие культурно-исторические места и события, которые позволяют студентам расширить свои культурные знания и развить интерес к искусству.

3. Волонтерские акции: студенты могут участвовать в различных волонтерских программах, помогая нуждающимся или участвуя в

экологических акциях. Это позволяет развить чувство ответственности, социальную сознательность и эмпатию.

4. Лекции и семинары: организация тематических лекций и семинаров с приглашенными экспертами, которые могут поделиться своими знаниями и опытом, поощряет академическую дискуссию и стимулирует учебный процесс.

5. Социальные мероприятия: проведение вечеринок, фестивалей, концертов и других мероприятий, направленных на создание дружественной атмосферы в учебных заведениях и укрепление социальных связей между студентами. В настоящее время все популярнее и активнее проходят туристские слеты и соревнования между вузами или между факультетами вуза. Эти слеты сближают команды единой идеей в познании природы и умения понять ее, научиться спортивным навыкам в сложных жизненных обстоятельствах и т.д.[4].

Организация социально-культурных мероприятий может осуществляться путем создания комитета или клуба, специализирующегося на подобных активностях. Важно также привлечь студентов к процессу планирования и организации мероприятий, чтобы они чувствовали себя активными участниками и имели возможность внести свой вклад.

Такие мероприятия помогают студентам развить лидерские навыки, укрепить связи с преподавателями и коллегами, а также создать положительные воспоминания и впечатления об учебном заведении.

Организаторы социально-культурных мероприятий в учебных заведениях – это специалисты, которые ответственны за планирование, координацию и проведение различных культурно-общественных мероприятий, таких как концерты, выставки, спортивные соревнования, конференции, тематические вечеринки и т. д.

Работа организаторов включает в себя следующие задачи:

1. Планирование: они определяют цели и задачи мероприятий, разрабатывают концепцию и программу, выбирают локацию, дату и время проведения. Они также занимаются составлением бюджета и поиском финансовых и материальных ресурсов для проведения мероприятий.

2. Координация: организаторы работают с различными группами людей, включая студентов, преподавателей, спонсоров, туристов, волонтеров и других заинтересованных сторон, чтобы обеспечить успешное проведение мероприятий. Они устанавливают контакты, разрабатывают партнерские отношения, согласовывают детали и задачи каждого участника.

3. Реклама и продвижение: организаторы отвечают за продвижение мероприятий среди целевой аудитории. Они разрабатывают и реализуют маркетинговые стратегии, создают рекламные материалы, используют

социальные сети, сайты и другие средства коммуникации для привлечения посетителей.

4. Проведение мероприятий: организаторы обеспечивают плавное проведение мероприятий, контролируют выполнение задач, разрешают возникающие проблемы и обеспечивают безопасность и комфорт для посетителей.

5. Оценка результатов: организаторы анализируют результаты проведенных мероприятий, собирают обратную связь от участников и посетителей, делают выводы и предлагают рекомендации для улучшения организации будущих мероприятий.

Организаторы социально-культурных мероприятий в учебных заведениях имеют важную роль в создании стимулирующей и разнообразной образовательной среды. Они способствуют развитию общественной активности и творческого потенциала студентов, а также укрепляют сотрудничество и взаимодействие между различными участниками учебного процесса.

Социально-культурные мероприятия в учебных заведениях для студентов имеют множество пользы, например, развитие социальных навыков. Участие в социально-культурных мероприятиях помогает студентам развить коммуникативные навыки, умение работать в команде и сотрудничать с другими людьми.

Формирование интересов и хобби. Мероприятия разнообразной направленности (спортивные соревнования, концерты, выставки и т. д.) предоставляют студентам возможность открыть для себя новые интересы, привить любовь к искусству, спорту, музыке и тому, что им нравится.

Продвижение здорового образа жизни. Спортивные мероприятия, фитнес-клубы, марафоны и другие подобные события обеспечивают студентам возможность заниматься физическими упражнениями и поддерживать здоровый образ жизни.

Создание атмосферы сотрудничества и поддержки. Социально-культурные мероприятия помогают создать дружественную атмосферу, способствуют взаимодействию студентов из разных факультетов и специальностей, а также способствуют поддержке и взаимной помощи.

Развитие культурного прикладного творчества. Организация выставок, концертов, творческих вечеров и конкурсов позволяет студентам развивать свои творческие способности, выражать себя через искусство и делиться своими достижениями с другими студентами искусства.

Расширение профессиональных возможностей. Мероприятия, связанные с карьерным развитием, предоставляют студентам возможность узнать больше о своих профессиональных интересах, развить навыки, получить советы от опытных профессионалов и установить полезные связи.

В целом, социально-культурные мероприятия в учебных заведениях предоставляют студентам множество возможностей для роста, развития и расширения горизонтов, что полезно как для академического, так и для их личностного развития.

### **Литература:**

1. Клименко А.А., Казашник Е.А., Яни А.В. Организация и управление многолетними занятиями в спорте. Сборник БГАУ, 2018, с.74-78

2. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва 2021, с. 230.

3. Чуркин Н.А., Тхорев В.И. Некоторые особенности двигательной активности гандбольных арбитров в ходе обслуживания матчей // статья науч. конф., 2010, С.207-208.

4. Яни А.В., Фасхутдинова Э.Р. Формирование здорового образа жизни и влияние физкультурно-спортивной деятельности на студентов. // В сборнике: Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы XIII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2023. С. 435-438.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХАТКА-ЙОГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Расов Е.С.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** основное содержание гимнастики с элементами хатха-йоги составят дыхательные упражнения (полное дыхание, капала-бхати, анулома-вилома), асаны из различных исходных положений, применение которых позволит воздействовать на многие системы организма. На занятиях по гимнастике с элементами хатха-йоги созданы условия для выполнения физической нагрузки в зоне умеренной мощности, что не приведет к ухудшению проявления психических процессов.

**Ключевые слова:** хатка йога, асаны, дыхание, упражнения на дыхательной основе, повышение функционала.

## USING HATKA YOGA FOR THE DEVELOPMENT AND HEALTH OF STUDENTS

Rasov E.S.  
Saint-Petersburg, Russia

**Abstract:** the main content of gymnastics with elements of hatha yoga will be breathing exercises (full breathing, kapala-bhati, anuloma-viloma), asanas from various starting positions, the use of which will allow influencing many systems of the body. During gymnastics classes with elements of hatha yoga, conditions have been created for performing physical activity in the moderate power zone, which will not lead to a deterioration in the manifestation of mental processes.

**Keywords:** hatka yoga, asanas, breathing, breathing exercises, increasing functionality.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Гимнастику с элементами хатха-йоги рекомендуем для использования в физическом воспитании студентов с низким уровнем физической подготовленности, так как она облегчает адаптацию студентов к физическим и учебным нагрузкам без значительного напряжения функций организма.

2. Применение гимнастики с элементами хатха-йоги по разработанной нами методике не приводит к значительному утомлению, улучшает состояние психических процессов, поэтому её можно использовать в течение дня для повышения работоспособности и самочувствия.

3. Обучение гимнастике с элементами хатха-йоги нужно начинать с разучивания техники асан и дыхательных упражнений, затем переходить к согласованию статических и двигательных действий с дыханием и далее к выполнению статодинамических комплексов асан.

4. В одном занятии следует применять асаны из разных исходных положений, чтобы вовлечь в работу различные мышечные группы и избежать значительного утомления не только локального, но и общего характера.

5. Для повышения резервов мощности дыхательной системы и способности организма противостоять недостатку кислорода рекомендуем дыхательные упражнения «полное дыхание», «капала-бхати» и «анулома-вилома».

6. В статодинамических комплексах асан нужно согласовывать движения с дыханием. Например, с началом вдоха (выдоха) следует начинать движение и продолжать его на протяжении всего дыхательного цикла или отдельной фазы, а с окончанием вдоха (выдоха) заканчивать выполнение движения. Совпадение по продолжительности двигательного действия и дыхательного цикла (фазы дыхательного цикла) позволяет выдерживать равномерный темп, сохранять плавность и слитность движений на протяжении всего комплекса.

7. Для предотвращения неблагоприятных сосудистых реакций организма необходимо чередовать статические действия с движениями и расслаблением, а занятие завершать расслаблением в положении лежа в течение 7-8 минут.

#### ПОЛЬЗА ЙОГИ:

Польза в сфере борьбы со стрессом. Особое дыхание – пранаяма, помогает справляться с трудными ситуациями.

Укрепление сердца и нормализация давления.

Улучшение общего самочувствия. После йогатерапии бодрость перестает покидать.

Снятие симптомов хронических заболеваний. Например, йогой можно заниматься даже при остеохондрозе, чтобы не чувствовалось неприятных ощущений.

Расслабление.

Повышение уровня энергии в организме.

Йоготерапия – это метод реабилитации. Тренировка хорошей осанки, укрепление мышц и суставов.

Типы последовательности асан.

В хатха-йоге используется большое количество асан. В этом, кстати, еще одно её преимущество. Происходит всестороннее развитие организма за счет разнообразия упражнений. Для удобства, последовательности асаны разбили на несколько групп: стоя; сидя; лёжа; прогибы; наклоны; скручивания; балансирующие; перевёрнутые.

Все группы поз в хатха йоге несут свою пользу. Например, перевернутые – улучшают кровообращение. Скручивания полезны для растяжки. А балансирующие позы – универсальны, они помогают укрепить все группы мышц. Порядок выполнения асан определяется, обычно наставником или тем, кто занимается, если имеет место средний уровень хатха йога.

Время занятий.

Заниматься хатха-йогой можно утром, днем и вечером. Идеально – в ранние часы. Не всегда это реально сделать, можно планировать занятия на вечер. Не запрещено тренироваться даже днем. Но с обеда до времени выполнения упражнений должно пройти 1,5–2 часа.

Упражнения для начинающих.

Наиболее простые упражнения для начинающих:

1. Тадасана – поза горы.

Встать на коврик. Выпрямиться. Стоять нужно ровно.

Соединить ноги вместе, чтобы пятки и большие пальцы соприкасались.

Подтянуть колени и копчик. Держать ноги в тонусе.

Отводить плечи назад и вниз. Руки должны быть опущены и вытянуты. При этом нужно еще раскрыть грудь, вытягиваться макушкой вверх и спокойно дышать.

Несмотря на объемную инструкцию, это почти статическая фигура довольно легко выполняется, судя по отзывам тех, кто занимается йогой. Несложно так делать в домашних условиях.

2. Шавасана.

Лечь на коврик лицом вверх;

Провести отцентровку – чтобы обе половины тела располагались симметрично;

Руки положить под углом 45 градусов к телу ладонями вверх. Пятки на расстоянии 5 см друг от друга.

Можно развести ноги шире. В такой позе удобно отдыхать после тренировки и медитировать.

Основные позы.

Прежде чем говорить о наиболее часто применяющихся асанах в хатха-йоге, стоит разобраться, сколько всего существует поз. Про это написано в книге «Горакша Самхите». Там сказано, что асан столько, сколько живых существ на земле, то есть, 8,4 миллиона. Но Шива выбрал и описал 84 позы. Средний уровень хатха-йоги – это около 40 асан.

Что касается самых простых и основных, то они приведены.

Еще популярные асаны: Падангустасана; Уттхита Триконосана; Вирабхадрасана.

Можно выделить группы: для спины – укрепление мышц, профилактика заболеваний; для похудения. За час сжигается около 500 калорий; для гибкости – укрепление суставов, позвонков; для шеи.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что хатха-йога полезна для всего тела. И не только для него. Еще и для духа.

Практики дыхания. Об одной из основных дыхательных техник уже было сказано. Это Капалабхати – то есть дыхание, направленное на активизацию систем организма. Есть еще: вилома-пранаяма, когда дыхание прерывистое, будто происходит подъем по лестнице; нади-шодхана – при ней поочередно закрываются ноздри;

**Заключение.**

Занимаясь хатха-йогой, можно оздоровиться, создать условия для продления жизни, подняться на новую ступень самосознания. Улучшить концентрацию внимания для повышения показателей обучения в университете. Чувствовать себя свободным и энергичным.

### **Литература:**

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Д. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. Мн.: Попурри, 2002. - 224 с. - ISBN 985-438-715-1.

2. Агеевец, В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 47-49.

3. Айенгар, Б.К.С. Прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар; пер. с англ. Е.О. Федотовой. М.: МЕДСИ XXI, 1993. - 528 с. - ISBN 5-87261 -001 -7.

5. Айенгар, Г.С. Йога: жемчужина для женщин / Г.С. Айенгар; пер. с англ. С.А. Прилипского. Харьков: Фолио, 2004.- 349 с. - ISBN 966-03-2456-1. 4. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. Изд. 3-е, перераб., доп. - М: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.

## КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ. МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ НЕЕ?

Римашевская В.И.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** физкультура – неотъемлемая часть жизни каждого человека. В современном мире, где активность человека все чаще сводится к сидению за компьютером, физическая активность становится особенно важной. Многие проводят большую часть своего времени в офисах, находясь в статическом положении, что может привести к проблемам с здоровьем.*

***Ключевые слова:** физическая культура, жизнь, спорт, форма, здоровье, человек*

## HOW DO YOU UNDERSTAND PHYSICAL EDUCATION? IS IT POSSIBLE TO DO WITHOUT IT?

Rimashevskaya V.I.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** physical education is an integral part of every person's life. In the modern world, where human activity is increasingly reduced to sitting at a computer, physical activity is becoming especially important. Many people spend most of their time in offices, being in a static position, which can lead to health problems.*

***Keywords:** physical education, life, sports, form, health, person*

### ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?

Физическая культура или, как называют ее школьники и студенты, физкультура, означает систематические физические упражнения, направленные на поддержание и укрепление физической формы. Она способна дать человеку не только прекрасную фигуру, но и здоровье, энергию, радость, положительное настроение.

### ВАЖНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Важность физкультуры в жизни человека проявляется во многих аспектах. Во-первых, она способна улучшить общее состояние организма. Регулярные тренировки укрепляют сердечнососудистую систему, улучшают функционирование легких, способствуют нормализации артериального давления. Кроме того, физическая активность стимулирует обмен веществ, что положительно сказывается на пищеварении и избавляет от лишнего веса.

Физкультура также оказывает положительное влияние на мышцы и суставы: они становятся более гибкими, упругими и крепкими. Это позволяет предотвратить различные заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как остеохондроз, артрит и артроз. Благодаря регулярным

тренировкам, боль в спине и суставах становится менее ощутимой, а подвижность значительно увеличивается.

Одно из самых важных преимуществ физкультуры – укрепление иммунной системы. Регулярная физическая нагрузка помогает активизировать работу иммунных клеток, повысить устойчивость к простудным заболеваниям и улучшить общий уровень здоровья. Исследования показывают, что люди, ведущие активный образ жизни, менее подвержены вирусным инфекциям.

Но физическая активность не только благотворно влияет на тело, но и настроение человека. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины, известные как "гормоны счастья". Они помогают снять стресс, повысить самооценку, снять усталость и тревогу, улучшить настроение и повысить концентрацию внимания.

Физкультура имеет не только физическое, но и эмоциональное значение. Занятия спортом могут помочь человеку «найти себя», поверить в свои силы и достичь целей. Они учат нас. Физкультура играет важную роль в жизни каждого человека. Она не только способствует укреплению физического здоровья, но и влияет на психологическое и эмоциональное состояние. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают поддерживать тонус организма, укреплять мышцы и суставы, увеличивать выносливость и гибкость.

Одним из важнейших аспектов физкультуры является поддержание нормального веса. Регулярные тренировки способствуют сжиганию лишних калорий, увеличению общего метаболизма и поддержанию оптимального веса. Это особенно актуально в современном обществе, где проблемы с лишним весом и ожирением становятся все более распространенными.

Физкультура также положительно влияет на общую работоспособность и продуктивность человека. Регулярные физические тренировки способствуют улучшению кровообращения и обогащению органов и тканей кислородом, что, в свою очередь, повышает энергию и силы. Более высокий уровень энергии и жизненных сил способствует повышению эффективности работы и выполнению обязанностей.

Однако физкультура имеет огромное значение не только для физического, но и для психологического состояния человека. Ведь физическая активность способствует улучшению настроения, снижению уровня тревожности и стресса, повышению общего уровня эмоционального комфорта.

В современном обществе, где большинство людей ведут сидячий образ жизни и проводят большую часть времени перед экранами, физкультура необходима как никогда. Она помогает преодолеть последствия сидячей работы, укрепить мышцы спины, предотвратить развитие проблем с позвоночником.

## МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

Без физкультуры мы становимся более подверженными различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. Недостаток движения может привести к ослаблению мышц, ухудшению метаболизма и общей физической формы. Кроме того, регулярные физические тренировки помогают регулировать вес, укрепляют иммунную систему и способствуют улучшению работы мозга.

Однако, следует отметить, что существует множество занятий физической культурой, а не только типичной, которая предлагается в школе или даже в университете. Некоторые люди предпочитают активный образ жизни в который включают прогулки, занятия йогой, танцы, плавание или другие формы активности. Важно найти студенту то, что нравится именно ему и, помогает сохранять хорошую физическую форму.

Вывод: таким образом, физкультура имеет неоспоримое значение для жизни каждого человека. Регулярные физические тренировки способствуют укреплению здоровья, увеличению работоспособности, улучшению эмоционального состояния. Она является важной составляющей здорового образа жизни и необходима для поддержания оптимального физического и психологического благополучия.

### Литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018.
5. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2017.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Рыбакова К.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в настоящее время широко проводится пропаганда здорового образа жизни, но многие студенты не всегда задумываются об этом. Молодые люди, которые готовятся к экзаменам, часто игнорируют проблему сохранения своего здоровья, потому что слишком увлекаются учёбой. Они не понимают, что хорошо учиться можно только, если они здоровы, хорошо питаются, что способствует быстрой обработке любой информации.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни, активность, прогулки*

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Rybakova K.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** currently, although a healthy lifestyle is being promoted, not always and not everyone even thinks about it. Students who are preparing for exams often ignore the problem of maintaining their health because they are too involved in studying. Without taking care of their physical health in their free time, they do not understand that they can study well only if they are healthy, eat well, which ultimately helps them remember better, get good grades and process information faster.*

***Keywords:** physical education, physical education, sports, students, healthy lifestyle, exercise, walking*

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого из нас. Физические упражнения безусловно влияют на человека: на его здоровье, настроение, производительность. Активный образ жизни не только помогает нам улучшить состояние тела, но и способствует поддержанию нормального психологического состояния. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение. Физическая культура является частью общей культуры личности, а также частью культуры общества и является набором ценностей, знаний и норм, которые полезны обществу, для развития интеллектуальных и физических способностей человека, что особенно важно в развитии студенческой молодежи. Особую актуальность в наше время приобретает проблема физического воспитания студентов. Довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. К сожалению, не каждый человек занимается физической культурой самостоятельно каждый день.

По крайней мере, делая хотя бы утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма. Студенты во время экзаменов могут забыть о чем угодно, лишь бы хорошо их сдать, это же чаще всего влияет на их самочувствие, что также приводит к получению не лучших оценок, к которым стремится студент. Что поможет сохранить здоровье?

Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается особенно ярко. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, целеустремленность, дисциплинированность, стойкость способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями. Всестороннее развитие личности – это не только развитие физических, но и духовных сил, творческих способностей. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура в университете выполняет основные социальные функции: преобразовательные, созидательные, интегральные, организационные, проектно-творческие, процесс культурного поведения. Но физическая культура важна и для решения воспитательных, образовательных, развивающихся оздоровительных задач, как развитие личности, знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, владение системой практических умений и навыков и многое другое.

В наше время существует множество способов для сохранения и укрепления здоровья. Главным методом можно по праву считать ведение здорового образа жизни, для студентов более известного как ЗОЖ. Но, как таковое, понятие ЗОЖ включает в себя не только физические упражнения.

Необходимо полезное питание, которое заключается в регулярном употреблении овощей и фруктов , отказе от спиртного , а также дробное питание, которое способствует своевременному перевариванию пищи , что позволяет получать максимум энергии из минимума калорий . Также необходим здоровый сон , который позволяет восстановить организм и улучшить психологическое равновесие. Однако, главную роль здесь играет ежедневная зарядка. Только благодаря непрерывным занятиям студент сможет улучшить свою физическую подготовку, тем самым приблизив себя к физическому совершенству. Зарядка и безусловно занятия по физической культуре, где мы можем узнать много интересного по каждому упражнению, про занятия на свежем воздухе и почему необходимо заниматься какое-то время на свежем чистом воздухе рекреационным туризмом и как, при этом уметь одеваться. В жизни человека важны прогулки на свежем воздухе. Они способствуют улучшению не только физического состояния человека, но и повышают настроение. Распространенной практикой в нашем университете являются поездки в

лес в рамках занятий физкультурой. Студенты, загруженные учёбой, редко наслаждаются природой, двигаются и проводят время активно. Благодаря таким поездкам у студентов есть такая возможность – с пользой провести свой выходной.

И, конечно же, физическая активность благотворно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система гораздо эффективнее борется с различными бактериями и вирусами. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины "Физической культуры". Так устроен студент, им мало, что написано в расписании, им необходимы дополнительные лекции и разъяснения по физической культуре.

### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ . высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Мааликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009, 528 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брахман. – М., 1990. – 510
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений . – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гуманит.- изд. центр «Владов», 2004. – 624 с. с.
4. Рубис Л.Г. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами спортивного туризма (статья)// Материалы международной научно-практич. конференции под редакцией Л.Г.Рубис, 11-12 апреля 2019.УДК 796+378.172(063) ФГБОУВО «СПбГУПТД». С.335-337
5. Рубмс Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Ай Пи Ар Медиа Саратов 2019, с.190.
6. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. // монография. Ай Пи Медиа Москва 2021, с.230.

## МОТИВАЦИЯ КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Савина А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** цель этой статьи - кратко рассмотреть, почему студенты пренебрегают занятиями по физической культуре и предложить рекомендации, основанные на личном примере по мотивации студентов и вовлечению их в учебный процесс.*

***Ключевые слова:** спорт, духовное развитие, физическое развитие, мотивация, студент, энергетика, воспитание, физкультура будущего.*

## MOTIVATION AS THE BASIS OF PEDAGOGICAL ACTIVITY

Savina A.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the purpose of this article is to briefly consider why students neglect physical education classes and offer recommendations based on personal example on motivating students and involving them in the learning process.*

***Keywords:** sports, spiritual development, physical development, motivation, student, energy, education, physical education of the future.*

Что такое физкультура будущего? Почему студенты недобросовестно относятся к занятиям по физической культуре? Как вовлечь студентов в образовательный процесс?

В современном мире, где молодые люди сталкиваются с высокими уровнями стресса и нагрузок, уделение особого внимания урокам физической культуры становится неотъемлемой не только для поддержания физического состояния, но и для достижения их полного потенциала в учебе и жизни.

Физическое здоровье является фундаментом для общего благополучия студентов. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению мышц, улучшению общей выносливости и контролю за весом. Они помогают предотвратить множество проблем, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и стрессовые расстройства. Не только тело, но и разум студента ощущает положительное воздействие физической активности, поскольку она способствует улучшению когнитивных функций, концентрации и памяти. Осознание этого взаимосвязанного влияния между физическим и умственным здоровьем становится основой для приоритетного уделения времени физической культуре.

Однако в современном мире множество студентов пренебрегают таким предметом как физическая культура. Студенты недооценивают значимость спорта в своей жизни, а всё из-за недостаточного понимания взаимосвязи физической здоровья и достижения целей. Возможно ли это исправить и поменять их отношение? Однозначно «да»! Я бы хотела на личном примере показать, как может в одночасье поменяться вовлеченность студента в образовательный процесс.

Будучи школьницей, как и многие мои ровесники, я считала, что физкультура менее важный предмет по сравнению с академическими занятиями. Я была убеждена, что временем надо распоряжаться грамотно, а не тратить его на посещения занятий по физкультуре. Так что же заставило меня изменить своё мнение? На первом курсе мне посчастливилось познакомиться с Людмилой Григорьевной Рубис. Это преподаватель который работает не для себя, а для студентов. Как представитель своего поколения, я могу сказать, что мы привыкли к преподавателям, которые ведут однотипные занятия (построились, посчитались, отметились, присели, прыгнули, ещё раз отметились и ушли). При такой программе занятий, создаётся впечатление, что мы делаем всё для галочки, а не для своего здоровья. Посетили занятие - да. Прыгнули нужную дистанцию - да. Спасибо, занятие окончено. Возможно, поэтому у молодых людей и возникает пренебрежение к физической культуре. Однако Людмила Григорьевна поразила меня с первого занятия. Немногие студенты могут похвастаться, что на занятиях физкультуры они разбирают энергетику человека и природы. Природа обладает огромным потенциалом энергии, которую мы можем использовать для восстановления и повышения своей жизненной силы. Окружающая нас природа является источником энергии, которая помогает нам снять напряжение, улучшить настроение и повысить концентрацию. Одним из способов человеческого взаимодействия с природой являются объятия деревьев. Исследования показывают, что это практика, которая помогает нам отпустить накопленный стресс и найти внутреннюю гармонию. Именно так мы и провели наше первое занятие. Мы занимались не только физической нагрузкой, такой как разминка и пробежка, но и духовной практикой. Ощущение и восприятие энергии очень индивидуальны, и каждый человек может набираться положительной энергией через различные взаимодействия с природой. Будь то размышления в середине леса, в саду или просто наслаждение красотой окружающего нас мира, природа предлагает бесконечные возможности для восстановления и обновления. На занятии я так же узнала, что вода является одним из наиболее сильных стихийных источников энергии. Мы всей группой зарядились энергией у Невы и полностью заряженные отправились покорять вершины этого дня. Это занятие - самое первое занятие и знакомство с новым преподавателем перевернуло моё мировоззрение. Мне трудно назвать Людмилу

Григорьевну преподавателем физкультуры, потому что она никогда не преподносила спорт как урок. Я бы назвала её наставником по физическому и духовному развитию и думаю, что многие студенты со мной согласятся. Впервые занятия физической культурой преподносились не как обязательства, а как вклад в себя и своё здоровье. Но это было только началом моего пути в сфере физического и духовного развития. Сейчас я - студент четвертого курса, являюсь старостой, учусь на отлично и активно участвую в разных конкурсах. Я благодарна, что данный педагог помогла мне осознать, что физическое состояние тесно связано с духовным благополучием, и эти два аспекта напрямую взаимодействуют друг с другом. Я бы хотела выделить несколько важных пунктов о том, как физическое состояние может влиять на духовное и изменять восприятие жизни и достижение целей:

1. Энергия и выносливость: Хорошее физическое состояние дает нам больше энергии и выносливости для преодоления трудностей и достижения целей. Когда наш организм чувствует себя сильным и здоровым, мы можем легче справляться с повседневными задачами и преодолевать препятствия на пути к своим целям.

2. Уровень концентрации и ясность мышления: Физическое здоровье и физическая активность способствуют улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг. Это, в свою очередь, может улучшать нашу концентрацию, повышать ясность мышления и способствовать принятию рациональных решений. Когда мы чувствуем себя физически в форме, мы можем эффективнее планировать свои действия и достигать поставленных целей.

3. Эмоциональное благополучие: Физическая активность помогает высвободить эндорфины, называемые гормонами счастья, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Когда мы занимаемся спортом или физической активностью, уровень адреналина и кортизола (гормонов стресса) снижается, а уровень серотонина и допамина (гормонов счастья) повышается. Это позитивно влияет на наши эмоции, помогая нам видеть мир в более оптимистичном свете и более продуктивным образом решать проблемы и преодолевать трудности.

С первого курса я начала участвовать в выездах на свежий воздух. Энергия является неотъемлемой частью нашей жизни, и важно осознавать ее роль как в природе, так и внутри нас самих. Взаимосвязь человека и природы играет ключевую роль в нашем физическом и эмоциональном благополучии. Выезды на свежий воздух имеют множество пользы для студентов, поэтому особенно важно организовывать им поездки в лес. Пребывание на свежем воздухе в лесу предоставляет студентам возможность активно двигаться. Ходьба, бег или занятия спортивным ориентированием тренируют сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и повышают выносливость. Так же природа имеет уникальное

успокаивающее воздействие на нашу психику. Выезды в лес позволяют студентам отвлечься от повседневных проблем и стресса, окунуться в прекрасный лесной пейзаж и насладиться тишиной. Природная среда способствует расслаблению, уменьшению тревожности и повышению настроения. Природа обладает особой энергетикой, которая может оказывать положительное влияние на человека. Важно помнить, что энергия не только берется из природных источников, но и присутствует внутри нас самих. Регулярный уход за физическим и психическим здоровьем, здоровое питание, физическая активность и практика позитивного мышления - все это способы укрепления нашей собственной энергетики и поддержания баланса в нашей жизни. Недавно я попробовала северную ходьбу благодаря вдохновляющему преподавателю, и это было незабываемое приключение. Несмотря на вечернее время и погодные условия, мы с группой решительных участников преодолели всю дистанцию. Первоначально я не была уверена, что смогу справиться с этой активностью, но под руководством опытного инструктора я почувствовала уверенность и поддержку. Мы были оборудованы специальными палками для ходьбы, которые помогали нам сохранять равновесие и эффективно двигаться вперед. Групповая динамика и поддержка других участников создавали приятную атмосферу и несли положительную мотивацию. Хотя погода не была самой благоприятной, мы не останавливались. Именно в таких моментах, когда мы преодолевали сложности вместе, мы чувствовали себя еще более единственными и сильными. Шаг за шагом, мы продвигались вперед, наслаждаясь красотой окружающей нас природы в полной мере. Эмоционально я была в восторге от ощущения достижения и преодоления себя. Увидев, насколько далеко мы дошли, я почувствовала гордость и уверенность в своих силах. Благодарность и признательность заполнили мое сердце к преподавателю и друзьям, с которыми я разделяла этот удивительный опыт. В конце этой северной ходьбы, я ощутила вдохновение и новый взгляд на себя и мир вокруг меня. Этот опыт напомнил мне о важности активного образа жизни, дружбе и взаимосвязи с природой. Я поняла, что даже в неблагоприятных условиях и вечернее время можно преодолеть все с той поддержкой и энтузиазмом, которые мы находим внутри самих себя и в окружающей нас природе.

Мотивация студентов играет ключевую роль в их успехе. Преподаватель имеет возможность вдохновить студентов и помочь им увидеть ценность образования и своих усилий. Регулярная похвала, признание достижений и стимулирование к личному и профессиональному развитию создают положительное окружение, в котором студенты чувствуют себя важными и способными сделать значительный вклад. Кроме того, применение разнообразных методов обучения и интерактивных подходов позволяет поддерживать интерес и мотивацию студентов на высоком уровне. Для меня вклад знаний, поддержки, заботы

и времени педагога бесценен. Её формат обучения привел меня не к пятеркам по физкультуре, а к победам по жизни. И я бы с уверенностью назвала эти занятия физкультурой будущего. Именно такой мотивирующий подход необходим к современным студентам.

В заключение, я хотел бы подчеркнуть важность отношений между студентом и преподавателем, которые создают благоприятную обстановку для обучения и развития. Мотивация студентов на успех является необходимой составляющей для их личностного роста и академического преуспевания. Воспитание достойного поколения требует усилия и внимания к развитию ребят как активных и социально ответственных граждан. Однако значимость уроков физической культуры не ограничивается только физическими аспектами. Они также способствуют духовному развитию студентов. Все это помогает студентам развивать самооценку, повышать уверенность в себе и преодолевать личные и профессиональные вызовы.

#### **Литература:**

- 1.Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
- 2.Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
- 3.Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Степанова С. А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье автор рассказывает о важности развития физической культуры у студентов и рассуждает о положительных настроениях влияния на молодой организм практики рекреационного туризма*

***Ключевые слова:** студенты, физическая культура, здоровье, рекреационный туризм, спорт, физическое развитие, поход*

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF STUDENTS**

Stepanova S. A.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** in this article the author talks about the importance of developing physical culture among students and discusses the positive impact of recreational tourism practices on a young body*

***Key words:** students, physical education, health, recreational tourism, sports, physical development, hiking*

Физическое воспитание – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний. Но, кроме того, это также хорошее здоровье, самочувствие, глубокий и полноценный сон, повышенная работоспособность, снижение умственного напряжения, уверенность в себе, замедление процесса старения и ряд других преимуществ перед людьми, которые не занимаются физическими упражнениями (К. Купер, 1989).

В настоящее время физическая активность населения имеет явную тенденцию к снижению. В то же время потребность в движении и мышечных усилиях запрограммирована природой, а недостаток мышечной активности пагубно влияет на здоровье человека. После рабочей недели часто наблюдается упадок сил, эмоциональное и физическое напряжение, снижение двигательной активности, состояние стресса и даже депрессии. Освободить человека от чувства усталости посредством контрастной смены обстановки и рода деятельности – главная задача похода выходного дня. Умеренная физическая активность и знакомство с природой помогут восстановить силы и работоспособность после рабочей недели участникам туристического похода. Занятия оздоровительной физической культурой, в том числе оздоровительным туризмом, призваны компенсировать дефицит двигательной активности человека.

Физический отдых является важнейшим средством укрепления здоровья людей, повышения их трудовой и творческой активности. Кроме того, отдых необходим студентам, спортсменам и работникам умственного труда. В нем заинтересованы также пожилые люди, поскольку он является важным фактором противодействия старению и повышения творческой активности. Принять мотив улучшения здоровья и восстановления работоспособности в качестве основного фактора туристского движения означает рассматривать туризм как активную форму использования свободного времени, предназначенного для отдыха. Учитывая, что в современной действительности, особенно среди студенческой молодежи, остро стоит проблема не только снижения общих показателей здоровья, но и утраты моральных ориентиров, государственные и общественные учреждения должны использовать спортивно-оздоровительный туризм как одну из самых современных технологий. для формирования духовных и физических качеств человека.

Студенты постоянно сталкиваются со стрессом из-за ежедневного напряжения в учебе и большого объема изучаемого материала, к которому трудно привыкнуть. Также студенты часто сталкиваются со стрессом, связанным с большим количеством заболеваний, снижением активности и частыми проявлениями психологического насилия (как со своей стороны, так и извне). Оздоровительные поездки выходного дня являются наиболее доступным средством для студентов, позволяющим достичь рекреационных целей за счет физического восстановления, получения заряда бодрости, работоспособности, психологической разгрузки от стрессов городской жизни и суеты. С помощью таких походов студенты могут отвлечься от повседневных забот и научиться переключать свое внимание на вещи, более важные для психологического и физического благополучия. Туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по преодолению значительных расстояний, выполняемых в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – развить у учащихся навыки и умения, необходимые им в повседневной деятельности, одновременно решая учебно-воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи. Туристская деятельность способствует развитию морально-волевых качеств: дружбы, общения в коллективе, взаимовыручки. Участие в туристических походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывает находчивость, способность преодолевать трудности в сложных ситуациях, самостоятельность, а также способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире.

Помимо прочего, туризм призван решать проблемы физического восстановления и морального здоровья. С одной стороны, физическая активность не должна быть низкой: это приводит к функциональному регрессу организма. С другой стороны, чрезмерные физические нагрузки

также негативно влияют на здоровье, как и их недостаток. По мнению физиологов, оптимальная норма затрат энергии на мышечную деятельность у здорового взрослого человека составляет около 1200-2000 ккал/сутки. В то же время такие нагрузки полезны, когда двигательная активность осуществляется в так называемой «аэробной зоне». Одним из преимуществ таких поездок является их доступность для всех студентов, независимо от уровня дохода. Поход выходного дня – это прогулка по загородной местности по заранее определенному маршруту в течение одного дня. Есть и другие поездки выходного дня: экскурсионные, обучающие и соревновательные. Они отличаются друг от друга протяженностью, продолжительностью, количеством и сложностью встречающихся на маршруте естественных препятствий. Каждая такая поездка должна иметь свою конкретную цель.

Цели похода также могут быть различными – оздоровительными, познавательными, коммуникативными. Например: преодоление естественных препятствий, изучение новых мест или посещение исторических достопримечательностей, встреча с друзьями или просто выезд на природу, чтобы подышать свежим воздухом. Нередко происходит объединение нескольких целей. Цель похода должна быть доведена до сведения и понята каждым участником, чтобы в конечном итоге все остались довольны походом и пройденным маршрутом. Маршрут должен быть по силам каждому из участников с точки зрения физической активности, а также соответствовать по длине и сложности установленным нормам в зависимости от вида туризма. Активный туризм (оздоровительные походы, туристические соревнования) – доступный, осуществимый и привлекательный способ активного образа жизни для широких слоев населения. Походы (прогулки с рюкзаком, езда на велосипеде) сами по себе устраняют неблагоприятные последствия «мышечного голодания»; сопровождаются тренировкой основных функциональных систем организма, обеспечивающих его работоспособность: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервной и др. При этом туристу предлагается физическая активность в естественной среде (свежий воздух, чистая вода, красивые пейзажи), т.е. в лучших, первозданных природных условиях и на благоприятном эмоциональном фоне. Пройдя 1 километр, мы делаем примерно 1200 шагов. А в это время: улучшается настроение, снижается вероятность депрессии; улучшается сон; укрепляются сердце и сосуды; мозг начинает лучше работать и быстрее учится выполнять повседневные задачи; жизнь продлевается.

Студенты СПбГУПТД имеют прекрасную возможность часто посещать походы выходного дня благодаря нашему преподавателю физической культуры института дизайна костюма (ИДК). С начала учебного года первый курс Института дизайна костюма ощутил

положительное влияние оздоровительного туризма выходного дня на физическое и психологическое здоровье. Во время каждого из таких походов часы, проведенные на природе, пролетают незаметно, так как не ощущается физическая нагрузка и напряжение, но после отчетливо заметно восстановление физического тонуса и работоспособности, укрепление мышц и развитие выносливости. Каждая поездка выходного дня направлена на взаимодействие с природой, психологическую разгрузку, это очень помогает студентам справиться со стрессом, они ограничивают себя от потока ненужной информации, попадают в новую среду, где нет суеты и погони за оценками.

В итоге можно сказать, что походы выходного дня являются наиболее доступным в материальном плане видом отдыха. Практически при любом уровне физической подготовки можно подобрать подходящий маршрут. Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Походы выходного дня играют важную роль в повышении иммунитета, физической работоспособности, укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В результате длительных прогулок в сочетании с чистым лесным или горным воздухом улучшается состояние психики. Положительные эмоции от посещения красивейших мест помогают снять нервное напряжение и усталость накопленные в «бетонных джунглях».

### **Литература:**

- 1 Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2006
- 2 Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., 1998.
- 3.Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М., 1997.
- 4.Рубмс Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Ай Пи Ар Медиа Саратов 2019, с.190.
- 5.Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. // монография. Ай Пи Медиа Москва 2021, с.230.

## ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Терехина А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** даже у здоровых людей под давлением повседневных дел и работы временно снижается работоспособность. Силы и энергия организма уходят на борьбу с утомлением. Речь о подвижном отдыхе, который сохраняет и улучшает здоровье. Природно-рекреационный туризм снижает негативное воздействие нервно-эмоционального напряжения. К функциям рекреационного туризма относят лечение и оздоровление, повышение двигательной активности, интеллектуальный и познавательный эффект, досуг и развлечение. В России этот вид туризма становится всё более актуальным.*

***Ключевые слова:** рекреационный туризм, активный отдых, потенциал, психоэмоциональное здоровье, ресурсы, спорт, турист.*

## OPPORTUNITIES AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF RECREATIONAL TOURISM IN RUSSIA

Terehina A.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** even in healthy people, under the pressure of everyday activities and work, performance temporarily decreases. The body's strength and energy are spent fighting fatigue. We are talking about active recreation that preserves and improves health. Natural and recreational tourism reduces the negative impact of nervous and emotional stress. The functions of recreational tourism include treatment and health improvement, increased physical activity, intellectual and cognitive effect, leisure and entertainment. In Russia, this type of tourism is becoming more and more relevant.*

***Key words:** recreational tourism, active recreation, potential, psycho-emotional health, resources, sports, tourist.*

В наш скоротечный век движений, чрезмерного обилия информации, умственных и физических перегрузок человек не успевает отдохнуть и восстановиться, живёт на пределе. Часто происходят переутомление и более серьезные умственные и физические срывы. Рано или поздно наступает выгорание, повышается шанс развития болезней. И поэтому очень важно правильно и логично выстроить свою жизнь, чтобы в ней обязательно было время и место для регулярного и полноценного отдыха и восстановления сил организма. Отдых — одна из основных потребностей человека, такая же как сон или употребление пищи. Человеку нужен как регулярный ежедневный отдых, в виде смены деятельности и фокуса внимания, так и продолжительный - отпуск или каникулы, чтобы

перезагрузиться, отвлечься, набраться сил и энергии. Наиболее привлекательным и интересным видом отдыха для многих является рекреационный туризм. Основная цель рекреационного туризма - это восстановление психоэмоционального и физического здоровья человека, а также приобретение новых впечатлений и знаний о мире вокруг нас.

**Рекреационный туризм** — вид туризма, связанный с активным перемещением людей с целью восстановления физических сил и отдыха.

**Рекреация** (лат. *recreatio* «восстановление») — комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека [2].

Основная цель рекреационного туризма - оздоровительный мотив - сочетается с желанием путешествовать. Человек восполняет физические, эмоциональные и интеллектуальные ресурсы через активный отдых, развлечения, игры, упражнения, экскурсии, туристические поездки [3].

Этот вид туризма предполагает проведение досуга и путешествия с целью отдыха, развлечения и удовольствия. Он часто ассоциируется с активным отдыхом на природе, таким как пеший туризм, катание на лыжах, активные прогулки с картой и компасом, спортивные игры и всевозможные упражнения на природе, но может включать и культурные мероприятия, такие как путешествие и посещение исторических мест, музеев и городских парков.

В нашем университете впервые рекреационный туризм ввели в учебный процесс по физической культуре. Мы занимаемся на свежем воздухе. Вначале мы не представляли, как это возможно, но когда провели несколько разъяснительных лекций, мы поняли, что это возможно и всем понравилось. Главные преимущества, что ходить по лесным и парковым тропам, изучать флору и фауну, как без аварийно проходить сложные участки могут все студенты, которые практически освобождаются от физических нагрузок. В нашем университете ИДК таких студентов много и мы счастливы, что появилась такая физкультура [3,4].

Однако, речь идет не о наших занятиях, а о масштабах России по рекреационному туризму во время отпусков или каникул. Россия, ввиду своей обширности территории, разнообразием климатических зон, географических объектов, культурно-исторических достопримечательностей, обладает огромным природным потенциалом для развития рекреационного туризма. Разнообразие ландшафтов и климатических условий, богатство растительного и животного мира, многочисленные объекты культурного наследия создают предпосылки для развития разных видов и форм туризма, а рекреационного туризма в особенности.

На территории России расположено множество уникальных объектов мирового значения. Это и бесконечно чистейший Байкал, и

Камчатка с ее вулканами и гейзерами, и красивейшие картины вершин Кавказа, и драгоценные мощнейшей энергетики горы Алтая, и Карелия с ее бесчисленными голубыми озерами.

В России каждый может найти по душе любой вид активного отдыха для восстановления своего энергетического и психологического баланса. Это и горнолыжные курорты, и конные переходы, и сплавы на рафте по рекам, и подъемы на горные вершины, и спуски в пещеры по хорошо оборудованным тропам и рыбалка, и многое другое.

Уникальная особенность России – это ее огромные возможности для активного отдыха любого направления. Например, в России действует около 400 горнолыжных курортов. В это число входят небольшие лыжные базы и крупные современные центры, способные принимать спортивные соревнования международного уровня. Горнолыжный отдых в России с каждым годом становятся все популярнее среди россиян.

Для обеспечения расселения туристов в 2023 году в России насчитывается более 30 тысяч действующих гостиничных объектов.

Туристско-рекреационный потенциал России огромен. Россия занимает пятое место в мире по уникальным природным объектам и девятое по объектам историко-культурного наследия.

Территория России простирается с запада на восток на 10 тыс. км и почти на 3 тыс. км от северных арктических широт до южных субтропических. Разнообразие ландшафтов позволяет развивать множество видов туризма. У России есть курорты на южном Черном и северном Балтийском морях, что делает ее пригодной для лечения и оздоровления на море. Крайний Север предоставляет шанс наблюдать северное сияние и отправиться в этнические туры к северным народам, а также участвовать в сафари на оленях по тундре.

В России достаточно мест с нетронутой, дикой природой, что создает идеальные условия для проведения экологических туров и научных туристских исследований.

Тем не менее мы находимся только в начале пути построения современной туристической инфраструктуры.

В связи с изменениями в международной обстановке и ограниченными возможностями выезда за рубеж впервые за последние годы российский туризм получил возможность мощного развития. Внутренний туризм за несколько лет стал не только быстрорастущей, но и высокотехнологичной отраслью экономики. Число российских туристов – отдыхающих в России, существенно возросло.

В результате, создается действенный механизм государственной поддержки приоритетных направлений туризма, комплексный подход к развитию отрасли, учитывающий потребности в инфраструктуре туризма. Целью развития туризма в России является создание современного

туризма, который обеспечит широкие возможности для удовлетворения потребностей граждан в туристских услугах.

Однако этого явно недостаточно. Необходимо развитие туристской инфраструктуры в историко-культурных центрах России, малых и средних исторических городах. В исторических городах, перспективных для привлечения туристов, целесообразно формирование культурно-туристских зон, включающих не только памятники архитектуры, истории и культуры, но и объекты, предоставляющие туристам полный комплекс услуг проживания, питания, развлечений, информационного обслуживания и много еще. Необходимо улучшить транспортную связность и доступность регионов. Это предполагает развитие и наземного транспорта, и авиасообщения, и водного транспорта. Планируется ускорить развитие туристической инфраструктуры в регионах. Для выполнения поставленной задачи необходимо привлечение инвесторов. Основная задача - это «создание совместно с инвесторами комплексных круглогодичных курортов мирового уровня, доступных и комфортных средств размещения для наших соотечественников и гостей России» [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо продолжать развитие рекреационного туризма в России, учитывая ее бесконечные возможности, природный потенциал и потребности населения в таком очень полезном активном отдыхе.

Бесспорно, природно-рекреационный туризм снижает негативное воздействие нервно-эмоционального напряжения и факторов, которые связаны с неправильным питанием и недостатком движения, укрепляет здоровье и восстанавливает организм, улучшает самочувствие человека, положительно влияет на настроение и предупреждает болезни.

#### **Литература:**

1. Баберская А.И. Рекреационный Туризм Как Способ Оздоровления // Теория И Практика Современной Науки. — 2019. — Вып. 6 (48).
2. Ведомости. Развитие туризма в России. [https://www.vedomosti.ru/press\\_releases/2023/06/20/razvitie-turizma-v-rossii?ysclid=lqeeknb4lr329826204](https://www.vedomosti.ru/press_releases/2023/06/20/razvitie-turizma-v-rossii?ysclid=lqeeknb4lr329826204) Мазеин В. С. и др. Особенности рекреационного туризма. — 2020.
3. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник, Второе издание. Призер 1 конкурса публикаций «Университетский учебник» Ай Пи Эр Медиа Саратов, 2019, С.167
4. Рубис Л.Г. Основа инновационных процессов спортивного и рекреационного туризма (статья) технологии» М. 2019, 165 с.
5. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 28.05.2022) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // СЗ РФ. — 1996. — N 49. — ст. 5491.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

Халиуллина Э.Ф.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья рассматривает влияние танцевальной терапии на психологическое, физическое и духовное развитие студентов. Кратко обозревается история танцевальной терапии, её принципы и методы. Изучаются теоретические и практические аспекты танцевальной терапии, её воздействие на эмоциональное состояние, социальную адаптацию и самовыражение. Рассмотрены исследования, подтверждающие позитивный эффект танцевальной терапии на различные аспекты жизни студентов.*

***Ключевые слова:** танцевальная терапия, психотерапия, танец и движение, эмоциональное выражение, самовыражение, психологические эффекты, эмоциональная регуляция, личностный рост.*

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF DANCE THERAPY IN THE PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Khaliullina E.F.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article examines the influence of dance therapy on the psychological, physical and spiritual development of students. The history of dance therapy, its principles and methods is briefly reviewed. Theoretical and practical aspects of dance therapy, its impact on emotional state, social adaptation and self-expression are studied. Research is reviewed that confirms the positive effect of dance therapy on various aspects of students' lives.*

***Keywords:** dance therapy, psychotherapy, dance and movement, emotional expression, self-expression, psychological effects, emotional regulation, personal growth.*

Танцевальная терапия как метод психотерапии и средство физического развития зарекомендовала себя как эффективная форма работы с различными группами населения. Развитие танцевальной терапии как направления включает в себя не только элементы танца и движения, но и применяет психотерапевтические методы. В студенческой среде, где интенсивность учебного процесса и социальная активность ставят перед молодым человеком множество вызовов, танцевальная терапия может стать средством поддержки и развития.

### **Теоретические основы танцевальной терапии.**

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции

эмоционального и физического состояния личности [1]. В её основе лежит принцип единства и взаимодействия физических, эмоциональных, психологических, познавательных и социальных процессов.

История танцевальной терапии уходит корнями в древние времена, когда движение и танец использовались как форма выражения и целительства. Танцевальная терапия в нынешнем виде началась в Германии в 1920-х годах благодаря работе Рудольфа фон Лабана и Мэри Вигман. Их ученики развили идеи танцевальной терапии в США, работая с инвалидами и людьми с психическими заболеваниями. Эти ученики, включая Франциску Боас, Мариан Чейс и других, стали известны как "матери танцевальной терапии". Они объединили опыт в танце и контакты с психологами, чтобы развить танцевальную терапию, не будучи изначально клиницистами, психологами или психотерапевтами [2].

Сегодня танцевальная терапия базируется на различных теоретических концепциях, включая принципы движения, эмоционального выражения и самовыражения через танец.

Одной из ключевых теорий, лежащих в основе танцевальной терапии, является идея о том, что движение может быть использовано для обработки эмоций, интеграции психических процессов и достижения гармонии между телом и разумом. Танец становится средством самовыражения и самопознания, позволяя студентам погрузиться во внутренний мир и обрести новые способы взаимодействия с собой и окружающим миром.

Цель танцевальной терапии заключается в том, чтобы помочь людям справиться с различными психологическими проблемами, такими как стресс, тревога, депрессия, а также улучшить коммуникативные навыки, самооценку и общее самочувствие. Кох С.К., Кунц Т., Ликоу С. и Круз Р. в своём метаанализе «Влияние танцевально-двигательной терапии и танца на психологические результаты, связанные со здоровьем» подтверждают это, демонстрируя значительное улучшение психологического самочувствия участников после регулярных занятий танцевально-двигательной терапией [3, с. 46-64].

Основные принципы танцевальной терапии – связь между телом и психикой и идея о том, что движение может помочь выразить неосознаваемые или подавленные чувства человека, индивидуальный подход, совмещённый с работой в группе, а также творчество и импровизация. Всё это помогает участникам выражать себя, развивать креативность и интуицию и находить новые способы решения своих проблем.

Методы танцевальной терапии, такие как танцевальная техника, имитация, импровизация и дизайн, ориентированы на стимуляцию творческого потенциала, освобождение от стресса и тревоги, а также на поиск гармонии и равновесия. Через движение и танец студенты могут

обрести новые способы самовыражения, укрепить связь с собой и окружающим миром, а также продвинуться по пути духовного и нравственного развития.

#### **Психологические эффекты танцевальной терапии на студентов.**

Танцевальная работа с телом – один из способов помочь учащимся справиться со стрессом, который часто встречается в учебной среде. Вот некоторые положительные эффекты, которых можно достичь с помощью танцевальной терапии.

**Снижение стресса и беспокойства:** танцевальная терапия может помочь студентам снять стресс и тревогу посредством движения и танца. Исследование, проведённое французским психологом Томашевски К. и его коллегами в 2022-м году, подтверждает, что танцевальная терапия эффективна в улучшении психического и физического здоровья [4]. Это может быть особенно полезно для студентов, которые испытывают высокий уровень стресса из-за академических требований или социального давления.

**Повышение самооценки:** танцевальная терапия может помочь учащимся сформировать позитивный образ тела и повысить самооценку. Через движение и танец студенты могут научиться ценить свое тело и развить чувство собственного достоинства.

**Расширение творческих способностей:** танцевальная терапия может помочь учащимся раскрыть свой творческий потенциал и выразить себя новым и уникальным способом.

**Улучшение эмоциональной регуляции:** танцевальная терапия может помочь студентам лучше регулировать свои эмоции и справляться со стрессом. Исследование Чжан А. исследует влияние танцевально-двигательной терапии на уменьшение симптомов тревожности, что связано с эмоциональной регуляцией [5]. Посредством движений и танцев учащиеся могут научиться распознавать и выражать свои эмоции здоровым и конструктивным способом.

**Улучшение социальных навыков:** групповая танцевальная терапия может помочь учащимся развить лучшие социальные навыки и улучшить их способность общаться и взаимодействовать с другими. С помощью танца студенты могут научиться работать вместе, эффективно общаться и развивать здоровые отношения. Энгельхард Э.Ш. из Национального института здоровья отмечает в своём исследовании, что танцевально-двигательная терапия способствует улучшению выразительности, синхронизации и взаимной настройки через движение, что является преимуществом в общении [6].

**Повышение настроения:** танцевальная терапия может помочь учащимся улучшить настроение и уменьшить симптомы депрессии. Посредством движений и танцев студенты могут научиться высвобождать

эндорфины, которые являются естественными усилителями настроения в организме.

Улучшение когнитивных функций: с помощью движений и танцев учащиеся могут научиться улучшать свою память, концентрацию и навыки решения проблем. Исследовательницы Гомес Н., Коше С. и Гийон А. в своей статье 2021-го года показывают, что танцевальные вмешательства положительно влияют на когнитивные и эмоциональные аспекты здоровья [7].

### **Развитие межличностных навыков через танцевальную терапию.**

Групповая форма занятий танцевальной терапией способствует развитию коммуникативных навыков, обучению эмпатии и сотрудничеству. В процессе занятий создаётся безопасная эмоциональная среда, которая облегчает социальную интеграцию и позволяет студентам учиться здоровым формам межличностного общения.

### **Духовные аспекты танцевальной терапии.**

Танцевальная терапия обладает потенциалом для духовного развития, поскольку помогает углубить осознание собственной личности и своего места в мире. Она позволяет студентам развивать интуицию, творчество и личностный рост через гармонизацию тела и духа.

Вот некоторые духовные аспекты, которых можно достичь с помощью танцевальной терапии.

**Интуиция и творчество.** С помощью танца учащиеся могут развивать свою интуицию и творческие способности, поскольку они учатся выражать себя через движение и танец. Это может помочь учащимся подключиться к своему внутреннему источнику вдохновения и понимания и осмысленно проявить свои творческие способности и идеи.

**Связь с самим собой.** Танцевальная терапия может помочь студентам развить более глубокую связь с самим собой, поскольку они учатся прислушиваться к себе и следовать своей интуиции. Это может способствовать большему чувству самосознания и самопринятия.

**Личностный рост и развитие.** Танцевальная терапия может помочь студентам справиться с проблемами личностного роста и развития, поскольку они начинают понимать и ценить свои сильные и слабые стороны, а также развивать более позитивное и сострадательное отношение к себе.

Итак, на основе проведённого анализа можно сделать вывод, что танцевальная терапия является многообещающим инструментом для содействия физическому, психологическому и духовному развитию студентов. Учитывая её глубокое воздействие на личность и возможность эффективного применения в студенческой среде, данное направление заслуживает более широкого распространения и дальнейшего изучения в научном и образовательном контекстах.

## Литература:

1. Определение танцтерапии / [Электронный ресурс] // BTD : [сайт]. – URL: <https://www.btd-tanztherapie.de/index.php?cid=347&pid=347> (дата обращения: 23.02.2024).
2. Танцевальная терапия / [Электронный ресурс] // abcdef.wiki : [сайт]. – URL: [https://deru.abcdef.wiki/wiki/Tanztherapie#cite\\_ref-1](https://deru.abcdef.wiki/wiki/Tanztherapie#cite_ref-1) (дата обращения: 23.02.2024).
3. Кох С.К., Кунц Т., Ликоу С., Круз Р. Влияние танцевально-двигательной терапии и танца на психологические результаты, связанные со здоровьем [Текст] / С. К. Кох // Искусство в психотерапии. – 2014. – С. 41, 46-64.
4. Томашевски К., Бело Р.-А., Эссадек А., Онумба-Бессонне Э., Клесс К. Терапевтическое воздействие танцевальной терапии на взрослых людей с психологической травмой: систематический обзор / Томашевски К., Бело Р.-А., Эссадек А., Онумба-Бессонне Э., Клесс К. [Электронный ресурс] // medRxiv : [сайт]. – URL: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2022.10.27.22281614v2> (дата обращения: 26.02.2024).
5. Чжан А., Хэ Н. Исследование влияния танцевально-двигательной терапии на психиатрическую реабилитацию пациентов с тревожными расстройствами / Чжан А., Хэ Н. [Электронный ресурс] – URL: <https://hrcaak.srce.hr/file/409160> (дата обращения: 26.02.2024).
6. Энгельхард Э.Ш., Вулкан М. Исследования в области танцевально-двигательной терапии (DMT-C) и е` влияние на выразительность, синхронизацию и взаимную настройку посредством движения / Энгельхард Э.Ш., Вулкан М. [Электронный ресурс] // National Library of Medicine : [сайт]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7930210/> (дата обращения: 26.02.2024).
7. Гомес Н., Коше С., Гийон А. Танец и воплощение: терапевтическая польза для здоровья тела и ума / Гомес Н., Коше С., Гийон А. [Электронный ресурс] // Журнал междисциплинарных методологий и проблем науки : [сайт]. – URL: <https://hal.science/hal-03303576> (дата обращения: 26.02.2024).

## ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ

Черникова М.А.,  
научный руководитель Стогова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** стретчинг является целым комплексом специальных упражнений направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, выпрямлении осанки, а также во многом выполняет лечебные функции. В данной статье подробно рассматривается стретчинг, как направление фитнеса, его польза для организма, а также рекомендации по занятию стретчингом.*

***Ключевые слова:** стретчинг, фитнес, здоровый образ жизни, полезные свойства, растяжка, гибкость, спорт, мышцы.*

## THE EFFECT OF STRETCHING ON THE BODY

Chernikova M.A.,  
scientific supervisor Stogova E.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** stretching is a whole complex of special exercises aimed at: improving flexibility, developing mobility in the joints, muscle elasticity, straightening posture, and also largely performs therapeutic functions. This article discusses in detail stretching as a direction of fitness, its benefits for the body, as well as recommendations for doing stretching.*

***Keywords:** stretching, fitness, healthy lifestyle, useful properties, stretching, flexibility, sports, muscles*

Поддержание здорового образа жизни является неотъемлемой частью процесса, который позволяет нам чувствовать себя хорошо и не жаловаться на свое самочувствие. Спорт является фактором здорового образа жизни и способствует улучшению нашего состояния, делая нас привлекательнее. Стретчинг воздействует на цвет, тонус и текстуру кожи, упражнения могут улучшить здоровье волос и способствовать их росту, занятие по растяжке замедляют процесс старения, улучшают настроение и дают уверенность в себе, а также способствуют улучшению сна.

В наше время есть множество способов поддержания своей формы и здоровья, но конкретно стоит выделить стретчинг, как вид, который используется в качестве фитнес направления.

Стретчинг – техника растяжки для устранения зажимов в мышцах и улучшения гибкости, эластичности тела, а также приведения организма в

тонус, которая является важной частью для тренировки, проведенной сбалансированно.

«Стретчинг, как новое направление фитнеса, появился сравнительно недавно в 1950-е годы XX века в Швеции, и распространился применительно к спорту 20 лет спустя, получив разъяснение воздействия и пользы в работах европейских и американских ученых. В настоящее время это направление стало широко известным, что отражается в российской и зарубежной научной литературе» [1].

Растяжку – стретчинг можно рассматривать как отдельный элемент тренировки, перед более тяжелыми физическими упражнениями, в качестве разогрева мышц, так и как отдельный вид тренировки, нацеленный на растяжку всего тела: мышц, связок и суставов.

«Существует несколько видов растяжки:

- Пассивная — как вид растяжки под руководством опытного тренера или помощника. С помощью нее возможен отличный и видимый эффект. Упражнения данного вида выполняются аккуратно и осторожно.

- Действие-противодействие — функция заключается в максимальной нагрузке мышц, а уже в последующем мышцы сильнее растягиваются.

- Динамическая.

- Статическая» [2].

В чем преимущество тренировок по стретчингу? Систематические занятия на проработку гибкости явственно увеличивают кровоток в мышцах, что способствует их развитию и более быстрому восстановлению после силовых нагрузок. Систематический стретчинг заметно увеличивает упругость мышц, сухожилий и связок. Собственно, от этого стретчинг — это один из самых лучших вариантов спортивной активности среди людей пенсионного возраста.

- Выпрямляет осанку. Стретчинг позволяет равномерно прорабатывать корсет спины, пресс и поясницу. Занятия стретчингом улучшают симметрию позвоночника, с учетом правильного распределения нагрузки.

- Обменные процессы в суставах, снимают боль в целом, выполняет как профилактическую, так и лечебную функцию.

- Избавление от судорог.

- Растяжка, при правильном подходе, способствуют балансировке тела. Походка и движения становятся более привлекательными.

- Занятия стретчингом способствуют снижению веса, так как улучшают обмен веществ в организме. Регулярные тренировки на гибкость заметно разгоняют обмен веществ. Кроме того, стретчинг помогает избавиться от целлюлита.

- Лекарство от стресса. Симптомами стресса могут быть не только тревога, повышенная раздражительность или, наоборот, апатия и вялость.

Часто стресс выражается физически: человек чувствует напряжение в мышцах, частые головные боли, а также другие симптомы. Для того, чтобы помочь организму в борьбе со стрессом нужно заниматься стретчингом, чтобы комплексно воздействовать на наше здоровье.

Тренировка по стретчингу также направлена на укрепление мышц тазового дна, спины, ягодиц, также включает в себя работу с дыханием. Стретчинг оказывает положительное влияние на тех, кто сталкивался с проблемами: диастаз, недержание, выпирающий живот, боль в пояснице и крестце.

Растяжка - самый женственный вид активности через любовь к себе. Многие девушки для поддержания фигуры выбирают ту активность, которая им совершенно не подходит. В итоге от занятий в тренажёрном зале или от изнуряющих интенсивных тренировок они не получают никакого удовольствия, быстро забрасывают спорт.

Стретчинг хорошая возможность наладить взаимодействие с организмом не только для молодой аудитории, но и для более взрослого возраста. Эффективность этого вида фитнеса остается значимой и полезной для всех.

Существует проблематика. Она состоит в том, что у женщин ухудшается физическая форма, мышцы становятся уже не такими гибкими, кости менее крепкими. Стретчинг это необходимость для поднятия физической формы женщин в возрасте тридцати - сорока лет.

Эффективными методами для данной аудитории, являются упражнения, где внимание уделяется правильному дыханию и положению спины. Такие упражнения предполагают силовую нагрузку, направленную на развитие статической выносливости. При выполнении упражнений стоит уделить внимание одной части тела. Интенсивность такой тренировки помогает улучшить состояние тела и здоровья в несколько раз. Стретчинг основан на статических нагрузках, что позволяет спокойно работать над телом без напряжения. Упражнения на растяжку способствуют сбалансированной работе нервной системы и рекомендуются людям всех возрастов, не имеющих к этому индивидуальных противопоказаний.

Кроме более взрослой аудитории, стретчинг полезен для детей и используется он не только в фитнес упражнениях, но и в йоге. Йога с применением стретчинга, это лучший выбор для детской целевой аудитории. Это помогает укреплять свои силовые навыки, улучшая координацию и способность управлять телом в пространстве, а также преодолевать свои страхи и неуверенность. А ещё — это возможность поработать с доверием к миру и к себе. Одним из важнейших факторов это интерес ребенка к спорту. Стретчинг привлечет внимание любого ребенка, это направление в йоге вызовет восхищение и поможет уменьшить риск выплеска всех негативных эмоций.

Главные ошибки при занятии стретчингом:

- Чрезмерно сильные тренировки, как таковая растяжка через боль. Главное в занятии данным видом спорта это умеренная боль, легкая и тянущая. Не в коем случае не резкая и дергающая. Должно присутствовать легкое напряжение мышц с натяжкой не более того.

- Растяжка с помощью веса другого человека. Тренер должен правильно координировать работу спортсмена, направлять и помогать выравнять физическую нагрузку, но не как не давить с усилением. Важно, чтобы нервная система сама контролировала ваши движения.

Прогресс от занятий стретчингом можно заметить спустя уже половину или полный месяц тренировок. Изменения, происходящие спустя достаточное количество подобных тренировок, можно заметить как в самочувствии, так и во внешнем облике. Наибольшая польза после занятий это сильное, но при этом постепенное преумножение гибкости тренирующегося, а также рост его физических возможностей. Степень пользы стретчинга определяется в зависимости от меры физического благополучия человека и развития его пластичности.

Стретчинг обязательно входит в состав комплексной подготовки профессиональных спортсменов. Он позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, способствуя быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил [3].

«Существует несколько рекомендаций по такому виду растяжки:

- 1) лучше тянуться меньше, чем слишком сильно;
- 2) каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд;
- 3) дышать необходимо медленно, глубоко и ровно;
- 4) во время выполнения упражнения важно сохранять устойчивое положение;
- 5) во время выполнения каждого упражнения необходимо концентрироваться только на той части тела, которая растягивается;
- 6) основной комплекс упражнений выполняется в положении сидя или лежа;
- 7) по длительности занятия должны длиться от 25 до 60 минут не менее трех раз в неделю» [4].

Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти упражнения в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

Подводя итог, можно сказать, что стретчинг является необходимым видом системы упражнений, который способствует правильной растяжке мышц. Исходя из исследования, можно уверенно сказать, что данное направление подходит для разной целевой аудитории. От молодого до более взрослого возраста. И от этого уже зависит, с какой силой стоит

проходить курс занятий. Стретчинг способствует развитию множеству положительных функций для организма, например, как сила, выносливость, координация, стойкость к различным видам заболеваний, а также расширяет диапазон движений. Стретчинг, как направление фитнеса имеет пользу и оказывает позитивное влияние на человека и его организм.

### **Литература:**

1. Кашина Д.А. Стретчинг как вид фитнеса // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(60). – С. 233-236. (дата обращения 25.02.2024).
2. Карпова. Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stretching-kak-vid-fitnessa> (дата обращения: 27.11.2022)
3. Иванов М.Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов / В.Д. Иванов, Н.О. Мамаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 1. – С.23-31. (дата обращения 25.02.2024).
4. Европейский гимнастический центр. Что даёт стретчинг нашему организму? URL: <https://www.europegym.ru/stretching/vliyanie-stretchinga-na-organizm/> (дата обращения: 1.12.2022).

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК МЕТОДИКА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Чукреева В.А.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** специалисты считают дыхательную гимнастику одним из наиболее эффективных способов восстановления переболевших коронавирусом. Она помогает насыщать клетки кислородом и предотвращает развитие различных тяжёлых осложнений после пневмоний и иных инфекционных заболеваний. Однако, даже здоровым людям делать дыхательную гимнастику очень полезно.

Методика Стрельниковой помогает бороться с симптомами заболеваний органов дыхания, а также со стрессом и тревожными состояниями. Данная система — это целый комплекс из 11 упражнений дыхательной гимнастики, практика которых подходит для всех возрастов.

**Ключевые слова:** дыхание, гимнастика, методика, упражнения, профилактика, лечение, здоровье

## BREATHING GYMNASTICS A.N. STRELNIKOVA AS A METHOD OF HEALTH PROMOTION

Chukreeva V.A.  
St. Petersburg, Russia

**Abstract:** experts consider respiratory gymnastics to be one of the most effective ways to recover from coronavirus. It helps to saturate cells with oxygen and prevents the development of various severe complications after pneumonia and other infectious diseases. However, even for healthy people, doing breathing exercises is very useful.

Strelnikova's technique helps to combat the symptoms of respiratory diseases, as well as stress and anxiety. This system is a whole complex of 11 breathing exercises, the practice of which is suitable for all ages.

**Keywords:** breathing, gymnastics, technique, exercises, prevention, treatment, health

Ежедневно человек совершает в среднем 20 000 вдохов и выдохов, а за всю свою жизнь – более 600 миллионов. Так же как и сердце, наши лёгкие непрерывно осуществляют свою работу. Процесс дыхания происходит настолько естественно, что мы даже не задумываемся о том, насколько правильно, достаточно и качественно дышим. При этом, как известно, новая коронавирусная инфекция преимущественно поражает именно лёгкие, затрудняя дыхание и вызывая кашель. Это заставляет не просто обратить внимание на каждый вдох в моменте, но и всерьёз отнестись к здоровью своей дыхательной системы.

В настоящее время у большинства людей, имеющих вредные привычки и ведущих малоподвижный образ жизни, дыхание частое и

поверхностное. Это чревато некоторыми последствиями, ведущими к нарушению газообмена в легких, снижению усвоения кислорода тканями, спазму кровеносных сосудов и ухудшению обменных процессов. Чтобы предотвратить развитие недугов, следует принять во внимание различные средства профилактики, одним из которых и является дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, позволяющих укреплять здоровье и предотвращать многие заболевания. Гимнастика такого вида также помогает восстановить технику правильного дыхания, нормальное соотношение вдоха и выдоха. Человек учится дышать, задействуя не только мышцы грудной клетки и плеч, но и мускулатуру живота и диафрагму. При этом легкие получают возможность расширяться до своего естественного объема, и их производительность значительно увеличивается. Все это оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, увеличивает физическую и умственную работоспособность.

Существуют различные методики дыхательной гимнастики, которые могут включать как статические, так и динамические упражнения. Статическими называют такие упражнения, при которых дыхание осуществляется без движений тела или его частей, при участии только дыхательных мышц. Они позволяют добиться последовательной вентиляции всех отделов легких и применяются чаще всего в начале обучения правильному дыханию.

Динамические упражнения выполняются при одновременном движении конечностями и туловищем, при этом амплитуда и темп выполняемых движений обязательно согласуется с фазой и глубиной дыхания. Вдоху чаще всего соответствуют отведение и разгибание рук, разгибание туловища, способствующие максимальному наполнению легких воздухом. Выдох сопровождают сгибание и приведение конечностей к туловищу, сгибание туловища.

Как правило, статические и динамические упражнения выполняются в комплексе. У таких тренировок практически нет противопоказаний, поэтому они часто рекомендуются детям и взрослым.

К динамическим упражнениям относится дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, которую рассмотрим подробнее. Гимнастика основана на упражнениях, где вдохи нужно делать в конце движения, когда грудная клетка сжата. Методика возникла не случайно. Подсказала ее автору правильность выполнения упражнений мама, которая однажды преподнесла урок Александре Стрельниковой при очередном сердечном приступе. Она попробовала дышать так, как ей показала мама, и удушье постепенно отступило. С того времени автор методики начала постоянно выполнять дыхательные упражнения, и не знала никаких проблем со здоровьем, что и побудило Александру Николаевну передавать знания и заниматься со многими известными артистами, певцами и актерами.

Методика была столь впечатляющей и действенной, что Александра подала документы, и получила патент на свою дыхательную гимнастику.

Упражнения изначально помогали восстановлению голоса, позже Стрельниковой удалось излечить от бронхиальной астмы своего ученика и последователя Михаила Щетинина. Врачи не имеют однозначного мнения, но считают методику эффективным средством при лечении заболеваний дыхательной, нервной и сердечнососудистой систем.

Преимущества метода очевидны и значительно преобладают над недостатками: гимнастику без труда можно сочетать с циклическими упражнениями такими, как бег, плавание, ходьба; Немаловажно снова упомянуть о том, что при регулярных выполнениях всех требований, присущих методике, возможно будет восстановление больных органов; Профилактика болезней; Положительное комплексное влияние на организм. Увеличение объема легких гимнастики не потребуются особые условия или инвентарь, что делает ее доступной для всех желающих, вне зависимости от возраста.

Метод называют парадоксальным, ведь во время вдоха грудная клетка находится в сжатом состоянии, а не в расширенном. Тем не менее, упражнения не вызывают усталости, вентиляция легких возрастает в 5 раз. Дыхание производится во время движения, восстанавливается весь энергетический баланс человеческого организма.

Методика положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды.

Рекомендуется при многих показаниях таких, как хронические депрессии, невротические состояния, в период беременности, при воспалениях легких и бронхов, астмы, при наличии сердечных заболеваний, гипертонических болезней, вегетососудистых дистоний, после инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца, при головных болях и эпилептических недугах, нарушениях работы щитовидной железы и диабете, а также необходима для людей с лишним весом и курящих. Гимнастикой можно заниматься параллельно с применением лекарственных препаратов, а так же здоровым людям полезно заниматься с профилактической целью..

Противопоказана гимнастика Стрельниковой в редких случаях, но все же они встречаются. При острых состояниях с повышенной температурой, тяжелых патологий и тромбофлебитов гимнастикой заниматься не рекомендуется.

В чем же заключается суть упражнений Стрельниковой? Приступать к тренировкам нужно с начальных трех упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти. Главная особенность выполнения метода – сильный и резкий вдох носом.

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не рекомендуется тратить на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8).

Упражнений в методике существует несколько, но рассмотрим одно из них, как «Ладочки», основной смысл которого раскрыт в своем названии. Сначала упражняющемуся необходимо встать прямо, согнуть руки в локтях, ладонями вперед, а затем начать выполнение ритмичных вдохов носом 4 раза подряд, сжимая ладони в кулак. После необходимо опустить руки и отдохнуть 4 секунды. Затем сделать выдох свободно ртом и повторить все проделанное 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях можно увеличивать отдых до 10 сек.

Известно, что на протяжении длительного периода вид лечения с помощью данной методики практикуется не только в "Центре дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой", но и в нескольких больницах Москвы.

Практика показала, что эта дыхательная гимнастика является прекрасным методом лечения и оздоровления, а также средством реабилитации в раннем послеоперационном периоде.

Попробовать повторить упражнения стоит каждому хотя бы раз, так как при правильном выполнении Стрельниковской дыхательной гимнастики после первого же лечебного сеанса у большинства людей лучше дышит нос, исчезает одышка, нормализуется давление, улучшается работа сердца, снимается мышечное напряжение, появляется бодрость и улучшается настроение. Более того методика очень полезна тем, кто сидит у компьютера или проводит много времени за школьной партой, парадоксальная гимнастика за максимально короткий срок ликвидирует гиподинамию, что очень актуально в современных условиях.

### **Литература:**

1. Ачкасов Е.Е., Талабум Е.А., Хорольская А.Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания /М.: Триада – X, 2011. 100 с.
2. Новикова Н.К. Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания (авторская методика Н.К. Новиковой) // Минздрав РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» / Москва – 2020
3. Серазетдинова Л. И., Утегенова Н. Р., Шайдуллина Г. Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие — Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.
4. Стрелкова А.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016 г.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Шпилько С.Ю.  
Санкт-Петербург

*Аннотация:* о прекрасной возможности занятий физической культурой под открытым небом. Разнообразие интересных и необычных тем. Оздоровительный эффект.

*Ключевые слова:* природа, физическая культура, студенты, здоровье, учебные занятия, мотивация.

## OUTDOOR PHYSICAL EDUCATION

Shpilko S.Yu.  
Saint Petersburg

*Abstract:* about the excellent opportunity for physical education in the open air. A variety of interesting and unusual topics. Health-improving effect.

*Key words:* nature, physical culture, students, health, training sessions, motivation.

В современном мире, где мы часто загружены работой, обязанностями и стрессом, важность физической активности и досуга часто упускает из виду. Однако, многие исследования показывают, что активный образ жизни и регулярные занятия спортом не только способствуют нашему физическому здоровью, но и улучшают наше настроение и общение с другими людьми. Первым делом, занятия физкультурой на свежем воздухе позволяют нам улучшить кровообращение и дыхание. Когда мы занимаемся спортом на свежем воздухе, наша кровь начинает быстрее кружиться по телу, что способствует более эффективному поступлению кислорода в мышцы и органы. Это, в свою очередь, улучшает наше общее состояние и повышает наш уровень энергии. Физкультура на свежем воздухе – это занятия физическими упражнениями на открытом воздухе. Это может быть спортивная пробежка, зарядка, йога, плавание, езда на велосипеде или другие физические активности, которые выполняются на улице, в парке, на пляже или в других природных местах.

Именно так и проходят наши занятия физической культуры, базовые занятия в спортивном зале уступают нашим выездам на природу, ведь там помимо физических характеристик, мы растем еще и духовно, уединяясь с природой и не только.

Поездка со студенческой группой в лес — это отличная возможность для занятия физкультурой на свежем воздухе и одновременно наслаждаться природой. Студенты могут работать вместе в условиях

природы, решая различные задачи и преодолевая препятствия. Это поможет развить коммуникативные навыки, способность к сотрудничеству и лидерские качества. Весь опыт поездки в лес с группой может стать незабываемым приключением, которое поможет студентам как физически, так и эмоционально и интеллектуально развиваться. Поэтому такая поездка может стать отличным вариантом для организации физкультурной активности и более тесного общения между студентами.

Так, например, на нашем первом выезде группой, мы побывали в большом и красивом лесу за городом, увидели незабываемые пейзажные ландшафты, но также при этом прошли по небольшому спортивному лагерю, расположенному все в том же лесу. Ходьба по таким красивым местам была только в радость, поэтому никто и не думал об усталости. Все дружно держались коллективно, не отставая от преподавателя, чтобы не упустить ничего важного. В тот день мы прошли 10 километров, мы даже не поверили этому, так было интересно и с отдыхами, шутками, рассказами, пока не посмотрели спортивную карту. Мы были просто счастливы от успеха.

Вторая поездка была не менее интересна, даже несмотря на то, что погодные условия были не самыми благоприятными. Спортивная прогулка в снежную и мрачную погоду по лесу, рядом с церковью и речкой, окутывает определенной атмосферой. Дополнительным испытанием для нас стал снег, слякоть и ветер. Однако, даже это не могло подавить наш спортивный и любознательный дух. Любая физическая нагрузка становится в разы интереснее в новом необычном месте. Втягивая свежий воздух в легкие, чувствуется, как ты наполняешься силой и энергией. А завораживающий пейзаж снежного леса, в котором каждый снежинка была неповторима и уникальна, создавал идеальное обрамление для этой спортивной прогулки.

Но самое интересное и необычное занятие было посещение Народного университета имени Брахма Кумарис. Оно приоткрыло нам завесу индийской культуры – Брахма Кумарис. Это было уникальное и вдохновляющее путешествие, которое позволило студентам погрузиться в индийскую философию и традиции. Это было не только физическое, но и духовное занятие, которое помогало нам балансировать и гармонизировать нашу энергию. Мы смогли ознакомиться с таким интересным национальным праздником, как – Дивали. Он символизирует победу добра над злом. Так что данное занятие, оставило после себя только положительные и светлые эмоции. Это путешествие помогло нам не только развить физическую форму, но и улучшить наше ментальное и эмоциональное состояние. Мы стали более спокойными, сосредоточенными и осознанными. Главное, что эти навыки и качества пригодятся нам не только во время занятий физкультурой, но и в

повседневной жизни и, подготовке по всем важным специализированным предметам.

Физкультура на свежем воздухе имеет множество преимуществ и может стать не только способом поддержания физической формы, укрепления здоровья и командной работы, но и средством для развития духовного спокойствия и гармонии. Я рекомендую всем студентам и преподавателям включить эту практику в свою образовательную программу. Физическая активность на улице дает возможность дышать чистым воздухом и наслаждаться природой. Открытое пространство позволяет разнообразить тренировки и использовать окружающие предметы в качестве спортивного инвентаря. Физическая активность на открытом воздухе позволяет получать достаточное количество солнечного света, что способствует синтезу витамина D в организме. Стоит также упомянуть разнообразие тренировок. Можно заниматься бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, играть в футбол, баскетбол или волейбол, делать упражнения на скамейке или брусьях. Вариантов множество, и каждый может выбрать подходящий для себя вид активности. И из-за того, что большинство занятий на открытом воздухе часто проводятся группами, это способствует появлению дополнительной мотивации и поддержки друг друга. Все это очень важно!

#### **Литература:**

- 1.Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Ай Пи Ар Медиа Саратов 2019, с.190.
- 2.Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. // монография. Ай Пи Медиа Москва 2021, с.230.

## УМНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Яковлева А.Д.,  
научный руководитель Стогова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** данная работа посвящена анализу современных устройств и приложений, предназначенных для поддержания здоровья человека и организации его жизни. Сегодня технологии и общество неразделимы. Поскольку люди развиваются, а их потребности и желания со временем меняются, передовые и современные технологии приходят на помощь для удовлетворения этих потребностей. Наш мир уже не может существовать без какой-либо техники, а потому, всё меньше времени уделяет себе, погружаясь в виртуальный мир. Благодаря технологиям наша жизнь теперь радикально изменилась по сравнению с предыдущими десятилетиями. Присутствие технологий повсюду: от поездов до производства, облегчили некоторые аспекты нашей жизни. Современные технологии оказывают огромное влияние на наше здоровье. Теперь мы можем следить за своим здоровьем и управлять физической активностью с помощью приложений на носимых устройствах.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, человек, физическая активность, помощь, цифровые технологии, инновации, прогресс.

## SMART TECHNOLOGIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Yakovleva A.D.,  
scientific supervisor Stogova E.A.  
St. Petersburg, Russia

**Abstract:** this work is devoted to the analysis of modern devices and applications designed to maintain human health and organize life. Today, technology and society are inseparable. As people evolve and their needs and desires change over time, advanced and modern technology comes to the rescue to meet these needs. Our world can no longer exist without any technology, and therefore we devote less and less time to ourselves, immersing ourselves in the virtual world. Thanks to technology, our lives are now radically different from previous decades. The presence of technology everywhere, from trains to manufacturing, has made several aspects of our lives easier. Modern technologies have a huge impact on our health. We can now monitor our health and manage our physical activity using apps on wearable devices.

**Keywords:** healthy lifestyle, person, physical activity, assistance, digital technologies, innovation, progress.

За последние десятилетия технологии претерпели впечатляющую эволюцию, которая изменила нашу жизнь и помогла нам развиваться вместе с ней. Технологии внесли большой вклад в то, чтобы помочь человечеству жить в роскоши и удобстве. Каждая область обязана своим

прогрессом технологиям, что ясно указывает на важность технологий во всех аспектах нашей жизни.

Технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Все, что мы делаем, начиная с начала дня и до его окончания, предполагает использование той или иной технологии. Одна из причин, по которой технологии, находятся в центре внимания ученых, других специалистов и заинтересованных сторон, заключается в том, что они добавляют удобства в нашу повседневную деятельность, экономя при этом наше время и улучшая качество нашей жизни.

В современном быстро меняющемся мире на смену традиционным образовательным технологиям приходят интеллектуальные (smart) технологии, которые во многом определяют функциональное направление современных образовательных процессов. Во многих прогрессивных государствах Smart-технологии используются не только в сфере экономики, образования, а также медицины. Умные технологии используют искусственный интеллект (ИИ) для обеспечения определенного уровня когнитивной осведомленности. Он способен принимать решения без участия человека. Технологии используют машинное обучение и анализ больших данных для выполнения функций, которые ранее выполнялись вручную людьми [4, 5]. Его положительная характеристика заключается в том, что он повышает эффективность, производительность и функциональность всего, где используется.

Одним из наиболее ярких примеров Smart-технологий для здорового образа жизни являются фитнес-трекеры. Эти портативные устройства контролируют не только физическую активность, но и (работу организма) предоставляют информацию о состоянии здоровья человека благодаря анализу алгоритма. Фитнес-трекеры бывают разных форматов. Одним из наиболее популярным является фитнес-браслет. Такие устройства предоставляют базовые функции, к примеру, подсчет шагов, отслеживание сжигаемых калорий, контроль сна и сердечного ритма, а также физическую активность на протяжении дня. Зачастую они легче, меньше и предполагают узкий экран, используемый исключительно для отображения информации, а не для хорошего внешнего вида [2, 3]. Они влагоустойчивы, а их дизайн прост и ориентирован на самое необходимое. Анализируя эти данные, пользователь может отслеживать и вносить необходимые изменения в свои упражнения и режим сна, а также получать предупреждения о нагрузке во время тренировок.

Умные часы – это устройство, позволяющее сделать жизнь проще и эффективней. Они предлагают большой круг функций в сфере фитнеса и здоровья: встроенные датчики и алгоритмы позволяют отслеживать сердечный ритм, давать рекомендации по тренировкам, измерять уровень кислорода в крови и физическую активность. Позволяет пользователям устанавливать ежедневные цели и отслеживать их прогресс. Умные часы

теснее связаны со смартфоном: подключившись к нему, вы сможете принимать звонки, отвечать на смс в различных мессенджерах в реальном времени [2, 3]. Они поддерживают различные приложения: некоторые из них позволяют составить тренировку, подходящую для тебя, другие предлагают способы медитации, помогающие контролировать уровень стресса и сохранять психическое благополучие [1]. А также голосовых помощников, позволяющие управлять устройством дистанционно. Дизайн таких устройств более стильный и многообразный. Различное количество ремешков и циферблатов дает пользователю возможность выразить свою индивидуальность, ведь они нацелены на повседневное использование.

Помимо отдельных устройств, существуют специальные приложения, которые органично интегрируют различные аспекты жизни. Одни синхронизируют данные с фитнес-устройств, предоставляя полный обзор прогресса в области фитнеса. Другие помогают заботиться о здоровье, напоминая о приеме витаминов, привить новые привычки [1]. К примеру, приложения вроде Mi Health, Samsung Health или Apple Health содержат различные функции, позволяющие управлять своим здоровьем.

Современные технологии осуществили один из больших скачков в разделе бытовой техники – внедрили «умные холодильники». Smart-технологии помогли сделать здоровое питание более полезным. «Умные холодильники» оснащены функциями Wi-Fi и предлагают полезные и вкусные рецепты, отображая их на встроенном экране. Он самостоятельно выбирает оптимальный температурный режим с учетом интенсивности использования и заполненности продуктами. Некоторые модели оснащены приложениями для мобильных устройств, помогая контролировать холодильник дистанционно. «Умный холодильник» оснащен технологией искусственного интеллекта (ИИ), для поддержания привычек питания. Он может распознавать ингредиенты и рекомендовать рецепты с использованием данных продуктов. Современные умные блендеры и соковыжималки дают возможность получить любой напиток из свежих фруктов и овощей за пару минут, следуя рекомендациям на приборе [2].

Система «умный дом» или «Smart-home» также способствует поддержанию здорового образа жизни. Взаимосвязь устройств и приборов, включающие в себя искусственный интеллект, интернет-вещей и голосовое управление обеспечивают удобство, комфорт и безопасность. «Умный-дом» создает более здоровую среду для проживания. Они могут контролировать уровень влажности, температуру, автоматически регулировать качество воздуха для поддержания оптимальных условий. Это помогает улучшить общее качество воздуха в помещении, что особенно полезно для людей с респираторными заболеваниями или аллергией. Одним из преимуществ таких систем является интеграция с другими интеллектуальными устройствами и сервисами. Их можно

подключать к фитнес-трекерам и устройствами мониторинга здоровья, чтобы получать информацию о качестве сна, уровне активности и общим самочувствии. «Умный дом» помогает обеспечить удобство и эффективность в повседневной жизни благодаря голосовым помощникам, выполняющие различные функции, к примеру установление напоминаний, включение музыки, ответы на сообщения [5]. Система «Smart home» предоставляет широкий спектр преимуществ для владельца. Они изменили наш образ жизни.

Но в этом присутствует и обратная сторона. Постоянное частичное внимание, возникающее в результате постоянного притока уведомлений, всплывающих окон и сообщений, может привести к отсутствию концентрации и неспособности полностью заняться какой-либо конкретной задачей. Это может привести к чувству тревоги, депрессии и стресса. Поскольку мы продолжаем интегрировать интеллектуальные технологии в нашу жизнь, важно помнить об их потенциальном влиянии на наше психическое благополучие [5].

Смарт-устройства документируют прогресс и помогают вам не сбиться с пути, предоставляя аналитику и результаты в режиме реального времени, помогая повысить результаты. Хотя они и помогают внести положительный вклад в поддержании благополучия здоровья, технологии не должны заменять посещения квалифицированных специалистов. В одной из своих статей для MIT Review Билл Гейтс говорит, что за последние десятилетия продолжительность жизни людей увеличилась, что мы являемся свидетелями перехода от «количество жизни» к «качество жизни». Также он добавил, что из-за долголетия, люди больше концентрируются на благополучии. Он считает, что технологии помогут вести более здоровый образ жизни в целом [6].

Таким образом можно утверждать, что влияние технологий на нашу повседневную жизнь гораздо шире, чем мы на самом деле думаем. Они растут и прогрессируют быстрыми темпами. Наши требования и технические требования продолжают расти, что в конечном итоге расширяет границы технологий и их влияние на нас.

### **Литература:**

1. Бхарат Бхушан, Нитин Ракеш, «Технология блокчейна в приложениях здравоохранения», CRC Press; Издание 1-е (19 апреля 2022 г.), 320 стр. [электронный ресурс] - дата обращения 31.10.23
2. Раймонд Кай-Ю Тонг, «Носимые технологии в медицине и здравоохранении» Лондон, Сан-Диего, Калифорния: Академическая пресса, 2018 [электронный ресурс] - дата обращения 5.10.23.
3. Рон Бикер, Эндрю Сиксмит, «Синтезирующие лекции по технологиям и здоровью» [электронный ресурс] - дата обращения 5.10.23.
4. Бинсэн Ван, «Стратегическая корпорация медицинских технологий», Springer; 1-е издание, 71 с. [электронный ресурс] - дата обращения 14.10.23.

5. Кентон О'Хара, Сесили Моррисон, «Отслеживание тела в здравоохранении», Springer; Издание 1-е (18 марта 2016 г.), 151 с. [электронный ресурс] - дата обращения 20.10.2023.

6. Джихён Ким, Хаён Сон, «Технологии и здоровье: содействие изменению отношения и поведения», Academic Press; Издание 1-е (24 марта 2020 г.), 428 с. [электронный ресурс] – дата обращения 31.10.23.

## **Сведения об авторах**

### **Аджиева Наира Багавдиновна**

преподаватель ВМИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

### **Авеке Тешале Гизау**

курсант специального факультета ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.,  
Федеративная Демократическая Республика Эфиопия

### **Александров Дмитрий Борисович**

преподаватель Санкт-Петербургской государственной консерватории имени  
Н.А. Римского-Корсакова, мастер спорта СССР

### **Ананичев Евгений Алексеевич**

проректор по обеспечению образовательной деятельности и студенческому  
контингенту, заведующий кафедрой физического воспитания, член Ученого совета,  
кандидат экономических наук

### **Анищенко Лидия**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики (группа 527)

### **Анохина Оксана Евгеньевна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (1-МГ-3)

### **Анцупова Александра Сергеевна**

кандидат технических наук, старший преподаватель кафедры социальной работы и  
права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна

### **Бадмажабэ Кристина**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (2-ОД-3)

### **Барabanов Сергей Александрович**

старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики

### **Белова Анастасия Алексеевна**

студентка Санкт-Петербургского института (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста  
России)

### **Белова Юлия Борисовна**

воспитатель высшей категории ГБДОУ детский сад N79 Калининского района Санкт-  
Петербурга

### **Б.К. Сантош Кукреджа**

директор региональной культурно-просветительской общественной организации  
«Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис»

**Боева Галина Николаевна**

доктор филологических наук, профессор кафедры рекламы и связей с общественностью Института бизнес-коммуникаций Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Бронникова Марья Олеговна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Васильева Елизавета Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1-СД-11)

**Васильева Ирина Геннадьевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Виноградова Людмила Егоровна**

доцент Санкт-Петербургский Государственный университет промышленных технологий и дизайна

**Волков Андрей Владимирович**

заслуженный тренер России, старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного морского технического университета

**Воробьева Т.А.**

учитель МБОУ «СОШ № 50», мастер спорта, г. Калуга

**Галашевская Татьяна Аркадьевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Гарбузов Максим Владимирович**

курсант ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

**Горелик Ирина Юрьевна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1-ОД-1)

**Гулова Сайрам Ахмедовна**

преподаватель высшей категории СПБГБОУ «Медицинский колледж имени В.М. Бехтерева», неоднократный победитель городских конкурсов педагогического и творческого мастерства педагогов

**Давлетов Эдил Алмазбекович**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2-МД-25)

**Дау Ван Хок**

курсант ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

**Джалилов Пирбала Бейрутович**

доцент Санкт-Петербургского института (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

**Долматович Никита Алексеевич**

курсант ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

**Дорогинский Станислав Вячеславович**

тренер ССК «Кронверкские барсы» Университет ИТМО

**Дромова Наталья Александровна**

доцент Санкт-Петербургский Государственный университет промышленных технологий и дизайна

**Егорова Анна Андреевна**

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ермин Дмитрий Алексеевич**

старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин Санкт-Петербургского государственного Института психологии и социальной работы

**Ермина Марина Алексеевна**

старший преподаватель кафедры Информационных технологий Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ермолаева Юлия Владиславовна**

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Жуков Павел Евгеньевич**

ассистент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Зарубина Елизавета Леонидовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики (группа (124)

**Зеленова Ирина Михайловна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Зуб Игорь Васильевич**

заведующий кафедрой физической культуры ГУМРФ имени адмирала Макарова

**Зюнина Ульяна Дмитриевна**

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Иванова Юлия Александровна**

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ивахно Вадим Валерьевич**

студент Кубанского государственного аграрного университета им И.Т. Трубилина

**Ильина Евгения Константиновна**

преподаватель Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова

**Камчаткина София Александровна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1-ОД-1)

**Квашина Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена

**Кириллов Виктор Васильевич**

доктор политических наук, профессор кафедры военно-политической работы в войсках (силах) ВМИ ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г., капитан I ранга в отставке

**Кистанова Анастасия Владимировна**

студентка ИГД Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3-ГД-16)

**Ковалева Галина Викторовна**

кандидат технических наук, доцент, заведующая кафедрой социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Коваль Татьяна Евгеньевна**

доцент, кандидат геолого-минералогических наук Санкт-Петербургского государственного университета

**Колесник Виталина Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2-ТД-14)

**Кольцова Ольга Геннадьевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Кондукова Ульяна Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1-ТД-15), член сборной команды секции спортивного туризма

**Конева Анастасия Михайловна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (2-ОД-3)

**Корзинина Юлия Сергеевна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (2-ОД-1)

**Костенко Роман Иванович**

соискатель Военного института физической культуры, Санкт-Петербург

**Костин Сергей Иванович**

член президиума Федерации спортивного туризма России, сопредседатель коллегии  
судей в группе дисциплин «маршрут»

**Кружков Алексей Валерьевич**

ассистент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна

**Кряклина Анна Александровна**

преподаватель Санкт-Петербургского государственного химико-фармацевтического  
университета

**Куклина Милания**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (1-ОД-1)

**Кундельский В.Л.**

ветеран туризма, мастер спорта, г. Калуга

**Курова Нина Владимировна**

профессор Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета  
им. С.М. Кирова, к.п.н., Заслуженный работник физической культуры РФ

**Лавренюк Алексей Никитович**

кандидат педагогических наук, доцент, педагог дополнительного образования,  
Кронштадтский морской кадетский военный корпус, капитан 1 ранга в отставке

**Леонтьук Любовь Михайловна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского  
государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Лобас Антон Дмитриевич**

студент Кубанского государственного аграрного университета им И.Т. Трубилина

**Лобода Елена Борисовна**

кандидат биологических наук, основатель и генеральный директор организации  
«Полярный свет», USA, Los Angeles, “Polar Light” NGO

**Логинов Олег Александрович**

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ломова Ирина Александровна**

старший преподаватель Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, судья спорта Всероссийской категории

**Максютенко Дмитрий Валерьевич**

студент 1 курса Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

**Матузная Дарья Андреевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями

**Маринкина Ксения Вадимовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, педагог внеурочной и доп деятельности

**Махмудзода Мехрона**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1-ОД-1)

**Мелешкова Галина Ивановна**

ведущий психолог Санкт-Петербургский Государственный университет промышленных технологий и дизайна

**Мирошниченко Екатерина Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики (гр. 524)

**Мищенко Анна Вадимовна**

кандидат философских наук, доцент кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Напреенков Андрей Алексеевич**

профессор, мастер спорта СССР, директор спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Настаев Руслан Русланович**

курсант ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

**Нгуен Чунг Хиеу**

курсант ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г., Социалистическая Республика Вьетнам

**Никитина Елена Сергеевна**

доцент, Российского государственного педагогического университета  
им. А. И. Герцена, к.п.н.

**Николаев Алексей Юрьевич**

доцент Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-  
Корсакова

**Никулина Лариса Борисовна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта по плаванию,  
мастер спорта по морскому многоборью

**Новикова Нина Ивановна**

руководитель рабочей группы по патриотике, студенческому и массовому спорту,  
истории спорта, волонтерству Общественного Совета при Комитете по физической  
культуре и спорту Санкт-Петербурге

**Носова Елена Александровна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна

**Нуруллаев Рафсун Полад оглы**

студент СПбГБОУ «Медицинский колледж имени В.М. Бехтерева»

**Огнёва Ольга Андреевна**

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского  
государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Паневин Кирилл Васильевич**

кандидат исторических наук, доцент, преподаватель кафедры военно-политической  
работы в войсках ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г., полковник в отставке

**Перова Виталина**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики (группа 527)

**Петров Сергей Павлович**

старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики

**Пилецкая Анастасия Сергеевна**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна, Высшая школа технологии и энергетики (гр. 125)

**Пилипенко Владимир Сергеевич**

курсант ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

**Попович Наталья Андреевна**

доцент Государственного университета Морского и Речного Флота  
имени С.О. Макарова

**Порохов Максим Александрович**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна

**Пряморуков Игорь Андреевич**

студент Кубанского государственного аграрного университета им И.Т. Трубилина

**Пугачев Игорь Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры игровых и циклических видов  
спорта факультета физической культуры и спорта Тамбовского государственного  
университета имени Г. Р. Державина, мастер спорта, чемпион России, мастер  
(черный пояс, I дан) боевых искусств, подполковник ВМФ запаса.

**Расов Ефим Сергеевич**

студент ИДК Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна (2-ОД-3)

**Редюк Анна Леонидовна**

старший преподаватель кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского  
государственного университета промышленных технологий и дизайна, Почетный  
работник сферы молодежной политики, награждена Почетным знаком Святой  
Татианы

**Резник Н.В.,**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна

**Римашевская Валерия Игоревна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (3-ОД-1)

**Романова Виктория Владимировна**

студентка региональной культурно-просветительской общественной организации  
«Санкт-Петербургский центр Брахма Кумарис»

**Рубис Людмила Григорьевна**

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского  
государственного университета промышленных технологий и дизайна, кандидат  
педагогических наук, мастер спорта, судья спорта Всероссийской категории,  
заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный путешественник  
России

**Рыбакова Карина Александровна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (2-ОД-3)

**Савина Анастасия Андреевна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (4-ОДП-2)

**Садохина Наталья Борисовна**

старший преподаватель Государственного университета Морского и Речного Флота  
имени С.О. Макарова

**Светлакова Лариса Викторовна**

кандидат медицинских наук, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине  
ФГБУ «Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии им. С.Г.Суханова» МЗ РФ,  
член совета правления Пермской федерации северной ходьбы, г. Пермь

**Сидоров Артем Владимирович**

аспирант Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического  
образования им. К.Д. Ушинского, МС по спортивному туризму

**Сид Яхья**

курсант ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г., Алжирская Народная Демократическая  
Республика

**Сиссе Умар**

курсант специального факультета ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.,  
Гвинейская Республика

**Соколов Сергей Анатольевич**

заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности  
Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н.А. Римского-  
Корсакова, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ

**Степанова София Александровна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (1-ОД-1)

**Стогова Елена Александровна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна

**Тарасеня Дарья Юрьевна**

инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад № 79 Калининского района  
Санкт-Петербурга, кандидат в мастера спорта по спортивному туризму, судья  
спорта I категории

**Тарасеня Татьяна Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Санкт-  
Петербургского государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова,  
мастер спорта, судья спорта всероссийской категории

**Терехина Анна Александровна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (2-ОД-3)

**Ткачук Дарья Андреевна**

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского  
государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Трунин Виктор Васильевич**

кандидат биологических наук, профессор Санкт-Петербургской государственной  
консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова

**Трушина Татьяна Леонидовна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна

**Тумасян Альбина Юрьевна**

инструктор Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ)

**Федотова Анна Александровна**

доцент ССК «Кронверкские барсы» Университет ИТМО

**Фаренбрух Галина Леонидовна**

преподаватель ВМИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.

**Фасхиева Гульфия Раффагатовна**

Заслуженный путешественник, мастер туризма, член Федерации спортивного  
туризма Тульской области

**Халиуллина Элина Фаритовна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (4-ОДП-2)

**Хо Нгок Тан**

курсант специального факультета ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.,  
Социалистическая Республика Вьетнам

**Чан Хай Нам**

курсант ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г., Социалистическая Республика Вьетнам

**Черникова Марина Андреевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна

**Чибса Эммануэль Тамиру**

курсант специального факультета ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.,  
Федеративная Демократическая Республика Эфиопия

**Чинь Динь Кыонг**

курсант специального факультета ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г.,  
Социалистическая Республика Вьетнам

**Чукреева Валерия Алексеевна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (2-ОД-1)

**Шейченко Татьяна Алексеевна**

аспирант Российского государственного педагогического университета  
им. А. И. Герцена

**Шейченко Денис Романович**

магистрант Российского государственного педагогического университета  
им. А. И. Герцена

**Ширяева Дарья Сергеевна**

курсант ВМПИ, ВУНЦ ВМФ ВМА им. Кузнецова Н.Г., мастер спорта по лыжному  
спорту, неоднократный призер Первенства Вооруженных Сил РФ по лыжному спорту  
и легкой атлетике

**Шкарупа Александр Владимирович**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна

**Шпилько София Юрьевна**

студентка ИДК Санкт-Петербургского государственного университета  
промышленных технологий и дизайна (1-ОД-3)

**Щербакова Дарья Васильевна**

кандидат социологических наук, доцент кафедры таможенного администрирования  
факультета безопасности и таможни, Северо-Западный институт управления - филиал  
Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте  
Российской Федерации

**Щетинин Геннадий Евгеньевич**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного  
университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта

**Яковис Анастасия Сергеевна**

специалист по работе с молодёжью СПб ГБУ «Подростково-молодёжный центр  
«Калининский»

**Яковлева Анастасия Дмитриевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных  
технологий и дизайна (2-МД-17)

**Ярчиковская Людмила Вячеславовна**

кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного  
университета

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА,  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

Материалы XIV международной научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 8-10 апреля 2024 года  
Под редакцией Л. Г. Рубис

Электронное издание сетевого распространения

**Системные требования:**

Электронное устройство с программным обеспечением  
для воспроизведения файлов формата PDF

Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_get\\_file.php?id=202488](http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=202488), по паролю.

– Загл. с экрана.

Дата подписания к использованию 10.03.2024 г. Рег. № 88/24

ФГБОУВО «СПбГУПТД»

Юридический и почтовый адрес:

191186, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, 18

<http://sutd.ru/>

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА,  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

Материалы XIV международной научно-практической  
Конференции

Санкт-Петербург, 8-10 апреля 2024 года

Под редакцией Л. Г. Рубис

Подписано в печать 17.03.2024 г. Формат 60x84 1/16.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 32,1

Тираж 50 экз. Заказ № 76/22

Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»  
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, 26



