

# **НАУКА-2020**

Сетевое издание  
ISSN 2413-6379

№ 4(49) 2021

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ**



**КАДЕМИЯ  
МАБИВ**  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



**Издается с 2012 года**

**Свидетельство Роскомнадзора:**

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

**Учредитель и издатель**

Межрегиональная Академия безопасности  
и выживания

**Адрес редакции:**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)

**Редакция журнала:**

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

**Редакционная коллегия:**

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке [elibrary.ru](http://elibrary.ru).

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 05.04.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам X Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации» (27-28 марта 2021 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2021  
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<b>Оплетин А. А., Паначев В. Д., Зеленин Л. А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ	6
<b>Болхудере Е. И., Андреев Т. А.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	13
<b>Мостовая Т. Н., Данилочкин А. Е., Демочкина Т. Н.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	18
<b>Петрунина С. В., Дворянинова Е. В., Хабарова С. М.</b> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОТОРНОГО ПРОФИЛЯ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА) В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ	24
<b>Гуняев Е. В., Висягина В. А.</b> ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ МОТИВАЦИИ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА	30
<b>Андреев Т. А., Ситникова М. И.</b> ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	36
<b>Беляева О. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	40
<b>Мостовая Т. Н., Демочкина Т. Н., Дегтярев И. Г.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ХОРЕОГРАФИИ	44
<b>Иванов А. В., Юнус М. А., Кудрявцева Е. С.</b> КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	49
<b>Маркова В. В., Лапшова Ю. Н., Суздалева А. М.</b> ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	59
<b>Волкова Е. В., Бондарева А. Р.</b> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	65
<b>Махов С. Ю., Миронова Е. Н.</b> ЭТАПЫ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ	72
<b>Токарев Е. А., Гаус В. С.</b> РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТА ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»	78

<b>Лободырова С. М., Хитина О. А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИКО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ПЕРЕСТРОЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	83
<b>Моськин С. А.</b> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В РЕГИОНЕ	87
<b>Спиридонова Е. А.</b> СТРЕТЧИНГ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ	96
<b>Бреусова В. С., Лукьянова Л. М.</b> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	104
<b>Герасимов И. В., Волкова В. Р.</b> ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	110
<b>Хохлова Е. С.</b> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	115

### **СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

<b>Чузова Е. С., Коровин С. С.</b> ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПРОФЕССИИ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР»	120
<b>Овчинников Ю. Д., Равкин Р. Д.</b> ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОКРАТИЧНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА	127
<b>Губанов Э. В.</b> СПОРТ КАК КАТЕГОРИЯ ЮРИСПРУДЕНЦИИ	133
<b>Аванесян Г. Г., Мирзоева Е.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	136

### **СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

<b>Коробейникова Е. И., Даянова М. А.</b> КОРОТКО О ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ	142
<b>Пахомов В. И.</b> СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, НАПРАВЛЕНИЯ И ВИДЫ, СОВРЕМЕННОСТЬ	148
<b>Рузаева Е. А., Коробейникова Е. И., Череп З. П.</b> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПРОГУЛКА К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ	159
<b>Боброва Г. В.</b> СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	165
<b>Филимонова Е. Н., Коробейникова Е. И.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	169
<b>Губенков А. О.</b> О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ОСНОВНЫХ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	174

<b>Давыдова С. С., Назирова А. А., Холостов А. А.</b> АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА	179
<b>Моллекер А. П., Брыкина В. А.</b> РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ	183
<b>Самохина Д. А.</b> ВОЛЕЙБОЛ УНИКАЛЬНАЯ ИГРА	187
<b>Жукова С. Д., Лукьянова Л. М.</b> ОСОБЕННОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА КАК ВИДА АКТИВНОГО ТУРИЗМА	191
<b>Кашина А. П., Андреев Т. А.</b> ТУРИЗМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	196
<b>Бондаренко Ю. Д., Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М.</b> АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ	200
<b>Риккер А. С., Андреев Т. А.</b> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	203
<b>Бреусова В. С., Лукьянова Л. М.</b> СПОРТ И АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	207
<b>Назирова А. А., Давыдова С. С., Егоров Р. С.</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ	213
<b>Чернобровкин Д. В., Волкова Е. В.</b> ВОЛЕЙБОЛ	219
<b>Николаев С. А.</b> ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО РЮКЗАКА	231
<b>Лапшина П. Д., Брыкина В. А., Переузник А. З.</b> СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	234
<b>Борзенкова Д. О., Моськин С. А.</b> ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ	238

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ****PHYSICAL CULTURE INDEPENDENT REMOTE OCCUPATION STUDENT**

**Оплетин Анатолий Александрович**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра физической культуры*

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет*

*г. Пермь, Россия*

**Opletin Anatoliy Aleksandrovich**

*Ph.D., assistant professor*

*department of physical culture*

*Perm national exploratory polytechnic university*

*Perm, Russia*

**Паначев Валерий Дмитриевич**

*доктор социологических наук, профессор*

*кафедра физической культуры*

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет*

*г. Пермь, Россия*

**Panachev Valeriy Dmitrievich**

*D.Sc., professor*

*department of physical culture*

*Perm national exploratory polytechnic university*

*Perm, Russia*

**Зеленин Леонид Александрович**

*доктор педагогических наук, профессор*

*кафедра физической культуры*

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет*

*г. Пермь, Россия*

**Zelenin Leonid Aleksandrovich**

*D.Sc., professor*

*department of physical culture*

*Perm national exploratory polytechnic university*

*Perm, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся здорового образа жизни студента. Как правило, неправильно организованная учебно–трудовая деятельность студентов может повлиять на состояние здоровья. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что большое значение имеет организация рационального образа жизни студентов. Человек, который умеет со студенческой поры правильно организовывать свой режим дня, в будущем сможет сохранить творческую активность и бодрость.

**Abstract.** *In given article are considered questions, concerning sound lifestyle of the student. As a rule, wrong organized scholastic-labor activity student can influence upon picture of health. Coming thereof, possible draw a conclusion about that that big importance has an organization rational lifestyle student. The Persons, who will die with student of the time it is correct to organize its mode of the day, will in the future be able to save the creative activity and vigour.*

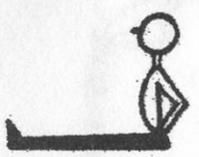
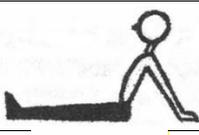
**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни; студент; факторы риска; здоровье; оздоровительные мероприятия; режим дня.*

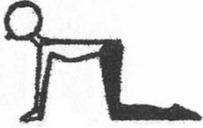
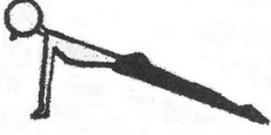
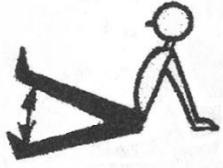
**Keywords:** *sound lifestyle; the student; the factors of the risk; health; the sanitary actions; the mode of the day.*

Учебная деятельность студентов в стенах университета, прежде всего, проходит в постоянном нервно–эмоциональном перенапряжении, и поэтому это требует постоянного использования различных средств, которые предупреждают появление невротического состояния и развитие различного рода функциональных нарушений в работе систем и органов. В большинстве случаев невозможно добиться исключения эмоциональных переживаний студентов в процессе учебы. Если обратиться непосредственно к проблемам современной высшей школы в период пандемии, то одной из них является нервно-психические перегрузки и, периодически возникающие стрессы, которые разрушительно воздействуют на здоровье студента. Последние годы большое количество студентов 30% поступающих в вузы по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Данной категории студентов приходится нести большую нагрузку переадаптации в учебном процессе вуза и не каждый студент может справиться с данной нагрузкой, если ему не по-мочь. В свою очередь, физические перегрузки включают в себя статические, динамические, гиподинамические. Нервно-психические подразделяются на умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов, эмоциональные перегрузки, монотонность учебного процесса. Действуя продолжительное время, эти перегрузки способны оказывать на организм весомое отрицательное воздействие – в диапазоне от легкого дискомфорта до снижения работоспособности – переходящее в напряжение. В период пандемии при дистанционном обучении мы отправили каждому курсанту методическое пособие по самостоятельным занятиям в дистанционном режиме. Начинаются все занятия с подготовительной части, с основных исходных положений. Студенты получают практические навыки и необходимые профессиональные компетенции на занятиях по физической культуре (таблица 1).

В дальнейшем каждому студенту давались индивидуальные задания, которые они выполняли и присылали свои видеоматериалы. Особенно отличились иностранные студенты, которые присылали видеоматериалы из Китая, Сирии и других стран. С 9 марта мы продолжили занятия по прикладной физической культуре в обычном режиме. В Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта на 2020-2030 гг., среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом, формирование потребности в этих занятиях.

**Основные исходные положения**

<b>Стойки</b>			
1	2	3	4
1	Основная стойка (ОС)	стойка с правильной осанкой, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища, пальцы полусогнуты.	
2	Стойка ноги врозь / на «ширине плеч»	ноги расположены на расстоянии шага, тяжесть тела на обеих ногах, руки - как в О.С.	
3	Узкая стойка ноги врозь	та же стойка, что и предыдущая, но ноги расположены на расстоянии ширины стопы.	
4	Широкая стойка	та же стойка, что и предыдущая, но расстояние между ногами превышает ширину шага.	
5	Стойка ноги врозь правой / левой	стойка ноги врозь, при которой одна нога впереди /правая или левая/, тяжесть тела на обеих ногах.	
6	Стойка скрестно правой /левой	стойка, при которой одна нога скрестно перед другой, причем впереди та, которая указывается - правая/левая/.	
<b>Седы и упоры</b>			
1	Сед	положение сидя /с прямыми или согнутыми ногами/; применяется в исходных положениях, сидя на полу или стуле.	
2	Сидя, упор сзади	в положении седа упор руками сзади, за спиной.	
3	Упор присев	присед на полной стопе или на носках, руки в упоре на полу.	

1	2	3	4
4	Упор стоя на коленях	стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены над плечами, составляя их проекцию; бедра перпендикулярно полу.	
5	Упор стоя согнувшись	смешанный упор; туловище наклонено вперед; руки в упоре на полу, ноги выпрямлены.	
6	Упор лежа	положение тела с опорой на руки и на носки ног, лежа (на полу, скамейке).	
7	Упор лежа на предплечьях	положение тела с опорой на предплечья и носки ног, лежа на полу.	
8	Упор лежа сзади	положение тела лицом вверх с опорой на руки и пятки ног.	
9	Сидя, упор сзади, ноги врозь	тоже, что сидя упор сзади, ноги врозь.	
10	Сидя, упор сзади на предплечьях	то же, что сидя упор сзади, на предплечьях.	
11	Сед на пятках	положение седа из стойки на коленях, опускаясь на пятки.	
12	Сидя, упор сзади, ноги в угол	то же, что сидя упор сзади, ноги под углом в 45 градусов.	

И все же, называя пути достижения основных целей в работе тренеров-преподавателей, разработчики отмечают: создать адекватную сложившимся социально-экономическим условиям структуру государственного и общественного управления (а значит и финансирования) физической культуры и спорта в стране. Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. В настоящее время создаются и развиваются отечественные школы по подготовке кадров по

физическому воспитанию и спортивной тренировке. В стране введена специальность 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Утверждены государственные требования к содержанию и уровню подготовки выпускников вузов по этой специальности. Вместе с тем, проводимая работа не решает проблему физической реабилитации, социальной адаптации лиц с ограниченными физическими возможностями. Имеющиеся в стране спортивные традиции, научный и кадровый потенциал используются в этих целях явно недостаточно. Низка роль санаторно-курортных учреждений, поликлиник, клиник, врачебно-физкультурных учреждений здравоохранения в реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта. Одна из главных причин этого — отсутствие необходимой нормативно-правовой базы. Наслаиваясь на другие причины слабого развития физической культуры среди лиц с ограниченными физическими возможностями (практическое отсутствие специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, сложность перемещения в общественном транспорте, недостаток профессиональных кадров, необеспеченность финансированием и, наконец, отсутствие в достаточной степени у самих инвалидов потребности в физической активности), это отсутствие нормативно-правовой базы дает крайне негативный результат. Он выражается в том, что в России сегодня из 10-миллионной армии инвалидов физической культурой и спортом занимается всего 29 тысяч человек, т. е. 0,29%. Заключение. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями [1-10]. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь лица с физическими ограничениями к занятиям спортом — значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц.

### Литература

1. Антонов А. И. *Самосохранительное поведение* / А. И. Антонов // *Народонаселение: энциклопедический словарь*. — Москва : Изд-во МГУ, 2014. — 419 с.
2. Журавлева И. В. *Отношение к здоровью как социокультурный феномен : дис. ... д-ра социол. наук* / Журавлева Ирина Владимировна. — Москва, 2005. — 364 с.
3. Борисов В. А. *Демография* / В. А. Борисов. — Москва : NOTABENE, 2015. — 235 с.
4. Баранова Е. Л. *Социальные аспекты здоровья школьников* / Е. Л. Баранова // *Вестник Поволжской академии государственной службы*. — 2008. — № 1 (14). — С. 85-92.

5. Паначев В. Д. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации и социализации детей с ограниченными жизненными возможностями / В. Д. Паначев // Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации : материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – Пермь : Изд-во Пермского национального исследовательского политехнического университета. – 2010. – С. 138-141.

6. Паначев В. Д. Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья / В. Д. Паначев // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты : материалы III краевой студенческой научно-практической конференции. – Пермь : Изд-во Пермского исследовательского политехнического университета, 2011. – С. 195-197.

7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. - Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631> (дата обращения 14.03.2021).

8. О порядке обеспечения доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физкультуры и спорта : приказ Минспорта России от 24.08.2015 № 825 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://minjust.consultant.ru/documents/16867> (дата обращения 14.03.2021).

9. Концепция Государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 2020-2030 гг. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r-ob-utverzhdanii/#100009> (дата обращения 14.03.2021).

10. Евсева С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / под общ. ред. С. П. Евсева. – Москва : Советский спорт, 2014. – 298 с.

## References

1. Antonov A. I. Samosokhranitel'noe povedenie [Samosokhranitelinoe behavior]. Narodonaselenie: entsiklopedicheskiy slovar' [Population: encyclopedic dictionary]. Moscow, Moscow State University Publ., 2014, 419 p.

2. Zhuravleva I. V. Otnoshenie k zdorov'yu kak sotsiokul'turnyy fenomen. Dis. d-ra sotsiol. nauk [Attitude to health as a sociocultural phenomenon. diss. dr. sociol. sci.]. Moscow, 2005, 364 p. (In Russia).

3. Borisov V. A. Demografiya [Demografiya]. Moscow, Notabene Publ., 2015, 235 p.

4. Baranova E. L. Sotsial'nye aspekty zdorov'ya shkol'nikov [The Social aspects of health schoolboy]. Vestnik Povolzhskoy akademii gosudarstvennoy sluzhby - Herald Povolzhskoy academies state sluzhby,-2008, no. 1 (14), pp. 85-92.

5. Panachev V. D. Aktual'nye voprosy mediko-sotsial'noy rehabilitatsii i sotsializatsii detey s ogranichennymi zhiznennymi vozmozhnostyami [The Actual questions physician-social rehabilitation and socializations children with limited life possibility]. Aktual'nye voprosy mediko-sotsial'noy rehabilitatsii. Materialy mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezh-dunarodnym uchastiem [Actual questions physician-social rehabilitation. Material mezh-region. nach.-prakt. konf. with international participation]. Perm, 2010, pp. 138-141. (In Russia).

6. Panachev V. D. Sotsializatsiya lichnosti s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya [The Socialization to personalities with deflections of able health]. Sotsial'noe blagopoluchie cheloveka v sovremennoy Rossii: faktory riska i faktory zashchity : materialy III kraevoy studencheskoy

*nauchno-prakticheskoy konferentsii [Social welfare of the person in modern Russia: factors of the risk and factors of protection. Material III marginal stud. nauch.-prakt. konf. 2011]. Perm, 2011, pp. 195-197. (In Russia).*

7. *O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii. Federal'nyy zakon ot 04.12.2007 g. № 329-FZ [About physical culture and sport in Russian Federation". Federal law from 04.12.2007 329-FZ]. Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631> (accessed 10.03.2021).*

8. *O poryadke obespecheniya dostupnosti dlya invalidov ob"ektov i uslug v sfere fizkul'tury i sporta : prikaz Minsporta Rossii ot 24.08.2015 № 825 [The Order Minsporta Russia from 24.08.2015 825 "About order of the provision to accessibility for invalid object and services in sphere of the physical culture and sport"]. Available at: <https://minjust.consultant.ru/documents/16867> (accessed 10.03.2021).*

9. *Kontsepsiya Gosudarstvennoy politiki Rossiyskoy Federatsii v oblasti fizicheskoy reabilitatsii i sotsial'noy adaptatsii invalidov sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta na 2020-2030 gg. [The Concept State politicians to Russian Federation in the field of physical rehabilitation and social adaptation invalid facility of the physical culture and sport on 2020-2030 gg.]. Available at: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r-ob-utverzhdanii/#100009> (accessed 10.03.2021).*

10. *Evseev S. P. (ed.). Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v praktike raboty s invalidami i drugimi malomobil'nymi gruppami naseleniya [The Adaptive physical culture in practical person of the work with invalid and the other malomobilynum group population]. Moscow, Soviet sport Publ., 2014, 298 p.*

УДК 796.819

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ  
СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES AS AN  
INTEGRAL COMPONENT OF MODERN PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS**

**Болхудере Екатерина Ивановна**

студент

факультет математики, информатики и физики

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Bolhudere Ekaterina Ivanovna**

student

faculty of mathematics, computer science and physics

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Андреенко Татьяна Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Andrienko Tatiana Alexandrovna**

Ph.D., associate professor

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение инновационных физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой в вузе. Также описывается их значение для укрепления здоровья и развития выносливости организма студентов.

**Abstract.** This article discusses the use of innovative sports and wellness technologies in physical education classes at the university. It also describes their importance for strengthening the health and development of endurance of the body of students.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, физкультурно-оздоровительные технологии, степ-аэробика, аэробика, пилатес, стретчинг.

**Keywords:** physical culture, health, fitness and health technologies, step aerobics, aerobics, Pilates, stretching.

В настоящее время часто возникает вопрос об оздоровительном влиянии занятий физической культурой на физическое и эмоциональное состояние студентов высших учебных учреждений. В большинстве своем, преподаватели данного предмета используют традиционные методики, не достаточно уделяя должного внима-

ния инновационным технологиям, которые, в свою очередь, могли бы сделать комбинации упражнений более индивидуально направленными, заинтересовать учащихся [2]. Поэтому, данное исследование, рассматривающее проблемы и перспективы внедрения, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в занятия физической культурой, является актуальным для современного этапа развития общества.

На сегодняшний момент разработаны и применяются на практике десятки инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. Каждая из данных технологий предполагает постановку целей и задач, которые способствуют оздоровлению и реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в тех или иных организационных формах. Также, помимо данных компонентов, в нее входят дифференциация упражнений для определенных уровней здоровья, тестирование физических возможностей и подготовки, а также вопросы организации реализации данной технологии [5].

В рамках исследования на базе Волгоградского Государственного социально-педагогического университета был проведен опрос целью получения информации о том, какие физкультурно-оздоровительные технологии предпочли бы сами студенты. Респондентами выступили студенты 1-3 курсов; 17-20 лет. 60 студентов, из которых 47 девушек, 13 юношей.

При проведении опроса были получены следующие результаты (рис. 1).



Рис. 1. Процентное соотношение предпочитаемых студентами инновационных физкультурно-оздоровительных технологий

Таким образом, большинство студентов выбрало степ-аэробiku. То есть, можно сделать вывод, что данная технология является наиболее актуальной для самих учащихся.

Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Данная технология актуальна для применения на занятиях физической культурой в ВУЗах за счет минимальных материальных и организационных затрат. Также, ее основные движения просты и вполне доступны людям без

специальной двигательной, в частности, танцевальной подготовки. А вариативность движений данной технологии довольно высока, так что ее можно применять на несколько семестров обучения. Основное содержание занятий степ-аэробикой – это те же базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Вначале разучиваются движения ногами, а затем добавляются движения руками [4].

Степ-аэробику можно применять в различных формах:

- как начало занятия продолжительностью от 20 до 25 минут, что усиливает его оздоровительный и эмоциональный эффект, придает последующей деятельности положительный настрой;
- в качестве одного из основных видов деятельности на занятии, конечно же, только после разминки, продолжительностью 30-40 минут;
- как короткую разминку перед силовыми упражнениями или упражнениями, требующими разогретых мышц, например, перед бегом на длинные дистанции [3].

При включении в программу занятий классической аэробики одним из важнейших пунктов, которым требуется уделить внимание, является правильная дозировка упражнений. Имея разный уровень физической подготовки и возможностей, студенты нуждаются в дифференцированном подходе к определению оптимальной нагрузки, как на отдельные системы организма, так и на весь организм в целом. Так, неправильно подобранная дозировка упражнений может привести к ухудшению самочувствия студентов, иногда и их здоровья в целом [1].

Важно, при проведении занятий с применением аэробики, соблюдать следующие требования:

- контроль признаков перетренировки;
- проведение предварительной разминки;
- контроль целевой зоны частоты сердечных сокращений.

Также, для студентов, относящихся к специальной группе, требуется ввести следующие ограничения и требования:

- при ортопедических нарушениях (боль в лодыжке, колене, бедре и т. д.) – работа в нижнем диапазоне целевой частоты сердечных сокращений, сочетайте любой нагрузки с отдыхом, использование упражнений, исключающих нагрузку весом тела, на координацию движений и равновесие;
- при бронхиальной астме – более продолжительная разминка, воздух в зале должен быть влажным;
- при гипертонической болезни – необходимо научить студентов при физической нагрузке (напряжении) делать выдох, а не задерживать дыхание, исключить изометрические упражнения на развитие верхней части туловища и силовую подготовку с отягощением, применять упражнения на расслабление мышц, снижающие тонус сосудов;
- при артрите – более продолжительная разминка, проводить аэробные упражнения и упражнения на увеличение диапазона движений, по возможности необходимо уменьшить количество ударных нагрузок.

Таким образом, рассмотренные возможности применения такой инновацион-

ной физкультурно-оздоровительной технологии как спет-аэробика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях позволяют сделать вывод, что такие занятия помогают не только поддерживать здоровье организма студентов и укрепить здоровье учащихся из специальной группы, но и повысить общую выносливость и активность учащихся.

### Литература

1. Андреевко Т. А. Фитнес-аэробика в учебном процессе по физической культуре в вузе / Т. А. Андреевко, Т. Г. Евтеева // *Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : материалы всероссийской научно–практической конференции. Томск : Национальный исследовательский Томский политехнический университет, 2017. – С. 78-79.*
2. Захарова Е. Д. Инновационная физкультурно-спортивная активности студентов / Е. Д. Захарова, В. А. Брыкина, Л. М. Лукьянова // *Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 201-204.*
3. Магомедов Р. Р. Футбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков; Ставропольский гос. пед. ин-т; под общ. ред. Р. Р. Магомедова. – Ставрополь : Ставролит, 2019. – 176 с.
4. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер., Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. – Волгоград : Сфера, 2015. – 76 с.
5. Ушакова М. С. Инновационные педагогические технологии в школе / М. С. Ушакова, А. Е. Илюшкина, Е. В. Серженко // *Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса : сборник статей участников XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. Ю. Г. Кузмичева. – Арзамас : Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского, 2018. – С. 272-276.*

### References

1. Andreenko T. A., Andreenko T. A., Evteeva T. G. *Fitnes-aerobika v uchebnom protsesse po fizicheskoy kul'ture v vuze [Fitness-aerobics in the educational process of physical culture at the university]. Fizicheskaya kul'tura i sport na sovremennom etape: problemy, poiski, reshenii. Materialy vserossiyskoy nauchno–prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport at the present stage: problems, searches, solutions: materials of the All-Russian scientific and practical conference]. Tomsk, National research Tomsk Polytechnic University Publ., 2017, pp. 78-79. (In Russia).*
2. Zakharova E. D., Brykin V. A., Luk'yanova L. M. *Innovatsionnaya fizkul'turno-sportiv-naya aktivnosti studentov [Innovative sports activity of students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, No 7 (32), pp. 201-204.*
3. Magomedov R. R., Golyakova N. N., Golyakov O. A. *Fitbol-aerobika i step-aerobika [Fitball aerobics and step aerobics]. Stavropol, Stavrolit Publ., 2019. 176 p.*
4. Serzhenko E. V., Pletzer S. V., Andreenko T. A., Tkacheva E. G. *Fitnes-aerobika [Fitness-aerobics]. Volgograd, Sphere Publ., 2015, 76 p.*

5. Ushakova M. S., Ilyushkina A. E., Serzhenko E. V. *Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii v shkole [Innovative pedagogical technologies in school]. Adaptatsiya ucha-shchikhsya vseh stupeney obrazovaniya v usloviyakh sovremennogo obrazovatel'nogo protses-sa. Sbornik statey uchastnikov XIV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Adaptation of students of all levels of education in the conditions of the modern educational process. Collection of articles by participants of the XV All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation]. Arzamas, Arzamas branch of the National Research Nizhny Novgorod State University named after N. I. Lobachevsky Publ., 2018, pp. 272-276. (In Russia).*

УДК 796.015.14

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В ВУЗЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ****METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES  
AT A UNIVERSITY FOR INTERNATIONAL STUDENTS*****Мостовая Татьяна Николаевна****кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия****Mostovaya Tatyana Nikolaevna****Ph.D., associate professor**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia****Данилочкин Андрей Евгеньевич****старший преподаватель**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**Орел, Россия****Danilochkin Andrey Evgenyevich****senior lecturer**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia****Демочкина Татьяна Николаевна****старший преподаватель**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**Орел, Россия****Demochkina Tatyana Nikolaevna****senior lecturer**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** Обучение иностранных студентов в российских вузах сопряжено с рядом трудностей. Одним из средств социально-культурной адаптации являются занятия физической культурой. При этом традиционная методика занятий не всегда является эффективной для иностранных студентов. При проведении занятий необходимо учитывать национально-этнические особенности, менталитет, религиозную принадлежность и многое другое. Учет особенностей иностранных студентов позволит более

*эффективно реализовать учебно-тренировочный процесс и внести поправки в методику проведения занятий.*

**Abstract.** *Training of foreign students in Russian universities is associated with a number of difficulties. One of the means of social and cultural adaptation is physical education. At the same time, the traditional teaching methods are not always effective for foreign students. When conducting classes, it is necessary to take into account national and ethnic characteristics, mentality, religious affiliation, and many others. Taking into account the characteristics of foreign students will allow you to more effectively implement the training process and make amendments to the methodology of conducting classes.*

**Ключевые слова:** *адаптация, иностранный студент, менталитет, методика, религиозная принадлежность, упражнения, физическая культура.*

**Keywords:** *adaptation, foreign student, mentality, methodology, religious affiliation, exercises, physical culture.*

Интеграция нашей страны в мировое сообщество закономерно влечет за собой и интеграцию образования, которая предполагает организацию различных форм международного сотрудничества. Одной из форм такого сотрудничества является обучение иностранных студентов. Как и все иностранные граждане, студенты в чужой стране сталкиваются с рядом трудностей. Это трудности, связанные с менталитетом, климатом, общением, социальной средой, языковым барьером и др. Адаптация иностранцев предполагает преодоление трудностей, а также формирование новых личностных качеств, социальное взаимодействие, приобретение культурных и моральных ценностей, осмысление значимости будущей профессии [2]. Данный процесс сопряжен с необходимостью налаживания социальных контактов, преодолением языкового барьера, формированием толерантности по отношению к представителям различных национальных конфессий, приспособлением к культурным ценностям нового общества.

Повышение адаптационных возможностей иностранных студентов возможно при готовности всего преподавательского состава к педагогическому взаимодействию. Одним из эффективных средств социально-культурной адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе является физическое воспитание. Проведение занятий физической культуры с иностранцами имеет ряд своих особенностей. Учет этих особенностей, а также ряда других факторов, поможет положительным образом решить проблемы стресса, преодоления учебных нагрузок, восстановления психофизических сил.

Цель исследования заключается в выделении основных методических принципов физического воспитания, способствующих эффективной адаптации иностранных студентов к обучению в российском ВУЗе. Для выделения этих принципов в ОГУ имени И.С. Тургенева на протяжении одного года проводился констатирующий эксперимент. В нем принимали участие иностранные студенты 1-2 курсов. В ходе педагогического наблюдения, бесед, анкетирования и тестирования студентов отмечались наиболее эффективные средства и методы, вносились корректировки и исправления в процесс физического воспитания.

Стоит отметить, что тестирование уровня физической подготовленности иностранных студентов фактически во всех ВУЗах показывает достаточно низкий средний

балл. Основной причиной такой картины является индифферентное отношение к занятиям физической культурой, которое сформировалось в стране проживания. Иностранцы студенты часто не понимают значимости физической культуры в качестве обучения по специальности и не понимают необходимости физкультурных занятий для укрепления собственного здоровья.

В этой связи преподавателям следует проводить огромную, сложную работу по преодолению этих трудностей. На первом этапе необходимо сформировать у студентов положительный настрой, мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Так, например, с этой целью преподавателями и сотрудниками ОГУ имени И. С. Тургенева в начале каждого года проводится так называемый «Веревоочный курс». Это своего рода спортивный праздник для первокурсников типа «Веселых стартов», на котором студенты знакомятся друг с другом, соревнуются, выполняют различные задания. Еще два спортивно-массовых мероприятия стали уже традиционными для вышеуказанного вуза. Это открытие Спартакиады и «Территория здоровья». На открытии Спартакиады обычно первокурсники знакомятся с лучшими спортсменами университета, наблюдают за выступлениями старшекурсников. На «Территории здоровья» сами участвуют в соревнованиях по различным видам спорта. Цель таких мероприятий – привлечь как можно большее количество студентов к спортивной и культурной жизни университета, дать установку на здоровый образ жизни, сплотить студенческие коллективы и привить толерантное отношение к представителям различных национальностей и конфессий [2, 4].

Следующий этап такой адаптационной работы преподавателей – это привлечение иностранных студентов к занятиям в спортивных секциях. Здесь особо важно учитывать национальные особенности и физкультурные традиции определенных стран и народностей. Например, студенты из Таджикистана, Киргизии, Дагестана с большим удовольствием посещают занятия различными видами единоборства, самбо, бокс. Студенты из Индии отдают предпочтение бадминтону, теннису, шахматам. Представители африканских стран очень любят занятия плаванием. Необходимо добиваться понимания каждым иностранным студентом того, что физическая культура – это средство укрепления здоровья, повышение конкурентоспособности в будущей профессии.

Учебно-тренировочные занятия с иностранными студентами следует строить таким образом, чтобы они рождали положительные эмоции, не вызывали стресса и утомления. С этой целью на начальном этапе обучения можно использовать на занятиях как можно больше игровых и соревновательных упражнений. Рекомендуется проводить упражнения в парах, тройках, небольших группах. В этих ситуациях необходимость взаимодействия способствует более быстрому обучению, расширению коммуникативных навыков, формирует положительный психологический климат, содействует социально-культурной адаптации.

Особое место в системе физического воспитания студентов иностранцев занимает учет этнических особенностей. Многие девушки-мусульманки не могут заниматься вместе с юношами и выполнять определенные упражнения (наклоны, упоры, приседания). В этой связи занятия с девушками проводятся отдельно от юношей и включают с себя упражнения, исключая демонстрацию тела, высокую интен-

сивность и на выносливость. Такие девушки обычно с удовольствием посещают занятия йогой, пилатесом, шахматами.

Религиозные особенности представителей мусульманского мира имеют периоды ограничения в еде. В этих случаях следует отдавать предпочтения упражнениям на гибкость и координацию.

Стоит учитывать и отличительную поведенческую линию иностранных студентов. Отмечено, что более активно проявляют себя африканские и малайзийские студенты [7]. Они быстрее усваивают учебный материал, охотнее идут на контакт с преподавателем, чаще задают интересующие их вопросы. В отличие от них, студенты из Индии и ряда арабских стран стесняются проявлять свою физическую активность.

В процессе занятий физической культурой у студентов происходит повышение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам, что позволяет легче приспособливаться к учебе и проживанию в чужой стране. В воспитании физических качеств следует особое внимание уделять развитию силы и выносливости. Наиболее эффективными адаптогенными факторами являются командные и подвижные спортивные игры. Необходимо выделять положительные качества учащихся, развивать не только физические, но также нравственные качества, умственные и творческие способности.

В ходе педагогического наблюдения неоднократно отмечалось, что все иностранцы очень эмоционально реагируют на поощрения и похвалу. Таким образом, можно сделать вывод, что на занятиях необходимо акцентировать внимание на положительных качествах и достижениях студентов. На физкультурных занятиях следует уходить от жесткой регламентации, смещать приоритеты в сторону эмоциональной насыщенности, максимального разнообразия форм, методов и средств физической культуры, широкого использования наглядных и технических средств. Нагрузку следует подбирать в соответствии и их уровнем подготовленности, а также выполнять упражнения наиболее интересные для студентов [3].

Результаты проведенного исследования показали, методика проведения физкультурных занятий для иностранцев отличается от традиционной методики для российских студентов [4, 6]. Например, тестирование физических качеств у иностранцев не должно вызывать отрицательных эмоций. Поэтому для них разработаны отдельные нормы и таблицы. Акцент в этом процессе должен делаться на прирост индивидуальных результатов. Тесты в этих случаях носят всего лишь информативный характер.

Привлечение иностранных студентов к занятиям в спортивных секциях, а также к участию в спортивно-массовых мероприятиях должно осуществляться с учетом их религиозной и культурной ментальности, уровня развития и массовости различных видов спорта в родной стране.

Для составления плана занятия необходимо проводить предварительные беседы и опросы с целью выявления направленности интересов студентов, их достижений и особенностей. Также необходимо учитывать адаптационные возможности студентов по времени и климату, их мнения, особенно на младших курсах.

Поиск современных методов и средств, оптимизирующих процесс адаптации

иностранных студентов, является одним из главных направлений образовательной политики нашей страны. Вариативный подход с учетом этнических особенностей иностранных учащихся повышает значимость социальных и профессионально-ценностных мотивов, направленных на укрепление здоровья, совершенствование профессионально значимых качеств позволяет решать психолого-педагогические задачи воспитания, а также вопросы физического самосовершенствования.

Результаты исследования, проведенного на базе ОГУ имени И. С. Тургенева показали, что особенностями методики построения физкультурных занятий для иностранных студентов являются следующие:

- тестирование физических качеств по специально разработанным таблицам и нормам;
- привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях;
- привлечение к занятиям в спортивных секциях, в соответствии с их интересами и потребностями;
- повышение эмоционального фона занятий, путем включения спортивных и подвижных игр, упражнений соревновательного характера;
- построение занятия с учетом национальных и этнических особенностей;
- индивидуальный подход;
- акцентирование внимания на положительных качествах и достижениях.

### Литература

1. Груцьяк Н. Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе / Н. Б. Груцьяк, В. И. Груцьяк // *Физическое воспитание студентов*. – 2010. – № 2. – С. 37-39.

2. Кудряшов Н. А. Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути их решения / Н. А. Кудряшов. – Краснодар : Издательский Дом «Юг», 2016. – 78 с.

3. Морозова О. В. Анализ физической подготовленности иностранных студентов АГМУ / О. В. Морозова, О. Ю. Блохина, Е. Г. Коноплева // *Тенденция развития психологии, педагогики и образования : материалы научно-практической конференции*. - Казань, 2016. – С. 44-46.

4. Сравнительная характеристика физической подготовленности отечественных и иностранных студентов в процессе обучения на 1-2 курсах стоматологического факультета, относящихся к основной медицинской группе [Электронный ресурс] / О. В. Пахноцкая [и др.] // *Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 66-й научной сессии сотрудников университета, 27-28 янв. 2011 г.* – Витебск : ВГМУ, 2011. – С. 368-369. – Режим доступа: <http://elib.vsmu.by/handle/123/10113> (дата обращения 14.03.2021).

5. Смышляев К. А. Профессионально-педагогические затруднения преподавателя физической культуры вуза при взаимодействии с иностранными студентами [Электронный ресурс] / К. А. Смышляев // *Современные проблемы науки и образования*. – 2016. – №6. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25933> (дата обращения 14.03.2021).

6. Фазлеева Е. В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е. В. Фазлеева, Н. В. Власенко, А. С. Шалавина //

*Наука и спорт: Современные тенденции. – Казань : КФУ, 2016. – № 2 (Том 11). – С. 32-33.*

7. Шевелева С. И. Формирование межкультурной компетенции обучающихся из стран азиатско-тихоокеанского региона на этапе предвузовской подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. И. Шевелева. – Томск, 2015. – 23 с.

## References

1. Grutsyak N. B., Grutsyak V. I. *Fizicheskaya kul'tura kak moshchnyy faktor, sposobstvuyushchiy adaptatsii inostrannykh studentov v vuze [Physical culture as a powerful factor contributing to the adaptation of foreign students in the University]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students, 2010, no. 2, pp. 37-39.*

2. Kudryashov N. A. *Adaptatsiya studenta-inostrantsa v vuze: problemy i puti ikh resheniya [Adaptation of the student in the University: problems and solutions]. Krasnodar, South Publ., 2016, 78 p.*

3. Morozova O. V., Blokhina O. Yu., Konopleva E. G. *Analiz fizicheskoy podgotovlennosti inostrannykh studentov AGMU [Analysis of physical fitness of foreign students of ASMU]. Tendentsiya razvitiya psikhologii, pedagogiki i obrazovaniya. Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Trend of development of psychology, pedagogy and education. Materials of the scientific and practical conference]. Kazan, 2016, pp. 44-46. (In Russia).*

4. Pakhnotskaya O. V. [et al.] *Sravnitel'naya kharakteristika fizicheskoy podgotovlennosti otechestvennykh i inostrannykh studentov v protsesse obucheniya na 1-2 kursakh stomatologicheskogo fakul'teta, odnosyashchikhsya k osnovnoy meditsinskoj grupe [Comparative characteristics of physical fitness of domestic and foreign students in the process of training at 1-2 courses of the Faculty of Dentistry, related to the main medical group]. / O. V. Pakhnotskaya Dostizheniya fundamental'noy, klinicheskoy meditsiny i farmatsii : materialy 66-y nauchnoy sessii sotrudnikov universiteta, 27-28 yanv. 2011 g. [Achievements of fundamental, clinical medicine and pharmacy. Materials of the 66th scientific session of the University of Medicine, 27-28 Jan. 2011]. Vitebsk, VSMU Publ., 2011, pp. 368-369. Available at: <http://elib.vsmu.by/handle/123/10113> (accessed 14.03.2021).*

5. Smyshlyaev K. A. *Professional'no-pedagogicheskie zatrudneniya prepodavatelya fizicheskoy kul'tury vuza pri vzaimodeystvii s inostrannymi studentami [Professional-pedagogical difficulties of the teacher of physical culture of the university in interaction with foreign students]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2016, no. 6. Available at: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25933> (accessed 14.03.2021).*

6. Fazleeva E. V., Vlasenko N. V., Shalavina A. S. *Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy v vuze kak sredstvo adaptatsii inostrannykh studentov k obucheniyu [Physical culture classes in higher education institutions as a means of adaptation of foreign students to learning]. Nauka i sport: Sovremennye tendentsii - Science and Sport: Modern trends, 2016, no. 2 (Volume 11), pp. 32-33.*

7. Sheveleva S. I. *Formirovanie mezhkul'turnoy kompetentsii obuchayushchikhsya iz stran aziatsko-tikhookeanskogo regiona na etape predvuzovskoy podgotovki. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Formation of intercultural competence of students from the countries of the Asia-Pacific region at the stage of pre-university training. Abstract of the dissertation of the cand. of ped. sci.]. Tomsk, TSPU Publ., 2015, 23 p. (In Russia).*

УДК. 796/799

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОТОРНОГО ПРОФИЛЯ У ЛИЦ  
С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
И ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА)  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ**

**THE ANALYSIS OF MOTOR PROFILE INDICATORS IN THOSE,  
WHO HAS THE DISORDERS  
OF MENTAL DEVELOPMENT AND MUSCULOSKELETAL SYSTEM  
IN THE PROCESS OF ADAPTIVE SWIMMING TRAINING SESSIONS**

**Петрунина Светлана Валентиновна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Пензенский государственный университет  
г. Пенза, Россия  
**Petrulina Svetlana Valentinovna**  
Ph.D., associate professor  
Penza State University  
Penza, Russia

**Дворянинова Елена Валентиновна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Пензенский государственный университет  
г. Пенза, Россия  
**Dvoryaninova Elena Valentinovna**  
Ph.D., associate professor  
Penza State University  
Penza, Russia

**Хабарова Светлана Михайловна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Пензенский государственный университет  
г. Пенза, Россия  
**Khabarova Svetlana Mikhailovna**  
Ph.D., associate professor  
Penza State University  
Penza, Russia

**Аннотация.** В статье раскрыто исследование изменений моторного профиля у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием.

**Abstract.** The article describes the study of changes in the motor profile in individuals with musculoskeletal system lesions and mental development disorders in the process of adaptive swimming.

**Ключевые слова:** поражение ОДА, задержка психического развития (ЗПР), коррекция двигательных действий в водной среде, индивидуальная экспериментальная методика, адаптивное плавание.

**Keywords:** *musculoskeletal system lesion, delayed mental development, correction of motor actions in the aquatic environment, individual experimental method, adaptive swimming.*

Исследование проводилось на базе ФОК «Дельфин» в группе отделения «Адаптивное плавание». Занимающиеся, в количестве 10 человек, были разделены на две равномерные группы по 5 человек в каждой. Первую группу входили лица с поражениями ОДА, в другую группу - лица с нарушениями психического развития. Учебно-тренировочные занятия в водной среде проводились 4 раза в неделю, по 60 минут каждое. Для определения достоверности данных внутри групп использовали «критерий Вилкоксона» [5, 7].

Контент-анализ. Зацепин Артем, 16 лет, ДЦП. Начал посещать занятия начала учебного года. В начале привыкание к воде было непростым, плавал с использованием плавательного пояса, что было сложным для выполнения работы ног, так как, поражение нижних конечностей не позволяло в полной мере выполнять работу. В дальнейшем, после 10 занятий, плавательный пояс сняли, и опять преодолеть трудности в работе ног пришлось уже в полной мере. После тренировочных занятий у Артема проявлялся мышечный тонус в верхних конечностях, про ощущения в нижних конечностях он отмечал, что «они находятся как бы в полете, как космонавт приземлившийся на землю». Отмечается, что Артему, легче всего плыть брассом, в связи со спецификой заболевания нижних конечностей. Как показывают наблюдения, при проплывании отрезков, Артем практически не работает ногами, а работают только руки при движении вперед. В конце тренировочного занятия Артем самостоятельно выходит на бортик, несмотря на то, что очень устал. В ходе самоконтроля занимающегося, отмечается, что после занятий адаптивным плаванием он стал лучше спать, а также проходить самостоятельно большее количество метров, дома самостоятельно выполнял упражнения «адаптированного комплекса Кифута».

Анализ методики «Психологического стресса PSM-25»<sup>17</sup> у Артема Зац-на показал низкий уровень стресса, у занимающегося Михаила Шур-ва наблюдается также низкий уровень стресса. У занимающегося Павла З-ка отмечается высокий уровень стресса по методике «Психологического стресса PSM-25»<sup>17</sup>. У другого занимающегося Александра Кур-ва отмечается средний уровень стресса. Остальные занимающиеся затруднились ответить на вопросы анкеты.

Следует отметить, что выявление стрессовой ситуации позволяет нам корректировать учебно-тренировочный процесс, а также позволяет в положительной динамике готовиться к соревнованиям по адаптивному плаванию.

Анализ моторного состояния лиц с нарушениями психического развития и с поражениями ОДА вносит в процесс педагогического наблюдения актуальность при определении адекватных методических приемов, методов для разработки экспериментальной методики спортивной подготовки в адаптивном плавании. На протяжении всего исследования нами изучались особенности каждого занимающегося с помощью педагогических наблюдений. Это способствовало повышению качества используемых методических приемов в процессе исследования [7].

Таблица 1

Сравнение показателей моторного профиля у лиц с поражениями ОДА (n = 5)  
до и после эксперимента

Вид испытаний (тесты)	ЭГ до эксперимента			ЭГ после эксперимента			W	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Поочередное противопоставление большому пальцу всех остальных пальцев», баллы	6,8	5,9	7,8	8,4	7,4	9,2	18	$p \leq 0,01$
«Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук», баллы	4,1	3,5	4,7	4,5	3,5	5,5	27	$p > 0,05$
«Поочередное сжимание и разжимание пальцев рук», баллы	7,1	6,1	8,1	8,7	8,0	9,4	3	$p \leq 0,01$
«Прыжок на 360 °», баллы	3,9	3,0	4,8	4,0	3,0	5,0	29	$p > 0,05$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; W – критерий Вилкоксона								

У лиц с поражениями ОДА по показателям мелкой моторике произошли заметные изменения в лучшую сторону, а изменений по показателям крупной моторики практически не наблюдалось. По показателям теста «Поочередное противопоставление большому пальцу» прирост за год составил 19,1%. В тесте «Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук» прирост составил 8,9%. Показатель мелкой моторики «Поочередное сжимание и разжимание пальцев рук» увеличился и составил 11,25%. Отмечается, что не значительный прирост в тесте «Прыжок на 360°», что составил 2,5%.

Таблица 2

Сравнение показателей моторного профиля ЭГ (n = 5) у лиц с нарушением психического развития до и после эксперимента

Вид испытаний (тесты)	ЭГ до эксперимента			ЭГ после эксперимента			W	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Поочередное противопоставление большому пальцу всех остальных пальцев», баллы	7,1	6,4	7,9	7,4	6,6	8,3	21	$p > 0,05$
«Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук», баллы	7,0	5,5	8,5	9,25	8,5	10	1	$p \leq 0,01$
«Поочередное сжимание и разжимание пальцев рук», баллы	7,4	7,0	7,9	7,9	7,4	8,4	77	$p > 0,05$
«Прыжок на 360 °», баллы	6,25	5,0	7,5	8,5	6,5	9,5	1	$p \leq 0,01$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; W – критерий Вилкоксона								

Анализ результатов показал, что у лиц с нарушениями психического развития, по показателям мелкой моторике изменений практически не произошло, а в показателях крупной моторикой видно, что произошли достоверные улучшения.

По показателям теста «Поочередное противопоставление большому пальцу» прирост за год составил 4,1%. В тесте «Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук» прирост составил 24,4%. Показатель мелкой моторики «Поочередное сжимание и разжимание пальцев рук» незначительно увеличился и составил 6,4%. Отмечается, существенный прирост показателей в тесте «Прыжок на 360°», что составил 26,5%.

Улучшение показателей мелкой моторики у лиц с поражениями ОДА произошло за счет включения в экспериментальную программу упражнений на развитие мелкой моторики перед занятиями адаптивным плаванием. Улучшение показателей крупной моторики у лиц с нарушениями психического развития произошло за счет улучшения физической подготовленности занимающихся, а также включения в экспериментальную программу упражнений Кифута.

### Литература

1. Петрунина С. В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // *Международный Научно-исследовательский журнал*. – 2013. – № 5 (12). – Ч. 3. – С. 37-39.

2. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды / С. В. Петрунина [и др.] // *Международный Научно-исследовательский журнал*. – 2014. – № 6 (25). – Ч. 2. – С. 52-53.

3. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей / С. В. Петрунина [и др.] // *Университетское образование (МКУО-2014) : сборник статей XVIII Международной научно-методической конференции, посвященной 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской*. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С. 352-354.

4. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Исследование биомеханических параметров ходьбы у инвалидов и здоровых людей // *Вторая международная научная конференция «Европейские прикладные науки: современные подходы в научных исследованиях» : Том 2. Публикации Первой международной научной конференции (том 1). 18-19 февраля 2013 г., Штуттгарт, Германия : Изд-во ЕПН*. – С. 120-121.

5. Платонова Я. В. Критерии оценки скоростной выносливости у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Я. В. Платонова, С. В. Сырова, В. И. Сютин // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019*. – Т. 4. – № 2. – С. 76-81.

6. Петрунина С. В. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т*. – Уфа : РИК УГАТУ, 2018. – С.497–501.

7. Петрунина С. В. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // *Актуальные проблемы физи-*

ческой культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – Чебоксары : Изд-во ГСХА, 2020. – С. 542–547.

8. Петрунина С. В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / С. В. Петрунина, А. А. Рогов, Е. В. Дворянинова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы международной научно-практической конференции / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – Чебоксары : Изд-во ГСХА, 2020. – С. 536–542.

## References

1. Petrunina S. V., Khabarova S. M., Kiryukhina I. A. Osobennosti korrektsii dvigatel'nykh deystviy u lyudey s razlichnoy patologiyey v funktsiyakh oporno-dvigatel'nogo apparata [Features of the correction of motor actions in people with various pathologies in the functions of the musculoskeletal system]. *Mezhdunarodnyy Nauchno-issledovatel'skiy zhurnal - International Scientific Research Journal*, 2013, no. 5 (12), part 3, pp. 37-39.

2. Petrunina S. V. [et al.] Osobennosti dvigatel'noy korrektsii sredstvami vodnoy sredy [Features of motor correction by means of the aquatic environment]. *Mezhdunarodnyy Nauchno-issledovatel'skiy zhurnal - International Scientific Research Journal*, 2014, no. 6 (25), part. 2, pp. 52-53.

3. Petrunina S. V. [et al.] Analiz pokazateley fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti invalidov i zdorovykh lyudey [Analysis of indicators of physical development and physical fitness of disabled and healthy people]. *Universitetskoe obrazovanie (MKUO-2014), Sbornik statey XVIII Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, posvyashchennoy 200-letiyu codnyarozhdeniya M. Yu. Lermontova (g. Penza, 10–11 aprelya 2014 g.)* [University education (MKUO-2014). Collection of articles of the XVIII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 200th anniversary of M. Yu. Lermontov (Penza, April 10-11, 2014)]. Penza, PSU Publ., 2014, pp. 352-354. (In Russia).

4. Petrunina S. V., Khabarova S. M., Kiryukhina I. A. Issledovanie biomekhanicheskikh parametrov khod'by u invalidov i zdorovykh lyudey [Research of biomechanical parameters of walking in disabled and healthy people]. *Vtoraya mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsiya «Evropeyskie prikladnye nauki: sovremennyye podkhody v nauchnykh issle-dovaniyakh» : Tom 2. Publikatsii Pervoy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (tom 1). 18-19 fevralya 2013 g.* [Second International Scientific Conference "European Applied Sciences: Modern Approaches in Scientific Research": Volume 2 Publications of the First International Scientific Conference (Volume 1). 18-19 February 2013]. Stuttgart, Germany, EPN Publ., pp. 120-121. (In Russia).

5. Platonova Ya. V., Syrova S. V., Syutina V. I. Kriterii otsenki skorostnoy vyносливости u studentok, zanimayushchikhsya ozdorovitel'noy aerobikoy [Criteria for assessing speed endurance among female students involved in health related aerobics]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2019, vol. 4, no. 2, pp. 76-81.

6. Petrunina S. V., Khabarova S. M. Osobennosti korrektsii i vosstanovleniya dvigatel'nykh funk-tsiy v vodnoy srede s sistemoy «Reguliruemaya strakhovka» [Features of correction and restoration of motor functions in the aquatic environment with the system "Regulated insurance"]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Materialy XII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems of physical culture, sports and

tourism. *Materials XII International Scientific and Practical Conference*. Ufa, RIK USATU Publ., 2018, pp. 497-501. (In Russia).

7. Petrunina S. V., Khabarova S. M., Kiryukhina I. A. *Osobennosti adaptivnogo plavaniya dlya detey s porazheniem ODA [Features of adaptive swimming for children with ODA impairment]. Aktual'nye problemy fizi-cheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the International scientific-practical conference]*. Cheboksary, State Agricultural Academy Publ., 2020, pp. 542–547. (In Russia).

8. Petrunina S. V., Rogov A. A., Dvoryaninova E. V. *Analiz formirovaniya sportivnykh dvigatel'nykh navykov u detey s porazheniem oporno-dvigatel'nog apparata sredstvami adaptivnogo plavaniya [Analysis of the formation of sports motor skills in children with lesions of the musculoskeletal system by means of adaptive swimming]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Materials of the international scientific-practical conference]*. Cheboksary, State Agricultural Academy Publ., 2020, pp. 536–542.

УДК 796.011.3

**ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ДЛЯ МОТИВАЦИИ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**THE IMPORTANCE OF INNOVATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
FOR MOTIVATION FOR SELF-IMPROVEMENT  
OF HUMAN PHYSICAL DEVELOPMENT**

**Гуняев Евгений Викторович**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Gunyaev Evgeny Viktorovich**

*senior lecturer*

*department of fire training and activities of the department*

*of internal affairs in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Висягина Виктория Алексеевна**

*курсант*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Visyagina Victoria Alekseevna**

*cadet*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье затрагиваются проблемы в области физической подготовки и спорта, а также пути их решения путем применения инноваций, достижений технического прогресса, деятельности спортивных блогеров.

**Abstract.** This article deals with problems in the field of physical training and sports, as well as ways to solve them through the use of innovations, technological progress, and the activities of sports bloggers.

**Ключевые слова:** физическая подготовка и спорт, инновации, молодое поколение, блогер.

**Keywords:** physical training and sports, innovations, young generation, blogger.

«Спорт - возможный источник самосовершенствования человека», - сказал инициатор организации современных олимпийских игр барон Пьер де Кубертен (Президент Международного олимпийского комитета 1896 -1916. 1919-1925 годов). При этом для поддержания устойчивого интереса к занятию физической культурой спортом, сами эти важнейшие направления развития человека должны постоянно раз-

виваться, быть актуальными современному обществу, использовать достижения науки и техники. Исходя из этого, можно утверждать, что задача инноваций в спортивной сфере состоит в том, чтобы привить разноплановым социальным, возрастным, гендерным группам осознание значения спорта в жизни каждого человека, возможности улучшения спортивной формы, не взирая на прожитые годы и отсутствие спортивного опыта, укрепление мотивации к самосовершенствованию.

Использование спортивных инноваций, с целью стимулирования личности к занятию физической подготовкой, как никогда актуально в настоящее время, ввиду того, что у современной молодежи появилась тенденция ставить свое физическое развитие на второй план, отдавая приоритет в выборе времяпрепровождения своего досуга просмотру телевизора, компьютерным играм, общению в социальных сетях. «Сидячий» образ жизни неминуемо оказывает негативное воздействие на их здоровье:

- отсутствие физических и кардионагрузок понижает тонус стенок сосудов;
- страдает позвоночник, ведь, в сидячем положении нагрузка на него увеличивается в разы больше, по сравнению с тем, когда мы стоим или ходим;
- ухудшается кровообращение, это преследует головокружение, быструю утомляемость и т. д.;
- мышцы теряют свой тонус и эластичность;
- происходит нарушение обмена веществ в виду малой активности деятельности человека.

Обеспокоенность таким состоянием дел в системе физвоспитания детей и подростков высказал президент Российской Федерации В. В. Путин, приведя данные согласно которым: «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы по физической подготовке военнослужащих». При этом Владимир Владимирович подчеркнул, что физической культурой должны заниматься без исключения всеобучающиеся, а не проводить занятия, сидя на лавках. Заниматься должны и те, у кого есть ограничения по здоровью, их не стоит освобождать от занятий, а необходимо разрабатывать специальные программы для них.

Привитие интереса к занятиям физической подготовкой и спорту у подрастающего поколения является приоритетом педагога во всех институтах социализации личности - детском саду, школе, образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Но не стоит забывать, что очень многое зависит в привитии в жизнь спорта с раннего возраста родителями, их задача личным примером демонстрировать важность занятий физической культурой. На основании данных социологического опроса о систематичности занятия спортом разных категорий и групп населения в зависимости от возраста Всероссийского центра изучения общественного мнения совместно с Федеральным научным центром физической культуры и спорта мы можем сделать вывод, что, в возрасте 6-12 лет максимальное количество респондентов ответили о занятиях спортом, в основном, данный интерес, мотивацию и желание вызывают родители, которые активно

записывают детей в спортивные секции (иногда сразу в несколько), посещают с ними спортивные праздники и соревнования, водят на тренировки, а чем старше и самостоятельнее становятся дети, тем чаще они ставят спорт на второй план, и отдают предпочтения гаджетам. Так, среди опрошенных в возрасте:

- 3-5 лет спортом занимаются – 50%;
- 6-12 лет спортом занимаются – 67%;
- 13-29 лет спортом занимаются – 41%;
- 30-59 лет спортом занимаются – 36%;
- старше 60 лет спортом занимаются – 27%.

Кроме этого, по данным тех же исследований большинство россиян декларируют, что они занимаются физической подготовкой и спортом, но о систематичности таких занятий говорят намного меньше респондентов, так систематично занимаются спортом – 70%; а не систематично, соответственно – 30%.

Среди причин, по которым граждане игнорируют занятие спортом, либо редко занимаются физической культурой также можно выделить:

- отсутствие секций в районе их непосредственного проживания;
- отсутствие времени на дорогу к спортзалам и обратно;
- нехватка времени для тренировки при наличии большого количества бытовых трудностей;
- проблемы со здоровьем;
- отсутствие желания и мотивации;
- нехватка денежных средств на оплату посещения фитнес центров, индивидуальные тренировки, качественную спортивную экипировку;
- чувство стыда за свою ненадлежащую спортивную форму и отсутствие спортивных навыков.

Для нейтрализации этих причин в нашу жизнь приходят инновации в области спорта, в воспитании и самовоспитании человека. Сначала обратимся к понятиям. Так что же такое инновации? Инновация – внедряемое или уже внедренное новшество, которое обеспечивает увеличение результативности, продуктивности процессов и/или улучшение качества деятельности или ее результатов. А инновационность – присутствие новых, оригинальных авторских идей, методов, приемов и способов относительно имеющегося базиса. Развитие мотивации и образованности в современном обществе происходит, как раз, за счет инновационного подхода к данному вопросу.

Так информационные технологии набирают все большие обороты в современном обществе, в виртуальном пространстве люди проводят часами, через него у людей формируются взгляды, представления, желания, которые оказывает огромное воздействие на социализацию человека в обществе. Отличительной чертой интернета является - интерактивность, т. е. возможность осуществления обратной связи людей. Именно благодаря этому он становится все более мощным средством воздействия на молодежь, мотивацией к физической активности [1, с. 165]. В нашем случае, именно через него пытаются «достучаться» до современного общества, рассказать о необходимости занятия физической культурой и спортом. Поэтому

количество спортивных групп, сообществ, сайтов в последнее время достаточно велико, эта тема стала более популяризована. В любой социальной сети мы видим как множество рекламы предложения индивидуальных программ для занятия спортом, так и совершенно новый феномен – спортивное (фитнес) блогерство, направленное на пропаганду на своих страницах здорового образа жизни. Блогер – человек, ведущий страницу в социальной сети, записывающий видео для своей аудитории, на какую-то тематику.

В качестве примера, можно назвать следующих личностей ведущих спортивный блог, либо Youtube канал:

– Уитни Симмонс

Ведет, посвященный здоровому образу жизни, правильному питанию и спорту. На ее канал подписано около 2 миллионов человек. Здесь можно найти отдельные упражнения и целые комплексы тренировок на разные группы мышц, которые можно выполнять в домашних условиях без всякого инвентаря. Также на ее канале можно найти полезные видео о самых распространенных ошибках, которые делают новички в фитнесе.

– Никита Серов

На страницу Никиты Серова подписано 1,5 миллиона человек. Никита позиционирует себя как персонального онлайн-тренера и спортивного диетолога. Он составляет индивидуальные программы и планы питания для мужчин и женщин, показывает эффективные упражнения для проработки разных групп мышц тела.

– Татьяна Федорищева

Вдохновляет тысячи девушек на спортивные подвиги, и неслучайно так популярен именно ее блог – Татьяна не понаслышке знает, что такое бороться с лишним весом и в итоге выиграть эту войну. Сейчас трудно поверить, что эта сексуальная и подкачанная девушка была когда-то далека от совершенства. Федорищева похудела, привела мышцы в тонус, после чего захотела научить и других людей любить себя, правильно питаться и вести активный образ жизни.

На канале Татьяны в YouTube можно найти упражнения на все случаи жизни – блогер научит правильно приседать, подобрать тренировку под тип фигуры, составить ежедневный план занятий и не отступить от своей цели.

– Анна Косова

Бегают уже 14 лет, за плечами Анны более 30 различных забегов из них трейл на 100 миль, восхождение на Эльбрус и Монблан. Параллельно Аня ведет блог, где можно найти много обзоров на часы, одежду, кроссовки, отчеты забегов, советы начинающим бегунам, подборки упражнений и много мотивации.

Эти люди и многие другие оказывают колоссальное влияние на сознание людей, смотря на них, они вдохновляются, кто-то красивым телом, кто-то крепким здоровьем, и это мотивирует их заняться спортом. Ведь смотря на них, люди понимают, что ничего не может помешать на пути к крепкому здоровью и красивому телу. Ни отсутствие секций в районе, ни нехватка денежных средств, ведь можно заниматься дома; ни нехватка времени, ведь при желании его можно найти всегда; ни проблемы со здоровьем, ведь тренировки подбираются индивидуально; ни чувство стыда, ведь к желаемому результату можно прийти не только в залах, но и в домашних

условиях.

Помимо этого, появились технологические инновации, которые помогают заниматься физической культурой и спортом. К ним можно отнести:

- современную и в то же время удобную одежду, с функциональными особенностями необходимыми конкретному виду спорта [2, с. 33];
- различные технические приспособления, которые помогают отслеживать и контролировать физическое состояние и достижения в тренировках. С помощью системы датчиков и микропроцессора спортивная электроника может контролировать многие показатели физического состояния человека: силу воздействия на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, ритм ходьбы или бега, нагрузку на суставы и многое другое.

Одними из наиболее распространенных инноваций в сфере спорта являются:

- ReconJet. ReconJet - спортивные очки. Данные очки нужны для занятий на воздухе, на них имеется камера, которая дает возможность делать записи в высоком качестве. Они отслеживают географическое положение и положение в пространстве имеются встроенные датчики GPS, акселерометр, гироскоп и магнитометр. А для соединения со смартфоном или другими устройствами используется Bluetooth 4.0, ANT+ и Wi-Fi. И все это находится в устройстве весом всего 30 г. Очки используются в основном в процессе тренировок и езды на велосипеде. Обычно выводится на экран скорость движения, сердечный ритм, нагрузку спереди и в центре. На другом экране время движения и пройденное расстояние.

- iPodNano – плеер для спортсменов; отслеживает статистику выполнения целого ряда спортивных упражнений, поэтому

Вы сможете контролировать результаты своих тренировок и следить за достижением поставленных целей. Используйте iTunes, чтобы загрузить все свои данные о количестве пройденных шагов и результаты тренировки, где можно поставить перед собой цель, бросить вызов друзьям и следить за своими достижениями.

- miCoachSmartBall – «умный» футбольный мяч. Сенсоры считывают каждое движение мяча, поэтому могут определить силу удара, траекторию полета, силу вращения, а также качество исполнения штрафных и прочих ударов. Специальное приложение выводит на экран компьютерного устройства все данные о работе футболиста с мячом. Теперь футбольный мяч может подсказать, в какую именно свою область лучше сосредоточить силу удара, чтобы достичь желаемой цели.

- разнообразные спортивные приложения, например:

- Strava - совмещает функции дневника тренировок, GPS-трекера и социальной сети. В Strava можно не просто записать свою активность, но и сопроводить ее фотографиями, а затем получать за нее зачеты и комментарии от подписчиков. В нем будут отображены все ключевые показатели: расстояние, темп, скорость, набор высоты и затраченные калории, пульс (при наличии пульсометра), пульсовые зоны, зоны мощности, интенсивность и нагрузка за тренировку. Там вы можете добавить личные параметры такие как рост и вес, чтобы приложение могло более точно анализировать ваши занятия. Присутствует опция «Задачи», распространяющуюся на бег и велосипед. Например, задача Run Climbing Challenge предлагает всем

бегунам в течение месяца набрать 2000 метров высоты. Есть также миссии, нацеливающие спортсменов пробежать в этом месяце полумарафон или же провести длинный заезд на 100 км. Все участники, выполнившие задачу, получают виртуальный значок победителя. В ходе соревнования можно отслеживать свою позицию глобально – среди всех пользователей, присоединившихся к челленджу, – а также с выборкой: среди подписок, по стране, по клубу, по весу, возрасту. Также, приложение будет «напоминать о себе» оповещениями.

– Тренировки для дома — это программы тренировок на каждый день для всех основных групп мышцы. Занимаясь всего несколько минут в день, вы сможете накачать мышцы и улучшить форму, даже не выбираясь в тренажерный зал. Вам не нужны тренеры и оборудование – все упражнения выполняются с собственным весом. В приложении есть тренировки для пресса, груди, ног, рук и всего тела. Все программы разработаны экспертами. Ни для одной из них не нужно оборудование, то есть вы можете не ходить в общественный спортивный зал, а тренироваться в любом помещении своего жилья. Тренировки занимают всего несколько минут, но они приведут вас, при должном старании, в хорошую спортивную форму.

Таким образом, мы пришли к выводу, что спорт играет важную роль в жизни человека, и что бы поддерживать интерес масс к данному виду деятельности существует необходимость не приводить его к «застою», а постоянно внедрять что-то новое. Так мы рассмотрели много инноваций, которые пришли к нам, чтобы облегчить занятие спортом, привить интерес к нему, сократить время на поездки в фитнес клубы и денежные средства на личных тренеров, все это мы можем делать прямо у себя дома, без специализированного оборудования, стеснения и так далее. Так же с данными инновациями занятия спортом стали гораздо проще и интереснее, новые технологии считывают наши физические показатели, напоминают о тренировках, подсчитывают достижения и многое другое.

### Литература

1. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физической активности обучающихся в ВУЗЕ // Наука-2020. 2029. № 6 (31). С. 162-167.
2. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию скоростной выносливости // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 30-35.

### References

1. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v VUZE [Problems of motivation of physical activity of students at the University]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2029, no. 6 (31), pp. 162-167.
2. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. Organizatsiya i planirovanie samostoyatel'nykh zanyatiy po razvitiyu skorostnoy vynoslivosti [Organization and planning of independent classes on the development of high-speed endurance]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2020, no. 5 (41), pp. 30-35..

УДК 796

**ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****WALKING AS A MEANS SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES****Андреенко Татьяна Александровна***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Andrienko Tatiana Alexandrovna***Ph.D., associate professor**department physical culture**Volgograd State social and pedagogical university**Volgograd, Russia***Ситникова Марина Ивановна***студент**институт естественнонаучного образования**физической культуры и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Sitnikova Marina Ivanovna***student**faculty of science education**Volgograd State social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Как правильно ходить, что не навредить своим суставам? Ходьба – основное общедоступное средство оздоровления и лечения. Ходьба может заменить много лекарств, но ни одно лекарство не может заменить ходьбы (имеется в виду ходьба оздоровительная). Что такое оздоровительная ходьба? Это несколько иное, чем просто ходьба в течение дня, когда мы куда-то идем.

**Abstract.** How to walk properly, so as not to harm your joints? Walking is the main publicly available means of recovery and treatment. Walking can replace many medications, but no medication can replace walking (meaning wellness walking). What is a health walk? It's a little different than just walking around during the day when we're going somewhere.

**Ключевые слова:** ходьба, оздоровление, суставы.

**Keywords:** walking, health improvement, joints.

**Актуальность.** Некоторые любят посмотреть в телефон, чтобы узнать количество шагов, которое они прошли за весь день и сказать: «Какой я молодец, прошел 5 километров! Уже почти оздоровился». Это все имеет плюс, если вы действительно 6-7 километров в день набираете, это очень неплохо. Но к истинно оздоровительной ходьбе это никакого отношения не имеет. Это просто неплохая физическая нагрузка, учитывая век гиподинамии, в котором мы живем, и не более того [2, 3].

Что касается оздоровительной ходьбы:

1. Оздоровительная ходьба начинается где-то после 40-45 минуты непрерывной ходьбы. То есть, оздоравливающий эффект идет. Эффект в основном выражен в том, что начинается выброс в кровь основных восстанавливающих гормонов нашего тела, таких как соматотропный гормон, таких как эндорфины, которые обладают восстановительной функцией, особенно для иммунитета это полезно, и много-много других факторов. То есть, если вы хотите оздоровиться, то вам нужно ходить не менее 50 минут подряд. Это важный момент. Потому что только с 40-й минуты у вас начинается оздоравливающий эффект. Если человек идет в монотонном режиме, с одной и той же скоростью, в одном и том же ритме, по пересеченной поверхности, то есть желательно без углов, без наклонов, спусков, подъемов. При таком раскладе человек может пройти около 3-х километров. Кто повыше, у того шаг длиннее, тот пройдет где-то может и 4 километра. А остальные 10 или 20 минут, если ходить где-то час, это как раз время, когда наступают активные физиологические реновации организма, оздоровление и восстановление. Именно такая ходьба в одном темпе и не менее 50-и минут (лучше более) дает самый позитивный эффект [1].

2. Если мы говорим об оздоровительной ходьбе, то это не значит, что вы раз в неделю походили 50 минут и потом сидите на диване, смотрите сериалы и радуетесь, какой вы молодец, себе восстановили здоровье. То есть это, конечно, глупость. Если вы действительно хотите оздоравливаться, то надо ходить каждый день без выходных, промежутков, «скидок» на погоду, сезонности. Надо ходить и оздоравливаться каждый день. В условиях России, при нашей погоде, это вряд ли возможно. Потому что можно просто замерзнуть на улице или поскользнуться, сломать ногу. Тем более, если человек пожилой и у него при этом нарушена координация при нарушении кровотока ствола головного мозга. Соответственно, выход, какой? Если позволяют суставы, то необходимо приобрести беговую дорожку. Но не бегать на ней, а ходить. Для оздоровительной ходьбы эта дорожка – идеальное средство. Это позволяет избежать сезонности. Потому что зимой очень сложно ходить, даже находясь в хорошей физической форме.

Как сберечь суставы при ходьбе? Это моменты, связанные с тем, что человек не должен ходить по пересеченной местности, он должен ходить комфортно, с одной скоростью, чтобы суставы действительно привыкли и адаптировались к монотонному шагу и организм наиболее эффективно, биомеханически «гасил» все эти колебания, возникающие при ходьбе, хоть они и минимальны.

Если вы чувствуете, что слишком сильно нагружаются суставы, значит это не ваша скорость ходьбы. Это один из самых важных моментов. Если вы чувствуете, что у вас начинают болеть суставы, голеностопный, коленный, значит, вы слишком быстро идете. Значит нужно уменьшить скорость ходьбы до 3-3,5 километров в час.

Если вы чувствуете, что возникает отдышка, значит скорость не та. Ходьба не должна вызывать одышки, нельзя себя перегружать. Человек, который занимается оздоровительной ходьбой, идет так, чтобы суставы не болели. Для этого нужно снизить скорость. Это же нужно сделать и для того, чтобы не было одышки, фанатизма в этом деле не нужно.

Нельзя заниматься оздоровительной ходьбой при артрозе тазобедренного сустава, при нем можно пользоваться другими факторами оздоровления. При артрозе коленных суставов от 2 степени и выше. Во всех остальных случаях ходьба очень полезна и, используя те моменты, которые мы осветили выше: ежедневность, скорость, которую мы узнали, как выбирать, монотонность, не менее 40-50 минут, а лучше более, мы сможем не нанести вред суставам. В том числе, не будет перегружаться сердечно-сосудистая система.

### Результаты исследования.

Студенты 3 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета факультета «Математики, информатики и физики» в течение двух месяцев, фиксировали количество шагов/км и время ходьбы, с помощью фитнес браслета или телефона.

Анализ полученные данные студентов, показал, что 7% студентов ответили, что они ходят 10-30 минут в день, 15% ходят 30-60 минут в день, 38% ходят 1-2 часа в день, 38 % ходят больше 2-х часов в день (рис. 1).

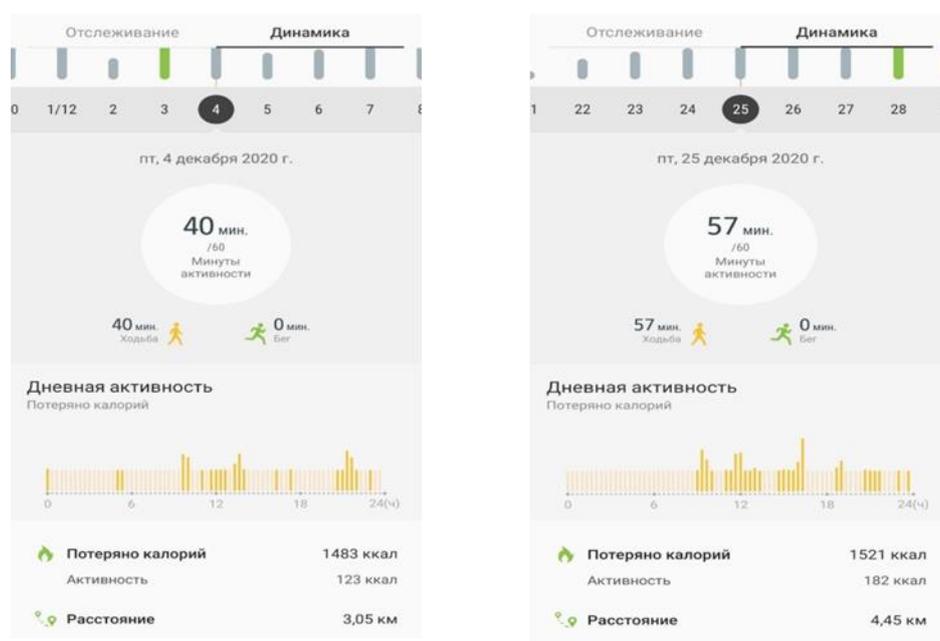


Рис. 1. Физическая активность студентов

В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение подвижности человека. Одним из основных способов укрепления здоровья является ходьба. Ходьба – самый естественный способ передвижения человека, а потому это наиболее доступное упражнение, оказывающее гармоничное положительное воздействие на все функции организма.

### Литература

1. Соболева Н. А. Ходьба как средство лечебной физической культуры / Н. А. Соболева, И. Н. Рассказова // Вестник Омского юридического института. – 2009. – № 2 11). –С. 109-112.
2. Тимошина И. Н. Активная двигательная деятельность – условие укрепления

здоровья и продолжительности жизни / И. Н. Тимошина, Л. Д. Назаренко, А. В. Мещеряков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №2. – С. 18-20.

3. Чернова А. А. Двигательная активность в условиях пандемии / А. А. Чернова, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2020. - №9 (45). – С. 123-125.

### References

1. Soboleva N. A., Rasskazova I. N. *Khod'ba kak sredstvo lechebnoy fizicheskoy kul'tury* [Walking as a means of therapeutic physical culture]. *Vestnik Omskogo yuridicheskogo instituta - Bulletin of the Omsk Law Institute*, 2009, no. 2 (11), pp. 109-112.

2. Timoshina I. N., Nazarenko L. D., Meshcheryakov A. V. *Aktivnaya dvigatel'naya deyatel'nost' – uslovie ukrepleniya zdorov'ya i prodolzhitel'nosti zhizni* [Active motor activity-a condition for strengthening health and life expectancy]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2020, no. 2, pp. 18-20.

3. Chernova A. A., Luk'yanova L. M. *Dvigatel'naya aktivnost' v usloviyakh pandemii* [Motor activity in the conditions of a pandemic]. *Nauka-2020*, 2020, no. 9 (45), pp. 123-125.

УДК: 378.4

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### THE USE OF INNOVATIVE FORMS AND METHODS IN THE WORK OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

**Беляева Оксана Анатольевна**

*преподаватель*

*кафедра физического воспитания и спорта*

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет*

*имени Н. Г. Чернышевского*

*г. Саратов, Россия*

**Belyaeva Oksana Anatolyevna**

*lecturer*

*department of physical education and sports*

*Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky*

*Saratov, Russia*

**Аннотация.** Проблема усовершенствования преподавания физической культуры в современной системе образования не ограничивается только теоретическими аспектами. Практика инновационных «технологий» показывает новые подходы к формированию стабильной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Abstract.** The problem of improving the teaching of physical culture in the modern education system is not limited only to theoretical aspects. The practice of innovative «technologies» shows new approaches to the formation of stable motivation of students to engage in physical culture and sports.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, фитнес-технологии, физическая культура личности, фитнес.

**Keywords:** physical education, fitness technology, physical personality culture, fitness.

Традиционные формы занятий физической культурой в университетах зачастую вызывают неудовлетворенность со стороны студентов. Это обуславливается снижением интереса к ним, а также низким уровнем подготовленности подрастающего поколения. В ходе актуализации проблемы остро встал вопрос о поиске инновационных форм физической активности и подготовки, которые ориентированы на повышение уровня здоровья и развития подрастающего поколения в спортивном плане.

Из года в год происходит переоценка подходов к физическому воспитанию молодежи. Специалисты в этой сфере стараются выстроить комплексную, эффективную, действующую и современную систему преподавания.

Исходя из научных поисков, наибольшую актуальность имеет проблема модернизации современной системы преподавания физической культуры, а в частности, и ее теоретической составляющей.

Существует множество концепций и подходов к инновационной физической подготовке, но они, как правило, находят применение к отдельно взятым группам. Глоба-

лизировать наблюдения и создать единый современный подход не удастся из-за отсутствия общей теоретической оценки предлагаемых вариантов.

На данный момент, большую популярность набирает концептуальный подход к обучению физической культурой, включающий широкие применения в технике преподавания фитнес-технологий и их отраслевых методов и методик. Данная позиция ежедневно приобретает сторонников и развивается как отдельное течение. Активно вводятся в общий университетский план обучения фитнес-программы и инновационные технологии в систему физического воспитания.

«Фитнес» в переводе с английского означает «быть в хорошей форме» – мотивирующая фраза для подрастающего поколения. Термин уходит корнями в США, так как впервые он был введен там для обозначения физической пригодности и спортивной подготовки [1, с. 15].

Однако значения слова «фитнес» со временем трансформировалось. От достойной оценки физического состояния термин перешел к разряду обозначения оптимального качества жизни, к которому относят социальный, психический, психологический, духовный и физический составляющие.

В развитии этого инновационного направления в сфере преподавания физической культуры основополагающее значение имеет разработка новых тренажеров и других технических средств воздействия на здоровье человеческого тела, а также включение в комплекс автоматизированных систем управления.

Физическое воспитание учащихся высших образовательных учреждений дополняет комплекс и других форм двигательной активности, разнообразие видов спорта, подвижных игр и способов распределения физической нагрузки: аэробика, гимнастика, танцы, бадминтон, настольный теннис, плавание, борьба, катание на коньках и лыжах, йога, командные игры [2, с. 158].

Повышение внимания к образовательному процессу и организации групповой активности, по мнению специалистов, достигаются с помощью личностно-ориентированной, индивидуально-направленной педагогики. В ходе этого формируется и эстетическая культура движений личности.

Для реализации подхода в практике физического образования формируется ряд методов преподавания спортивной культуры [3, с. 94]:

- артпедагогика – художественные движения, пластико-ритмическая составляющая, напоминающая художественную гимнастику; входит в раздел «ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры и спорта»;
- танцевально-игровые упражнения;
- эвритмические упражнения в лечебном и профилактическом формате;
- комплекс упражнений «body ballet» – совокупность упражнений фитнеса и пилатеса на основе классического танца;
- развитие пластики, ритмичности и эстетических способностей организма.

Исследователи в сфере физической культуры и спорта ориентированы на усовершенствование системы физического воспитания посредством «игровой рационализации» педагогической деятельности: популяризация и использование игровых форм в физкультурно-спортивной деятельности.

Такой подход способствует повышению интереса к занятиям по физической

культуре и выполняет одну из важных функций фитнес-образования – формирует здоровый качественный уровень жизни человека в спектре психологии, психики, физического и духовного состояний.

Разнообразие подвижного игрового комплекса составляют игры с сюжетом, импровизированно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические двигательные игры, игры на основе объединения интеллектуального и двигательного компонентов.

Анализ основных подходов к инновационным методам преподавания физической культуры показывает рабочий результат. Выявлены и определены важные направления, целевые установки, действующие планы для новой теории физического воспитания вузовского образования.

Создатели инновационных подходов и программ ориентируются и составляют свою концепцию на основе общеизвестной теории физического воспитания – обучение движениям и развитию физических качеств.

Для поиска способов решения данной задачи нужно учитывать роль физического воспитания, влияющего на формирование, коррекцию и изменение в нужном направлении физических, психических, социокультурных качеств и способностей [1, с. 16].

Исследователями проделана огромная работа не только по критике положительных и отрицательных сторон инновационного обучения, но и также по выявлению ключевых направлений, руководящих идей, методов современного физического воспитания.

Несмотря на интерес к теоретизации нового течения в рамках преподавания физической культуры в университете, рядом имеет место быть кризисная ситуация в ходе разработки фундаментальных концептуальных оснований современного физического воспитания.

Индикаторами – показателями этой противоречивой ситуации являются произвольное восприятие отдельных направлений образовательной программы, целей, задач, форм и методов, а также различная содержательная наполненность и интерпретация основных и исходных понятий теории физического воспитания, многозначность используемых терминов и понятий [1, с. 15].

Вытекающее из них – нарушение элементарных логических правил при введении понятий, соответственно, и допускаемое на основе сложившейся неопределенности и неоднозначности понятийного аппарата – смешение между собой различных концепций физического воспитания и культуры.

Односторонний подход к проблеме использования инновационных форм и методов в работе преподавателей физической культуры необходимо преодолеть. Нужно единое общепринятое понимание целей, задач, форм и методов современного образовательного подхода и применение в практическом русле по заданной методологии.

Системная характеристика педагогической деятельности современной физической культуры должна включать в себя и учитывать все новые инновационные изменения.

#### Литература

1. *Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. – Чурапча : ЧГИФКиС, 2017. – 158 с.*
2. *Лихачев О. Е. Физическое воспитание студентов: традиции, направления, развитие / О. Е. Лихачев, В. Н. Смирнов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2014. – № 1. – С. 92-97.*
3. *Козырев Н. А. Система принципов воспитания в модели профессионально-педагогической подготовки будущего педагога по физической культуре / Н. А. Козырев, В. Г. Свиначенко, Ю. А. Овчинникова // Гуманитарные научные исследования. - 2015. – № 9. – Режим доступа: <https://human.snauka.ru/2015/09/12488> (дата обращения 10.03.2021).*

### References

1. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie : materialy I vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, 29 marta 2017 goda [Physical culture, sports, science and education: materials of the 1st all-Russian scientific conference with international participation, March 29, 2017]. Churapcha, ChGIFKiS Publ., 2017, 158 p.*
2. *Likhachev O. E., Smirnov V. N. Fizicheskoe vospitanie studentov: traditsii, napravleniya, razvitie [Physical education of students: traditions, directions, development]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2014, no. 1, pp. 92-97.*
3. *Kozyrev N. A., Svinarenko V. G., Ovchinnikova Yu. A. Sistema printsipov vospitaniya v modeli professional'no-pedagogicheskoy podgotovki budushchego pedagoga po fizicheskoy kul'ture [The system of principles of education in the model of professional and pedagogical training of a future teacher in physical culture]. Gumanitarnye nauchnye issledovaniya - Humanitarian research, 2015, no. 9. Available at: <https://human.snauka.ru/2015/09/12488> (accessed 10.03.2021).*

УДК 146.378.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ХОРЕОГРАФИИ****METHODICAL METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL CULTURE CLASSES  
USING CHOREOGRAPHY EXERCISES*****Мостовая Татьяна Николаевна****кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия**Mostovaya Tatyana Nikolaevna**Ph.D, associate professor**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia****Демочкина Татьяна Николаевна****старший преподаватель**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**Орел, Россия****Demochkina Tatyana Nikolaevna****senior lecturer**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia****Дегтярев Игорь Григорьевич****старший преподаватель**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**Орел, Россия****Degtyarev Igor Grigoryevich****senior lecturer**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** В современном образовательном пространстве физической культуры наблюдается значительное смещение приоритетов в сторону новых видов спорта и систем физических упражнений. Использование в процессе физкультурных занятий упражнений хореографии позволяет эффективно развивать силу, гибкость, координационные способности, пластическую выразительность. Упражнения хореографии, выполняемые под музыкальное сопровождение, повышают эмоциональный фон, про-

буждают интерес и мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

**Abstract.** *In the modern educational space of physical culture, there is a significant shift in priorities towards new sports and physical exercise systems. The use of choreography exercises in the process of physical training allows you to effectively develop strength, flexibility, coordination abilities, and plastic expressiveness. Choreography exercises performed with musical accompaniment increase the emotional background, arouse interest and motivation to exercise.*

**Ключевые слова:** *выразительность, координация, методика, музыкальность, упражнения, физическая культура, хореография.*

**Keywords:** *expressiveness, coordination, technique, musicality, exercises, physical culture, choreography.*

В последние годы в нашей стране большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. С этой целью ежегодно проводится огромное количество спортивно-массовых мероприятий, строятся спортивные площадки и сооружения, привлекаются молодые талантливые педагоги и тренеры [4]. Особую актуальность приобретает организация и проведение физкультурно-спортивной работы в учебных заведениях нашей страны. Традиционные формы и методы проведения занятий, бесспорно, остаются ведущими в рамках образовательного процесса [1]. Но при этом наблюдается значительное смещение приоритетов в сторону новых, современных видов спорта и систем физических упражнений. Так, например, вот уже много лет студенты старших курсов университета занимаются в спортивных секциях, соответствующих собственным интересам. Занятия для студентов младших курсов педагоги строят не только в соответствии с учебной программой, но и с учетом интересов, ментальности, индивидуальных способностей. В учебно-тренировочные занятия интегрируются новые системы и направления физической культуры и спорта. Интерес у студентов вызывает использование на уроках элементов единоборств, йоги, фитнеса, танцев. Такие нововведения резко повышают эмоциональный фон занятия, стимулируют мотивацию, пробуждают интерес [5].

Применение на физкультурных занятиях упражнений хореографии способствует формированию высокого уровня физической подготовленности, музыкальных способностей, чувства ритма, пластической выразительности движений. Стоит отметить, что особую эмоциональность таким занятиям придает музыкальное сопровождение, взаимодействие с партнером или партнершей. Одновременно с этим решаются задачи формирования отдельных физических качеств, укрепление здоровья, формирование внешних данных (осанки, походки, жестов и т. д.).

Проводимые педагогические наблюдения, анализ работы профессорско-преподавательского состава университета, а также изучение методической литературы позволили сформировать цель исследования, которая заключается в определении эффективности применения упражнений хореографии на занятиях физической культурой в ВУЗе. В этой связи были отобраны и классифицированы по направленности воздействия специальные упражнения хореографии и внедрены в учебный процесс. Все выбранные упражнения отличались доступностью и простотой исполнения. Но, несмотря на доступность, в танцах есть свои правила, техника, особенности постановки головы, рук, ног и корпуса, которые необходимо осваивать для дальнейшего

совершенствования и роста.

При проведении опытно-экспериментальной работы, было принято во внимание, что каждое занятие должно сочетать в себе кардиотренировку, силовые упражнения, упражнения на гибкость, двигательную часть и отражать содержание музыки (ее характер, образы) в движениях [8]. Основой каждого занятия должна являться музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения должны использоваться как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Все упражнения хореографии делятся на прыжковые, беговые, партерные, шаги, повороты и т. п. В этой связи каждое упражнение вводилось в определенную часть занятия. Основное внимание уделялось упражнениям на середине зала.

С целью определения эффективности внедрения хореографии были протестированы следующие физические качества: сила, гибкость, координация, пластическая выразительность. Для определения уровня развития первых двух качеств использовались традиционные тестовые задания:

- сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения «лежа на полу, руки за голову, ноги согнуты в коленях и зафиксированы»;
- приседания на одной ноге с опорой о стену;
- наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»;
- упражнение «мостик».

Для определения уровня развития координационных способностей использовалось следующее задание. Преподаватель показывал несложную танцевальную связку в медленном темпе. Затем эта связка выполнялась им вместе со студентами. Далее эксперты-преподаватели ставили оценки студентам за самостоятельное исполнение в медленном, быстром темпе и выполнение этого же движения в другую сторону.

Пластическая выразительность также оценивалась экспертами и складывалась из следующих показателей:

- соответствие движений характеру и стилю музыки;
- эмоциональная окраска;
- оправданность поз, жестов, мимики;
- соподчиненность элементов и их целостность;
- динамичность исполнения.

Общая сумма баллов за физические качества и пластическую выразительность являлась показателем эффективности использования упражнений хореографии в рамках занятий физической культурой в ВУЗе. Для верификации данного положения в экспериментальной работе принимали участие две группы первого курса студентов ОГУ имени И. С. Тургенева. Обе группы имели смешанный состав. В обеих обучалось примерно одинаковое количество юношей и девушек. Контрольная группа занималась по традиционной программе, включающей следующие разделы:

- легкая атлетика;
- волейбол;

- лыжная подготовка;
- баскетбол;
- подвижные игры.

В экспериментальной группе изучались эти же разделы, но в качестве разминки в них вставлялись упражнения хореографии.

Итоговое тестирование было проведено в конце первого года обучения. Результаты проведенного исследования показали, что наиболее яркая динамика отмечена в экспериментальной группе в таких показателях, как координация, гибкость, пластическая выразительность. Показатель силы также имел положительную динамику в обеих группах к концу года, но изменения были незначительными.

Стоит отметить особенности методики использования упражнений хореографии в рамках занятий физической культурой в ВУЗе. Несмотря на различие подбора средств, дозировки отдельных элементов, темпа и амплитуды движений, различные формы уроков подчиняются единым законам формообразования [4, 7]. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс, который разделяется на части, блоки-серии, цепочки упражнений. Микроструктурными элементами являются основные шаги, прыжки, подскоки-упражнения, из которых составляются комбинации.

Использование целого комплекса упражнений хореографии на занятиях физической культурой не представлялось возможным по ряду причин. Наиболее приемлемым было включение блоков и цепочек упражнений.

Прыжково-беговая или танцевальная часть является основной структуре урока хореографии. Эта часть часто использовалась нами в качестве разминки. Здесь происходит гармоничная проработка всех суставов и мышц. В танцах или в классической аэробике она может состоять из шаговых, танцевальных, прыжковых или смешанных беговых упражнений. В спортивных танцах, эта часть комплекса, обычно посвящена разучиванию танцевальных элементов, связок, комбинаций. В это время возрастает частота сердечных сокращений в минуту (ЧСС), увеличивается объем кровообращения, улучшается приток крови к работающим мышцам, увеличивается объем вентиляции легких, потребление кислорода в единицу времени, уменьшается жировая прослойка.

В заключении проведенной работы хотелось бы выделить то, что изменения, произошедшие в экспериментальной группе, были отмечены не только в процессе тестирования, но и проявлялись наглядно. Так у студентов экспериментальной группы были отмечены более точная слаженность выполнения движений, улучшение осанки, походки. Применяемые упражнения хореографии способствовали развитию всех основных компонентов: осанки, походки, координации движений, умению управлять своими жестами, мимикой, размещением и положением тела в пространстве [6]. Упражнения хореографии при верном подборе могут обеспечить совершенствование психофизических качеств, повышение общей пластичности тела, чувства ритмичности, музыкальности. Благодаря этому, человек становится красивее внешне, стройнее, гибче и может сам лепить свое тело, подобно скульптору.

### Литература

1. Андреев В. И. Педагогика : учебный курс для творческого самообразования / В. И. Андреев. - 2-ое изд. – Казань : Центр инновационных технологий. - 2005. - 608 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
3. Беспутчик В. Г. Эмоции на уроке / В. Г. Беспутчик // Физическая культура в школе. - 2005. – № 7. – С. 36-38.
4. Бирюк Е. В. Хореографическая подготовка в спорте : метод. рек. / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. – Киев : Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
5. Коровин С. С. Формирование эстетической культуры учащихся в процессе физкультурного образования. Теоретические и методологические аспекты : монография / С. С. Коровин, В.Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков. – Москва : ВЛАДОС, 2008. – 160 с.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2010. – 189 с.
7. Румба О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике : учеб. пособие / О. Г. Румба. - 2-е изд., перераб. и доп. – Белгород : ЛитКараВан, 2013. – 144 с.
8. Федорова О. И. Оценка стабильности и пластичности физиологических процессов в комфортных и субэкстремальных условиях среды / О. И. Федорова, Е. В. Подкопытова // Физиология человека. - 2009. – Т. 35. – № 5. – С. 102-115.

### References

1. Andreev V. I. *Pedagogika [Pedagogy]*. 2nd ed. Kazan, Center of Innovative Technologies Publ., 2005, 608 p.
2. Bal'sevich V. K. *Sportivnyy vektor fizicheskogo vospitaniya v rossiyskoy shkole [Sports vector of physical education in the Russian school]*. Moscow, Theory and practice of physical culture and sports Publ., 2006, 112 p.
3. Besputchik V. G. *Emotsii na uroke [Emotions in the lesson]*. *Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school*, 2005, no. 7, pp. 36-38.
4. Biryuk E. V., Ovchinnikova N. A. *Khoreograficheskaya podgotovka v sporte [Choreographic training in sports]*. Kiev, KGIFK Publ., 1990, 20 p.
5. Korovin S. S., Ziambetov V. Yu., Vostrikov V. A. *Formirovanie esteticheskoy kul'tury uchashchikhsya v protsesse fiz-kul'turnogo obrazovaniya. Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty [Formation of aesthetic culture of students in the process of physical education. Theoretical and methodological aspects]*. Moscow, VLADOS Publ., 2008, 160 p.
6. Manzheley I. V. *Innovatsii v fizicheskom vospitanii [Innovations in physical education]*. Tyumen, Tyumen State University Publ., 2010, 189 p.
7. Rumba O. G. *Osnovy khoreograficheskoy gramotnosti v khudozhestvennoy gimnastike [Fundamentals of choreographic literacy in rhythmic gymnastics]*. 2nd ed. Belgorod, LitKaraVan Publ., 2013, 144 p.
8. Fedorova O. I., Podkopytova E. V. *Otsenka stabil'nosti i plastichnosti fiziologicheskikh protsessov v komfortnykh i subekstremal'nykh usloviyakh sredy [Assessment of stability and plasticity of physiological processes in comfortable and subextreme environmental conditions]*. *Fiziologiya cheloveka - Human Physiology*, 2009, vol. 35, no. 5, pp. 102-115.

**КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**CORRECTION OF PSYCHOEMOTIONAL STATES OF STUDENTS  
BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

**Иванов Артем Владимирович**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра физической культуры*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова*

*г. Симферополь, Россия*

**Ivanov Artem Vladimirovich**

*Ph.D., associate professor*

*department of physical culture*

*Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov*

*Simferopol, Russia*

**Юнус Мемет Абдулович**

*преподаватель*

*кафедра физической культуры*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова*

*г. Симферополь, Россия*

**Yunus Memet Abdulovich**

*lecturer*

*department of physical culture*

*Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov*

*Simferopol, Russia*

**Кудрявцева Екатерина Сергеевна**

*специалист по учебно-методической работе*

*кафедра биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова*

*г. Симферополь, Россия*

**Kudryavtseva Ekaterina Sergeevna**

*specialist in educational and methodological work*

*department of physical culture*

*Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov*

*Simferopol, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются предпосылки возникновения и способы коррекции негативных психоэмоциональных состояний, возникающих в процессе обучения у студентов в высших учебных заведениях. Показано, что физическая активность позитивно влияет на психоэмоциональное состояние человека. В частности, регулярные занятия физической культурой позволяют снизить уровень тревоги и депрессии, способствуют позитивному самопринятию и повышению самооценки. Рассмотрена коррекция негативных психических состояний с помощью фитнеса.

**Abstract.** *The article examines the prerequisites for the emergence and methods of correction of negative psychoemotional states that arise in the process of teaching students in higher educational institutions. It is shown that physical activity has a positive effect on the psychoemotional state of a person. In particular, regular physical training can reduce the level of anxiety and depression, promote positive self-acceptance and increase self-esteem. The correction of negative mental states with the help of fitness is considered.*

**Ключевые слова:** *студенты, негативные психоэмоциональные состояния, фитнес, физическая культура, спорт.*

**Keywords:** *students, negative psychoemotional states, fitness, physical education, sport.*

**Цель:** научно обосновать и разобрать технологию коррекции негативных психоэмоциональных состояний обучающихся средствами фитнес-программ.

**Изложение основного материала:** В условиях современной образовательной системы Российской Федерации, а также соответственно основным положениям Концепции развития студенческого спорта до 2025 года образовательный процесс направлен на подготовку высококвалифицированных кадров, которые способны творчески самореализоваться в тяжелой социально-экономической и конкурентоспособной среде на рынке труда. В связи с этим появилась необходимость интенсифицировать учебный процесс, следовательно, образуется высокая информационная нагрузка, внедряются инновационные методы обучения, как следствие снижается двигательная активность, нарушается режим работы и отдыха. Обучающиеся сталкиваются с эмоциональными переживаниями неудач в учебном процессе, возникает боязнь общения и критики. Как следствие это приводит к нервному напряжению, ухудшению психоэмоционального здоровья. Говоря о данной проблеме необходимо заострить внимание на позитивное влияние, оказываемое двигательной активностью во время занятий спортом. Сегодня возрастает интерес к занятиям оздоровительным фитнесом, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Проведя анализ научно-методической литературы можно сделать вывод, что теме применения оздоровительного фитнеса для коррекции психофизиологического состояния обучающихся уделено недостаточно внимания. Исходя из вышесказанного, коррекция негативных психических состояний и улучшение физиологического состояния обучающихся во время учебного процесса в высшем учебном заведении достигается посредством физических упражнений, следовательно, разнообразные технологии фитнеса приобретают особую актуальность. Как результат переутомления, нервного напряжения, слабое умение коммуницировать и отсутствие умений находить компромиссные решения в критических ситуациях возникают негативные психические состояния со сложной внутренней динамикой. При влиянии подобных ситуаций может возникнуть стресс, фрустрация и конфликт [23]. Наиболее распространенными негативными психофизиологическими состояниями, сопровождающими учебную деятельность, являются состояния переживания и тревоги, которые появляются как реакция на неустойчивость ситуации, приводящие к появлению тревожности и стрессу. Ганс Гуго Бруно Селье говорил о стрессе, как об

интегральном понятии, которое включает в себя «трехфазную природу общеадаптационного синдрома в ответ на какое-либо неблагоприятное влияние» [29].

К появлению проблем и стрессовых состояний часто приводят ситуации, при которых обучающиеся должны выполнять учебные задания в непривычных для них условиях [27]. Самые главные стрессоры в процессе обучения являются такие эмоционально негативные раздражители, как разнообразные требования учебных дисциплин, достаточно обширный объем информации для усвоения, боязнь критики, неспособность сдать сессию, незапланированные проверки знаний, долгое ожидание результатов работы, недопонимание со стороны сокурсников и преподавателей, и т. п. [47].

Накопление стресса в итоге приводит к фрустрации, раздражительности, отчаянию, разочарованию, депрессии, что только усиливает стрессовое состояние [27].

Последние исследования ученых указывают на значительное ухудшение здоровья обучающихся из-за образа жизни, которому присущи черты неупорядоченной организации. Обучающиеся нерегулярно питаются, из-за объема учебной нагрузки часто страдают недосыпанием, мало двигаются, готовятся по ночам к занятиям, имеют вредные привычки и т. д. Снижение двигательной активности, как следствие, приводит к апатии, возрастанию утомляемости, понижению психической активности [39]. В итоге, все вышеотмеченное приводит к напряжению организма и снижению работы адаптационных механизмов. Это оказывает сильное влияние на формирование профессионально важных качеств [30].

Для устранения негативных состояний в процессе учебной деятельности, Кэррол Эллис Изард предложил психологические и физические методы. К психологическим он относит регуляцию посредством замещения другой эмоцией, когнитивная регуляция. К физическим – моторную регуляцию, основанную на применении различных типов двигательной активности, как способа снятия эмоционального напряжения [11].

Приемы и методы коррекции негативных состояний, обучающихся возникают спонтанно и характеризуются особенностями типа нервной системы, а также личностными особенностями [41].

Методы и приемы регуляции психических состояний:

- Психолого-педагогические методы – переубеждение, внушение, рационализация и др.
- Методы релаксации и мобилизации – аутогенные, психомышечные, идеомоторные тренировки.
- Технические методы влияния – музыка, видео и т. п.

Для выстраивания программы тренировок необходимо брать во внимание мотивацию студента, а также внимательно подходить к его индивидуальным особенностям. Одним из важных подходов для решения проблемы в данном русле могут выступать занятия фитнесом. Главными мотивационными аспектами студентов в занятиях фитнесом выступают: улучшение внешнего вида, физического и эмоционального состояний, общение с друзьями, повышение самооценки, снятие усталости [9, 14, 15].

Слово «*фитнес*» происходит от английского «*to be fit*», что означает вести здоровый образ жизни, быть здоровым. В сущности, фитнес – это физическая активность, целью которой выступает повышение способности организма к физическим нагрузкам и в целом восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы нагрузок [2].

В современных научных работах фитнес выступает в роли активного образа жизни, ведущего к физическому здоровью человека [20], а также как процесс оздоровления, базирующийся на добровольном выборе способа занятий физической культурой и направленный как на улучшение физических качеств, на поддержание, сохранение и укрепление здоровья, так и гармоничное развитие личности [24, 28]. Включение фитнеса в процесс образования является средством и способом повышения работоспособности и адаптации к условиям обучения [21]; как интегральное состояние, отражающее уровень развития двигательных умений и навыков, степень развития физических качеств, а также развитие общих и специфических качеств личности и познавательных процессов [17]. Наблюдается стремительный рост фитнес-культуры в среде студенческой молодежи, что способствует появлению новых требований к предмету «физическая культура» кроме потребности в двигательной активности и общении [21]. Установлено, что повышение мотивации к занятиям физической культурой и снижение негативного отношения к ним достигается путем ввода современных фитнес-технологий в учебный процесс высших учебных заведений [19]. Проявляется позитивное влияние на адаптацию к обучению, идет на спад ситуативная и личностная тревожность [25], повышается стрессоустойчивость и укрепляется уверенность в себе [21], прослеживаются значительные улучшения в психоэмоциональном и психофизическом состоянии занимающихся [13], понижается гиподинамия, улучшается функциональное состояние, координация движения, повышается сила мышц, проявляется гибкость и раскованность в движениях [19]. Набирают популярность новые направления фитнеса, которые проявили свою эффективность в развитии физической и функциональной подготовки обучающихся: кроссфит [4], функциональный тренинг [15,16], сайкл [1]. Перечисленные направления отличаются достаточно высокой интенсивностью и рекомендуются подготовленным студентам для повышения физической подготовки, однако прибегнув к небольшим модификациям позволяют также работать и с неподготовленными обучающимися.

О. Н. Степанова и О. В. Бородулина говорят о том, что наиболее эффективным и перспективным направлением в занятиях физической культурой в высшем учебном заведении является комплексное использование нескольких фитнес-программ, т. к. это позволяет оказывать разностороннее воздействие на организм обучающегося, при этом учитывая его интересы [26].

Физическая активность позитивно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Регулярные занятия позволяют снизить уровень тревоги и депрессии, способствуют позитивному самопринятию и повышению самооценки [10]. Психологические аспекты в фитнесе обязательно ассоциируются с процессами одобрения решения методами мотивации, обеспечением обратной связи, установлением межличностных отношений. Самое главное в раскрытии потенциала обучающегося – это

уверенность в себе, в своих физических и психических возможностях [2, 5]. Перед началом комплекса занятий фитнесом необходимо учесть уровень индивидуальной физической подготовки, возраст, пол, наследственность, индивидуальные возможности в выполнении тех или иных упражнений, особенность образа жизни, питание, тип высшей нервной деятельности и т. д. [18]. Прослеживается закономерность адаптации к новым условиям обучения у студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и массовым спортом на досуге. Также наблюдается повышение уровня стойкости к психоэмоциональным напряжениям [7, 8, 12, 20].

Различают такие фитнес программы, как анаэробные, аэробно-анаэробные, танцевальные, с элементами единоборств и т. п. Эффективность разных направлений фитнеса кроется в комплексном воздействии на мелкую моторику, координацию, кардиореспираторную и нервную системы организма, а также выступает как средство профилактики различных заболеваний.

Также, в рамках данной работы, представляют интерес некоторые психорегулирующие фитнес-программы, которые упоминаются в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Это «мягкий фитнес», «ментальный фитнес» и «Body and Mind» [6, 28]. Базой упомянутых программ являются восточные оздоровительные системы: йога, ушу, различные корейские и японские оздоровительные системы [10]. Основной их целью является работа над собой, достижение гармонии, улучшение здоровья и физического состояния. Ментальные направления фитнеса задействуют образное мышление, визуальные образы во время занятий, что способствует более осознанному подходу занимающегося к движениям и в целом к собственному телу [10]. Баланс между телом и разумом достигается благодаря осознанному выполнению каждого движения [30]. Существуют авторские методики в данном направлении, такие как: система Дж. Пилатеса, Body Balance, Body Art, Light Training. Все больше развиваются направления, связанные с теорией миофасциальных поездов. Все это привело к популяризации и развитию мягкого фитнеса (Soft fitness). Он имеет отличия от других программ. Упражнения протекают в естественном темпе, комфортном для каждого занимающегося, исключаются ударные нагрузки, что минимизирует возможность травматизма. Выполнение упражнений сопровождается небольшим мышечным напряжением, что исключает повреждающее воздействие на ткани тела. При выполнении упражнений строго учитывается уровень подготовки и индивидуальные возможности занимающегося, при этом регулируется индивидуальный допустимый уровень нагрузки на организм. Разноплановость упражнений позволяет задействовать поверхностные и глубокие слои мышц, что благотворно влияет на самочувствие и физическое развитие [10]. Благодаря концентрации и визуализации занятия проходят с минимальным фактором отвлечения, что позволяет сосредоточиться на выполнении упражнений и на собственном теле, в результате чего повышается умственная работоспособность [3]. Подводя итог, следует отметить, что основные принципы мягкого фитнеса – это естественность, безопасность, доступность, концентрация, визуализация. На сегодняшний день программы мягкого фитнеса достаточно популярны, так как позволяют увеличить выносливость, силу, гибкость, положительно влияют на иммунную систе-

му и на психоэмоциональное состояние, а также позволяют повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся [3, 13, 22].

**Итак**, регулярные занятия физической культурой способствуют снижению уровня тревоги, депрессии, повышают стрессоустойчивость, самооценку и уверенность. Для достижения комплексных результатов рекомендуется совместное применение аэробной или силовой и анаэробной физических нагрузок 3-5 раз в неделю по 30-60 минут. Фитнес-программа также способствует повышению продуктивности и эффективности работы, как во время учебы, так и в личной жизни. Использование фитнес-программ оказывает положительное влияние на продуктивность и эффективность выполняемой работы.

### Литература

1. Бекбергенова С. Р. Сайкл как технология оздоровления / С. Р. Бекбергенова // *Научный журнал*. – 2017. – № 7 (20). – С. 77-79.
2. Богачева Е. А. Педагогический контекст оптимизации качества жизни студентов / Е. А. Богачева // *Вестник Костромского государственного университета*. – 2012. – № 1. – С. 146-148.
3. Бочарова В. И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов : дис. ... канд. пед. наук / Бочарова Валерия Игоревна. – Санкт-Петербург, 2013. – 208 с.
4. Вафина Л. М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / Л. М. Вафина, А. З. Гарипова // *Психология, социология и педагогика*. – 2017. – № 2. – С. 84-89.
5. Гречко А. С. К определению сущностных характеристик понятия «фитнес-технологии» / А. С. Гречко, О. А. Фадеева // *Вестник Псковского государственного университета*. – 2015. - № 2. – С. 84-89.
6. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – Санкт-Петербург : СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
7. Стретчинг в учебно-тренировочном процессе как средство развития гибкости у акробатов младшего школьного возраста / Г. А. Гуторова, Ю. А. Украинцева, С. А. Дайнеко, С. Н. Сяпина // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-10. – С. 236-238.
8. Дробышева О. М. Оценка повышения уровня стрессоустойчивости у студентов-юношей после аутогенной тренировки / О. М. Дробышева, В. Г. Абушкевич // *Кубанский научный медицинский вестник*. - 2014. - № 5 (147). – С. 46-54.
9. Захарина Е. А. Анализ физического здоровья студентов классического частного университета / Е. А. Захарина // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. - 2009. – № 7. – С. 61–64.
10. Иваненко О. А. Характеристика направления фитнеса Mind& Body (разум и тело) / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 38 с.
11. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.
12. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. - 2010. – № 12 (70). – С. 69–74.

13. Каерова Е. В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева // Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. - 2017. – № 1 (36). – С. 168–180.
14. Коробкина Т. С. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия / Т. С. Коробкина, Т. Г. Кальницкая. – Москва : Эксмо, 2017. – 224 с.
15. Котов Е. А. Функциональный тренинг студентов в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями / Е. А. Котов // Actual science. - 2015. – № 2. – С. 44–45.
16. Кудряшова А. Н. Функциональный тренинг как средство и метод физического воспитания среди учащейся молодежи / А. Н. Кудряшова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 4. – С. 148–150.
17. Лахина Е. А., Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вуза / Е. А. Лахина, А. В. Козлова, М. Н. Молорошвило // Теория и практика физической культуры. - 2012. – № 2. – С. 36–39.
18. Лига М. Б. Образование и качество жизни: грани взаимодействия / М. Б. Лига // Образовательная программа как инструмент повышения качества образования в образовательной организации : материалы международной научно-практической конференции, 23–24 октября 2013 г. - Чита, 2013. – 94 с .
19. Лопатина Т. П. Применение фитнес-технологий для повышения положительной мотивации к занятиям по физической культуре студентов / Т. П. Лопатина, Е. В. Бороухина // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2017. – № 30. – С. 31–36.
20. Осокина Е. А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение / Е. А. Осокина // Наука и школа. – 2011. – № 3. – С. 102–104.
21. Фитнес-технологии как средство адаптации студентов направления «биотехнология» на начальных этапах обучения в вузе / А. С. Павлова, А. Д. Лифанов, Н. В. Быкова, Г. Д. Гейко // Вестник казанского технологического университета. - 2012. - № 8. – С. 212–216.
22. Панова И. П. Влияние системы Пилатеса на психоэмоциональное и физическое состояние / И. П. Панова, С. Ф. Панов, Ю. В. Горшков // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 18-18 октября 2017 г. Липецк. – Липецк, 2017. – С. 66–71.
23. Робинсон Л., Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон – Минск : Попурри, 2003. – 128 с.
24. Рыбакова Е. О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. – № 12 (130). – С. 177–181.
25. Степанова О. Н. Влияние занятий фитнесом на психосоматическое состояние студенток с нарушениями суставно-связочного аппарата / О. Н. Степанова, О. В. Бородулина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: 2016. – № 1 (131). – С. 228–233.
26. Степанова О. Н. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток / О. Н. Степанова, Е. А. Осокина // Вестник Костромского государственного университета. - 2010. – № 16 (4). – С. 259–263.

27. Шмелева С. А. Психическое состояние студентов педагогических специальностей и их взаимосвязь с профессионально важными качествами в процессе обучения в вузе : дис. ... канд. психол. наук / Шмелева Снежана Александровна. – Казань, 2010. – 206 с.
28. Шутова Т. Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: 2017. – № 2. – 116–122 с.
29. Ahmed I., Banu H., Al-Fageer R., Al-Suwaidi R. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff. *J Crit Care.* 2009. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19664516/> (accessed 14.03.2021).
30. Ives J. C. Beyond the mind-body exercise hype. *Physician and Sports medicine*, 2000, vol. 28, pp. 67–81.

## References

1. Bekbergenova S. R. Saykl kak tekhnologiya ozdorovleniya [Saykle as a technology of health improvement]. *Nauchnyy zhurnal - Scientific Journal*, 2017, no. 7 (20), pp. 77-79.
2. Bogacheva E. A. Pedagogicheskiy kontekst optimizatsii kachestva zhizni studentov [Pedagogical context of optimizing the quality of life of students]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Kostroma State University*, 2012, no. 1, pp. 146-148.
3. Bocharova V. I. Integratsiya sredstv pilatesa i step-aerobiki dlya obespecheniya rabotosposobnosti studentov. Dis. kand. ped. nauk [Integration of pilates and step-aerobics tools for ensuring students ' working capacity. Abstract of diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2013, 208 p.
4. Vafina L. M., Garipova A. Z. Krossfit kak sredstvo povysheniya effektivnosti protsessa fizicheskogo vospitaniya v vuzakh [Crossfit as a means of improving the effectiveness of the process of physical education in universities]. *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika - Psychology, sociology and Pedagogy*, 2017, no. 2, pp. 84-89.
5. Grechko A. S., Fadeeva O. A. K opredeleniyu sushchnostnykh kharakteristik ponyatiya «fitnes-tekhnologii» [To the definition of the essential characteristics of the concept of "fitness technology"]. *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Pskov State University*, 2015, no. 2, pp. 84-89.
6. Grigoriev V. I., Davidenko D. N., Malinina S. V. Fitnes-kul'tura studentov: teoriya i praktika [Fitness-culture of students: theory and practice]. St. Petersburg, SPbGUEF Publ., 2010, 228 p.
7. Gutorova G. A., Ukraintseva Yu. A., Dayneko S. A., Syasina S. N. Stretching v uchebno-trenirovochnom protsesse kak sredstvo razvitiya gibkosti u akrobatok mladshogo shkol'nogo vozrasta [Stretching in the educational and training process as a means of developing flexibility in acrobats of junior school age]. *Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental Research*, 2015, no. 2-10, pp. 236-238.
8. Drobysheva O. M., Abushkevich V. G. Otsenka povysheniya urovnya stressoustoychivosti u studen-tov-yunoshey posle autogennoy trenirovki [Evaluation of increasing the level of stress resistance in young students after autogenic training]. *Kubanskiy nauchnyy meditsinskiy vestnik - Kuban Scientific medical Bulletin*, 2014, no. 5 (147), pp. 46-54.
9. Zakharina E. A. Analiz fizicheskogo zdorov'ya studentov klassicheskogo privatnogo universiteta [Analysis of the physical health of students of the classical private university]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*, 2009, no. 7, pp. 61-64.

10. Ivanenko O. A. *Kharakteristika napravleniya fitnesa Mind& Body (razum i telo) [Characteristics of the Mind fitness direction& Body (mind and body)]*. Chelyabinsk, UralGUFK Publ., 2008, 38 p.
11. Izard K. E. *Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions]*. St. Petersburg, Peter Publ., 1999, 464 p.
12. Il'ina N. L. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psikhologicheskoe blagopoluchie cheloveka [The influence of physical culture on the psychological well-being of a person]*. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2010, no. 12 (70), pp. 69-74.
13. Kaerova E. V., Matveeva L. V. *Pilates kak sredstvo povysheniya interesa studentov k formirovaniyu kul'tury zdorov'ya [Pilates as a means of increasing students ' interest in the formation of health culture]*. Vestnik Vladivostokskogo gosudarstvennogo universiteta ekonomiki i servisa - Bulletin of the Vladivostok State University of Economics and Service, 2017, no. 1 (36), pp. 168-180.
14. Korobkina T. S., Kalnitskaya T. G. *Anatomiya stretchinga. Bol'shaya illyustrirovannaya entsiklopediya [Anatomy of stretching. Big illustrated Encyclopedia ]*. Moscow, Eksmo Publ., 2017, 224 p.
15. Kotov E. A. *Funktsional'nyy trening studentov v protsesse samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Functional training of students in the process of independent physical exercises]*. Actual science - Actual science, 2015, no. 2, pp. 44-45.
16. Kudryashova A. N. *Funktsional'nyy trening kak sredstvo i metod fizicheskogo vospitaniya sredi uchashcheyshykh molodezhi [Functional training as a means and method of physical education among students]*. Teoriya i praktika sovremen'nykh gumanitarnykh i estestvennykh nauk - Theory and practice of modern humanities and natural sciences, 2014, no. 4, pp. 148-150.
17. Lakhina E. A., Kozlova A.V., Moloroshvilo M. N. *Fitnes-tehnologii kak komponent fizkul'turnogo obrazovaniya studentov vuza [Fitness technologies as a component of physical education of university students]*. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2012, no. 2, pp. 36-39.
18. Liga M. B. *Obrazovanie i kachestvo zhizni: grani vzaimodeystviya [Education and quality of life: facets of interaction]*. Obrazovatel'naya programma kak instrument povysheniya kachestva obrazovaniya v obrazovatel'noy organizatsii : materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 23–24 oktyabrya 2013 g. [International Scientific and Practical Conference "Educational program as a tool for improving the quality of education in an educational organization", October 23-24, 2013, Chita]. Chita, 2013, pp. 107-117. (In Russia).
19. Lopatina T. P., Boroukhina E. V. *Primenenie fitnes-tehnologiy dlya povysheniya polozhitel'noy motivatsii k zanyatiyam po fizicheskoy kul'ture studentov [Application of fitness technologies for increasing positive motivation to physical culture classes of students]*. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e - Physical culture, sport and health, 2017, no. 30, pp. 31-36.
20. Osokina E. A. *Sovremennyye fitnes-tehnologii: zadachi, funktsii, tselevoe naznachenie [Modern fitness technologies: tasks, functions, purpose]*. Nauka i shkola, 2011, no. 3, pp. 102-104.
21. Pavlova A. S., Lifanov A. D., Bykova N. V., Geiko G. D. *Fitnes-tehnologii kak sredstvo adaptatsii studentov napravleniya «biotekhnologiya» na nachal'nykh etapakh obucheniya v vuze [Fitness technologies as a means of adaptation of students of the direction "biotechnology" at the initial stages of training at the university]*. Vestnik kazanskogo tekhnologicheskogo universiteta - Bulletin of the Kazan Technological University, 2012, no. 8, pp. 212-216.

22. Panova I. P., Panov S. F., Gorshkov Yu. V. Vliyanie sistemy Pilatesa na psikhoemotsional'noe i fizicheskoe sostoyani [Influence of the Pilates system on psychoemotional and physical condition]. *Sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury : materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 18-18 oktyabrya 2017 g. Lipetsk* [Modern trends in the development of physical culture, sports and adaptive physical culture: materials of the All-Russian Scientific and Practical conference, October 18-18, 2017 Lipetsk]. Lipetsk, 2017, pp. 66-71. (In Russia).

23. Robinson L., Thomson G. Upravlenie telom po metodu Pilatesa [Body control by Pilates method]. Minsk, Potpourri Publ., 2003 128 p.

24. Rybakova E. O., Shutova T. N. Sovershenstvovanie professional'nogo obrazovaniya studentov fizkul'turnogo vuza sredstvami fitnesa [Improvement of professional education of students of physical culture university by means of fitness]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2015, no. 12 (130), pp. 177-181.*

25. Stepanova O. N., Borodulina O. V. Vliyanie zanyatiy fitnesom na psichosomaticheskoe sostoyanie studentok s narusheniyami sustavno-svyazochного apparata [Influence of fitness classes on the psychosomatic state of students with disorders of the articular-ligamentous apparatus]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2016, no. 1 (131), pp. 228-233.*

26. Stepanova O. N., Osokina E. A. Ispol'zovanie kompleksnykh fitnes-programm v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok [The use of complex fitness programs in the system of physical education of female students]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Kostroma State University, 2010, no. 16 (4), pp. 259-263.*

27. Shmeleva S. A. Psikhicheskoe sostoyanie studentov pedagogicheskikh spetsial'-nostey i ikh vzaimosvyaz' s professional'no vazhnymi kachestvami v protsesse obucheniya v vuze : dis. kand. psikhol. nauk [The mental state of students of pedagogical specialties and their relationship with professionally important qualities in the process of training at the university: dis. kandid. psychol. sci.]. Kazan, 2010, 206 p.

28. Shutova T. N. Klassifikatsiya fitnes-programm i tekhnologiy, ikh primenenie v fizicheskom vospitanii studentov [Classification of fitness programs and technologies, their application in physical education of students]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sport, 2017, no. 2, pp. 116-122.*

29. Ahmed I., Banu H., Al-Fageer R., Al-Suwaidi R. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff. *J Crit Care, 2009. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19664516/> (accessed 14.03.2021).*

30. Ives J. C. Beyond the mind-body exercise hype I. *Physician and Sports medicine, 2000, vol. 28, pp. 67-81.*

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR IN STUDENTS  
IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS**

**Маркова Валерия Витальевна**

студент

институт физической культуры и спорта

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

**Markova Valeria Vitalievna**

student

*institute of physical culture and sports*

*Orenburg State Pedagogical University*

*Orenburg, Russia*

**Лапшова Юлия Николаевна**

студент

институт физической культуры и спорта

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

**Lapshova Yulia Nikolaevna**

student

*institute of physical culture and sports*

*Orenburg State Pedagogical University*

*Orenburg, Russia*

Научный руководитель:

**Суздаева Алла Михайловна**

старший преподаватель

кафедра безопасности жизнедеятельности физической культуры

и методики преподавания безопасности

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

Supervisor:

**Suzdaleva Alla Mikhailovna**

senior lecturer

*department of life safety of physical culture and safety teaching methods*

*Orenburg State Pedagogical University*

*Orenburg, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается профилактика девиантного поведения у обучающихся в общеобразовательных организациях. Также, проведена практическая часть исследовательской работы на основе учеников МБОУ «Ташлинская СОШ» Ташлинского района Оренбургской области.

**Abstract.** The article deals with the prevention of deviant behavior in students in general

*education organizations. Also, the practical part of the research work was carried out on the basis of students of the MBOU «Tashlinskaya SOSH» of the Tash-linsky district of the Orenburg region.*

**Ключевые слова:** *профилактика, девиантное поведение, общеобразовательные организации.*

**Keywords:** *proflactics, deviant behavior, educational organizations.*

Рост в последние три года числа особо тяжких преступлений, совершенных несовершеннолетними, говорит о серьезных недостатках в борьбе с подростковой преступностью. Рост в последние три года (2018-2020 гг.) числа особо тяжких преступлений, совершенных несовершеннолетними, говорит о серьезных недостатках в борьбе с подростковой преступностью.

По данным прокуратуры, несовершеннолетние в России ежегодно совершают или участвуют более чем в 40 тысяч преступлений. Большинство несовершеннолетних, или 83%, в 2019 году совершили преступления против собственности, 8% против жизни и здоровья и более 4% – это преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков. О серьезности ситуации говорит и выросшее почти до 145 тысяч число подростков, поставленных в 2020 году на учет подразделениями по делам несовершеннолетних. Из них более чем 70 тысяч совершили административные правонарушения, не достигнув 16-летнего возраста.

Университет прокуратуры РФ не просто проанализировал криминальную статистику, но и разработал психологический портрет личности малолетнего преступника, который по многим параметрам существенно отличается от взрослых «кол-лег». Особенности их возраста – это недостаток жизненного опыта, повышенная внушаемость, сочетающаяся с оппозиционным отношением к запретам и предписаниям. А также максимализм, преимущественная ориентация на неформальную группу, стремление к самостоятельности и самоутверждению, неустойчивость самооценки. Стабильно высоким остается удельный вес несовершеннолетних, раньше уже совершавших преступления.

Проблемой профилактики девиантного поведения интересовались педагоги, психологи, социологи и сотрудники правоохранительных органов. Девиантное поведение представляет собой отклоняющееся поведение от принятых норм в обществе, в области культуры, права, морали. Оно может проявляться от обычного хамства вплоть до совершения преступления [2].

Подростковый возраст является сложным периодом жизни.

Это проявляется в том, что подросткам сложно выдерживать критику, они проявляют агрессию и начинают проявляться склонности к насилию. В подсознании происходят переосмысления ценностей. Иначе говоря, для подростков понятие «самообладание», «дисциплина», «бескорыстие» во теряют свою значимость. Для несовершеннолетних характерна значительно более высокая доля групповых преступлений, чем для взрослых преступников. Так, ежегодно почти половина несовершеннолетних, совершивших преступления, действовали в группе.

Следует отметить важность в профилактике девиантного поведения и в воспитании детей института семьи. Ребенок как губка впитывает все, что видит в своей семье, и часто в будущем ведет себя в соответствии с полученными сценариями.

У родителей с точки зрения морали дети учатся оценивать ту или иную ситуацию. Именно в семье подросток становится личностью [4, 5].

Значимость института образования не менее важна, так как в образовательной организации подросток вступает в контакт со сверстниками и может себя, в зависимости от ситуации и окружающей обстановки, подвергать негативному воздействию, направленного с их стороны.

Если в повседневной жизни обучающиеся находятся под присмотром родителей, то в общеобразовательной организации они собираются в группы. Некоторые подростки отличаются тем, что пытаются проявить лидерские качества. Есть и такие обучающиеся подросткового возраста, которые порой не понимают, что они поступают неправильно, совершают негативные поступки под действием своих эмоций, либо пытаются своим девиантным поведением обратить на себя внимание одноклассников или учителей, не понимая ответственности и последствий [3]. В связи с этим на плечи преподавательского состава ложится ответственность не только за обучение, но и за воспитание обучающихся, в данном исследовании это профилактика девиантного поведения.

В общеобразовательных организациях введена дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее ОБЖ), которая рассматривает вопросы защиты населения от чрезвычайных ситуаций, возникающих в мирное и военное время, знакомит детей с разного рода опасными ситуациями и способами выживания. Одной из актуальных тем является «Опасные ситуации социального характера», которая рассматривает не только профилактику терроризма и экстремизма, употребления психоактивных веществ в молодежной среде и т. д., но и вопросы профилактики антисоциальных поведений у обучающихся. У учебного времени на уроках ОБЖ недостаточно для полноты восприятия изучаемой проблемы, поэтому возникает необходимость в реализации внеклассных мероприятий по данной тематике. Внеклассные мероприятия могут быть неинтересны обучающимся. Для эффективности внеклассных занятий необходимо подбирать формы и методы в соответствии с определенной возрастной группой. Желательно начинать проводить профилактику с обучающимися младших классов. Затем продолжить с младшими подростками и в итоге с обучающимися старших классов. В подростковом возрасте начинается гормональный сбой [6]. Дети в своих поступках подражают взрослым. Им кажется, что их никто не понимает, стараются проявлять свои лидерские качества для привлечения внимания к своей личности. Для проведения внеклассных мероприятий по профилактике девиантного поведения с обучающимися подростками желательно применять игровые формы. Особое значение имеют занятия, на которые приглашают представителей правоохранительных органов. В своих беседах с обучающимися они демонстрируют презентации, документальные фильмы. С подростками обсуждаются жизненные ситуации, освещаемые в средствах массовой информации [1, 5].

Актуальность нашего исследования обозначена многогранностью и разносторонностью вопроса психологического и социального развития подрастающего поколения. Весьма неблагоприятно могут выразиться эти факторы во взаимосвязи социума и ребенка.

Девиантное поведение среди подростков – часто встречающийся феномен, сопровождающий процесс социализации и зрелости, он возрастает на всем протяжении пубертатного периода и снижается после 18 лет. Девиантное поведение осознается не каждым подростком, возможность противостоять негативным влияниям окружения формируется у них уже после 18-летия. Проблема девиантного поведения широко освещена в зарубежной и отечественной психолого – педагогической литературе, однако его основной аспект - подростковая девиация – изучен в меньшей мере. Девиантное поведение в подростковом возрасте представляет собой сложное явление, потому изучение этой проблемы имеет межотраслевой и разноплановый характер [1, 5]. Большой труд для объяснения единой взаимосвязи между девиантным поведением и обстоятельствами, образованными для пополнения знаний в общеобразовательных организациях, внесли отечественные исследователи, такие как Я. И. Гилинский, Б. С. Братусь, В. Н. Кудрявцев, А. А. Коровин, В. Зарубин, Э. Раска и многие другие. Изучению девиантного поведения в подростковой среде уделяли особое внимание и многие западные ученые, такие как Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Н. Смелзер, Т. Шибутани, Ж. Пиаже, Дж Брунер.

Актуальность и социальная важность проблемы профилактики девиантного поведения в подростковой среде предопределили тему нашего исследования.

Теоретическое обоснование современной проблемы профилактики девиантного поведения определило направление проведения практической части исследовательской работы. Данная работа проводилась в МБОУ «Ташлинская СОШ» Ташлинского района Оренбургской области. В исследовании принимал участие шестой класс в количестве 21 человека. Возраст учащихся составил 11-12 лет. Основная цель исследовательской работы заключается в выявлении подростков с девиантным поведением для дальнейшей профилактической работы с этими обучающимися.

Для разработки комплекса внеклассных мероприятий по исследуемой проблеме нами проведена пилотажная диагностика на выявление девиантного поведения у обучающихся

На рисунке 1 приведены результаты тестирования подростков на выявление склонности к девиантному поведению. Анализ полученных результатов свидетельствует о наличии учащихся с выраженным девиантным поведением, что и подтверждает педагогическое наблюдение.

Социально обусловленное (СО) поведение обнаружено у всех обучающихся 6 класса. Делинквентное поведение (ДП) обнаружено у 3 обучающихся, у 2 обучающихся обнаружена предрасположенность к делинквентному поведению, 3 учащихся уже с сформированной моделью зависимого поведения (ЗП), 1 учащийся предрасположен к зависимости. Сформированная модель агрессивного поведения у двоих подростков, 1 из них склонен к агрессивному поведению (АП). Как не странно склонность к суицидальному поведению (СП) обнаружено у 10 учащихся, что не подтвердилось наблюдением.

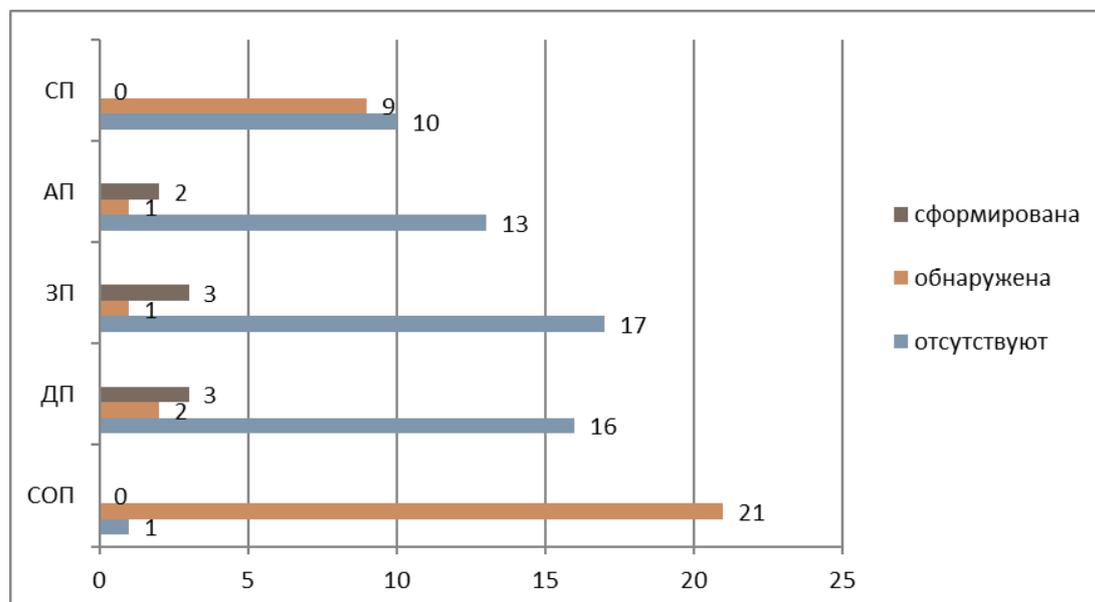


Рис. 1 Анализ первичной диагностики девиантного поведения учащихся 9 класса в МБОУ «Ташлинская СОШ»

В наше время вопрос девиантного поведения весьма обострен. Эта проблема затрагивает не только педагогов, ученых, психологов, родителей, но и сотрудников правоохранительных органов. Очень сильно возрасла детская преступностью, что в целом не может отразиться на обществе в целом. Поэтому много надеж возлагается на совместную работу педагогов в общеобразовательных организациях и родителей обучающихся. Педагоги имеют возможность реально оценить ситуацию, поскольку родители не всегда в состоянии вовремя заметить отклонения в поведении своих детей. Порой любящие родители просто не хотят верить, что их ребенок ведет себя неадекватно, не укладываясь в рамки дозволенного морального поведения. Педагоги и специалисты общеобразовательных организаций должны быть с родителями в тандеме, устанавливать контакт, держать в курсе событий и оказывать поддержку и помощь. Только таким образом можно вовремя заметить девиантное поведение, которое развивается не сразу.

### Литература

1. Аронсон Э. Социальная психология: психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон. – Москва : Прайм-Евроник, 2016. – 558 с.
2. Бахтин Ю. К. Пути профилактики девиантного поведения детей и подростков на основе учета возрастных особенностей формирования личности / Ю. К. Бахтин, Р. С. Толпова // Педагогика высшей школы. - 2016. – № 3.1. – С. 35-38.
3. Белов В. Г. Здоровье подростков как психолого-социальная категория / В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. - 2011. – Т. 16. – С. 82-88.
4. Белов В. Г. Проблемная семья как предиктор девиантного поведения у подростков / В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. - 2010. – Т. 14. – С. 11-15.
5. Дубинин С. Н. Предупреждение и преодоление девиантного поведения детей

и подростков в образовательных учреждениях / С. Н. Дубинин // Вестник Самарского государственного университета. – 2008. – № 4. – С. 307-313.

6. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения : учеб. пособие для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева. – СПб. : Речь, 2007. – 368 с.

### References

1. Aronson E. *Sotsial'naya psikhologiya: psikhologicheskie zakony povedeniya cheloveka v sotsiume* [Social psychology: psychological laws of human behavior in society]. Moscow, Prime-Euroznak Publ., 2016, 558 p.

2. Bakhtin Yu. K., Tolpova R. S. *Puti profilaktiki deviantnogo povedeniya detey i podroستkov na osnove ucheta vozrastnykh osobennostey formirovaniya lichnosti* [Ways of preventing deviant behavior of children and adolescents based on taking into account the age-related characteristics of personality formation]. *Pedagogika vysshey shkoly - Pedagogy of higher education*, 2016, no. 3.1, pp. 35-38.

3. Belov V. G., Parfenov Yu. A. *Zdorov'e podroستkov kak psikhologo-sotsial'naya kategoriya* [Health of adolescents as a psychological and social category]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noy raboty - Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2011, T. 16, pp. 82-88.

4. Belov V. G., Parfenov Yu. A. *Problemnaya sem'ya kak prediktor deviantnogo povedeniya u podroستkov* [Problematic family as a predictor of deviant behavior in adolescents]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noy raboty - Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2010, T. 14, pp. 11-15.

5. Dubinin S. N. *Preduprezhdenie i preodolenie deviantnogo povedeniya detey i podroستkov v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh* [Prevention and overcoming of deviant behavior of children and adolescents in educational institutions]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Samara State University*, 2008, no. 4, pp. 307-313.

6. Makartycheva G. I. *Korreksiya deviantnogo povedeniya* [Correction of deviant behavior: textbook. manual for adolescents and their parents]. St. Petersburg, Speech, 2007,- 368 p.

УДК 796.085

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ  
У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

**METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION OF MOVEMENTS  
IN BOYS 7-8 YEARS OLD, PLAYING FOOTBALL**

**Волкова Елена Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра теории и методики обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Volkova Elena Vladimirovna**

*Ph.D., associate professor*

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety  
Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Бондарева Алина Романовна**

*студент*

*кафедра теории и методики обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Bondareva Alina Romanovna**

*student*

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety  
Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Представлены рекомендации по проектированию учебного процесса в части, касающейся реализации дисциплин (модулей) физической подготовки в вузах МВД России, с учетом анализа изменений, произошедших в последней редакции федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, разработанных для подготовки кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка.

**Abstract.** Recommendations on the design of the educational process regarding the implementation of physical training disciplines (modules) in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia are presented, taking into account the analysis of changes that have occurred in the latest edition of federal state educational standards for higher education, developed for training personnel in the interests of defense and security of the state, ensuring law and order.

**Ключевые слова:** физическая подготовка; федеральный государственный образовательный стандарт; правовое обеспечение национальной безопасности; правоохранительная деятельность; юриспруденция.

**Keywords:** physical training; federal state educational standard; legal provision of national

*security; law enforcement; jurisprudence.*

Ведущей характеристикой современной системы тренировки в футболе является большой объем физической и психологической нагрузки, которая предъявляет колоссальные требования к организму спортсменов. Причем данная картина наблюдается на всех ступенях подготовки спортсменов.

В связи с этим Маевский К. В. считает, что, оптимизация учебно-тренировочного процесса юных футболистов является актуальной проблемой. В рамках данного процесса необходимо обязательное решение всесторонней подготовки юного спортсмена, создающей базу для воспитания высококвалифицированного футболиста. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на четком соблюдении методических требований, обеспечивающих эффективный рост и становление различных сторон мастерства.

Футбол, являющийся командным видом спорта, заключающийся в сложных технико-тактических действиях, предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психомоторной подготовке спортсменов. Характерной чертой футбола выступает непредсказуемость игровых и технико-тактических действий. В данной ситуации является очевидной необходимость специальной координационной подготовки.

Координационные способности обуславливают успешность управления двигательными действиями и их регуляцию. Двигательно-координационные способности – комплекс определенных психологических и моторных способностей, которые в своей совокупности обуславливают особенности двигательной активности человека в условиях, требующих проявления находчивости, быстроты или своевременности действий, пространственной точности. Среди физических способностей двигательно-координационные занимают особое место, потому что тесно связаны с формированием и совершенствованием двигательных навыков. Следовательно, координационные способности создают базу для функциональной и физической подготовленности спортсменов [2].

Необходимо отметить, что данный вопрос уже имеет определенный уровень научной обоснованности. В научном пространстве теории и методики спортивной тренировки в футболе уже имеются труды Осипенко А. И., Ткаченко Н. В., Степанова А. В., доказывающие эффективность такой подготовки. Однако, необходимость дальнейшего научного поиска по-прежнему актуальна.

Изучив наиболее важные аспекты развития координационных навыков у футболистов, мы обнаружили, что координационные навыки являются необходимым физическим качеством в любом виде спорта. Без развития координационных навыков спортсмен не сможет выйти на новый уровень, а значит, и не добьется лучших результатов.

Необходимо развивать координационные навыки, чтобы быстро, точно, быстро, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Также необходимо развивать координационные навыки, ориентироваться в пространстве, точность, сбалансированность движений, что особенно важно для определенных

видов спортивной и профессиональной деятельности; совершенствовать психофизиологические функции анализаторов движения, связанные с контролем и регуляцией двигательных действий. Значимость координации движений и пространственной ориентации в деятельности современных футболистов постоянно повышается. Это связано с необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства.

При изучении анатомо-физиологических особенностей мальчиков 7-8 лет было выявлено, что этот возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Сердечные мышцы довольно хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг то же получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. В крови заметно увеличивается количество белых кровяных телец, повышающих сопротивляемость организма к заболеваниям: возраст 7-8 лет отличается самым низким процентом заболеваемости за все время от рождения до наступления зрелости [4].

Одновременно с ростом тела происходит и формирование скелета, хотя оно еще не заканчивается и в костной системе еще много хрящевой ткани. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Длина тела увеличивается в среднем у мальчиков на 13-14 см, у девочек она увеличивается на 14-16 см. Пропорционально увеличивается и масса тела. Это указывает на то, что в этой возрастной группе существенных различий в показателях антропометрии между мальчиками и девочками не наблюдается. Тело младшего школьника очень гибкое, что создает благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, но требует очень бережного отношения к детям во время этих занятий. Костная система находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, таза, грудной клетки, конечностей еще не завершено [1, 4].

Одновременно с ростом тела происходит и формирование скелета, хотя оно еще не заканчивается и в костной системе еще много хрящевой ткани. Тело младшего школьника очень гибкое, что создает благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, но требует очень бережного отношения к детям во время этих занятий. Костная система находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, таза, грудной клетки, конечностей еще не завершено [1].

Возрастные особенности моторики детей в значительной степени обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем их организма, которые характеризуется следующими признаками: относительно большей, чем у взрослых, поверхностью легких, большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие, большей величиной минутного объема дыхания, большим минутным объемом крови как в покое, так и при мышечной деятельности, более высокой эластичностью сосудов.

Мы выявили, что средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы.

При выполнении ежедневных систематических физических упражнений происходит последовательное и равномерное совершенствование, а также всестороннее двигательных навыков и умений. Эти навыки и умения являются очень разнообраз-

ными и многочисленными, выбирать их нужно в соответствии с поставленными задачами в процессе тренировки.

В качестве основного способа формирования координационных способностей выступают физические упражнения, имеющие высокую координационную нагрузку, а также упражнения, включающие в себя элементы новизны. К параметрам, увеличивающим сложность физического упражнения, относятся: пространственные, временные, а также динамические, сюда же следует отнести параметры внешних условий. Эти факторы помогают в наиболее короткий срок воспитать двигательно-координационные способности.

Принцип развития координационных навыков основан на использовании физических упражнений с регулярно повышенной координационной сложностью, то есть систематическом включении элементов координации. Изменение условий в пространстве, времени и динамике производительности увеличивает сложность упражнения. Также возможно изменение местоположения инвентаря и веса оборудования, изменение различных двигательных комбинаций тренировочных элементов, различных видов нагрузки (напр. Сочетать бег с прыжками) и выполнять двигательные работы по сигналу.

Наиболее широкой и доступной группой средств для развития координационных навыков являются общегимнастические упражнения динамического характера, которые одновременно включают в себя наиболее важные группы мышц. Это физические упражнения без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки, прыжки через скакалку, клюшки), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела и его частей. В разных направлениях: элементы акробатики (сальто, разные роли), упражнения на равновесие.

Способность перестраивать и адаптировать двигательные действия. Это способность быстро перестраивать освоенные формы движения, или переход от одного двигательного действия к другому в соответствии с изменением условий. Во время игры проявляется в ситуациях: использование типа наведения, остановки и удара по мячу, обмана, подбора мяча, достаточного (часто неожиданного для соперника) пространства и условий на поле (самостоятельно или на половине соперника, без сопротивления или активного противодействия защитника, тела в разных положениях и т. ); импровизация во время мошеннических действий в игре 1x1.

Все координационные упражнения, используемые в тренировке футболистов, можно разделить на три группы:

- 1) конкуренция;
- 2) специальные-подготовительные;
- 3) общая подготовка.

Для развития координационных навыков юных футболистов используются следующие методы:

1. Визуальные методы: при использовании данного метода педагогу или тренеру можно использовать различные схемы, макеты, фото или виде материалы. Данный метод преимущественен своей наглядностью и доступностью, так как при отсутствии наглядных материалов, преподаватель всегда может прибегнуть к показу на

собственном примере. Видя перед собой живой пример, занимающимся будет проще уяснить материал и применить его на практике. С помощью этого метода можно доступно раскрыть поставленные задачи и рассмотреть возможные ошибки.

2. Вербальные методы: этот специфический метод позволяет тренеру найти контакт с занимающимися. С помощью беседы, истории или даже замечания преподаватель мотивирует и направляет к решению поставленных задач. Помимо беседы, данный метод включает в себя доклад или лекцию, когда преподаватель может поделиться материалом с занимающимися в стандартной и привычной для каждого ученика форме.

3. Практические методы: в применении данного метода наиболее уместными будут правильно подобранные вариативные упражнения. Они подразумевают усвоение упражнения полностью, либо по отдельным частям, сюда же входят такие методы как игровой, вариативный, игровой, метод повторения, интервальный и т. д.

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Изучение нового, разнообразные движения с постепенным увеличением их координационной сложности.

2. Воспитание умения перестраивать двигательную активность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. Улучшение пространственной, временной и мощной точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4. Преодоление иррационального мышечного напряжения.

Развитие и совершенствование навыков и умений происходит путем систематического выполнения физических упражнений. Они разнообразны и их выбор напрямую зависит от задач, которые ставятся при обучении и подготовке.

Развитие координации включает в себя 2 этапа:

– тренировочное движение, то есть изучение новых навыков для выполнения скоординированных двигательных действий;

– обучение координационным навыкам до формирования двигательных навыков.

При составлении упражнений для развития ловкости и координационных навыков важно помнить некоторые моменты:

1. Обязательное включение элементов новизны.

2. Соединение с мгновенной реакцией на неожиданно меняющиеся обстоятельства.

3. Овладение стадиях быстрой и резкой смены напряжения и расслабления мышц.

4. Максимально возможные требования к точности движений и поддержание равновесия.

По словам Золотарева А. П. и Шамардина А. И. при совершенствовании координационных способностей и технических навыков владения начинающих важно использовать упражнения, которые совмещают бег с изменением направления, (бег скользящий шаг), исходя из разных позиций, причем мяч по-разному проводится путем ритм и скорость движения, скорости, хода и искусственные препятствия и со-

перники будут изменены, упражнения с элементами «держат» мяч, это требует довольно длительного контроля мяча во время быстрых движений. Для некоторых игроков эффективно использовать неспецифические упражнения для улучшения способности контролировать сложные движения.

Такие инструменты включают [2]:

1) различные упражнения и элементы акробатики и гимнастики (например, кувырки и кувырки);

2) выполнение упражнений на батуте.

Развитие специализированных восприятий футболистов основано на информации, поступающей из систем анализа. Поэтому использование зеркальных устройств для улучшения двигательных навыков путем контроля особенно эффективно.

Упражнения на развитие координационных навыков эффективны до тех пор, пока они не доведены до автоматизма, то есть формируются двигательные навыки и необходимо менять условия для стимулирования дальнейшего развития навыка.

Чтобы улучшить способность к равновесию, важно адаптироваться к различным внешним условиям. Например, балансировка инвентаря стоя или в движении, поддержание баланса на нестабильной или движущейся поверхности или оборудовании.

Так мы изучили материал по развитию координации и равновесия у футболистов в возрасте 7-8 лет. С точки зрения чувствительного потенциала координационные навыки и баланс являются важными компонентами в обучении молодых футболистов. В связи с этим перед тренером 7-8-летних футболистов стоит одна из важных задач формирования и развития умения координировать движения и поддерживать равновесие в пространстве.

Изучив важнейшие аспекты развития координационных навыков у футболистов, мы пришли к выводу, что координационные навыки являются необходимым физическим качеством в любом виде спорта. Без развития координационных навыков спортсмен не сможет выйти на новый уровень, а значит, и не добьется лучших результатов.

Значение координации движений и пространственной ориентации в деятельности современных футболистов постоянно возрастает. Это связано с необходимостью действовать в условиях жестких единоборств, в нестандартных ситуациях, при недостатке времени и пространства.

Навыки координации различны для разных движений. Люди, которые умеют метко бросать мяч в баскетбольную корзину, могут не попасть мячом в футбольные ворота. Однако в то же время он уже обладает высокими координационными свойствами, которые используются только для другого вида спорта. В футболе координационные навыки включают в себя несколько основных особенностей: умение быстро регулировать скорость и направление движения; дифференциация движения на кинетическом уровне — это то, что многие тренеры называют чувством мяча; чувство ритма своего движения; умение координировать свои действия; быстрое позиционирование на футбольном поле и в общем пространстве; универсальность реакции; умение сохранять равновесие в любой ситуации. Умение координировать движение футбольного мяча может проявляться следующими способами: измене-

нием способа обращения с мячом и его подбором; при импровизации технических навыков; противниками с различными техническими навыками и умениями; умением взаимодействовать с меняющимися товарищами по команде; умением играть на разных позициях; умением быть одинаково активными и полезными в различных тактических сценариях [3].

Наконец, степень координации также показывает способность играть в областях различных качеств и начал. Часто талантливый техничный футболист полностью теряет песчаную почву, характерную для искусственного газона или некоторых азиатских стадионов. Развивайте навыки равновесия, чувство ритма и чувство направления. При отработке координации движений футболистов следует обращать внимание на несколько основных физических качеств: умение связывать положение различных частей тела во время выполнения упражнений; степень мышечного напряжения; скорость движения.

### Литература

1. Адамбеков К. М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2012. – 16 с.
2. Бойченко Б. Ф. Методика комплексного контроля в процессе отбора юных футболистов : методические рекомендации / Б. Ф. Бойченко. – Москва : Советский спорт, 2012. – 29 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 444 с.
4. Уроки футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. – Киев : УСХА, 2016. – 256 с.

### References

1. Adambekov K. M. *Optimizatsiya trenirovochnykh zanyatiy pri podgotovke yunyx futbolistov v usloviyakh obshcheobrazovatel'nykh shkol. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Optimization of training sessions in the preparation of young football players in general education schools. Author's abstract. diss. cand. ped. sci.]*. Moscow, 2012. 16 p.
2. Boychenko B. F. *Metodika kompleksnogo kontrolya v protsesse otbora yunyx futbolistov [Comprehensive control methodology in the selection process of young football players]*. Moscow, Sovet sport Publ., 2012, 29 p.
3. Evseev Yu. I. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]*. 7<sup>th</sup> ed. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2015, 444 p.
4. Zelentsov A. M., Lobanovskiy V. V., Kouerver V., Tkachuk V. G. *Uroki futbola [Football lessons]*. Kiev, USKHA Publ., 2016, 256 p.

**ЭТАПЫ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ****STAGES OF COMBAT TRAINING IN STORM MELEE FIGHT****Махов Станислав Юрьевич**

кандидат педагогических наук, профессор  
кафедра физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Makhov Stanislav Yurievich**

Ph.D., professor  
department of physical training and sports  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Миронова Елена Николаевна**

старший преподаватель  
кафедра теории и методики физической культуры и спорта  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Mironova Elena Nikolaevna**

senior lecturer  
department of theories and methods of physical culture and sport  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье раскрыты этапы боевой подготовки в штурмовом рукопашном бою.

**Abstract.** The article reveals the stages of combat training in storm melee fight.

**Ключевые слова:** этапы боевой подготовки, штурмовой рукопашный бой.

**Keywords:** stages of combat training, storm melee fight.

Боевая подготовка занимающихся – важнейшая часть в учебно-тренировочном процессе, поэтому тренер должен выработать у спортсменов положительную установку на участие в рукопашных боях. Спортсмены должны психологически рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных занятий, в которых им необходимо приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрос-ти, манере, времени, в пространстве; разгадать замыслы и принять решение; переиграть в быстроте и точности атак, защит, контратак; резкости и количестве ударов, бросков, сваливаний, удержаний, болевых; в выносливости и т. д. Победа в штурмовом рукопашном бою должна быть не самоцелью, а подтверждением преимущества в технико-тактической подготовленности, в проявлении отдельных качеств.

В ходе проведения боев по штурмовому рукопашному бою у спортсменов вырабатывается определенная манера боя, направленная на реализацию боевых индивидуальных способностей. В системе подготовки спортсменов следует выделить

три основных вида боев по штурмовому рукопашному бою:

- подготовительные бои (на определенное действие, комбинацию);
- основные бои (учебно-тренировочный);
- соревновательно-свободные бои (условно-боевой).

Все виды штурмового рукопашного боя в свою очередь делятся на три этапа их проведения, которые постепенно от этапа к этапу усложняются и, в конце концов, приобретают вид реального боевого выживания.

**Подготовительные бои по штурмовому рукопашному бою.** Проводятся с целью подведения спортсменов к основным (учебно-тренировочным) боям. За время участия в подготовительных боях спортсмены должны усвоить «чувство дистанции», развить «мышечное чувство», осознать «чувство пространства» и «времени», закрепить на практике атакующие и защитные действия, научиться лучше мыслить тактически, психологически преодолеть страх перед оружием и подручными средствами, перед противником большего веса и роста и т. д. В подготовительных боях совершенствуются защитные действия туловищем, руками, ногами. Кроме этого, создаются благоприятные исходные положения для атак (спортсмены учатся атаковать из разных боевых положений).

#### **Этапы проведения подготовительных боев.**

**Первый этап.** Первому спортсмену дается задание атаковать второго спортсмена только определенным техническим действием и только одной, предварительно оговоренной рукой, ногой, как с оружием, так и без него. Второй спортсмен должен не только активно защищаться, но и переходить в контратаки, доводя свои технические действия до конца, который предварительно оговаривается. Причем атакует первый спортсмен как левой, так и правой рукой.

**Второй этап.** Первый спортсмен атакует второго спортсмена также определенным техническим действием, но различными руками, ногами, предварительно не оговоренными, что, естественно, затрудняет защитные действия, но заставляет второго спортсмена более быстрее передвигаться, маневрировать, более четко реагировать на атаки противника. Кроме ударов первому спортсмену дается задание атаковать двумя различными бросками, сваливаниями, захватами и т. д., которые также предварительно оговариваются и на которые защищающийся спортсмен должен реагировать. Контратакующие действия в арсенале второго спортсмена составляют один-два варианта, а концовка контратакующих действий опять же доводится до ранее оговоренной.

**Третий этап.** Первый спортсмен атакует второго спортсмена всем арсеналом (по разделам) технических средств, но все атаки предварительно оговариваются. Второй спортсмен защищается и контратакует свободно, без предварительной сговоренности, но концовка защит и контратак оговаривается предварительно.

#### **Условия проведения подготовительных боев.**

- Характеристика мест проведения подводных боев: стандартный зал, с хорошим освещением, вентиляцией, с деревянным полом.
- Характеристика технико-тактических условий: атаки, защиты, контратаки и концовки, строго оговоренные предварительно.
- Характеристика временных условий: за время тренировки не более пяти боев

по 20 сек. каждый.

– Характеристика формулы проведения боев:  $1 \times 1$ ;  $V=B$ ;  $P=P$ , где  $1 \times 1$  – означает бой один на один, т. е. единоборство,  $V=B$  – означает: вес атакующего спортсмена равен весу атакуемого,  $P=P$  – означает: рост атакующего спортсмена равен росту атакуемого.

– Характеристика экипировки спортсменов: обычный тренировочный костюм, на ногах обувь с мягкой подошвой, на руках эластичные бинты.

При проведении подготовительных боев тренер должен разъяснять спортсменам, что очень важно выполнять атакующие действия реально, но не жестко, чтобы в случае неудачной защиты не было сильных травм, а защищающийся осознавал и чувствовал свои ошибки и пытался их устранить. Контратакующие действия тоже должны носить реальный характер и также не должны быть жесткими. Подготовительные бои способствуют закреплению программного материала в условиях штурмового рукопашного боя.

**Основные (учебно-тренировочные) бои** по штурмовому рукопашному бою. Предназначены для дальнейшего совершенствования технико-тактических действий в условиях штурмового рукопашного боя.

#### **Этапы проведения основных боев.**

**Первый этап.** На первом этапе проведения основных боев первый спортсмен атакует второго произвольно, без предварительной договоренности по какому-либо одному из разделов техники. Рост и вес атакующего спортсмена не должен отличаться от роста и веса атакуемого. Места проведения боев должны проходить в спорт-зале, в комфортных условиях.

**Второй этап.** На этом этапе проведения основных боев первый спортсмен атакует второго произвольно, без предварительной договоренности, любой техникой. Рост и вес атакующего спортсмена не должен отличаться от роста и веса атакуемого. Места проведения боев должны проходить в спортзале, в комфортных условиях.

**Третий этап.** На третьем этапе атаки проводятся свободно по всем разделам техники штурмового рукопашного боя, без предварительной договоренности. Защищающийся спортсмен защищается и контратакует свободно, но обязательно до окончательной победы (поражения противника). Рост и вес атакующего спортсмена колеблется в одну и другую стороны. Места проведения боев должны имитировать естественные условия, площадь которых от боя к бою должна постепенно уменьшаться и дойти до минимальной, буквально в несколько квадратных метров.

#### **Условия проведения основных боев.**

– Характеристика мест проведения подводных боев: спортивные залы с любым покрытием и освещением, парк, лес, поле, лестница, лифт, импровизированные залы на природе, в городе, в жилище и т. д.

– Формула проведения боев:  $1 \times 1$ ;  $2 \times 1$ ;  $3 \times 1$ ;  $V < B$ ;  $P < P$ ;

– Характеристика технико-тактических условий – атаки, защиты и контратаки свободные, но при прямом попадании смягчается удар, бросок, захват, удушение и т. д.

– Характеристика оружия: холодное и подручное – колющего (режущего) ти-па,

огнестрельное – имитирующее выстрел (холостой заряд), палки, и т. д.

– Характеристика временных условий: за время тренировки не более восьми боев по 20 сек. каждый.

– Характеристика экипировки спортсменов: повседневный обычный костюм + обычные туфли (ботинки) + пальто (куртка или плащ) – это для залов, имитирующих естественные условия жизни человека, а для импровизированных залов – униформа спецназовцев.

Основные (учебно-тренировочные) бои подводят базу для ведения соревновательно-свободных боев, поэтому они должны проводиться на каждой тренировке, не менее двух раз в неделю. В течение одной тренировки спортсмен должен провести 5-6 штурмовых боев длительностью 20 секунд.

### **Соревновательно-свободные бои по штурмовому рукопашному бою.**

Являются последней стадией в боевой подготовке спортсменов. Эти бои являются не только целью тренировки, но, при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня специальной подготовленности только за счет увеличения объемов, интенсивности, нагрузок, рационализации и их сочетаний без регулярного участия в соревновательно-свободных боях, в процессе которых развивается не только технико-тактическое мастерство, но и вырабатываются воля к победе, уверенность в себе, своих силах, бесстрашие. Достигается зрелость спортсмена, его готовность к самым трудным, самым опасным моментам жизни.

Соревновательно-свободные бои предъявляют высочайшие требования к технико-тактическому мастерству, общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, психологической готовности. Поэтому без соответствующей подготовленности на предыдущих этапах боев по штурмовому бою тренер не должен допускать спортсменов к этим боям, так как в первом же свободном бою спортсмен будет травмирован не только физически, но и психологически. Он может «сломаться», а после психологической травмы он вряд ли снова восстановится.

Конкретизация боевых условий.

а) Характеристика мест проведения боев по штурмовому рукопашному бою.

I этап: обычный зал с ограниченной площадью, с хорошим и плохим освещением, с хорошей и плохой вентиляцией, с пониженной и повышенной температурой и влажностью воздуха, с деревянным и бетонным полом.

II этап: естественные природные условия пребывания человека: обычное поле (луг), песчаный пляж, мелкий водоем, лес, склон горы и т. д.

III этап: естественные условия пребывания человека: улица, подъезд, лестница, лифт, служебное и жилое помещение, кафе, автомобиль т. д.

б) Характеристика временных условий.

I этап. За время тренировки не более пяти штурмовых боев по 20 сек. каждый.

II этап. За время тренировки не более восьми штурмовых боев по 20 сек. каждый.

III этап. За время тренировки не более десяти штурмовых боев по 20 сек. каждый.

в) Характеристика погодных условий.

I этап. Комфортные условия: сухо, безветренно.

II этап. Температура воздуха от 20–24°C до 0°C, дождь, снег, ветер, солнце,

пасмурно, гололед, грязь.

III этап. Температура воздуха от 45–50°C (на солнце) и до минус 20–25°C, сильный дождь или метель, штормовой ветер, песок-пыль, грязь, яркое солнце, пасмурно, гололед.

г) Характеристика атакующих условий.

I этап. Удары, броски, удушения проводятся в полную силу, но если противник пропускает удар, бросок, удушение, болевой, то атакующее действие смягчается, т. е. проводится не жестко.

II этап. На этом этапе не жестко проводятся атакующие действия только в голову. В голову удары запрещены ножом, палкой, подручными средствами.

III этап. Этот этап характеризуется полной атакой без ограничений и максимальной жесткостью.

д) Характеристика атакующих средств.

I этап. На этом этапе применяют следующие атакующие средства: палка (без граней), нож деревянный, резиновые дубинки.

II этап. На этом этапе атакующие средства приобретают реальный вид: палка обычная с гранями и зазубринами, нож учебный (металлический, лезвие тупое, кончик – острый).

III этап. На этом этапе атакующие средства являются действительно опасными для жизни: металлическая арматура, ножи обычные острые, кастеты различные и т.д.

е) Характеристика экипировки спортсменов.

I этап – обычный спортивный костюм, обувь на мягкой подошве.

II этап – обычная одежда, не стесняющая действий.

III этап – костюм, рубашка, галстук, куртка. Обувь – туфли, ботинки.

Конкретизация технико-тактических условий.

1-й этап проведения:

– технико-тактическое условие: атаки, защиты и контратаки свободные в не полную силу;

– формула проведения боев: 1x1; V=B; P=P;

– организационно-методические условия; атаки и контратаки выполняются в полную силу спортсменом, а также противником, но смягчаются в момент нанесения удара. Тренер не должен допустить серьезной травмы или увечья, внимательно наблюдая за поединком. Кроме этого, тренер обязан ставить цель перед спортсменом, которую спортсмен старается достигнуть.

2-й этап проведения:

– технико-тактические условия: атаки, защиты и контратаки свободные в полную силу;

– формула проведения боев: 1x1; V>B; P>P;

– организационно-методические условия: постановка тренером цели перед спортсменом, его атаки, защиты и контратаки свободные и выполняются в полную силу, атаки же противников смягчаются в момент нанесения ударов, силовая борьба ограничений не имеет. При проведении боев тренер не должен допустить серьезной травмы или увечья.

3-й этап проведения:

- технико-тактические условия: атаки, защиты и контратаки свободные с оружием и подручными средствами, и выполняются в полную силу с максимальной жесткостью;
- формула проведения боев: 1х1; В>В; Р>Р;
- организационно-методические условия: тренер должен ставить цель перед спортсменом, которую спортсмен старается достигнуть. Кроме этого, тренер не должен допустить серьезной травмы или увечья.

### Литература

1. Махов С. Ю. Особенности формирования личности в процессе занятий штурмовым рукопашным боем / С. Ю. Махов // Автономия личности. - 2020. – № 1 (21). – С. 56-65. – Режим доступа: [http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV\\_1\(21\)2020.pdf](http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf).
2. Махов С. Ю. Эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности : препринт [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2017. – 41 с. – Электр. опт. диск (CD-ROM).
3. Махов С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения : препринт [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2017. – 40 с. – Электр. опт. диск (CD-ROM).

### References

1. Makhov S. Yu. Osobennosti formirovaniya lichnosti v protsesse zanyatiy shturmovym rukopashnym boem [Features of the formation of personality in the process of practicing assault hand-to-hand combat]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1 (21), pp. 56-65. Available at: [http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV\\_1\(21\)2020.pdf](http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf) (accessed 25.02.2021).
2. Makhov S. Yu. Effektivnost' sistemy shturmovogo boya GROM v obespechenii bezopasnosti lichnosti. Preprint [The effectiveness of the storm battle system GROM in ensuring the security of the individual. Preprint]. Orel, MABIV Publ., 2017, 41 p. Electr. opt.disk (CD-ROM).
3. Makhov S. Yu. Vzryvnoy atakuyushchiy shturmovoy boy GROM v podavlenii lyubykh form agressivnogo napadeniya. Preprint [Explosive attacking assault battle THUNDER in the suppression of any forms of aggressive attack. Preprint]. Orel, MABIV Publ., 2017, 40 p. Electr. opt.disk (CD-ROM).

УДК 75.723

**РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТА  
ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

**THE ROLE OF A GENERAL PHYSICAL TRAINING OF THE STUDENT  
IN THE DEVELOPMENT OF THE DISCIPLINE «FIRE TRAINING»**

**Токарев Евгений Александрович**

преподаватель

кафедра огневой подготовки

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

**Tokarev Evgeny Aleksandrovich**

lecturer

department of fire training

Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

**Гаус Виктория Сергеевна**

курсант

факультет подготовки сотрудников полиции

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

**Gaus Victoria Sergeevna**

cadet

faculty of police training

Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

**Аннотация.** Статья посвящена важности физической подготовленности сотрудника полиции и взаимосвязи уровня физической и огневой подготовки, а также организации занятия по огневой подготовке с обучающимися высших учебных заведений системы МВД России.

**Abstract.** The article is devoted to the importance of physical fitness of a police officer and the relationship between the level of physical and fire training, as well as the organization of fire training classes with students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, огневая подготовка, обучение, стрельба, стрелок, мышцы, упражнения.

**Keywords:** physical training, fire training, training, shooting, shooter, muscles, exercises.

В нынешних условиях несения службы повсеместно предъявляются особые требования к уровню профессиональной и служебной подготовки сотрудников полиции. Должному качеству профессионально-служебной подготовки сотрудников полиции предшествует длительное обучение в ВУЗах системы МВД России, где с самого начала обучения у курсантов формируют специальные навыки и умения, необ-

ходимые для дальнейшего похождения службы.

Обучение курсантов начинается с усвоения базовых основ общей физической подготовки, которая в дальнейшем подкрепляется обучением другим специальным дисциплинам. Общая физическая подготовка направлена на формирование и развитие у курсанта качеств, необходимых для более успешного прохождения службы. На всем протяжении обучения молодые сотрудники полиции непрерывно занимаются физической подготовкой, которая со временем дает определенные результаты и совершенствует не только тело, но и силу духа курсанта.

Физическая подготовленность - результат целенаправленной физической подготовки, выраженный в формировании физических качеств на протяжении длительного периода. Данный процесс должен быть непрерывен, значит и совершенствовать физические качества нужно в течении всего срока службы.

Физическая подготовка, также как и огневая - составляющие профессиональной подготовки молодого специалиста, которая необходима каждому для дальнейшего несения службы и выполнения оперативно-служебных задач.

В процессе физической подготовки формируются важные качества:

- выносливость;
- сила;
- ловкость;
- быстрота.

Указанные качества формируются непосредственно при регулярном и систематическом посещении занятий по физической подготовке. Несомненно, данные качества играют весьма важную роль при освоении дисциплины огневая подготовка.

При этом между данными понятиями «физическая» и «огневая» подготовка можно провести параллель, ведь от наличия у сотрудника физических качеств, упомянутых выше, зависит уровень его умений и навыков овладения оружием и основными учебными аспектами огневой подготовки.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) в огневой подготовке – это непрерывный динамический процесс, направленный на формирование определенного уровня функциональной готовности организма, позволяющий справляться с тренировочным стрессом, нервным напряжением и планомерно повышать уровень стрелковой подготовленности [1].

Стоит отметить значимость физической подготовки при возникновении сложных психологических моментов в процессе обучения и стрессовых ситуаций в служебное время, где применение огнестрельного оружия сотрудниками является необходимым.

Курсанты в процессе обучения огневой подготовке и выполнении ряда упражнений часто сталкиваются со стрессом. Необходимый уровень физической подготовленности курсанта играет немалую роль для подавления стрессовых ситуаций или умения наиболее спокойно переносить ситуационную тревожность.

В 90% случаев применению огнестрельного оружия в процессе выполнения оперативно-служебных задач предшествовали попытки силового задержания либо длительного преследования преступников, что напрямую зависит от качества физической подготовки сотрудника и базового знания болевых приемов борьбы, осу-

ществляемых в процессе силового задержания. Оружие в этих случаях применялось на фоне экстремальной физической нагрузки и сильнейшего нервного напряжения. Хорошо подготовленные в физическом плане сотрудники успешнее справлялись с такими ситуациями и последствиями этих нагрузок [2].

Роль ОФП в освоении огневой подготовки заключается в формировании базовых физических качеств у молодого сотрудника, необходимых для результативной стрельбы и дальнейшего ее совершенствования в различных условиях.

Для более успешного освоения данной дисциплины необходимо систематически развивать базовые физические качества и навыки сотрудника. Поэтому на занятиях по огневой подготовке рекомендуется дополнительно включать упражнения для развития основных физических качеств.

Что способствует развитию такого физического качества как сила? Физическая сила – развиваемая физическая способность лица с помощью мышечных усилий преодолевать внешнее сопротивление. Существует ряд основных упражнений, используемых в процессе физической подготовки для развития силовых качеств: отжимания, жим лежа, приседания со штангой, тяга штанги, подтягивания, становая тяга и другие. Касаясь внедрения физических упражнений в процесс обучения стрелковому делу – подойдут многократные поднимания, «выносы» и удержание оружия в течение определенного периода времени.

Для чего в процессе обучения владения оружием необходима выносливость? Выносливость – способность человеческого организма на протяжении длительного периода выполнять однообразного характера упражнения без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение без желания остановиться. Развитие выносливости на занятиях по физической подготовке можно достичь путем выполнения следующих упражнений: бег на длительную дистанцию, прыжки на скакалке, плавание на большие расстояния и другие циклические упражнения в длительный промежуток времени. Применительно к учебному процессу по огневой подготовке выносливость способствует организму стрелка сопротивляться утомлению во время продолжительных тренировок.

Быстрота и ловкость - необходимые навыки, которыми должен обладать курсант для изучения учебной программы с применением огнестрельного оружия. Эти качества являются фундаментальными, так как для того, чтобы пользоваться оружием курсант должен обладать быстротой реакции. Быстрота – это способность человека совершать определенные двигательные действия в минимальный для заданных условий отрезок времени. Все контрольные и учебные упражнения основаны на быстроте: быстрая изготовка к стрельбе, быстрое извлечение оружия из кобуры, как можно быстрое производство прицельного выстрела и др. Развитие быстроты осуществляется на занятиях по физической подготовке при выполнении следующих упражнений: выполнение фиксированных серий ударов, бег с максимальной скоростью на 30 – 60 м, ритмичные подскоки со скакалкой, бег на 100 м с максимальной скоростью, передвижение в нестандартных положениях с максимальной скоростью и другие упражнения [5].

На занятиях по огневой подготовке для развития данного качества необходимо

постоянно проводить тренировочные упражнения по извлечению пистолета из кобуры и изготoвки положения для стрельбы. Неоднократное повторение данного упражнения закрепляет навык быстрого извлечения оружия и изготoвки к стрельбе из различных положений. Также эффективным упражнением будет передвижение с оружием, со сменой различных стрелковых позиций.

Для производства точного и эффективного выстрела курсант должен облагать ловкостью. Ловкость - способность рационально и точно справиться с любой возникшей двигательной задачей и координировать движения в условиях быстрого изменения обстановки. Данное качество предполагает адекватное и точное владение оружием в различных положениях и условиях стрельбы: точного перемещения оружия и удержания его в районе прицеливания [3].

Ловкость особенно необходима при стрельбе со сменой положений (стоя, с колена или лежа). При хорошо развитой ловкости курсант быстро и наиболее рационально сможет выполнить заданное упражнение: ловко поменять положение для стрельбы, переместить оружие и взгляд, затрачивая при этом малый промежуток времени. Ловкость делает стрельбу эффективной, так как она способствует точному выстрелу и при выполнении ряда упражнений в дальнейшем улучшает конечный результат стрельбы. На занятиях по физической подготовке ловкость развивается посредством челночного бега и ряда других упражнений, в том числе подвижных и командных игр.

Для повышения уровня умений и навыков овладения оружием курсантами при изучении дисциплины огневая подготовка необходимо:

1. Сочетать физическую нагрузку со стрелковыми упражнениями по огневой подготовке.

2. На учебных занятиях, непосредственно перед стрелковым упражнением, использовать физические упражнения общей направленности, входящие в разминку стрелка.

3. На учебных занятиях по физической подготовке воспитывать специальные физические качества стрелка: быстроту и ловкость движений рук, координационную устойчивость, специальную статическую устойчивость [4].

В заключении следует еще раз отметить особую роль общей физической подготовки в формировании необходимых навыков, которые понадобятся при освоении других специальных дисциплин, таких, к примеру, как огневая подготовка. При систематическом выполнении ряда упражнений для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости курсанту будет проще удаваться выполнять учебный план по огневой подготовке и в результате по выпуску из образовательной организации будет подготовлен молодой специалист, который обладает необходимыми навыками для дальнейшего несения службы.

### Литература

1. Андрианов А. С. О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Евразийское научное объединение. 2016. № 4 (16). С. 126-128.
2. Медведев И. В., Андрианов А. С. Общая физическая подготовка в учебном

процессе по огневой подготовке слушателей образовательных организаций системы МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 2 (33). С. 199-201.

3. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 13-18.

4. Синянский В. А., Афиногенов Т. П. Особенности влияния физической культуры на огневую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел, ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 207-210.

5. Я выживаю везде! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://shkola-v.blogspot.com/2016/02/blog-post\\_2.html](http://shkola-v.blogspot.com/2016/02/blog-post_2.html) (дата обращения 04.03.2021).

### References

1. Andrianov A. S. *O professional'noy podgotovke sotrudnikov organov vnutren-nikh del Rossiyskoy Federatsii* [About professional training of employees of internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Evraziyskoe nauchnoe ob"edinenie - Eurasian scientific association*, 2016, no. 4 (16), pp. 126-128.

2. Medvedev I. V., Andrianov A. S. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka v uchebnoy protsesse po ognevoy podgotovke slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii* [General physical training in the educational process of fire training of students of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik Barnaul'skogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2017, no. 2 (33), pp. 199-201.

3. Aldoshin A. V., Eremin R. V. *Osobennosti primeneniya podvizhnykh igr v razlichnykh vidakh sporta* [Features of the use of outdoor games in various kinds of sports]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey* [Actual problems of physical culture and sports of cadets and listeners. Collection of articles]. *Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ.*, 2017, pp. 13-18. (In Russia).

4. Sinyanskiy V. A., Afinogenov T. P. *Osobennosti vliyaniya fizicheskoy kul'tury na ognevuyu podgotovku kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD* [Features of the influence of physical culture for firepower training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. *Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ.*, 2017, pp. 207-210. (In Russia).

6. *Ya vyzhivayu vezde!* [I survive everywhere!]. Available at: [http://shkola-v.blogspot.com/2016/02/blog-post\\_2.html](http://shkola-v.blogspot.com/2016/02/blog-post_2.html) (accessed 03.04.2021).

**ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИКО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ  
ПЕРЕСТРОЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**FORMATION OF OPTICAL-SPATIAL ORIENTATION  
IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE THROUGH THE USE OF SPORTS REBUILDINGS  
IN PHYSICAL EDUCATIONAL ACTIVITIES**

**Лободырова Светлана Михайловна**

*инструктор по физической культуре*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад № 322 «Морозко»*

*г. Красноярск, Россия*

**Lobodyirova Svetlana Mikhailovna**

*physical education instructor*

*Municipal budget Preschool Educational Institution*

*kindergarten No. 322 «Morozko»*

*Krasnoyarsk, Russia*

**Хитина Ольга Александровна**

*инструктор по физической культуре*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад № 322 «Морозко»*

*г. Красноярск, Россия*

**Hitina Olga Aleksandrovna**

*instructor in physical culture*

*Municipal budget preschool Educational Institution*

*kindergarten No. 322 «Morozko»*

*Krasnoyarsk, Russia*

**Аннотация.** Рассматриваем решение актуальной проблемы формирования у детей дошкольного возраста представлений об оптико–пространственной ориентации, с представлением своего практического опыта, благодаря которому воспитанники могут проявить себя в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности.

**Abstract.** We consider the solution to the urgent problem of the formation of ideas about optical-spatial orientation in preschool children, with the presentation of their practical experience, thanks to which pupils can express themselves in activities of physical culture and health-improving orientation.

**Ключевые слова:** оптико–пространственная ориентация, физкультурно образовательная деятельность, спортивные перестроения, двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, зрительные ориентиры.

**Keywords:** optical - spatial orientation, physical education and training activity, sports rebuilding, physical activity, health-preserving technologies, visual reference points.

Качество обучения в системе образования нашей страны, предъявляет высокие требования для начального обучения в школе. В связи с такими требованиями количество учащихся, не усваивающих программу, возрастает в разы. Речевые и опти-

ческие системы недостаточно сформированы. Это одна из важных причин, в результате которой при обучении школьников письму, возникают трудности и стойкие нарушения. Одна из причин недостаточного речевого развития у детей дошкольного возраста, является плохая ориентация в пространстве.

Данная проблема очень актуальна, так как отсутствие взаимодействия ребенка со средой, является необходимым условием оптико-пространственной ориентировки, которая не дана с рождения. Наша задача, выявить во время проведения физкультурно образовательной деятельности, трудности пространственной ориентировки и впоследствии, их скорректировать. Своевременная профилактика в дошкольном возрасте, помогает предупредить нарушения в будущем, что облегчит овладение письменной речью у детей. Специальные речевые игры и задания со сменой положения мест, помогут подготовить ребенка к школе.

Работая в дошкольном учреждении с детьми, имеющими стойкие тяжелые нарушения речи, перед нами стояла большая задача, ввести профилактические мероприятия в системе проведения физкультурно образовательной деятельности. Эти мероприятия в себя включали различные перестроения, общеразвивающие упражнения с музыкально речевым сопровождением, подвижные игры с использованием наглядных ориентиров, нетрадиционные формы работы с использованием здоровьесберегающих технологий, индивидуальная работа с использованием карточек.

Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы физкультурной деятельности, и нуждается в частой смене двигательной активности, благодаря систематическому использованию спортивных перестроений при каждой смене физкультурной деятельности, у детей начинает развиваться пространственная ориентация, повышается познавательный процесс обучения. Для повышения детского интереса, изготавливаем и используем наглядные ориентиры на спортивную форму, стены, пол и потолок.

Данную систему использования ориентиров, направленную на формирование оптико-пространственную ориентации, начинаем включать в свою образовательную деятельность со второй младшей группы. Дети изучают построение в одну колонну и шеренгу строятся в один кружок, далее учим из одного круга перестраиваться в два, затем учим выстраиваться в две колонны. Очень хорошо получается, если использовать зрительные ориентиры на полу в виде бабочек, рыбок, улиток и цветочков. Подвижные игры для второго младшего возраста проводим с добавлением масок персонажей на каждого ребенка.

В средней группе дети уже могут самостоятельно выстраиваться в две колонны. По зрительным ориентирам могут выстраиваться и в три колонны. Так же самостоятельно выполняют смыкание и размыкание на вытянутые руки. Благодаря цветным напульсникам на правых руках различают правые и левые стороны и выполняют повороты в нужную сторону. В подвижные игры для среднего возраста включаем цветные ориентиры в виде прищепок на одежду с разноцветными рисунками.

В старшей группе дети выполняют перестроения из одной колонны перестраиваться через центр в две колонны. Выполняют движение «змейкой», ходьбу по диагонали, перестроение противходом по залу. Так же они могут выполнять пере-

строение в три звена и ходьба встречными шеренгами с разведением. Для наиболее эффективного результата применяем зрительные ориентиры, флажки, султанчики, цветные короткие ленты, косички и цветные прищепки на одежду с цифрами. Подвижные игры проводим с полным проговариванием речевок, считалок. Используем в эстафетах такие задания, как разложить предметы по форме или цвету в нужном направлении направо и налево.

Дети подготовительной группы уже овладевают сложными перестроениями: движение по кругу по спирали, перестроение из двух звеньев в четыре, перестраиваться из двух колонн в одну через одного по центру. Используем обратный счет, ходьба и бег спиной вперед. Дети подготовительного возраста уже самостоятельно выполняют задания по карточкам, могут показать, назвать и продемонстрировать изображенное упражнение. В эстафетах наши воспитанники хорошо справляются с такими заданиями, как положить предмет за линией, перед линией, справа от линии или слева от линии. Для каждого ребенка разработаны маршрутные листы с заданием «Встать на свое место!», где они без ошибок выполняют движения: шаг вправо, два шага вперед, три – назад и четыре вправо и т. д.

Сейчас активно пропагандируется работа с родителями. И в нашей теме нам без родителей не обойтись. Своим малышам родители подготовили «волшебную обувь», а именно, на спортивную обувь были пришиты или приклеены опознавательные знаки: на правой ноге – синий кружочек, на левой ноге – красный квадрат. Таким образом, малыши познают не только пространственную ориентацию, но и учатся активно ориентироваться в собственном теле. Для детей средних групп приобретены напульсники только на правую руку, для отличия правой и левой стороны своего тела. В старшем дошкольном возрасте приобретены цветные прищепки, для умения делиться на группы. Что тоже является профилактикой оптико-пространственной ориентации.

Наши дети имеют речевые патологии и сопутствующие к этому отставания в развитии при поступлении в наше дошкольное учреждение, впоследствии мы видим эффективность проделанной работы в умениях и навыках наших воспитанников. При участии в спортивных соревнованиях и занимают призовые места.

Итак, использование спортивных перестроений в физкультурной образовательной деятельности для формирования оптико-пространственной ориентации является эффективным способом для детей дошкольного возраста.

### Литература

1. *Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований : методическое пособие / под общ. ред. Н. В. Микляевой. – Москва : Перспектива, 2011. – 152 с.*

2. *Томчик Г. К. Организация предметно-развивающей среды ДООУ в связи с введением ФГОС [Электронный ресурс] // Дошкольник : публикации для аттестации. 2014. – Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/pedagogika/7854-sreda.html> (дата обращения: 16.03.2021).*

3. *Логопедия : учебник для студентов дефектол. фак. пед. вузов / под ред. Л. С. Волковой, С. Н. Шаховской. – Москва : ВЛАДОС, 1998. – 680 с.*

4. Ананьев Б. Г. Особенности восприятия пространства / Б. Г. Ананьев., Е. Ф. Рыбалко. – Москва : Просвещение, 1964. – 304 с.
5. Мусейибова Т. А. Ориентировка в пространстве / Т. А. Мусейибова // Дошкольное воспитание, 1988. –№ 8.

### References

1. Miklyaeva N. V. (ed.). *Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota detskogo sada v kontekste novykh federal'nykh trebovaniy* [Physical culture and health-improving work of a kindergarten in the context of new federal requirements]. Moscow, Perspective Publ., 2011, 152 p.
2. Tomchik G. K. *Organizatsiya predmetno-razvivayushchey sredy DOU v svyazi s vvedeniem FGOS* [Organization of the subject-developing environment of a preschool educational institution in connection with the introduction of the Federal State Educational Standard]. Available at: <http://doshkolnik.ru/pedagogika/7854-sreda.html> (accessed 16.03.2021).
3. Volkova L. S. (ed.), Shakhovskaya S. N. (ed.). *Logopediya* [Speech therapy]. Moscow, VLADOS Publ., 1998, 680 p.
4. Anan'ev B. G., Rybalko E. F. *Osobennosti vospriyatiya prostranstva* [Features of the perception of space]. Moscow, Edukation Publ., 1964, 304 p.
5. Museyibova T. A. *Orientirovka v prostranstve* [Orientation in space]. *Doshkol'noe vospitanie - Preschool education*, 1988, no. 8.

УДК 796.815

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В РЕГИОНЕ****THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING THE QUALITY OF LIFE  
AND IMPROVING THE HEALTH OF THE POPULATION IN THE REGION****Моськин Сергей Александрович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Moskin Sergey Alexandrovich**

senior lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** *Благосостояние населения напрямую зависит от правильной отраслевой политики государства, которая, в свою очередь, зависит от того, достаточно ли информации и насколько она полно показывает проблемы в современном российском обществе. От решения проблем уровня и качества жизни во многом зависят направленность и темпы дальнейших преобразований в стране и, в конечном счете, политическая, а следовательно, и экономическая стабильность в обществе. В заданном контексте в статье приводятся некоторые предложения по совершенствованию повышения качества жизни и укрепления здоровья населения в регионе на примере Орловской области.*

**Abstract.** *The well-being of the population directly depends on the correct sectoral policy of the state, which, in turn, depends on whether there is enough information and how fully it shows the problems in modern Russian society. The direction and pace of further changes in the country and, ultimately, the political and, consequently, economic stability in the society largely depend on solving the problems of the level and quality of life. In this context, the article presents some suggestions for improving the quality of life and improving the health of the population in the region, using the example of the Orel region.*

**Ключевые слова:** *население, благосостояние, здоровье, сбережение, экономика, сельское хозяйство.*

**Keywords:** *population, welfare, health saving, economy, agriculture.*

На сегодняшний день проблема улучшения качества жизни населения любого региона нашей страны является ключевой задачей органов государственной власти и местного самоуправления. Что же собой представляет качество жизни? Кандидат экономических наук Соболев Т. С. определила качество жизни как уровень удовлетворенности финансовым, социальным, а также духовно-культурным положением в обществе [1].

Проведенные исследования дают основание полагать, что экономическая категория «качество жизни населения» может быть определена как «сформировавшаяся

в массовом сознании, обобщенная оценка совокупности характеристик условий жизни населения».

Необходимо подчеркнуть, что к основным показателям качества жизни относят: уровень доходов населения; обеспеченность жильем; уровень качества предоставляемых услуг в структуре здравоохранения; возможность организации собственной культурно-досуговой деятельности; качественные показатели сферы образования; факторы, развивающие демографическую ситуацию; уровень экологии и др.

Итак, рассмотрим некоторые отраслевые категории, которые нуждаются в совершенствовании и, следовательно, будут способствовать повышению качества жизни и укрепления здоровья населения в регионе.

1. Кадры – основной ресурс региона. От качества и эффективности использования этого ресурса зависит благосостояние Орловской области. Необходима широкомасштабная подготовка высококвалифицированных кадров для органов исполнительной власти, четкая система их мотивации, строгий контроль и надзор за деятельностью каждого служащего, усиление персональной ответственности за результаты работы [2].

В кадровой политике необходима реализация следующих задач:

- оптимизация деятельности органов исполнительной власти посредством организационного построения, исключения дублирующих структур и нормативного регулирования;

- усиление контроля эффективности и результативности служебной деятельности каждого чиновника;

- создание практики поддержки местных инициатив;

- разработка и внедрение системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации муниципальных и государственных служащих;

- повышение конкуренции в конкурсах на замещение муниципальных должностей и должностей государственной гражданской службы путем более широкого информирования населения о существующих вакансиях и объявленных конкурсах в СМИ, на сайтах службы занятости и в сети Интернет;

- выявление молодых лидеров путем организации творческих и профессиональных конкурсов для молодежи и студенчества с целью включения победителей и призеров в кадровый резерв органов власти;

- мониторинг научных статей, проектных и дипломных работ студентов и выпускников с целью выявления талантливых специалистов и инновационных идей, совершенствование социальных лифтов;

- развитие институтов стажировки и наставничества.

2. Ключевая цель в экономической сфере – ее эффективность, чтобы каждый вложенный в область рубль давал ощутимый мультипликативный эффект. Ее достижение возможно только путем последовательного формирования конкурентоспособной экономики региона, выявления собственной ниши в российской и мировой экономике. Экономическое развитие должно основываться на максимальном использовании имеющегося в регионе потенциала, высвобождении частной инициативы с параллельным усилением роли органов власти в обеспечении благо-приятных

условий хозяйствования.

В перспективе Орловская область должна стать одним из ведущих инновационно-технологических и научно-образовательных центров Центрального федерального округа, выйти на устойчивые позиции на национальном рынке сельскохозяйственной продукции, расширить освоение новых сегментов мирового рынка продукции агропромышленного комплекса, развить функции культурно-исторического и туристического центра России.

В политике по совершенствованию экономики региона необходима реализация следующих задач:

- создание экспертного совета отраслевиков с целью сбора предложений по коррекции законодательства Орловской области для обеспечения экономического роста;
- повышение качества бюджетной политики, обеспечение высокой конкуренции в госзакупках за счет выполнения грамотной конкурсной документации, пресечения коррупционных схем;
- создание новых рабочих мест и условий для реализации возможностей каждого жителя области как приоритет экономической политики региона;
- реализация мер по оформлению не востребуемых земельных участков в собственность Орловской области и публичных образований, разграничение государственной и муниципальной собственности на земли и их эффективное использование;
- проведение реструктуризации государственной и муниципальной собственности с целью повышения эффективности работы предприятий и оптимального использования других объектов;
- развитие институтов поддержки бизнеса, начиная с содействия самозанятости населения до создания режимов благоприятствования для малого, среднего и крупного бизнеса, включая гибкую систему налогообложения и эффективную программу кредитования и рефинансирования кредитов, внедрения системы проектного финансирования для новых предприятий;
- развитие системы организационно-консультационной и финансовой поддержки экспортно-ориентированных субъектов малого и среднего предпринимательства, включающей проведение на постоянной основе циклов семинаров по вопросам экспортной деятельности, в том числе для сельхозпроизводителей области;
- создание условий для информирования граждан всей области об имеющихся программах государственной и региональной поддержки предпринимательства;
- осуществление поиска новых инвесторов на условиях их местной регистрации, белой и высокой заработной платы при содействии органов власти в организационных вопросах;
- осуществление активизации региональных, межрегиональных и международных деловых связей и стимулирование экспорта продукции орловских производителей;
- обеспечение условий, когда инвестиционные проекты будут осуществляться

из внебюджетных источников, а средства бюджета использоваться на подготовку инвестиционных предложений, бизнес-планы инвестиционных проектов, экспертизу экономической эффективности инвестиционных проектов, то есть на информацию, призванную привлечь потенциальных инвесторов;

– внедрение механизмов государственно-частного партнерства (далее - ГЧП), что будет способствовать существенному улучшению инвестиционного климата на территории Орловской области и служить дальнейшей основой развития инвестиционной привлекательности;

– модернизация и расширение сети объектов, способствующих освоению ремесел и специальностей.

3. Будущее сельского хозяйства Орловщины как за крупными предприятиями, так и за фермерами. Наша политика должна решить большую часть проблем, связанных с комфортным, но ответственным хозяйствованием крупных агрохолдингов, которые должны платить налоги в Орловской области, бережно относиться к инфраструктуре, но в то же время получать административное содействие. Важно помочь выжить существующим малым сельским предприятиям, задача власти – способствовать их модернизации, расширению рынков сбыта, поиску своих уникальных экономических ниш.

Необходимо повысить эффективность сельхозпроизводства и конкурентоспособности продукции региона. Власть должна установить прочные межрегиональные связи с целью обеспечения рынков сбыта фермерской продукции, которую в перспективе нужно выводить и на международный рынок [3, с. 70-72; 3, с. 320-323].

В политике по совершенствованию сельского хозяйства региона необходима реализация следующих задач:

– организация системы мер, направленных на финансовое оздоровление и стабилизацию деятельности сельскохозяйственных предприятий области;

– оказание помощи сельхозпроизводителям области в организации сбыта сельхозпродукции, продвижение орловской продукции на российском рынке;

– разработка механизмов льготного кредитования и перекредитования малых сельхозпредприятий, системы субсидирования кредитной ставки и госгарантий по кредитам;

– содействие малым сельхозпредприятиям в их перенаправлении на создание экоферм для производства уникальной экологически чистой продукции, обеспечение рынков сбыта в столичном и соседних регионах;

– развитие молочных ферм и молокоперерабатывающих предприятий, в том числе муниципальных;

– стимулирование производства охлажденного и замороженного мяса индейки, куриного, гусиного, утиного, перепелиного и страусиного мяса, а также яиц.

4. Строительство качественных дорог и бесперебойная работа общественного транспорта – приоритетные задачи областных и муниципальных властей. Сегодня необходимо отойти от пагубной практики латания дыр и сосредоточиться на строительстве дорог с качественным капитальным покрытием с жестким основанием, которые не будут нуждаться в ремонте длительное время. Сегодня жители многих

населенных пунктов Орловской области не имеют возможности пользоваться услугами регулярных пассажирских перевозок из-за отсутствия системной работы администрации и разбитых дорог, это недопустимо.

В политике по совершенствованию дорожной инфраструктуры и работы транспорта региона необходима реализация следующих задач:

1) создание рабочих групп по отраслям, начиная с дорожного строительства, в которые пригласить лучших руководителей, профессионалов с целью составления дорожных карт для решения первоочередных задач;

2) улучшение транспортной доступности населенных пунктов;

3) повышение качества транспортного обслуживания жителей всех населенных пунктов;

4) организация новых транспортных маршрутов и обеспечение регулярных пассажирских перевозок;

5) сохранение существующих муниципальных транспортных предприятий и создание новых;

6) обеспечение возможности льготного проезда имеющих на это право категорий граждан на территории всей области;

7) усиление контроля за созданием грамотного проекта, предусматривающего капитальность дорожных покрытий, за качеством работ и материалами, а также за средствами, выделяемыми на дорожное строительство;

8) оставление практики бессмысленных трат средств на разовый ремонт дорожных покрытий;

9) освоение новых карьеров для поиска качественного щебня;

10) расширение сети дорог с твердым покрытием.

5. Качественное и доступное образование - одна из важнейших составляющих человеческого капитала и кадровой политики.

Для совершенствования сферы образования в Орловской области необходимо решить следующие задачи:

– строительство дошкольных и образовательных учреждений в муниципальных районах, в городах области;

– поддержка модернизации и технического переоснащения учебных заведений;

– оказание стимулирующей дополнительной поддержки лучшим педагогам;

– обеспечение достойного уровня жизни педагогов, разработка жилищных программ для них;

– обеспечение населения по всей территории области качественными образовательными услугами в шаговой доступности;

– назначение особых стипендий лучшим студентам высших учебных заведений и учащимся среднего профессионального образования;

– снижение оплаты за обучение в образовательных учреждениях для социально незащищенных категорий граждан, увеличение бюджетных мест в вузах;

– обеспечение поиска профильных рабочих мест для выпускников вузов и учреждений среднего профессионального образования;

- обновление материально-технической базы дошкольных и образовательных учреждений;
- строительство комфортабельных общежитий для проживания жителей Орловской области, обучающихся в вузах Орловской области.

6. Славная история нашей области богата знаменательными страницами, на ее территории находится множество памятных и уникальных мест. Среди них и места боевой славы, и литературные, и природные, и святые места. При грамотной организации работы органов исполнительной власти, продуманной разработке межрегиональных туристических брендов области: военно-патриотического, литературного, православного, этнологического и достойном финансировании учреждений культуры и профильных проектов возможно развитие на территории области эффективного туристического бизнеса. Это в свою очередь позволит содержать памятники и учреждения культуры в надлежащем состоянии, улучшать работу этих учреждений и, как следствие, повышать уровень культуры населения, активизировать культуро-созидающую деятельность, содействовать расширению военно-исторических и культурных знаний, пробуждать у подрастающего поколения живой интерес к истории Орловского края, славным подвигам наших предков.

В политике по развитию культуры, внедрению и совершенствованию туризма необходима реализация следующих задач:

- создание экспертного Совета из представителей, работающих в исторических музеях, мемориальных комплексах, турфирмах, в задачи которого входило бы объединение основных туристических мест в маршрутную сеть;
- обеспечение привлекательных для туристов мест развитой инфраструктурой, включая дороги, общественный транспорт, зоны отдыха, точки питания, точки продажи сувенирной продукции, гостиницы и гостевые дома;
- реклама разработанных туристических брендов, маршрутов и достопримечательных мест Орловщины на федеральном и международном уровне;
- привлечение инвестиций, обеспечение поддержки со стороны федеральных и региональных органов власти;
- капитальный ремонт и укрепление материально-технической базы муниципальных и региональных учреждений культуры;
- своевременная реставрация памятников культуры, неукоснительное соблюдение законодательства в сфере охраны памятников, сохранение исторического облика заповедных зон;
- проведение тендеров на облагораживание и реконструкцию объектов историко-культурного значения с целью сохранения данных объектов, развития туризма;
- разработка программ по развитию туризма;
- развитие, субсидирование и льготное кредитование предприятий в сфере эко-туризма, сельского и агротуризма, включение их деятельности в работу туристических направлений;
- подбор и обучение квалифицированных гидов;
- развитие охотничьего и рыболовного туризма, водного туризма, включая яхтинг (парусный и моторный), байдарочный и другие виды водного туризма.

7. Улучшение здоровья жителей Орловщины, рост рождаемости и продолжительности жизни – основная цель всех преобразований в здравоохранении. Необходимо обеспечить доступную, квалифицированную и качественную медицинскую помощь для всех жителей области, независимо от возраста, уровня личных доходов и места проживания.

В политике по совершенствованию здравоохранения региона необходима реализация следующих задач:

- организация доступной бесплатной медицинской помощи и профилактических осмотров без очередей в поликлиниках;
- оздоровление экологической обстановки;
- строительство модульных ФАПов (фельдшерско-акушерских пунктов);
- решение проблемы нехватки врачей – специалистов путем предоставления врачам социального муниципального жилья и иных привилегий;
- обеспечение достойного уровня жизни медиков и, разработка жилищных программ для них;
- обеспечение населения по всей территории области качественными медицинскими услугами в шаговой доступности;
- расширение выездных форм оказания медицинской помощи жителям малонаселенных пунктов;
- повышение эффективности первичной медико-санитарной помощи, оптимизация совокупного коечного фонда, совершенствование эффективности стационарной помощи;
- разработка программ по снижению младенческой и детской смертности от травм, насильственных действий, пренебрежения родителями из социально неблагополучных семей здоровьем и благополучием своих детей;
- обеспечение бесплатными лекарственными препаратами всех нуждающихся жителей, входящих в круг социально защищенных граждан;
- развитие многопрофильных и специализированных педиатрических стационаров с учетом региональных потребностей в конкретных видах медицинской помощи;
- повышение уровня доступности и качества медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения;
- решение проблем охраны здоровья и социальной защиты детей, страдающих тяжелыми хроническими (инвалидизирующими) заболеваниями, детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей посредством обеспечения доступности и качества медицинской реабилитации;
- развитие отделений паллиативной помощи;
- внедрение технологий здоровьесбережения в образовательных учреждениях области;
- создание условий для сохранения здоровья на рабочих местах;
- создание условий для развития массовой физической культуры и спорта.

Стоит особо отметить, что в нашей области также остро стоит вопрос борьбы с наркоманией и алкоголизацией населения Орловской области, что создает реаль-

ную угрозу для социальной и правовой защищенности граждан. Связанные с наркоманией и алкоголизмом последствия оказывают существенное отрицательное влияние на медико-демографические показатели. Наркомания и алкоголизм относятся к экзогенным факторам смертности, которые напрямую связаны с процессами депопуляции [4].

В частности для профилактики наркомании и алкоголизации населения Орловской области необходима реализация следующих задач:

- расширение просветительской деятельности среди населения в сфере выявления симптомов употребления наркотиков, оказания своевременной медицинской помощи в связи с немедицинским потреблением наркотиков и злоупотребления алкоголем;
- организация деятельности родительских групп по оказанию социальной и эмоциональной поддержки, психологическому консультированию родителей;
- организация внеучебного досуга в социально-позитивных группах без подавления инициативы подростков с направлением ее в полезное русло;
- разработка школьных программ санитарного просвещения;
- создание правовых уголков, экспресс-информации и другой подобного рода наглядной агитации.

Таким образом, можно констатировать, что в современной экономике проблема качества жизни является ключевым аспектом повышения уровня жизни, экономической, социальной и экологической безопасности населения. При этом становится важным поиск современных форм и подходов к развитию данных направлений. В связи с чем, полагаем, что изложенные в статье предложения существенно повысят качество жизни и соответственно способствуют укреплению здоровья населения в регионе.

### Литература

1. Еремин Р. В. К вопросу о пропаганде спортивных достижений в целях развития физической культуры молодежи // *Наука-2020*. 2017. № 5 (23). С. 5-11.
2. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека. *Наука-2020*. 2017. С. 83-85.
3. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. 314 с.
4. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // *Наука-2020*. 2018. № 2-2(18). С. 26-29.

### References

1. Eremin R. V. K voprosu o propagande sportivnykh dostizheniy v tselyakh razvitiya fizicheskoy kul'tury molodezhi [To the question of the promotion of sporting achievements in the development of physical culture youth]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2017, no. 5 (23), pp. 5-11.

2. Mos'kin S. A., Eremin R. V *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical activity to improve motor activity]. Nauka-2020 – Science-2020, 2017, pp. 83-85.*
3. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktivnost' [Physical culture and occupational physical activity]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, 314 p. (In Russia).*
4. Osipov D. V. *Znachenie sporta v sovremennoy zhizni [The importance of sports in modern life]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 26-29.*

УДК 796.03

**СТРЕТЧИНГ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ****STRETCHING AS A HEALTH-IMPROVING SYSTEM  
FOR TRAINING YOUNG DANCERS*****Спиридонова Елена Анатольевна****старший преподаватель**кафедра технологического образования**Саратовский национальный исследовательский государственный университет**имени Н. Г. Чернышевского**г. Саратов, Россия****Spiridonova Elena Anatolievna****senior lecturer**department of technological education**Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky**Saratov, Russia*

**Аннотация.** *Статья посвящена изучению использования стретчинга как оздоровительной системы в процессе подготовки девочек 9-11 лет. Занимающихся эстрадными танцами. В качестве критериев оздоровления были выбраны субъективная оценка физического здоровья и показатели гибкости позвоночника и суставов. В статье описаны особенности организации занятий стретчингом и их эффективность.*

**Abstract.** *The article is devoted to the study of the use of stretching as a health-improving system in the process of training girls 9-11 years old. Pop dancers. Subjective assessment of physical health and indicators of flexibility of the spine and joints were chosen as the criteria for recovery. The article describes the features of organizing stretching classes and their effectiveness.*

**Ключевые слова:** *стретчинг, гибкость, физическое здоровье.*

**Keywords:** *stretching, flexibility, physical health.*

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т. е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Вместе с тем, нельзя забывать и об оздоровительном эффекте тренировок, связанных с воспитанием гибкости. Одной из эффективных оздоровительной системой, положительно влияющей на гибкость, является гимнастика растягивания или стретчинг.

Элементы стретчинга активно используются в разных видах спорта и в разных возрастных группах, при этом эффект от упражнений тоже различный. В нашем исследовании представляло интерес установить степень эффективности стретчинга при работе с юными танцорами не только как системы воспитания гибкости, но и как оздоровительной технологии.

Объектом исследования явился тренировочный процесс девочек 9-11 лет, занимающихся танцами. Предмет исследования – влияние занятий стретчингом на

физическое здоровье и на показатель гибкости девочек 9-11, занимающихся танцами.

Гипотеза исследования звучит следующим образом – усиление тренировочного процесса занятиями стретчингом окажет положительный эффект на субъективную оценку здоровья и на показатели гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.

Упражнения системы стретчинг были разработаны в 50-х годах прошлого века в Швеции и предназначались для разминки спортсменов перед общими тренировками.

Слово *stretch* с английского переводится как «растягивать», «тянуть», именно на этом принципе был основан новый комплекс занятий. Самое известное упражнение на растягивание мышц – шпагат [1].

В основе занятий стретчингом лежат упражнения, которые чередуют напряжение и расслабление мышц. За счет смены интенсивности нагрузок, происходит проработка определенных зон, а выполнение разных упражнений повышает эластичность практически всех групп мышц организма.

Стретчинг может использоваться как инструмент для коррекции фигуры. Регулярные занятия способствуют устранению лишнего жира, а также, улучшают рельеф тела, особенно подтягивают бедра и ягодицы. В результате уже через полгода тренировок стретчингом можно увидеть результат – тело становится стройнее, движения легче, работоспособность выше, улучшается общий настрой.

Упражнения на гибкость носят многосторонний характер:

- повышают общий тонус организма,
- нормализуют состояние нервной системы,
- служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний,
- профилактика травм,
- повышение иммунитета,
- профилактика болезней опорно-двигательного аппарата [2].

Стретчинг, как система тренировок, имеет определенные отличия:

1. Плавность выполняемых движений – при соблюдении всех правил занятий исключается травматизация.

2. Для тренировок требуется только спортивный коврик, дополнительные тренажеры не нужны.

3. Не предъявляется ограничений по уровню физподготовки и возрасту.

4. Во время занятий воздействию подвергаются не только мышцы, но и весь организм в целом, включая связочно-суставной аппарат.

Стретч-упражнения дают срочные эффекты воздействия на мышечно-связочный аппарат и все тело, то есть проявляются они либо сразу во время тренировки, либо по ее завершению:

1. Стретч-упражнения оказывают на организм реакции, которые по физиологическому действию схожи с теми, что вызывает массаж или упражнения, направленные на динамику. Такое физиологическое действие приводит к повышению местной температуры в области мышц, что способствует общему прогреванию тела, а опосредованно к активации работы жизнеобеспечивающих систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной).

2. Усиливаются биохимические реакции и процессы метаболизма в прорабатываемых связках и мышцах. Подобный эффект хорошо подходит для разогрева перед основными тренировками, используется при лечении заболеваний мышечно-связочного аппарата и травм.

3. Улучшение гибкости нормализует синтез белков и ДНК в тканях, активизирует заложенные на генетическом уровне возможности, что в итоге способствует увеличению волокон мышц в длину, стимулирует процессы регенерации и обновления тканей;

4. Появление болевых ощущений во время тренировки указывает на расщепление жировых клеток.

Последовательное расслабление и напряжение мышц положительно сказывается на функционировании нервной системы, повышая сопротивляемость организма к психоэмоциональным нагрузкам.

Основной принцип стретчинга – перерастяжение. Во время тренировок растягиваются мышцы по всему телу, повышается гибкость и пластичность крупных суставов.

Регулярные занятия стретчингом способствуют:

1. Задействовать все групп мышц тела, тогда как занятия обычным фитнес не дают такого всестороннего результата.

2. Уменьшению различных болезненных ощущений, так как во время стретчинга происходит снятие нервных и мышечных блоков во всех частях тела. Многие женщины отмечают снижение болей во время критических дней при выполнении упражнений.

3. Устранение застойных явлений за счет активации периферической кровеносной системы. Что, в свою очередь, приводит к предотвращению развития ряда опасных патологий (тромбоз и атеросклероз).

4. Уменьшению солевых отложений.

5. Профилактике гипокинезии и остеопороза;

6. Выпрямлению осанки, коррекции объемов фигуры.

7. Повышению самооценки, снятию психического напряжения.

8. Общему омоложению организма.

К основным правилам стретчинга относятся:

– при выполнении растягивания сильных болевых ощущений не должно быть (упражнение выполняется до тех пор, когда ощущается небольшое болевое напряжение, что воспринимается как достижение максимума в перерастяжении мышечных волокон);

– обязательная комплексная разминка для всего тела перед выполнением стретчинга (это обеспечит прилив крови к мышцам и усилит их эластичность);

– во время выполнения стретч-упражнений необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным и ритмичным, без особых акцентов на вдох и выдох. Выдох проводится при наклонах, вдох – при растяжке. Во время смены позиции – глубокое дыхание);

– каждая принятая поза удерживается в течение 10-30 секунд;

– во время занятий необходимо сохранять устойчивое положение (после стретчинга нельзя проводить силовые тренировки, так как мышечные волокна должны находиться в расслабленном состоянии).

Важным аспектом исследований в области повышения качества физической деятельности в процессе занятий танцами является поиск путей улучшения организации тренировочного процесса.

Гибкость можно рассматривать как одно из ведущих физических качеств, определяющих уровень выполнения танцевальных элементов, эстетичности восприятия, а также неким гарантом низкой травматичности при выполнении высокоамплитудных движений.

Интерес к занятиям танцами, особенно в младшем и среднем школьном возрасте очень велик, однако, дети, которые приходят на занятия имеют очень разный уровень подготовки, а главное, разное физическое состояние.

Исходя из указанного, целью деятельности тренера на начальном этапе должно быть изучение исходного уровня физического состояния и подбор методик, которые без излишней нагрузки способствовали повышению уровня физического состояния маленьких танцоров и повышению уровня их профессиональных качеств, в нашем случае – гибкости.

Стретчинг, в этих обстоятельствах, является идеальной технологией, так как его можно рассматривать и как оздоровительную систему, и как систему воспитания гибкости.

Для исследования эффективности использования стретчинга для повышения уровня физического состояния и улучшения качества гибкости у юных танцоров, девочек 9-11 лет, нами была организована экспериментальная работа на базе спортивного клуба Forte Club. В эксперименте приняло участие 2 группы девочек 9-11 лет, занимающихся современными эстрадными танцами в танцевальной студии Акварель dance.

Первую группу (контрольную КГ) составило 10 девочек 9-11 лет, занимающихся по обычной программе: 3 раза в неделю по 1,5 часа, в которые входит в конце занятия, на этапе заминки, растягивание в течение 10-15 минут.

Вторую группу (экспериментальную ЭГ) составило 10 девочек, занимающихся в таком же режиме, как и первая группа, однако, на этапе заминки они на протяжении 30 минут занимались стретчингом по программе представленной в приложениях А и Б данной работы.

Исследование проводилось с сентября 2019 по май 2020 в три этапа: на констатирующем этапе были получены исходные данные по уровню физического состояния девочек, участвующих в исследовании, а также определены показатели активной и пассивной гибкости юных танцоров.

На формирующем этапе происходило непосредственное включение стретчинга в тренировочный процесс, разучивание и выполнение специальных растягивающих упражнений, отработка правильности их выполнения.

На контрольном этапе были проведены повторные измерения уровня физического состояния и показателей гибкости девочек, анализ выявленной динамики

и статистическая обработка полученных данных, на основании которых были сделаны выводы и разработаны рекомендации.

Для контроля за самочувствием юных танцоров использовалась анкета самооценки общего состояния здоровья по В. П. Войтенко.

Для оценки показателей гибкости использовались основные педагогические тесты для оценки подвижности различных суставов, а именно ряд контрольных упражнений.

Для оценки подвижность в плечевом суставе использовался тест на активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измерялось (в см) наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Для оценки подвижности позвоночного столба использовался тест «Мостик». Результат (в см) измерялся от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого.

Для оценки подвижности в тазобедренном суставе использовался поперечный и продольный (на правую и левую ноги) шпагаты. Испытуемый должен был как можно шире развести ноги: поперечный шпагат в стороны, продольный вперед правой ногой и вперед левой ногой с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивался по расстоянию от пола до таза (копчика).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью критерия Стьюдента.

Так как между субъективной оценкой здоровья и многими объективными показателями физического состояния организма имеется достоверная зависимость, нами была использована методика В. П. Войтенко для субъективной оценки самочувствия девочек, участвующих в эксперименте.

Согласно полученным результатам обследуемые девочки были распределены на 4 группы на основании субъективной оценки здоровья. Следует отметить, что субъективной оценки здоровья как «очень плохое» ни в контрольной, ни в экспериментальной группе девочек выявлено на данном этапе эксперимента не было.

Согласно полученным результатам у большинства респондентов, а именно у 40 % от общего числа обследуемых, как в КГ, так и в ЭГ, был установлен как «хороший» показатель субъективной оценки здоровья; столько же (40%) в КГ и чуть меньше (30%) в ЭГ – как «удовлетворительный»; по 10% в КГ отметило свое здоровье как «плохое» и «очень хорошее», а в ЭГ это было 20 и 10% соответственно.

Согласно полученным данным можно сделать предположение, что по субъективной оценки здоровья, девочки из контрольной и экспериментальной группы практически идентичны, и статистических различий между группами нет. Соответственно контрольная группа подходит для выявления различий в оценке эффективности используемой методики.

Исходный уровень подвижности в суставах и позвоночнике определялся по ряду контрольных упражнений, результаты тестирования на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели гибкости девочек 9-11 лет  
на констатирующем этапе эксперимента (n=20)

Контрольные упражнения	Результаты контрольной группы (n=10)	Результаты экспериментальной группы (n=10)
Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди (см)	12,1±0,27	11,8±0,31
«Мостик» (см)	26,1±0,45	25,6±0,33
Поперечный шпагат (см)	8,9±0,24	8,3±0,14
Продольный шпагат на правую ногу (см)	19,3±1,22	19,1±1,17
Продольный шпагат на левую ногу (см)	19,6±1,37	19,3±1,12

Достоверность различий на констатирующем этапе между девочками КГ и ЭГ не выявлена ни по одному из пяти показателей гибкости ( $p > 0,05$ ).

Это еще раз подтверждает возможность использовать девочек контрольной группы для сравнения динамики изменений показателей гибкости при использовании стретчинга как технологии повышения подвижности в суставах и позвоночнике.

Формирующий этап эксперимента включал в себя дополнительные занятия стретчингом в процессе танцевальной тренировки на этапе заминки в течение 30 минут у девочек ЭГ, в то время как девочки КГ занимались в прежнем режиме.

На контрольном этапе было повторно проведено анкетирование по Войтенко для субъективной оценки состояния здоровья.

Согласно полученным результатам обследуемые девочки были распределены на 3 группы на основании субъективной оценки здоровья. Следует отметить, что субъективной оценки здоровья как «очень плохое» и «плохое» ни в контрольной, ни в экспериментальной группе девочек выявлено на данном этапе эксперимента не было.

Согласно полученным результатам у большинства респондентов, а именно у 50 % от общего числа обследуемых в КГ и 30% в ЭГ субъективная оценка состояния здоровья была установлена как «удовлетворительная». У 40% девочек КГ и у 50 % девочек ЭГ показатель субъективной оценки здоровья – «хороший». У 1 девочки КГ и у 2 девочек ЭГ данная оценка «очень хорошая».

Для оценки эффективности использования стретчинга в качестве технологии повышения гибкости у девочек 9-11 лет, занимающихся танцами, на контрольном этапе эксперимента было проведено повторное измерение показателей гибкости при выполнении контрольных упражнений.

Результаты подвижности в суставах и позвоночнике на контрольном этапе представлены в таблице 2.

Таблица 2.

## Показатели гибкости девочек 9-11 лет на контрольном этапе эксперимента (n=20)

Контрольные упражнения	Результаты контрольной группы (n=10)	Результаты экспериментальной группы (n=10)
Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди (см)	16,1±0,12	23,8±0,21*
«Мостик» (см)	23,0±0,25	18,6±0,31*
Поперечный шпагат (см)	7,2±0,34	2,3±0,11*
Продольный шпагат на правую ногу (см)	18,3±1,15	10,1±1,03
Продольный шпагат на левую ногу (см)	18,6±1,37	10,3±1,12*

\*–достоверность различий  $p < 0,05$

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента, после включения в тренировочный процесс девочек 9-11 лет стретчинга, были получены достоверные отличия в показателях гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп. По всем пяти показателям у девочек экспериментальной группы показатели были лучше, чем в контрольной.

Так, разница в подвижности плечевого сустава при выполнении активного отведения рук из положения лежа на груди составила в среднем 7.7 см.

Выполнения упражнения «мостик» в группе девочек, входящих в экспериментальную группу в среднем на 4,4 см лучше, чем у девочек из контрольной группы.

Поперечный шпагат в экспериментальной группе выполнялся в среднем на 6,9 см лучше, чем в контрольной.

Продольный шпагат на правую и левую ногу выполнен в экспериментальной группе лучше на 8,2 и 8,3 см соответственно.

Таким образом, можно сделать предварительный вывод о том, что включение стретчинга в тренировочный процесс по эстрадным танцам у девочек 9-11 лет улучшает показатели гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, а также повышает подвижность в поясничном отделе позвоночника. Кроме того, на контрольном этапе эксперимента, было отмечено повышение субъективной оценки здоровья, что в нашем случае соответствует улучшению самочувствия испытуемых.

Анализируя результат в Эг девочек, можно увидеть, что все пять показателей гибкости за период эксперимента возросли. Наиболее значительный прирост отмечен по контрольному упражнению «Активное отведение рук из положения лежа», то есть наибольшая подвижность была развита в плечевых суставах. Прирост в этом контрольном тесте составил в среднем 12 см ( $p < 0,05$ ).

Наименьший прирост отмечен при выполнении поперечного шпагата, что объясняется специфичностью выполнения данного упражнения в тазобедренных суставах. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 7 см ( $p < 0,05$ ).

Значительный прирост отмечен при выполнении продольных шпагатов на обе ноги. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 9 см ( $p < 0,05$ ).

Прирост при выполнении контрольного упражнения «мостик» в среднем составил 6 см ( $p < 0,05$ ).

Подводя окончательные итоги эксперимента по внедрению системы стретчинга в тренировочный процесс юных танцоров можно отметить эффективность предложенной методики.

У девочек экспериментальной группы:

- улучшилась субъективная оценка состояния здоровья,
- достоверно отмечена положительная динамика показателей гибкости (увеличилась подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, и в поясничном отделе позвоночника).

Данные исследования имеют прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации подготовки юных танцоров в спортивных школах, клубах и танцевальных студиях.

### Литература

1. *Стретчинг. Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы / Д. Г. Сидоров [и др]. – Нижний Новгород : Полиграфический центр ННГАСУ, 2015. – 19 с.*

2. *Родик М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Родик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселев. -Москва : Советский спорт, 1991. – 96 с.*

### References

1. *Sidorov D. G., Shvetsova N. V., Gurova E. A., Slonova T. A., Pogodin A. V. Stretching [Stretching]. Nizhny Novgorod, NNGASU Publ., 2015, 19p.*

2. *Rodick M. A., Baramidze A. M. Stretching. Podvizhnost', gibkost', elegantnost' [Stretching. Mobility, flexibility, elegance]. Moscow, Soviet sport Publ., 1991, 96 p.*

УДК 796.819

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ****STRENGTHENING THE HEALTH OF THE NATION WITH THE HELP OF INNOVATIVE  
SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES****Бреусова Виктория Сергеевна**

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия***Breusova Victoria Sergeevna**

student

*institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia***Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior Lecturer

*department of physical culture**Volgograd Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной статье классифицируются и характеризуются инновационные физкультурно–оздоровительные технологии. Выделяются и описываются характерные особенности технологий пилатеса и зумбы. А также рассматривается их влияние на здоровье человека.

**Abstract.** This article classifies and characterizes innovative sports and recreation technologies. The characteristic features of pilates and zumba technologies are highlighted and described. And also their influence on human health is considered.

**Ключевые слова:** физкультурно–оздоровительные технологии, инновации, фитнес, ЗОЖ, пилатес, зумба.

**Keywords:** sports and wellness technologies, innovations, fitness, healthy lifestyle, Pilates, zumba.

В нашем современном мире слово «инновации» звучит все чаще и чаще. Известно, что под инновациями понимается деятельность, которая направлена на реализацию накопленных достижений (знаний, технологий, оборудования) с целью получения новых или дополнительных услуг с новыми качествами. Инновации про-

ники во все области нашей профессиональной и бытовой деятельности: в педагогику, компьютерные технологии, искусство, но и, конечно же, в физическое воспитание, физическую культуру и оздоровительные технологии.

Актуальность этой темы заключается в том, что мы и окружающий нас мир не может оставаться все время в статике, а требует постоянного движения вперед. Иными словами, каждая отрасль требует инноваций и современных подходов. Эта отрасль, а именно отрасль спортивных и оздоровительных технологий, активно развивается в наше время, и это прекрасная возможность показать себя молодым специалистам. Также инновации в спорте и оздоровительных технологиях очень позитивно оказывают большое влияние на наше здоровье, самочувствие и уверенность в себе.

На сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии разрабатываются в согласовании с достижениями медицинской науки. Любая спортивно-оздоровительная техника включает в себя постановку целей и задач оздоровления, а также фактическое осуществление спортивно-оздоровительных мероприятий в том или ином виде. Технология включает в себя не только реализацию программы здоровья, но и установление степени здоровья, испытание физической подготовленности, кроме того, проблемы управления и администрирования. Среди инновационных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка), игровой стретчинг (для детей ДОУ), степ, зумба, hotiron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха), fitball (упражнения с большим упругим мячом), wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга), слайд (тренировка на скользкой поверхности), босу (тренировка на платформе «Bosu»). Фитнесс-центры и спортивные клубы всего мира придумывают все новые оздоровительные технологии по следующему принципу – синтез технологий. Например: Зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений 275 прошлого и современности), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе). Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что современные физкультурно-оздоровительные технологии с каждым годом все больше развиваются и становятся составляющей нашей жизни. В настоящее время, при всем многообразии видов и средств оздоровительной физической культуры и массового спорта значительная часть инновационных технологий, находит широкое применение в области фитнеса. Индустрия фитнес-услуг очень стремительно и точно реагирует на постоянно меняющиеся социальные и культурные потребности общества в этом сегменте и создает оптимальные условия для развития новых направлений и видов двигательной активности. В то же время сам фитнес включает в себя все лучшее, что было разработано ранее в научном, методическом и практическом плане в области оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры; различных видов спорта; оздоровления и реабилитации; спортивной, художественной, восточной и других видов оздоровительной гимнастики [1].

Немного истории. В 80-е годы XX века в мировом движении здоровья появился такой термин, как «фитнес», который имеет массу толкований: быть в форме, бодрым, здоровым и так далее. Изначально введенная в США для определения физической подготовленности (например, в любой профессиональной или военной

области), сейчас фитнес-это многомерная, комплексная концепция, включающая в себя широкий спектр функций помимо просто системы физических упражнений оздоровительной направленности, необходимых для развития и поддержания высокого уровня физической подготовленности. Фитнес можно определить как степень сбалансированности физического, психического и социального состояния человека, который имеет все необходимые резервы для обеспечения их текущей жизни, не ограничивая напряжение функций организма, и находится в гармонии с окружающей средой. Иными словами, фитнес - это образ жизни определенной категории людей, помогающий им поддерживать и укреплять свое здоровье, как физическое, так и психическое, сбалансировать эмоциональное состояние, улучшить физическую форму, вести активный образ жизни и быть в разумном равновесии с окружающим обществом. Термин «фитнес» достаточно быстро вошел (без перевода) в международную лексику, в том числе и в нашей стране, благодаря усиленному продвижению его создателей и широкой рекламной кампании в СМИ. В России она стала чрезвычайно популярной, так как была не только символом прогрессивных изменений в области технологий здравоохранения, но и была созвучна стремлению наиболее активных членов нашего общества к новому и благополучному будущему. Таким образом, фитнес в XXI веке является самым популярным направлением в оздоровительной физической культуре в мире, которое имеет свою историю, философию, методологические принципы и правила, что способствует прежде всего здоровью, молодости, красоте и успеху в жизни. В настоящее время насчитывается, по оценкам специалистов, более двухсот видов двигательной активности, объединенных в разные области фитнеса, с разработанными и внедренными на практике научно обоснованными программами.

Основной составляющей фитнес-технологий являются движения (физические упражнения).

Существует несколько режимов выполнения физических упражнений:

1. Оздоровительный режим—для здоровых людей, желающих повысить и укрепить свою физическую подготовленность.

2. Тренировочный режим—для здоровых людей с небольшими отклонениями в здоровье при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также тех, кто занимается спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузку или перейти на иной характер специализированной деятельности.

3. Щадящий (реабилитационный) режим – для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также для тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии функциональных систем. Данный режим в основном применяется в лечебной физической культуре.

Фитнес-технологии относятся к инновациям в области оздоровительной физической культуры. Выше я уже рассказывала о самых популярных видах фитнеса. Давайте теперь рассмотрим наиболее современные.

Одним из разновидностей фитнеса является Пилатес. Именно его чаще всего используют в своих занятиях преподаватели по физической культуре. Пилатес-система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Данную

систему упражнений использовали во время первой мировой войны в госпиталях для восстановления поврежденных органов. Данная система состоит из упражнений для укрепления позвоночника и мускулатуры. Нагрузка направлена на более слабые группы мышц, служащие поддержанию осанки. Пилатесом могут заниматься все люди, находясь в любой физической форме.

Такая система тренировок одновременно мягко воздействует на тело и тренирует его. Она включает силовую нагрузку, растяжку и контроль за правильным дыханием. Развивает гибкость, силу, выносливость, помогает справиться со стрессом.

Выделяют несколько принципов в методике Пилатес.

**Дыхание.** Неправильные вдохи и выдохи способны навредить, испортить эффект от упражнений. Правильный вдох создается в области солнечного сплетения, тем самым при вдохе кажется, что дышат нижние ребра. Кислород снабжает кровеносную систему, тело как будто расслабляется, а концентрация на упражнениях усиливается.

**Создание каркаса.** Позвоночник отвечает за здоровье человека, поэтому основная задача упражнений укрепить каркас опорной мускулатуры и пресс. Любое упражнение требует напряжения этих групп мышц.

**Точность движений.** Важно не количество повторений, а их качество. В данной методике рекомендуется делать небольшое количество повторений, это позволяет сохранить высокую сосредоточенность на технике выполнения упражнения.

**Релаксация.** Напряжение должно сменяться осознанным расслаблением. Чередование этих состояний повышает выносливость и учит управлять своим телом.

**Непрерывность.** Все движения совершаются размеренно, осознанно и без остановок. Все упражнения должны поочередно сменять друг друга.

Джозеф Пилатес считал, что нужно развивать координацию между разумом и телом, это поможет ему обрести способность управлять собой. Танцы – это прекрасный способ выплеснуть всю отрицательную энергию, войти в контакт со своим телом и душой и получить удовольствие от зажигательной музыки [2].

Если вы хотите весело провести время в кругу заряженных позитивом людей, то вам обязательно следует попробовать зумбу, роуп-скиппинг и другие виды танцевального фитнеса! Зумба — это фитнес-программа, которая состоит из хореографических движений под latinoамериканские мотивы. Зумба является настоящей сборной солянкой и включает в себя элементы самбы, хип-хопа, сальсы, бачаты, фламенко и др. С испанского «зумба» переводится как «веселиться, гудеть». Основателем данного спортивного направления считается колумбийский хореограф-танцор Альберто Перез. Это хорошая возможность для тех, кто очень хочет научиться красиво двигаться, но никогда ранее не занимался хореографией. Тренер укажет вам на неточности и посоветует, как двигаться правильнее, а также подробно расскажет непонятные движения пройденной связки. Существует около 8 разновидностей этого танца.

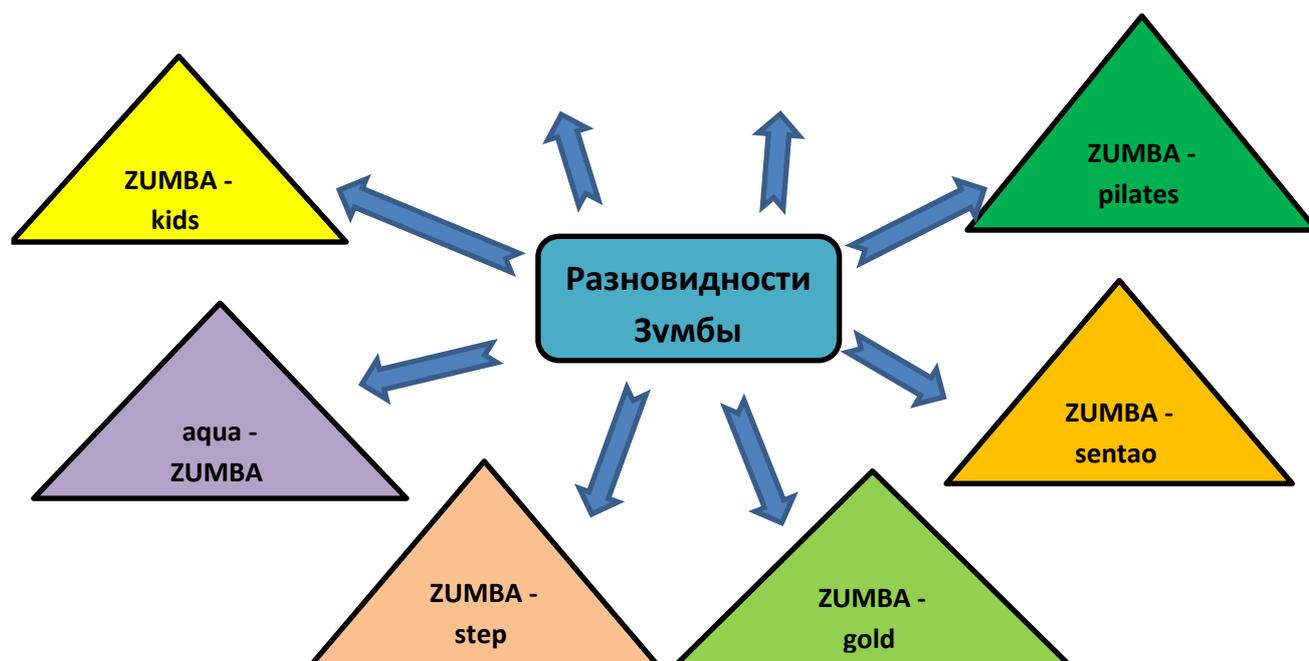


Рис. 1. Разновидности Зумбы

- 1) ZUMBA – classic включает несложные танцевальные движения под классические мотивы.
- 2) ZUMBA – toning с использованием гантель-маракасов.
- 3) ZUMBA – pilates направлена на растяжку мышц и пластику.
- 4) ZUMBA – sentao прибавляются упражнения со стулом.
- 5) ZUMBA – gold для людей пожилого возраста.
- 6) ZUMBA – step с использованием степ-платформы
- 7) aqua – ZUMBA. Занятия в бассейне полезны для людей с проблемами позвоночника, беременным женщинам.
- 8) ZUMBA - kids для самых маленьких (4-12 лет) [3].

Область физической культуры и спорта имеет огромное количество методик, которые способны удовлетворить различные потребности людей в двигательной активности и оздоровлении организма. Традиционные методы преподавания физической культуры уже отходят на второй план, уступая место инновационным физкультурно - оздоровительным технологиям.

### Литература

1. Булгакова Н. Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. - 2001. – № 1. – С. 10-16.
2. Буркова О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – Москва : Радуга, 2005. – 208 с.
3. Венгерова Н. Н. Классификация фитнес-программ / Н. Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 91 с.

### References

1. Bulgakova N. Zh. *Nauchnoe obosnovanie innovatsionnykh preobrazovaniy v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Scientific substantiation of innovative transformations in the sphere of physical culture and sports]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2001, no. 1, pp. 10-16.*
2. Burkova O. V., Lisitskaya T. S. *Pilates – fitness vysshego klassa [Pilates-fitness of the highest class]. Moscow, Raduga Publ., 2005, 208 p.*
3. Vengerova N. N. *Klassifikatsiya fitnes-programm [Classification of fitness programs]. Aktual'-nye problemy razvitiya fitnesa v Rossii : Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of fitness development in Russia: Sat. mater. Vsros. nauchno-prak. Conf.]. St. Petersburg, Herzen State Pedagogical University Publ., 2012, 91 p. (In Russia).*

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

### FUNDAMENTALS OF THE METHODOLOGY OF INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Герасимов Игорь Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Gerasimov Igor Viktorovich**

Ph.D., associate professor  
department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Волкова Валерия Руслановна**

курсант  
факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Volkova Valeria Ruslanovna**

cadet  
faculty of training investigators

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Аннотация.** Данная статья посвящена основам методики самостоятельных занятий физической культурой. Раскрывается понятие и роль мотивации, сформулированы наиболее сильные мотивирующие факторы, отмечены условия эффективности организации самостоятельных тренировок, приведены рекомендации, касающиеся выбора вида спорта и рекомендуемой нагрузки.

**Abstract.** This article is devoted to the basics of the methodology of independent physical education. The concept and role of motivation are revealed, the most powerful motivating factors are formulated, the conditions for the effectiveness of the organization of independent training are noted, recommendations are given regarding the choice of a kind of sport and the recommended load.

**Ключевые слова:** физическая культура, самостоятельные занятия, мотивация, аэробные упражнения, тренировки.

**Keywords:** physical culture, independent studies, motivation, aerobic exercises, training.

Мотивация имеет решающее значение в поведении и деятельности человека, поскольку в основе ее лежит принцип сознательности и активности: ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении. Именно поэтому еще с детства важно закладывать позитивное отношение к занятиям физической культурой.

«Мотивация — побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности» [1].

Правильно организованная и доступная информация о пользе физической культуры и занятий спортом являются важным фактором в формировании внутренней мотивации к занятиям спортом и развитию навыков самоорганизации любого человека.

Можно выделить несколько наиболее сильных мотивирующих факторов:

- 1) красота тела и состояние здоровья;
- 2) личные интересы при выборе конкретного вида спорта;
- 3) подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности [2].

Также можно разделить мотивы на присущие женщинам и мужчинам. Они могут преследовать различную конечную цель самостоятельных занятий, в связи с чем человек должен выбирать для себя различную мотивацию.

Для женщин зачастую характерна следующая мотивация: потребности в движениях для здоровья; желание быть красивой, гибкой, выносливой; иметь стройную фигуру, общаться с интересными людьми. Если какой-либо из этих мотивов устойчиво укоренился у женщины, то занятия физической культурой, в том числе, и самостоятельные, обязательно приведут к желаемому результату.

У мужчин также можно выделить мотивацию к общению, занятию физической культурой для здоровья. Однако существуют и специфические мотивы. К таким можно отнести: стремления быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние и др.

При самостоятельных занятиях физической культурой человеку также необходимо разработать определенную программу, чтобы тренировки проходили эффективнее.

Условиями эффективности организации самостоятельных тренировок при наличии определенной программы являются:

1. Изучение теоретического материала по проблемам физического совершенствования.
2. Теоретическая подготовка к самостоятельным занятиям по составленному плану.
3. Составление подробного конспекта тренировки.
4. Непосредственное проведение тренировки.
5. Выбор упражнений для избранного направления тренировок.
6. Выполнение плана тренировок.
7. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8. Сдача контрольных нормативов, проверка физического развития за определенный период времени.

При наличии программы самостоятельных занятий и выполнении вышеуказанных условий можно добиться наилучшего результата при улучшении физической активности. Важную роль в этом играет принцип системности и постоянства. Пропуск

тренировки скажется на развитии организма не лучшим образом и придется начинать всю программу заново. Именно поэтому необходимо рассчитывать время, которое в течение дня может быть потрачено на тренировку, а также примерное время суток, когда удобнее всего заниматься. И ни в коем случае не пропускать тренировки по выходным. Лучше просто немного сократить время тренировки, но провести ее.

При самостоятельных занятиях также важно определить для себя промежутки времени, через который необходимо будет провести контрольные нормативы. Их можно организовать самостоятельно, можно попросить помощи у друзей или квалифицированных специалистов. Все результаты лучше записывать, чтобы была возможность проследить динамику развития физической активности.

По мнению ученых, наиболее эффективными и более приемлемыми для самостоятельных занятий, считаются аэробные упражнения (бег, скандинавская ходьба, велоспорт и т. д.).

При разработке программы для самостоятельных занятий может потребоваться помощь подготовленного человека. В этом случае можно обратиться к профессиональному тренеру или к преподавателю физической культуры. Они окажут методическую помощь при организации самостоятельных занятий с целью формирования навыков проведения грамотно построенной программы таких тренировок.

Для каждого человека характерна индивидуальная программа, зависящая от характеристик его организма и физического развития. Такая программа обычно должна предусматривать собой комплекс общеразвивающих, специальных и танцевальных упражнений, направленных на развитие физических качеств [3].

При организации самостоятельных занятий у человека есть выбор абсолютно различных вариантов проведения таких занятий: можно заниматься в спортивных клубах, тренажерных залах, танцевальных кружках, то есть там, где есть тренеры, инструкторы; можно заниматься в одиночку, например, бег, аэробика, комплексы каких-либо физических упражнений (в современном мире без труда можно найти в интернете подходящие упражнения и заниматься по примерам); либо же можно собрать группу единомышленников и заниматься вместе, попутно развивая не только физическую активность, но и общаться с интересными людьми.

При выборе методов организации самостоятельных занятий необходимо определить тренировочную нагрузку, которую способен выдержать организм на начальном этапе проведения самостоятельных тренировок. Выделяют 4 типа тренировочной нагрузки:

- умеренный тип — 30 %;
- средний тип — 50 %;
- большой тип — 70 %;
- высокий тип — 90 %.

Как уже отмечалось, наиболее эффективными и популярными для самостоятельного проведения являются аэробные упражнения. На их примере рассмотрим различные варианты и методические приемы организации самостоятельных занятий.

Первым методическим приемом можно назвать «метод музыкальной интерпретации». При использовании данного метода человеком под каждое конкретное упражнение подбирается определенная музыкальная композиция. После несколь-

ких повторений данные композиции запоминаются и уже легче проводить занятия, не путаясь в музыкальных интерпретациях [4].

Следующий метод: занятия физической культурой с использованием комплекса аэробики в основной части [5]. При таком методе используются танцевальные аэробные упражнения в течение 5-15 минут. Как пример: человек занимается бегом (пол-часа), аэробика (5-15) минут, другие физические упражнения. Порядок каждый определяет для себя. Для более эффективного воздействия на организм порядок упражнений можно менять каждый день, увеличивать время проведения занятий, либо темп их проведения.

Также можно использовать такой вариант самостоятельных занятий, как спортивные игры. Это, конечно, не подойдет для индивидуальной тренировки, необходимо будет найти единомышленников. Однако такой способ при применении хотя бы раз в неделю, дает массу положительных результатов.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что при организации самостоятельных занятий физической культурой могут использоваться различные варианты проведения тренировок. Самостоятельные тренировки на основе комплексов аэробных упражнений способствуют развитию самостоятельных навыков организации индивидуального физического воспитания. При составлении любого из вариантов необходимо учитывать общепринятые принципы методики организации таких занятий для того, чтобы достигнуть желаемого эффекта и результативности.

### Литература

1. *Винокуров А. А. Мотивация занятий физическими упражнениями в режиме труда и после трудового восстановления работниц органов местного самоуправления / А. А. Винокуров // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 4 (51). – С. 71-73.*
2. *Шалупин В. И. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов / В. И. Шалупин, Д. В. Морщанина // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2013. – № 191. – С. 125-128.*
3. *Лопатина Т. П. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов / Т. П. Лопатина, Е. В. Бороухина // Вестник Марийского государственного университета. – 2018. – Т. 12. – № 2 (30). – С. 32-37.*
4. *Байбородова Л. В. Методика обучения физической культуре: учебное пособие / Л. В. Байбородова, И. М. Бутин. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 248 с.*
5. *Коричко Ю. В. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях / Ю. В. Коричко, А. Р. Галеев // Мир науки. – 2017. – Т. 5. – № 6. – С. 28-32.*

### References

1. *Vinokurov A. A. Motivatsiya zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami v rezhime truda i posle trudovogo vosstanovleniya rabotnits organov mestnogo samoupravleniya [Motivation for physical exercises during labor and after labor recovery of female workers of local self-government bodies]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health, 2014, no. 4 (51), pp. 71-73.*
2. *Shalupin V. I., Morshchinina D. V. Motivatsionnye faktory samostoyatel'nykh zanyatiy*

*fizicheskoy kul'turoy studentov [Motivational factors of self-study in physical culture of students]. Nauchnyy vestnik Moskov-skogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta grazhdanskoy aviatsii - Scientific Bulletin of the Moscow State Technical University of Civil Aviation, 2013, no. 191, pp. 125-128.*

3. Lopatina T. P., Boroukhina E. V. *Formirovanie navykov organizatsii samostoyatel'nykh aerob-nykh trenirovok u studentov [Formation of skills of organizing independent aerobic training among students]. Vestnik Mariyskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Mari State University, 2018, vol. 12, no. 2 (30), pp. 32-37.*

4. Bayborodova L. V., Butin I. M. *Metodika obucheniya fizicheskoy kul'ture [Methodology of teaching physical culture]. Moscow, VLADOS Publ., 2004, 248 p.*

5. Korichko Yu. V., Galeev A. R. *Effektivnost' primeneniya raznoobraznykh uprazhneniy aerobiki na fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiyakh [Efficiency of application of various aerobic exercises on physical culture and health-improving classes]. Mir nauki - World of Science, 2017, vol. 5, no. 6, pp. 28-32.*

УДК 796.819

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ****THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF STUDENTS****Хохлова Екатерина Сергеевна**

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Khokhlova Ekaterina Sergeevna**

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd state social and pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье показано влияние двигательной активности на здоровье студентов, а также показаны результаты исследований по вопросам двигательной активности.

**Abstract.** The article shows the influence of motor activity on the health of students, as well as shows the results of research on motor activity.

**Ключевые слова:** двигательная активность, движение, здоровье, развитие, физическая культура.

**Keywords:** physical activity, movement, health, development, physical education.

Двигательная активность – это один из важных компонентов здорового образа жизни, которая помогает поддерживать здоровья человека и физическую форму, а также улучшает настроение. Она является биологической потребностью для людей, так как обеспечивает рост и развития организма.

Развитие технического прогресса привело к тому, что тяжелый физический труд в процессе производства сократился в 150-200 раз. Интенсивно стала развиваться механизация и автоматизация производств. Большинство людей села за рабочий стол, а также пользуются вспомогательные средства для трудоемких работ. Сейчас население ждут транспорт на остановках, вместо того, чтобы пройти 300–500 метров пешком. [3, с. 4].

Двигательная активность имеет множество функций. Моторная функция осуществляется взаимодействием человека с окружающей средой. Гладкие мышцы выполняют двигательные функции кровеносных сосудов, пищеварительного тракта, и т. д. Постоянная физическая нагрузка способствует изменениям организма, он становится устойчивым, повышается и умственная работоспособность, укрепляется иммунитет. Много возможностей для совершенствования двигательной системы обладает подростковый возраст. Это можно подтвердить огромным количеством достижений среди подростков в разных видах спорта. Стоит помнить о том, что данная возрастная группа имеет морфофункциональные перестройки организма, кото-

рые связаны с половым созреванием. Физическая культура хорошо сказывается на работе нервной системы и психики. Физические упражнения способствуют выработке в организме особых биологически активных веществ, которые подавляют активность болезней. Н. А. Фомин и В. А. Бароненко в своих работах приводят ориентировочные нормы суточной двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизне-деятельности, что усовершенствует соматические, вегетативные и защитные функции организма. [2, с. 34-38].

Таблица 1

## Ориентировочные нормы двигательной активности ( по А. Г. Сухареву)

Уровень двигательной активности	Число локомоций в сутки, тыс. шагов	Потребность в движения, %
Низкий	Ниже 10	Дефицит 50-70%
Умеренный	10-20	Дефицит 20-40%
Высокий	21-30	Соответствие
Максимальный	31 и выше	Превышение на 10-30%

Нормальная жизнедеятельность необходима для организма человека, так как она обеспечивает активность скелетных мышц. Двигательная деятельность способствует образованию тепла, улучшает работу многих систем человеческого организма, а нехватка движения ухудшает их работу, и появляется гиподинамия и гипокинезия.

Гипокинезия – это пониженная двигательная активность, которая связана с физиологической незрелостью организма, с заболеваниями, и иными причинами. Иногда из-за наложения гипса или постельного режима проявляется акинезия (полное отсутствие движений), которая еще страшнее для организма. Гиподинамия – это понижение мышечных усилий, когда движения есть, но при мельчайших нагрузках на мышечный аппарат. В результате таких состояний происходит жуткий дефицит в двигательной активности, и работа всех систем органов нарушается.

Существует большое количество последствий, которые возникают из-за недостатка физических упражнений в жизни. Происходит нарушение обмена веществ, уменьшается мышечная масса, снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки, а нарушение осанки смещает внутренние органы. Также снижается масса сердечной мышцы, уменьшаются размеры сердца, ухудшается состояние сердечных сосудов. В легких развиваются застойные явления, может начать развиваться легочная недостаточность, возникает слабость мышц брюшного пресса. Уменьшается выброс адреналина, который помогает в преодолении стрессов, нарушается прочность костей. Из-за недостатка движения для женщин характерна тяжелая переносимость беременности, увеличивается длительность родов и высокий риск родовой смертности, а также плохое здоровье у ребенка. Портятся органы зрения, вестибулярный аппарат, снижается уровень жизнедеятельности организма как биологической системы [1, с. 8-11].

Определенный режим двигательной активности имеет особенности в питании. Виды спорта делятся на 4 группы:

- 1) виды, в которых физическая активность минимальна;

- 2) виды с кратковременными нагрузками;
- 3) виды с большим объемом и интенсивностью нагрузок;
- 4) виды с длительными нагрузками.

В первой группе количество питательных веществ точно такие же, как и у человека умственного труда, а пища усваивается намного легче. Во второй группе затраты энергии небольшие, но имеют различия в нужде питательных веществ. В третьей группе спортсменам необходимы большие запасы гликогена. Четвертой группе необходима немалая потребность в углеводах [1; с. 99].

**Результаты исследования.**

Опрос был среди студентов 2 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета по вопросам двигательной активности. Анализируя ответы участников на 1 вопрос, получили такую диаграмму

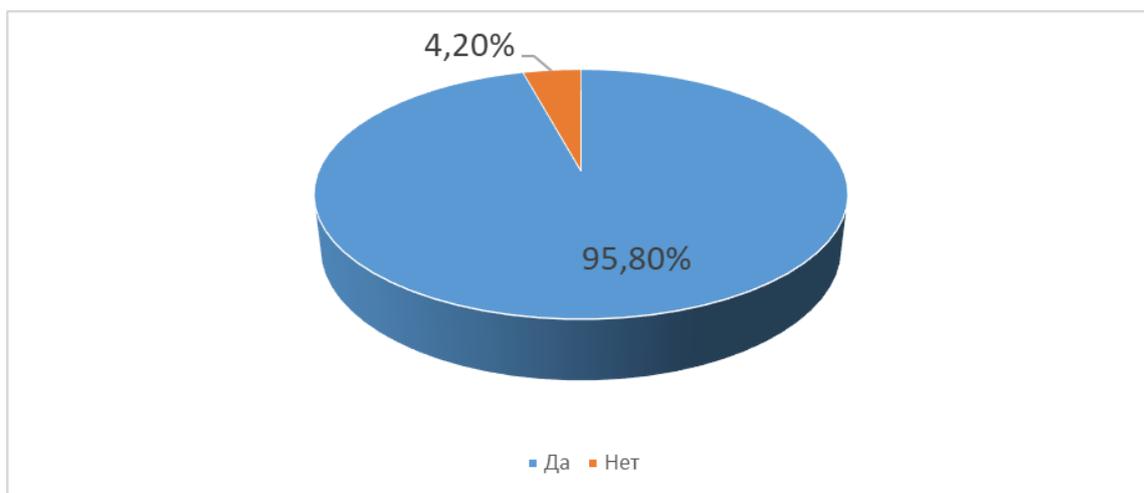


Рис.1. Знаете ли вы значение двигательной активности для здоровья человека?

Диаграмма показывает, что большинство студентов знают значение двигательной активности для человека, только 4,2% не знают.

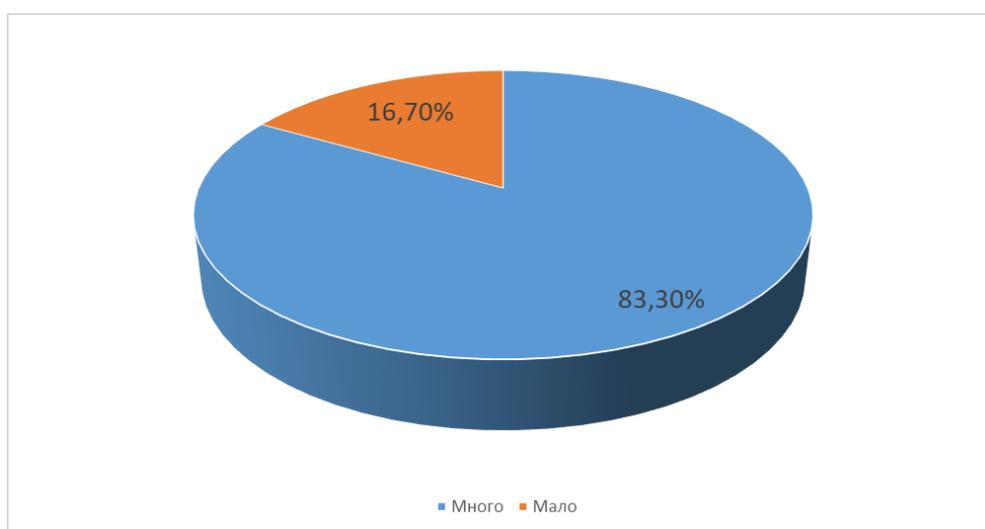


Рис.2. Много ли двигательной активности в вашей жизни?

Диаграмма показывает, что у большинства участников много двигательной активности в жизни, а только у 16,7 % мало двигаются.

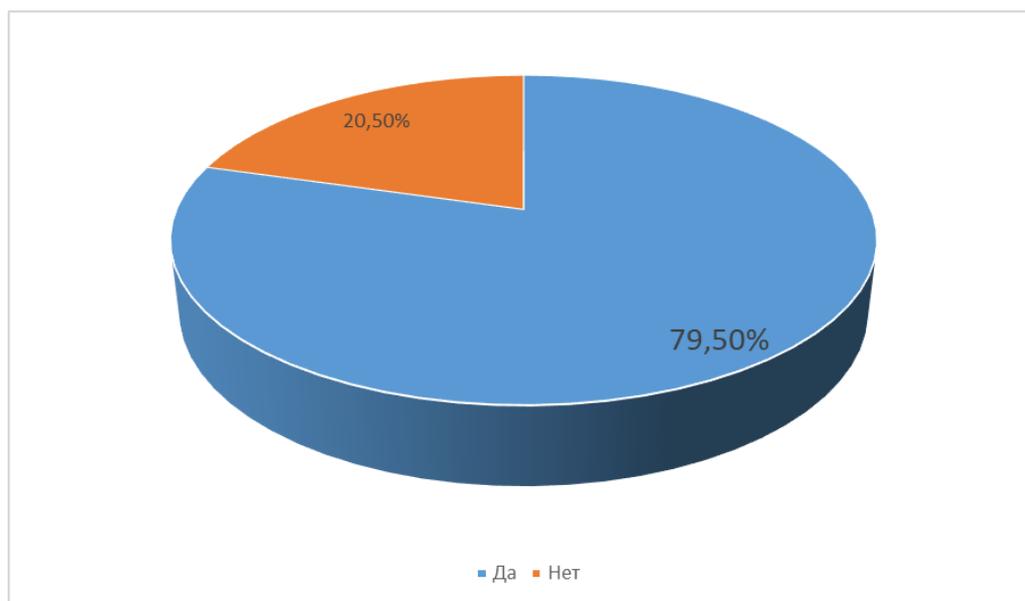


Рис.3. Хотели ли бы вы больше заниматься физической культурой?

Диаграмма показывает, что больше половины студентов хотели бы больше заниматься физической культурой, а 20,5 % студентов считают, что им не нужно больше времени уделять спорту.

#### **Выводы:**

1. Выяснилось, что большинство студентов знают значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Большинство участников опроса считают, что у них достаточно двигательной активности в жизни.
3. Студенты хотят уделять больше время для занятия физической культурой.

Таким образом, двигательная активность важна для каждого человека, так как она положительно влияет на организм, улучшает физическую форму, способствует улучшению большинства систем органов организма, психике, а также обеспечивает долгие и счастливые годы жизни для человека.

#### **Литература**

1. Сухинина К. В. *Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов : учеб. пособие / К. В. Сухинина.* – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. – С. 8-11.
2. *Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной.* – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – С. 34-38. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927> (дата обращения 14.03.2021).
3. Николаев А. А. *Двигательная активность и здоровье современного человека : учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры / А. А. Николаев.* – Смоленск : СГИФК, СГУ, 2005. – 90 с.

### References

1. Sukhinina K. V. *Dvigatel'naya aktivnost' kak faktor psikhofiziologicheskogo zdorov'ya studentov [Motor activity as a factor of psychophysiological health of students]*. Irkutsk, Irkutsk State University Publ., 2009, pp. 8-11.
2. Medvedeva S. A. (ed.), Olkhovskaya E. B. (ed.), Sapegina T. A. (ed.). *Zdorov'esbergayushchaya fizicheskaya kul'tura v professional'no-pedagogicheskom vuz [Health-saving physical culture in a professional and pedagogical university]*. Yekaterinburg, Russian State prof.-ped. Untitute Publ., 2016, pp. 34-38. Available at: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927> (accessed 14.03.2021).
3. Nikolaev A. A. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e sovremennogo cheloveka [Motor activity and health of the modern person]*. Smolensk, SGIFK Publ., SSU Publ., 2005, 90 p.

**СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ****ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
К ПРОФЕССИИ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР»****PREPARATION OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT  
FOR THE PROFESSION OF SPORTS MANAGER**

**Чузова Екатерина Сергеевна**

*аспирант*

*Оренбургский государственный педагогический университет*

*г. Оренбург, Россия*

**Chuzova Ekaterina Sergeevna**

*postgraduate student*

*Orenburg State Pedagogical University*

*Orenburg, Russia*

**Коровин Сергей Семенович**

*профессор, доктор педагогических наук*

*кафедра теории и методики спортивных дисциплин, АФК*

*и медико-биологических основ физического воспитания*

*Оренбургский государственный педагогический университет*

*г. Оренбург, Россия*

**Korovin Sergey Semenovich**

*D.Sc., professor*

*department of theory and methods of sports disciplines, ros*

*and biomedical foundations of physical education*

*Orenburg State Pedagogical University*

*Orenburg, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен разработанный нами курс, для подготовки спортивных менеджеров, направленный на изучение базовых дисциплин, посредством инновационных технологий, используемых преподавательским составом.

**Abstract.** The article presents a course developed by us for training sports managers, aimed at studying basic disciplines, through innovative technologies used by the teaching staff.

**Ключевые слова:** спортивный менеджер, функция учебного процесса, курс, стратегический маркетинг, спортивный бизнес.

**Keywords:** sports manager, function of the educational process, course, strategic marketing, sports business.

Многие годы в нашей стране подготовке спортивных менеджеров не уделялось должного внимания. Представление о менеджменте в спорте сводилось к кругу вопросов, касающихся организации труда, как правило, менеджерами, становились признанные специалисты или номенклатурные работники. Лучшее, что они могли сделать, так это сначала перенести свои профессиональные знания на управление спортивной организации организацией, а затем, путем приобретения практического

опыта и получения отдельных знаний на курсах повышения квалификации, достичь того, что называется профессионализмом [8].

Сейчас уже не вызывает сомнения очевидная истина: менеджмент – это не просто опыт, который может приобрести каждый, это область научного знания, которым необходимо овладеть, и искусство, требующее природных задатков, особого таланта, лидерских качеств [5].

Носителями культуры управления являются те руководители, которые внедряют современные информационные технологии, передают своим работникам представления "о ценностях и убеждениях" (В. Зигерт, Л. Лонг, 1990; Якокка Ли, 1990; В. Ф. Максимова, 1992). Некоторые исследования свидетельствуют о том, что российские спортивные менеджеры стоят на низкой отметке международной шкалы оценки [3]. Это уже не бывшие советские администраторы, но еще и не современные западные менеджеры. Потребуется значительное количество времени, пока они воспримут все концепции современного свободного рынка.

В условиях рынка задача воспитания активной личности спортивного менеджера, обладающей ценностным потенциалом, глубокими познаниями в сфере экономики спорта, управления в системе физической культуры и спорта, а так же предпринимательства выходит на качественно новый уровень [6]. Вместе с тем, изучение современного состояния проблемы обучения спортивному менеджменту выявило противоречие между социальным заказом общества и отставанием образования от реальной жизни [1]. Это противоречие, в первую очередь, между требованиями рыночной экономики к профессиональным и личностным качествам работников в области малого и среднего бизнеса в системе физической культуры и спорта, и отсутствием эффективных форм и методов для формирования этих качеств и навыков в традиционных системах высшего образования [7].

В новых экономических условиях у Российской высшей школы, таким образом, возникает новая функция учебного процесса - функция подготовки личности, способной на профессиональном уровне управлять физкультурно-спортивной организацией, создавать и эффективно вести собственное дело. Высшее учебное заведение призвано обеспечить понимание студентом теоретические основы природы управления, существа тех факторов, которые лежат в его основе, вооружить их основами знаний и искусством применения научной методологии на практике.

Необходимость подготовки спортивных менеджеров и ее содержание обусловлены реальными запросами физкультурно-спортивной практики. На современном этапе развития физкультурного образования в подготовке спортивных менеджеров, в основном, используется дидактическая система, в содержании которой слабо выражены образовательные цели, недостаточно разработаны программы подготовки, отсутствуют подходы проектирования учебного процесса, обеспечивающие ориентацию на развитие личности [2].

Таким образом, объективно существующее противоречие между потребностью в новом характере и содержании подготовки спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта с высшим образованием, и отсутствием эффективной системы такой подготовки послужило созданию учебного курса повышения квалификации для учащихся института физической культуры и спорта.

Курс по специальности «Спортивный менеджер» включает в себя теоретическую и практическую части в объеме 82 часа, содержащий в себе 4 модуля, напоминающие школьные четверти, с целью удобства получения и закрепления профессиональных знаний умений и навыков в системе спортивного менеджмента. По завершению каждого модуля учащимся предоставляется отдых - каникулы, предназначенные для восстановления работоспособности, эмоционально-волевых качеств, и подготовки к дальнейшему обучению. Основной идеей данного курса служит профессиональное освоение студентами основных форм, методов, принципов и правил управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основопологающей целью данного курса, является, выращивание профессионально-личностных кадров в системе спортивного менеджмента, а так же помощь в развитии собственных бизнес идей в спорте.

В ходе освоения учебного курса, у учащихся формируются профессиональные знания в области педагогики физической культуры и спорта, экономики и менеджмента физической культуры и спорта, умения применять их в своей профессиональной деятельности, которые необходимы для формирования профессиональных компетенций и качеств будущего спортивного менеджера. Данный курс повышения квалификации направлен на формирование личностных качеств, необходимых при управлении в области физической культуры и спорта, на формирование специализированных знаний, применяемых в управленческой деятельности, на усвоение принципов спортивного менеджмента. Также, изучение курса направлено на удовлетворение потребностей в самореализации и профессиональном росте специалиста. Изучение данного курса способствует удовлетворению социально-личностных потребностей, формированию и повышению уровня профессиональных компетенций, личностному росту учащегося.

Результатом сформированности профессиональных знаний и умений будущего спортивного менеджера, является научная работа «Essay», включающая в себя основы реферата и проектной работы, содержание которой предусматривает 2000-4000 слов (8-20 страниц). Изучение модулей учебного курса повышения квалификации, сопровождающейся дедлайнами, активно прорабатываются каждым учащимся, с помощью выполнения работ различной направленности: коллаборации, групповые работы, воркшопы и т. п.

Отличительной чертой разработанного курса, служит атмосфера преподавательского состава, легкость преподавания и изложения материала, субъективное и положительное использование педагогических технологий в контроле знаний учащихся. Сформированная группа обучающихся на курс, обязательно проходит квест-собрание, которое в первую очередь направленно на знакомство с преподавателями и остальными учащимися, основой которых является работа в команде – неотъемлемая часть в успешной профессиональной деятельности будущих спортивных менеджеров, предполагающая найти себе знакомых и друзей. Одой из таких работ является «Аутсайдинг», заключающийся в разделении всех учащихся на малые группы по 4-5 человек, преподавательский состав приглашает в аудиторию 2 спортивные организации с реальными бизнес-кейсами, студентам предлагается выбор проблемы, а так же аргументы для ее решения с предоставлением минутной

презентации, в течение небольшого количества времени. Так же в квест-собрании используются разнообразные задания-квесты, в которых учащимся необходимо выбирать лидера команды, что в свою очередь позволяет оценить личностные качества студента, и задания по написанию эссе по заданной теме объемом в 1500 слов, и 20 строк APA (определенный стиль написания работы). Раскроем данное задание примером с тематикой - влияние инноваций в спорте.

В данной научной работе можно выделить 5 видов инноваций: технологическая, коммерческая, общественная, организационная и социальная. Про первые две более менее понятно, мы ходим и бегаем в инновационной обуви кроссовках таких фирм как «Nike», «Adidas», а новенький треккер рекомендует нам, как улучшить бег и сколько сжечь калорий. Общественная инновация, а, если быть точнее, инновация сообществ, подразумевает создание на локальном уровне спортивных лиг, либо спортивных движений, которые иногда да же перерастают в значимые спортивные сообщества.

Организационные инновации создаются в рамках крупных спортивных мероприятий. Например, Международный Олимпийский Комитет запускает юношеские (Азиатские, Европейские) Олимпийские игры.

Говоря о социальных инновациях в спорте можно утверждать, что это решение общественных проблем и задач совместными усилиями представителей общества и, часто, бизнеса. Примером может служить благотворительный марафон «Бегущие сердца», так как – это один из ярчайших примеров решения задачи помочь детям с ограниченными возможностями в развитии через физическую культуру и спорт.

Таким образом, данное собрание позволяет педагогическому коллективу определить лидеров команды, узнать уровень знаний учащихся в области спортивного управления и уровень овладения ценностями физической культуры в становлении личности студента.

**Первый модуль «Стратегический маркетинг и менеджмент»** объемом 30 часов (10 лекционных занятий по 2 часа и 10 практических занятий по 1 часу), включает в себя изучение основных тем:

- основы маркетинга;
- роль маркетинга в деятельности спортивных организаций;
- стратегия маркетинга спортивных организаций;
- конкурентные преимущества спортивной организации;
- техники и анализы маркетинга спортивных организаций.

Изучая первый модуль, учащиеся посещают лекционное занятие, за которыми следуют практика, включающая определенные задания, для закрепления основной информации и разбору непонимания, примером практического занятия может служить задание «Бренды», учащимся на выбор предоставляется 3 бренда, которые решили запустить новый продукт:

- Umbro – спортивная одежда и обувь;
- Universal Nutrition – спортивное питание;
- Body-Solid – спортивные товары.

Задание предполагает написание эссе (сочинение-рассуждение), включающее последовательный анализ и процесс запуска придуманного учащимся продукта: что,

кому, зачем и почему. Основной чертой практического занятия является формирование у учащихся специальных профессиональных знания в области спортивного маркетинга, и дальнейшего использования их в своей физкультурно-профессионально-трудовой деятельности.

**Второй модуль «Стратегическое спонсорство в спорте»** объемом 24 часа (8 лекционных занятия по 2 часа и 8 практических занятий по 1 часу), предполагает изучение основных тем:

- основы спортивного спонсорства;
- планирование спонсорства в спорте;
- продажи спонсорства в спортивной деятельности;
- активации спортивного спонсорства;
- обслуживание и пролонгации спонсорства в спорте;
- нюансы спонсорства в спорте и специфика российского рынка.

Лекционное занятие включает изложение целей изучения модуля, его актуальности, а также описание организации учебного процесса и требования к обучающимся по исходному уровню знаний и умений. Кроме того, кратко доводится основное содержание тем учебного модуля, обзор основного материала, даются общие установки на практические занятия с целью овладения содержанием курса. Лекция заканчивается разбором вопросов и ответам на них, а так же закреплением изложенного материала в практическом занятии, которое включает в себя проектную работу и презентацию для различных видов спорта. Обязательное условия для выполнения практического задания создание макет проекта, который должен включать в себя спонсора, а так же активацию спонсорства в одном из видов спорта, используя открытый доступ к диджитал платформам с интересующими данными всех видов спортом. Учащимся учебного курса необходимо придумать подходящих спонсоров, доказать почему именно выбрали их и выявить какая будет польза для спортивной организации. Данный модуль формирует у учащихся новые цифровые компетенции и навыки командного взаимодействия.

**Третий модуль «Проектная работа»** объемом 10 часов, включает в себя 5 практических занятий по 2 часа. Обучающимся необходимо выбрать 1 из 5 брифов реальных компаний из сферы спорта, выяснить их задачи, найти команду по интересам и с нуля генерировать идею, общаясь с реальными компаниями, муниципалитетами, в зависимости от задач. Результаточная презентации компании (групповой отчет, работа каждого в проекте, какие испытывали проблемы, анализ сильных и слабых сторон, а так же используемая литература, вывод). Изучение данного модуля обеспечивает систематизацию имеющихся у обучающихся знаний, создание проблемных ситуаций и возможности их разрешения; умение демонстрировать разные способы наглядности, что является важным в познавательной и профессиональной деятельности, а так же позволяет студентам взаимодействие и в дальнейшем сотрудничество с пиар-агентствами.

**Четвертый модуль, «Спортивный бизнес и инновации»** объемом 18 часов (6 лекционных занятия по 2 часа и 6 практических занятия по 1 часу), включающий в себя:

- физкультурно-спортивные услуги, как продукт деятельности физкультурных

и спортивных организаций;

- предпринимательство в сфере физической культуры и спорта;
- основы организации малого бизнеса в сфере физической культуры и спорта;
- сильные и слабые стороны спортивного бизнеса;
- угрозы и их решения в спортивном бизнесе;
- использование интернет-ресурсов в спортивном бизнесе;
- разработка дорожной карты саморазвития;
- создание и использование питчей.

Лекционные занятия сопровождаются настоящими примерами из жизни спортивных менеджеров, в процессе обучения у обучающихся вырабатывается способность усваивать необходимое количество учебной информации и анализировать достаточно сложный учебный материал. Практические занятия представляют собой, как правило, задания для групповых работ и креатива, а так же работу с профессионалами. Примером практического задания служит питч, обучение, создание применение питча в трудовой деятельности. Учащимся необходимо запустить инновацию и записать видео-питч инвесторам (не более 3 минут), написание эссе про любую инновацию, с которой когда-либо сталкивались. Изучение данного модуля позволяет студентам закрепить специальные профессиональные знания, добиться приращения знаний, улучшает у учащихся навыки коммуникации, общения, умения выступать перед аудиторией, с помощью проявления элементов творчества, а так же повышает качество знания в разработке спортивного бизнеса.

Завершающим этапом разработанного нами курса является двухнедельной практика и стажировка, позволяющая учащимся с расширенным географическим положением нашей страны, стажироваться в профессиональной спортивной команде, к примеру хоккейной команды юношей, и вместе с наставником практиковать свои профессиональные знания на практике. При успешном обучении и прохождении практики, учащимся выдается удостоверение повышения квалификации по специальности «Спортивный менеджер».

### Литература

1. *Абрамова Т. В. Управление аналитической деятельностью педагогического коллектива в образовательном учреждении : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Абрамова Татьяна Владимировна. — Челябинск, 1996. — 23 с.*
2. *Августимова О. С. Методика управленческой компетенции у студентов вузов физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Августимова Ольга Станиславовна. — Волгоград, 2004. — 24 с.*
3. *Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник / С. В. Алексеев. — Москва : Юнити, 2016. — 687 с.*
4. *Жолдак В. И. Общепрофессиональная дисциплина «Менеджмент в физической культуре и спорте»: проблемы, пути их решения, перспективы / В. И. Жолдак, В. А. Какунин, А. В. Портнов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 11/12. - С.34-38.*
5. *Зубарев Ю. А. Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг*

: учебное пособие / Ю. А. Зубарев, А. И. Шамардин. – Волгоград : ВГАФК, 1998. – 88 с.

6. Короткое Э. М. Менеджмент-образование в России и за рубежом / Э. М. Короткое // Менеджмент в России и за рубежом. - 1997. – № 7-8. – С. 25-33.

7. Лещинер Р. Обучение менеджеров : творчески использовать зарубежный опыт / Р. Лещинер, М. Разу, Н. В. Старостин // Экономические науки. - 1991. – № 5. – С. 48-52.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

## References

1. Abramova T. V. *Upravlenie analiticheskoy deyatelnost'yu pedagogicheskogo kollektiva v obrazovatel'nom uchrezhdenii: Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Management of the analytical activity of the teaching staff in an educational institution. Author. diss. cand. ped. sci.]*. Chelyabinsk, 1996, 23 p.

2. Avgustimova O. S. *Metodika upravlencheskoy kompetentsii u studentov vuzov fizicheskoy kul'tury. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Methodology of managerial competence among students of higher educational institutions of physical culture. Author. diss. cand. ped. sci.]*. Volgograd, 2004, 24 p.

3. Alekseev S. V. *Sportivnyy menedzhment. Regulirovanie organizatsii i provedeniya fizkul'turnykh i sportivnykh meropriyatiy [Sports management. Regulation of the organization and conduct of physical culture and sports events]*. Moscow, Unity Publ., 2016, 687 p.

4. Zholdak V. I., Kakuzin V. A., Portnov A. V. *Obshcheprofessional'naya distsiplina «Menedzhment v fizicheskoy kul'ture i sporte»: problemy, puti ikh resheniya, perspektivy [General professional discipline "Management in physical culture and sports": problems, solutions, prospects]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1998, no. 11/12, pp.34-38.

5. Zubarev Yu. A., Shamardin A. I. *Menedzhment i marketing fizkul'turno-ozdorovitel'nykh uslug [Management and marketing of health and fitness services]*. Volgograd, VGAFK Publ., 1998, 88 p.

6. Korotkoe E. M. *Menedzhment-obrazovanie v Rossii i za rubezhom [Management education in Russia and abroad]*. *Menedzhment v Rossii i za rubezhom - Management in Russia and abroad*, 1997, no. 7-8, pp. 25-33.

7. Leshchiner R., Razu M., Starostin N. V. *Obuchenie menedzherov : tvorcheski ispol'zovat' zarubezhnyy opyt [Training managers: Creatively use foreign experience]*. *Ekonomicheskie nauki - Economic sciences*, 1991, no. 5, pp. 48-52.

8. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 543 p..

УДК 379.85

**ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОКРАТИЧНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА****TECHNOCRATIC AND SECURITY ISSUES IN TOURISM****Овчинников Юрий Дмитриевич***кандидат технических наук, доцент**кафедра биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин**Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма**г. Краснодар, Россия***Ovchinnikov Yuri Dmitrievich***Ph.D., associate professor**department of biochemistry, biomechanics and natural sciences**Kuban State University Physical Culture, Sports and Tourism**Krasnodar, Russia***Равкин Руслан Дмитриевич***студен**факультет спортивного менеджмента педагогики и психологии**Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма**г. Краснодар, Россия***Ravkin Ruslan Dmitrievich***student**faculty of sports management, pedagogy and psychology**Kuban State University Physical Culture, Sports and Tourism**Krasnodar, Russia*

**Аннотация.** Туризм масштабное мировое явление, которое стало формой и сферой деятельности одновременно. Международный рынок туристических услуг стремительно развивается с возможностью использования инновационных технологий и технических новшеств возникают проблемы глобального масштаба. Цель научного исследования - выявление актуальных проблем в сфере туризма мешающих общественному развитию. Объектом исследования стал туристический Китай, имеющий много-уровневую систему менеджмента. В процессе исследования было установлено, что система передвижения туристов в стране, имеет признаки угрозы безопасности. Модель велошеринга привела к переизбытку велосипедов в стране и показала не востребованность велосипедов как транспортного средства как у туристов, так и среднего класса –китайцев. Концепция маркетинга и менеджмента, работающая в стране, предложила новые виды современного передвижения - электротранспорт, которым пользуются жители и туристы. Система безопасного передвижения и экологии городской среды является актуальным направлением в развитии современной концепции спортивного менеджмента.

**Abstract.** Tourism is a large-scale global phenomenon that has become a form and sphere of activity at the same time. The international market of tourist services is rapidly developing with the possibility of using innovative technologies and technical innovations, problems of a global scale arise. The purpose of the research is to identify current problems in the field of

*tourism that hinder social development. The object of the study was tourist China, which has a multi-level management system. In the course of the study, it was found that the system of movement of tourists in the country has signs of a security threat. The bike-sharing model has led to an overabundance of bicycles in the country and has shown that bicycles are not in demand as a vehicle for both tourists and middle –class Chinese. The concept of marketing and management, working in the country, has proposed new types of modern transportation-electric transport, which is used by residents and tourists. The system of safe movement and the ecology of the urban environment is an urgent direction in the development of the modern concept of sports management.*

**Ключевые слова:** *технократичность, безопасность в туризме, спортивный менеджмент, велошеринг, инновационные технологии, электромобили.*

**Keywords:** *technocracy, safety in tourism, sports management, cycling, innovative technologies, electric vehicles.*

Сфера туризма развивается в глобальном масштабе, развивая человечеству социальные, экономические, политические функции [7]. На мировом рынке туристических услуг выделяются страны-доминанты по нескольким направлениям с учетом использования новых инновационных подходов, технологий, техник. Интенсификация развития туризма поставила проблему технократичности и безопасности по различным направлениям тур отрасли.

Китай – страна, имеющая население более 1,4 миллиарда человек. Чтобы обеспечить возможность передвижения такого количества людей, требуется развитая система общественного междугороднего и городского транспорта, и она в настоящее время действительно впечатляет. Для туристов предоставлены виды транспорта для передвижения внутри страны [11].

**Цель научного исследования** – выявить актуальные проблемы в сфере туризма мешающих общественному развитию.

#### **Материалы исследований.**

Анализ показал, что в Китае также имеется густая и развитая сеть автодорог, которые сделают комфортным передвижение для туристов, выбравших для своих путешествий автомобиль.

Важной характерной чертой менеджмента в туризме является его сложность – это многоуровневая система взаимодействий между участниками и разнообразие объектов управления [1].

Если рассматривать Китай как систему передвижения населения в формате двигательной активности, то увидим, что китайцы внутри страны, в городской среде используют автомобили, общественный транспорт, велосипеды, велорикши, электромобили (рис. 4, рис. 5, рис. 6, рис. 7).

Выявленная проблема. Китайцы начали массово отказываться от использования велосипедов [8]. Электровелосипед стал популярным новым техническим средством передвижения как местных жителей, так и туристов. У них активно развивалась система велошеринга и байкшеринга, которую принесли в Россию предприниматели [3, 9, 10]. Китай убрал из страны систему велошеринга и не просто транслировал свой опыт, а транспортировал ее вместе с произведенными в стране велосипедами. Затоваренность велосипедами захлмила страну и создала угрозу безопасности как для

пешеходов, водителей, велосипедистов, так и экологической безопасности (рис. 4, рис. 2, рис. 3). Спорт для всех и активный отдых для всех активно позиционирующейся системой велошеринга в Китае не оправдал себя и не оправдывает себя в России. В частности, в г. Краснодаре как показывают исследования система велошеринга в городской среде не оправдывает себя [4]. Определенные стоянки велосипедов на 90% стоят не востребованными, не смотря на теплый климат региона [6]. Сломанные и перевернутые велосипеды подвергаются вандальным действиям и не безопасны, могут травмировать. Более того по оживленным трассам города и узким тротуарам не удобно и не безопасно ездить. Система безопасного передвижения и экологии городской среды является актуальным направлением в развитии современной концепции спортивного менеджмента.



Рис. 1. Переизбыток велосипедов на улицах Китая



Рис. 2. Утилизация велосипедов в Китае

Всего несколько лет назад улицы Шанхая были заполнены людьми, передвигающимися на велосипедах. Это был основной городской транспорт, которым пользовались жители различных возрастов. Сегодня в Китае функционирует ведомство, специализирующееся на утилизации старого велотранспорта, который стал не нужен хозяевам. Услуга стоит денег, но, если велосипед не нужен, его желательно сразу отправить на утилизацию, хоть и за деньги, так как в некоторых городах, в частности в Шанхае, за брошенное транспортное средство могут выписать штраф, сумма которого будет гораздо больше.

В наши дни в китайских населенных пунктах еще встречаются автомобили, груженные велосипедами, отправленными в утиль. Для многих жителей этой страны видеть такую картину болезненно, которая и вызывает негативные эмоции, тоску за ушедшими безвозвратно временами.

Отсутствие налогов, сборов и регистрационных номеров. Для того, чтобы водить электроскутер в Китае не требуется ни прав, ни документов, ни тех осмотра.

Недорогим и неутомительным средством передвижения по стране является автобус. Выбрав автобусные экскурсии, туристы смогут подробно и вблизи ознакомиться с достопримечательностями и красотами Китая.

В Китае маршрутное такси, обслуживают туристические маршруты [2]. Этот вид транспорта удобен для самостоятельного и детального ознакомления со страной.



Рис. 3. Грузовики в Китае перевозят велосипеды для утилизации



Рис. 4. Электромобили нового поколения в Китае.



Рис. 5. Велорикши в Пекине



Рис. 6. Электромотоцикл хранится в квартире



Рис. 7. Электровелосипед популярный вид транспорта

В последнее время набирают популярность прокатные электровелосипеды. Стоимость поездки с ветерком обойдется в пару юаней (20-50 рублей в час). В целом же Китай не заикливается на прошлом и стремительно заменяет традиционные велосипеды на электровеломобили и другие средства передвижения, соответствующие эпохе [5].

**Заключение.** Пешком становится не престижно среднему классу КНР, технические новшества хочется попробовать. Обычный велосипед становится историческим

раритетом, крутить педали нагрузка для всего организма. Технологические новшества привлекают больше, нежели оздоровление с помощью велосипеда. Система маркетинга и менеджмента создала привлекательную иллюзию полезности для человека.

### Литература

1. Ван Сюй. *Современные тенденции развития менеджмента в сфере туризма Китайской Народной Республики* // *Baikal Research Journal*. 2020. Т. 11. № 3. С. 13.
2. Кононов А. Ю., Ли Б. *Культура Китая и ее влияние на предпринимательство (на примере туризма)* // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 326–328.
3. Кустадинчев Р. Д., Овчинников Ю. Д. *Велошеринг: история создания и развития сферы услуг в условиях информатизации общества* // *Наука-2020*. 2019. № 6 (31). С. 107–112.
4. Овчинников Ю. Д. *Проект велошеринга как часть современной городской среды* // *Наука о человеке: гуманитарные исследования*. 2019. № 2 (36). С. 180–185.
5. Овчинников Ю. Д., Талызов С. Н. *Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности* // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2017. Т. 2. № 2. С. 117–120.
6. Путинцева А. Р., Овчинников Ю. Д. *Байкшеринг – современная технология велопроката в системе социальных функций общества* // *Modern Science*. 2019. № 7-2. С. 104–109.
7. Савина В. С., Шелмаков С. В. *Разработка дизайна элементов инфраструктуры для реализации эффективной велологистики* // *Научное обозрение. Педагогические науки*. 2019. № 2-3. С. 73–77.
8. Тимонина И. Л. *Новая стратегия пространственного развития Японии: вызовы XXI века* // *Японские исследования*. 2020. № 4. С. 40–63.
9. *Почему китайцы начали массово отказываться от использования велосипедов* [Электронный ресурс]. URL <https://novate.ru/blogs/310121/57659/> (дата обращения 14.03.2021)
10. Чжао Л. *Перспективы российского туризма в Китае* // *Инновации и инвестиции*. 2017. № 11. С. 109–113.
11. Шабалина С. А., Максимова В. И. *К вопросу развития реографии новых видов туризма между Китаем и Россией и перспективные прогнозы* // *Вестник Самарского государственного экономического университета*. 2019. № 8 (178). С. 9–15.
12. Юй Ч. Б. *Государственное регулирование развития туризма (на примере Китая)* // *Научное обозрение. Серия 1: Экономика и право*. 2014. № 6. С. 41–44.

### References

1. Van Syuy. *Sovremennye tendentsii razvitiya menedzhmenta v sfere turizma Kitayskoy Narodnoy Respubliki* [Modern trends in the development of management in the tourism sector of the People's Republic of China]. *Baikal Research Journal - Baik Research Journal*, 2020, vol. 11, no. 3, p. 13.
2. Kononov A. Yu., Li B. *Kul'tura Kitaya i ee vliyanie na predprinimatel'stvo (na primere turizma)* [Culture of China and its influence on entrepreneurship (on the example of tourism)]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut nauchnykh issledovaniy*:

*pedagogika i psikhologiya*, 2018, vol. 7, no. 4 (25), pp. 326-328.

3. Kustadinchev R. D., Ovchinnikov Yu. D. *Veloshering: istoriya sozdaniya i razvitiya sfery uslug v usloviyakh informatizatsii obshchestva* [Veloshering: the history of the creation and development of the service sector in the conditions of informatization of society]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 107-112.

4. Ovchinnikov Yu. D. *Proekt velosheringa kak chast' sovremennoy gorodskoy sredy* [The project of bicycle sharing as a part of the modern urban environment]. *Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya - Human Science: Humanitarian Studies*, 2019, no. 2 (36), pp. 180-185.

5. Ovchinnikov Yu. D., Talyzov S. N. *Sportivnyy turizm kak vid sporta i forma deyatel'nosti* [Sports tourism as a sport and a form of activity]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2017, vol. 2, no. 2, pp. 117-120.

6. Putintseva A. R., Ovchinnikov Yu. D. *Baykshering – soveremennaya tekhnologiya veloprokata v sisteme sotsial'nykh funktsiy obshchestva* [Bikesharing-modern technology of bicycle rental in the system of social functions of society]. *Modern Science*, 2019, no. 7-2, pp. 104-109.

7. Savina V. S., Shelmakov S. V. *Razrabotka dizayna elementov infrastruktury dlya realizatsii effektivnoy velologistiki* [Development of the design of infrastructure elements for the implementation of effective cycling statistics]. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki - Scientific review. Pedagogical sciences*, 2019, no. 2-3, pp. 73-77.

8. Timonina I. L. *Novaya strategiya prostranstvennogo razvitiya Yaponii: vyzovy XXI veka* [New strategy of spatial development of Japan: challenges of the XXI century]. *Yaponskie issledovaniya - Japanese studies*, 2020, no. 4, pp. 40-63.

9. *Pochemu kitaytsy nachali massovo otkazyvat'sya ot ispol'zovaniya velosipedov* [Why the Chinese began to massively refuse to use bicycles]. Available at: <https://novate.ru/blogs/310121/57659/> (accessed 14.03.2021).

10. Chzhao L. *Perspektivy rossiyskogo turizma v Kitae* [Prospects of Russian tourism in China]. *Innovatsii i investitsii - Innovation and investment*, 2017, no. 11, pp. 109-113.

11. Shabalina S. A., Maksimova V. I. *K voprosu razvitiya reografii novykh vidov turizma mezhdru Kitaem i Rossiey i perspektivnye prognozy* [On the development of rheography of new types of tourism between China and Russia and perspective forecasts]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo ekonomicheskogo universiteta - Bulletin of the Samara State University of Economics*, 2019, no. 8 (178), pp. 9-15.

12. Yuy Ch. B. *Gosudarstvennoe regulirovanie razvitiya turizma (na primere Kitaya)* [State regulation of tourism development (on the example of China)]. *Nauchnoe obozrenie. Seriya 1: Ekonomika i pravo - Scientific review. Series 1: Economics and Law*, 2014, no. 6, pp. 41-44.

УДК 796.819

## СПОРТ КАК КАТЕГОРИЯ ЮРИСПРУДЕНЦИИ

## SPORTS AS A CATEGORY OF JURISPRUDENCE

**Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Gubanov Eduard Vladimirovich**

lecturer

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

**Аннотация.** Актуальность темы исследования обусловлена тем, что спорт хотя и является одной из самых быстрорастущих сфер общественных отношений, но имеет крайне слабую степень правовой регуляции. Законодатель не истолковал основные принципы спорта, как деятельности, так и большинство основных понятий, и категорий спортивной деятельности. Спортивная деятельность должна дать толчок формированию новой отрасли права- спортивному праву.

**Abstract.** The relevance of the research topic is due to the fact that although sport is one of the fastest growing spheres of public relations, it has an extremely weak degree of legal regulation. The legislator did not interpret the basic principles of sports as an activity, as well as most of the basic concepts and categories of sports activity. Sports activities should give an impetus to the formation of a new branch of law - sports law.

**Ключевые слова:** спорт, право, спортивное право, принципы спорта, спортивная деятельность.

**Keywords:** sport, law, sports law, principles of sport, sports activity

Всегда, когда какая-либо сфера деятельности испытывает недостаток правовой регуляции, в том числе и спортивная сфера, данная сфера опережает развитие законодательства, а как следствие формирует некий правовой вакуум, являющимся плацдармом для развития различных нарушений, в том числе и использование вполне законных средств и методов не в благих целях.

Язык, пожалуй, является самым удивительным явлением человеческого бытия. Он всегда был и остается предметом пристального внимания человека. Мы постоянно используем язык, когда пишем, слушаем, читаем. Доказательством этому могут быть работы различных философов, т. е. людей, смотрящих в самую глубь бытия. Например, вспоминается работа Мартина Хайдеггера «Бытие и время», в которой он говорит: «Язык есть дом бытия» [2].

Поэтому необходимо рассмотреть саму этимологию. Слово «спорт» образовано от английского – *sport*, которое в свою очередь является сокращением от первоначального *disport*–игра, развлечение. Так как спорт явление многогранное, то одним понятием его едва получится отразить. Спорт представляет собой часть

области человеческой культуры и неотъемлемую часть общественной жизни, политики, медийного пространства, составную часть физической культуры, выступает как средство и метод физического воспитания, система организации, подготовки и проведения соревнований, как средство улучшения здоровья, получения морального и материального удовлетворения, стремления к совершенству и славе.

С одной стороны, те субъекты, которые могли бы оказать существенное значение на правовую регуляцию существуют не только формально, но и обладают вполне большими полномочиями, с другой же, ими не проработаны основные понятия как спортивный конфликт (противоречие), подтасовка результатов соревнований, гражданство в результате спортивной деятельности и др. [1].

Спорт как юридическую категорию отождествляют его принципы, коррелирующие с юридическими принципами:

- зрелищность как публичность;
- недискриминация как равноправие;
- наказуемость за нарушения как санкционированность;
- стартовое равенство как свобода;
- честная игра как справедливость;
- другие.

В главном законодательном акте РФ – Конституции РФ «спорт» встречается два раза. Первый, в ст. 41, где сказано о финансировании федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения. Второй, в ст. 72 относительно совместного ведения РФ и ее субъектов, в котором помимо прочего находятся общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта.

Развивает и конкретизирует указанные конституционные положения в сфере физической культуры и спорта в России Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии со ст. 2 этого закона спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

На этом правовая регуляция заканчивается. Да, существуют различные Международные нормативно-правовые акты, но в них отсутствует какая-либо конкретика (к примеру, Олимпийская хартия от 7 июля 2007 г., Спортивная хартия Европы от 1992 г.).

Именно поэтому можно сделать вывод о неоднородности норм о спорте. Решить эту проблему возможно несколькими способами:

Во-первых, государствам необходимо создать единый орган по регуляции отношений, возникающих в сфере спорта и профессионального спорта, основанный на принципе демократического централизма.

Во-вторых, необходимо создать единый нормативно-правовой акт, на основе которого будет функционировать данная организация.

В-третьих, предложить признаки спорта как социальной активности: средство физического развития и укрепления здоровья человека; стратегия устойчивого развития общества и государства; метод миростроительства и объект массового и профессионального поведения.

### Литература

1. Кузнецов М. Б. Институциональные основы разработки и проведения государственной политики развития физической культуры и спорта в РФ // Социальная политика и социальное партнерство. 2018. № 4 (159). С. 18–23.
2. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Механизмы развития государственно-частного партнерства в спортивной инфраструктуре // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 2. С. 245–250.

### References

1. Kuznetsov M. B. *Institutsional'nye osnovy razrabotki i provedeniya gosudarstvennoy politiki razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF [Institutional foundations of the development and implementation of the state policy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation]. Sotsial'naya politika i sotsial'noe partnerstvo - Social Policy and Social Partnership, 2018, no. 4 (159), pp. 18-23.*
2. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Ivanina L. I. *Mekhanizmy razvitiya gosudarstvenno-chastnogo partnerstva v sportivnoy infrastrukture [Mechanisms of development of public-private partnership in sports infrastructure]. Uchenye zapiski Orlov-skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Scientific notes of the Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences, 2015, no. 2, pp. 245-250.*

УДК 796.062.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

### FEATURES OF MANAGERIAL DECISION-MAKING IN A SPORTS ORGANIZATION

**Аванесян Геннадий Гришаевич**

*магистрант*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Avanesyan Gennady Grishaevich**

*master's student*

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Мирзоева Елена Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Mirzoeva Elena Vladimirovna**

*Ph.D., associate professor*

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается важная функция управленческой деятельности по решению проблем, стоящих перед физкультурной организацией, а также круг проблем с классификацией по охвату и значимости. Подготовка и принятие управленческих решений в физкультурно-спортивных организациях проходит в несколько этапов.

**Abstract.** The article discusses the important function of management activities to solve the problems facing the sports organization, as well as the range of problems with classification by scope and significance. Preparation and management decision-making in sports organizations takes place in several stages.

**Ключевые слова:** управленческое решение, спортивный менеджмент, спортивная организация, структура организации, цели организации.

**Keywords:** management decision, sports management, sports organization, organization structure, organization goals.

Постановка целей, выдвижение задач в управлении физкультурным движением находит свое выражение в определенном управленческом решении.

Управленческое решение – важная функция управленческой деятельности по решению проблем, стоящих перед физкультурной организацией. При этом следует подчеркнуть целесообразность, сознательность этой деятельности [9, 10].

Управленческое решение трактуется как выбор альтернативы, осуществленный руководителем в рамках его должностных полномочий и компетенции и направленный на достижение целей организации. Существует термин «качественное управ-

вление решений». Определить качество принятого решения не всегда сразу удастся. Процесс качества будет зависеть от многих социально-экономических факторов.

Выработать и принять управленческое решение в реальной действительности и принять определенное постановление коллегиально или единолично (письменно или устно), в котором определена цель, поставлена задача, указаны пути и способы достижения цели, предусмотрено обеспечение объекта управления необходимыми для выполнения решения материальными, финансовыми и трудовыми ресурсами, определены лица, ответственные за выполнение решения, сроки исполнения [3, 4, 5].

Управленческие решения в процессе управления физкультурно-спортивными организациями принимаются при наличии назревшей проблемы на всех уровнях – организации в целом, функциональным подразделением, отдельным работником [7, 8]. Однако круг вопросов, по которым их принимают, будет различным. Возникновение проблемы характеризуется в первую очередь наличием несоответствия между желаемым и фактическим состоянием физкультурно-спортивной организации.

Круг проблем физкультурно-спортивных организаций может охватывать:

- экономические вопросы (увеличение прибыли, удержание доли рынка услуг и др.);
- организационные вопросы (развитие организации, совершенствование структуры управления и т. д.);
- производственные вопросы (расширение рабочих площадей, улучшение обеспечения спортивным оборудованием и инвентарем, новыми оздоровительными технологиями и т. д.);
- кадровые вопросы (набор новых работников, повышение квалификации персонала и т. д.).

Управленческие решения различаются:

- по субъекту управления, который принимает решение: единоличное, коллегиальное, коллективное;
- по объекту управления, то есть в зависимости от того, для кого решения предназначены: по всей организации, по функциональному подразделению, по отдельному работнику;
- по времени действия: долгосрочные (рассчитанные на длительный срок, исчисляемый пятилетним, четырехлетним и более длительным периодом); среднесрочные до пяти лет; краткосрочные – до 1 года; кратко действующие, разовые решения;
- по характеру решаемых задач – социальной значимости (роль и место организации в функционировании и развитии социума); экономические (получение прибыли, развитие бизнеса); организационные (преобразование внутренней структуры организации); технологические (совершенствование учебно-тренировочного процесса);
- по объему и направленности содержащихся в решении указаний и рекомендаций. Одни решения содержат лишь общую цель, дают общее направление работы, другие – более конкретны, более детализированы;

– но степени обязательности выполнения решения ответственными лицами. Они могут быть категоричными, обязательными, имеющими силу закона, директивы или приказа, а могут быть и рекомендательными, имеющими форму совета, пожелания;

– по способу фиксации - документированные управленческие решения (оформление на бумажном или электронном носителе); недокументированные (устные).

Выработка и принятие управленческого решения является начальным этапом в осуществлении управленческого цикла, причем этапом очень важным. От того, насколько качественно и своевременно решение, в большой степени зависит успех управления, достижение поставленной цели.

Подготовка и принятие управленческих решений в физкультурно-спортивных организациях проходит в несколько этапов [12, 13].

В теории управления выделяют процедуру принятия управленческого решения, состоящую из различного количества этапов, последовательное рассмотрение которых позволяет определить, как основные пути подготовки и принятия управленческого решения, так и оформление, и издание распорядительных документов, отражающих это решение. Остановимся на пяти этапах [11]. Эти два процесса тесно переплетаются и идут параллельно.

На **первом этапе** выявляется проблемная ситуация, изучается существо проблемных вопросов - как текущих, так и перспективных, стоящих перед физкультурно-спортивной организацией. Проблемы могут обнаружиться в результате анализа итогов работы за прошедший период, могут возникнуть из задач, поставленных вышестоящей организацией. На этом этапе руководитель должен определить, насколько серьезна возникшая перед коллективом проблема и требует ли она принятия управленческих решений.

**Второй этап.** На этом этапе определяются перспективные и оперативные цели управленческого решения, выявляются решения и критерии в оценке его результатов, разрабатывается иерархия целей. Определение цели управленческого решения – это уже самостоятельное и очень важное действие, которое требует глубоких знаний, особых качеств, присущих руководителю физкультурно-спортивной организации, умения широко мыслить, обобщать явления. Определение цели должно основываться на объективной оценке возможностей, на учете экономических факторов, спортивно-педагогической целесообразности, социальной значимости результатов для общества, для руководимого коллектива.

Как уже было сказано, выработка цели управленческого решения – процесс многосторонний. На этом этапе важно, чтобы правильно был намечен и выбран круг квалифицированных специалистов, перед которыми руководитель должен четко поставить задачи, определить рамки ограничений. Целесообразно, чтобы в нем участвовал коллектив работников физкультурной организации различных специальностей (например, тренеры, методисты, медицинские работники, потребители физкультурно-оздоровительных услуг и др.).

Как показывают источники специальной литературы, социально-психологические и социологические исследования, залогом успеха выполнения управленческого решения, принимаемого руководителем, является активное участие в его

подготовке будущих исполнителей. Это создает не только условия включенности членов коллектива в дела физкультурно-спортивной организации, но и повышает их ответственность за реализацию принятых решений, вызывает благоприятную мотивацию в его исполнении.

После внимательного изучения экспертных оценок специалистов физкультурной организации руководитель принимает тот или иной вариант цели. При этом необходимо определить и критерии оценки результатов достижения целей, а также ресурсные ограничения (организационные, кадровые, финансовые, материально-технические и др.), которые существуют при решении вопросов.

На **третьем этапе** осуществляется сбор, обработка и обобщение разнообразной информации по существу поставленных вопросов о состоянии изучаемой проблемы в физкультурно-спортивной организации. На данном этапе требуется хорошее знание законодательных актов, правительственных и отраслевых нормативных документов по рассматриваемому вопросу, других видов информации. Следует подчеркнуть, что полная информация – необходимое условие процесса подготовки управленческого решения на всех этапах.

На **четвертом этапе** разрабатываются варианты возможных управленческих решений, и выбирается окончательный, оптимальный вариант. Выбор наилучшего варианта решения в современных социально-экономических условиях является сложным и ответственным моментом в деятельности руководителя физкультурно-спортивной организации. Решая сложные задачи, руководитель должен предвидеть не только последствия принимаемого решения по конкретной проблеме, но и прогнозировать будущее развитие своей организации. Однако в условиях динамичного изменения сферы физической культуры и спорта, других отраслей народного хозяйства страны это явно дело не простое. Поэтому на стадии принятия управленческого решения используются разнообразные современные методы подготовки и обоснования решений. На этой стадии управленческие решения сложных задач целесообразно обсуждать на совещаниях специалистов (используются методы: экспертных оценок, «мозговой атаки», метод «Дельфи» и др.). Понятно, что чем крупнее физкультурная организация, тем сложнее и эта процедура [6].

На **пятом этапе**, завершающем этапе подготовки и принятия управленческого решения, руководитель принимает окончательное решение, выбирая один из рассмотренных вариантов. Если это решение требует согласования с вышестоящими административными, экономическими, физкультурными и прочими организациями, то это делает сам руководитель.

**Заключение.** Вместе с тем полную единоличную ответственность за принятое управленческое решение несет персонально руководитель организации. В физкультурно-спортивных организациях довольно часто управленческие решения принимаются коллегиально (например, педагогическим советом ДЮСШ, коллегией спортивного комитета, президиумом спортивного клуба и т.д.).

Документирование принятого управленческого решения должно быть оформлено в виде соответствующего распорядительного документа: приказа, постановления, распоряжения, указания [1, 2].

#### Литература

1. Абдуллаев Б. Н., Овчинников Ю. Д. На Кубани появится крупнейшая в России баскетбольная академия // Вестник спортивной истории. 2020. № 3 (22). С. 10-15.
2. Абраамян А. А., Овчинников Ю. Д. Стадионы ЧМ по футболу 2018 // Вестник спортивной истории. 2018. № 2 (12). С. 10–17.
3. Букреева Н. О., Овчинников Ю. Д., Пигида К. С. Новый инновационный спортивный проект по фоновой ходьбе «Человек идущий» // The Scientific Heritage. 2020. № 50-5 (50). С. 23 – 26.
4. Готов к труду и обороне: история и современность / Г. Д. Алексанянц [и др]. Самара : Поволжская научная корпорация, 2017. 131 с.
5. Калашникова Т. В., Краковецкая И. В., Данилова Н. Е. Управление развитием физической культуры и спорта: финансовый аспект // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 100–103.
6. Коноплев В. В., Сафонова Г. В., Харченко Е. В. Организационные аспекты международной спортивной организации на примере UFC // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 200–203.
7. Орлов А. И. Методы принятия управленческих решений (для бакалавров). Москва : КноРус, 2018. 317 с.
8. Руденко А. М. Управление персоналом : учебное пособие / А. М. Руденко. Рн/Д : Феникс, 2018. 480 с.
9. Садовская В. С., Ремизов В. А. Психология общения : учебник и практикум для СПО. Москва : Юрайт. 2019. 170 с.
10. Самыгин С. И., Столяренко Л. Д., Гафиатулина Н. Х. Психология делового общения : учебное пособие. Москва : Феникс. 2020. 298 с.
11. Системы поддержки принятия решений : учебник и практикум / В. Г. Халин [и др.]. Москва : Юрайт, 2015. 496 с.
12. Современное высшее образование: теория и практика : коллективная монография / А. Ю. Нагорнова [и др.]. Ульяновск : Зебра, 2020. 602 с.
13. Образовательные стандарты-инструмент социальной трансформации общества : коллективная монография. / Тарасенко А. А. [и др.]. / отв. ред. А. Ю. Нагорнова, Т. Б. Михеева. Ульяновск : Зебра, 2019. С. 6–16.

## References

1. Abdullaev B. N., Ovchinnikov Yu. D. Na Kubani poyavitsya krupneyshaya v Rossii basketbol'naya akademiya [The largest basketball academy in Russia will appear in Kuban]. Vestnik sportivnoy istorii - Bulletin of Sports History, 2020, no. 3 (22), pp. 10-15.
2. Abraamyan A. A., Ovchinnikov Yu. D. Stadiony ChM po futbolu 2018 [Stadiums of the 2018 FIFA World Cup]. Vestnik sportivnoy istorii - Bulletin of Sports History, 2018, no. 2 (12), pp.10-17.
3. Bukreeva N. O., Ovchinnikov Yu. D., Pigida K. S. Novyy innovatsionnyy sportiv-nyy projekt po fonovoy khod'be «Chelovek idushchiy» [New innovative sports project on background walking "Walking man"]. The Scientific Heritage - The Scientific Heritage, 2020, no. 50-5 (50), pp. 23-26.
4. Aleksanyants G. D., [et al.]. Gotov k trudu i oborone: istoriya i sovremennost' [Ready for labor and defense: history and modernity]. Samara, Volga Scientific Corporation Publ., 2017, 131 p.
5. Kalashnikova T. V., Krakovetskaya I. V., Danilova N. E. Upravlenie razvitiem fizicheskoy kul'tury i sporta: finansovyy aspekt [Management of physical culture and sports development:

*financial aspect]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2016, no. 2, pp. 100-103.*

6. Konoplev V. V., Safonova G. V., Kharchenko E. V. *Organizatsionnye aspekty mezhdunarodnoy sportivnoy organizatsii na primere UFC [Organizational aspects of the international sports organization on the example of the UFC]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, 2020, no. 4 (182), pp. 200-203.*

7. Orlov A. I. *Metody prinyatiya upravlencheskikh resheniy (dlya bakalavrov) [Methods of making managerial decisions (for bachelors). Moscow, KnoRus Publ., 2018, 317 p.*

8. Rudenko A. M. *Upravlenie personalom [Personnel management]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2018, 480 c.*

9. Sadovskaya V. S., Remizov V. A. *Psikhologiya obshcheniya [Psychology of communication]. Moscow, Yurayt Publ.. 2019, 170 p.*

10. Samygin S. I., Stolyarenko L. D., Gafiatulina N. Kh. *Psikhologiya delovogo obshcheniya [Psychology of business communication. Academic guide]. Moscow, Feniks Publ., 2020, 298 p.*

11. *Sistemy podderzhki prinyatiya resheniy [Decision support systems]. Moscow, Yurayt Publ., 2015, 496 p.*

12. Nagornova A. Yu., [et al.]. *Sovremennoe vysshee obrazovanie: teoriya i praktika [Modern higher education: theory and practice]. Ulyanovsk, Zebra, 2020, 602 p.*

13. Tarasenko A. A., [et al.]. *Obrazovatel'nye standarty-instrument sotsial'noy transformatsii obshchestva [Educational standards-a tool for social transformation of society]. Ulyanovsk, Zebra Publ., 2019, pp. 6-16.*

**СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

УДК 796.966

**КОРОТКО О ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ****BRIEFLY ABOUT WOMEN'S ICE HOCKEY*****Коробейникова Елена Ивановна****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Korobeynikova Elena Ivanovna****senior lecturer**department of physical culture**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia****Даянова Марина Александровна****кандидат биологических наук, доцент**кафедра теории и методики обучения физической культуре**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Dayanova Marina Aleksandrovna****Ph.D., associate professor**department of theories and methods of physical education culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается женский хоккей, его развитие в нашей стране, преимущества и недостатки женского хоккея с шайбой.

**Abstract.** The article deals with women's ice hockey, its development in our country, the advantages and disadvantages of women's ice hockey

**Ключевые слова:** хоккей; девушки; командная игра; хоккеистки; вид спорта.

**Keywords:** hockey; girls; team game; hockey players; sport.

На первый взгляд, кажется, что хоккей - такой серьезный вид спорта, порой жестокий и весьма сложный, где нужно трудиться годами, дабы достичь каких-либо результатов. Также возможно осознать, то, что такого рода вид спорта предназначен только лишь для представителей сильного пола. Но это совсем не так – в настоящее время женский хоккей с шайбой постепенно становится популярным. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь, определило внимание к этому виду спорта в нашей стране [3, с. 3]. Невозможно представить, как такие хрупкие девушки могут заниматься таким грубым видом спорта, но могут и даже хорошо. Хоккей с шайбой - командная спортивная игра на

льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить наибольшее количество голов в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Хоккей – один из самых популярных видов спорта на сегодняшний день.

Актуальность рассматриваемой темы в перспективном будущем – хоккеем среди женщин набирает сильные обороты не только в России, но и в других странах. Ранее данный вид спорта был первым исключительно в США и в Канаде, ныне же он довольно распространен и в европейских странах. После утверждения Положения о перспективном развитии женского хоккея в России формируются новые команды, следовательно, у наших девушек-хоккеисток есть перспектива роста. Также примечательно и то, что имеет место длительная спортивная карьера хоккеисток – нет четких возрастных ограничений: лед встретит спортсменок, даже если девушке уже за 40. Не запрещено даже отправиться в декретный отпуск, и после вернуться в большой спорт. В женском хоккее, например, на прошедшем чемпионате мира (2019г.) – практически в каждой из 8 команд выступали хоккеистки старше 40 лет.

Женский хоккей является уникальным направлением, которое организовано в ответ на растущий интерес девочек к данному виду спорта. Именно для хоккеисток предлагается программа обучения, учитывающая индивидуальные особенности женских физических возможностей, это дает возможность сделать тренировки более комфортными и эффективными. Женский организм во всех сферах двигательной деятельности обладает многими особенностями, что следует из изучения специальной литературы и как показывает практика. Например, развитие силы у женщин имеет особенно большую специфику. Быстров В. М. отмечает в своих работах, что именно женскому организму свойственны большие адаптационные способности, в связи с которыми многократное повторение однотипных двигательных действий тормозит развитие и совершенствование двигательных качеств спортсмена, на этом основании рекомендуется разнообразить условия внешних воздействий для выполнения физических упражнений женщинами и делать это с постепенно возрастающей дозировкой средств как по объему, так и по интенсивности. При разработке и планировании тренировок следует обращать внимание на адаптацию женского организма к изменению тренировочных нагрузок. Безусловно, важным моментом будет учет биологических особенностей организма спортсменок, т. к. забота о здоровье в вопросах специфики тренировочного процесса необходима и должна способствовать успешному формированию, развитию, совершенствованию двигательных умений и навыков, повышению уровня физических качеств. Однако в литературе вопросы методики построения специальной физической подготовки в женском хоккее с шайбой освещены недостаточно [2].

В спортивных школах все спортсменки проходят определенные этапы подготовки. На начальном этапе тренеры обучают детей основам хоккейной техники, формируют их физические данные. Уровень физической и тактико-технической подготовки хоккеисток повышается на следующем этапе – этапе спортивной специализации. На заключительных двух этапах – спортсменки повышают уровень мастерства, а также добиваются значительных итоговых результатов. В таблице 1 представлен

ход тренировочного процесса поэтапно, специалистами определены продолжительность лет, возраст, количество занимающихся на каждом этапе подготовки хоккеисток [1].

Таблица 1

## Этапы спортивной тренировки в женском хоккее

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4

Рассматривая женский хоккей сегодня, можно обратить внимание на то, что наша женская сборная вступает в квартет сильнейших команд мира, российские девушки добиваются положительных результатов на крупных международных соревнованиях, число занимающихся женским хоккеем в России постоянно растет, как и интерес к этому виду спорта среди болельщиков. Среди женских команд систематически проводятся национальные и международные турниры по хоккею с шайбой. Женский хоккей с каждым годом становится все более распространенным и привычным явлением – несмотря на то, что до шестидесятых годов прошлого столетия среди женщин и девушек было не принято заниматься этим «сугубо мужским» видом спорта.

Недавно в России возникла любительская Лига женского хоккея. В настоящее время там уже играют больше 20-ти коллективов, что доказывает нарастающую популярность этого сложного вида спорта. Важно, что не имеет значения – профессионалы перед вами или любители. За успехами девушек, женщин стоит сильный спортивный характер; значительная, существенная и немаловажная как работа тренера, так и единой команды. Совместная работа тренера и команды (спортсмена), сотрудничество, взаимодействие, взаимопонимание друг с другом и с тренером приводят хоккейную команду к спортивным успехам раньше или позже.

Говоря о тренировках в женском хоккее, следует отметить, что существует мнение специалистов, что оптимальный возраст для начала занятий профессиональным женским хоккеем с 5-6 лет. На основании этого уже в этом возрасте девочек приглашают в секции по хоккею. Первые несколько лет в спортивной школе девочки-хоккеистки тренируются совместно с мальчиками, так как до подросткового воз-

раста ни физические, ни технические способности представителей обоих полов не имеют принципиальных отличий.

Далее хотелось бы рассмотреть преимущества и недостатки женского хоккея с шайбой. Преимущества:

- количество занимающихся женским хоккеем с шайбой, намного меньше, чем мужским;
- конкуренция ниже;
- практически не применяются силовые приемы, скорость и темп игры ниже, чем в мужском хоккее;
- травмы женского хоккея ниже мужского;
- почти отсутствуют возрастные ограничения;
- хоккей на льду – один из лучших способов сжигания жира (за 45 минут игрок теряет около 500 ккал).

При должном старании хоккеисток – им легче попасть в клубы и национальную сборную, чем мужчинам.

Недостатки женского хоккея:

- большая нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат, суставы;
- травмоопасность – на льду хоккеистки развивают большую скорость, иногда случается и силовая борьба; как и в мужском виде, здесь не обходится без синяков, ушибов, выбитых зубов и ссадин;
- во время тренировок спортсменки много времени проводят на льду, что может оказывать отнюдь не положительное воздействие холода на организм;
- хоккей – это умный вид спорта, там надо не просто клюшкой махать – обязательно должна работать и голова.

В спорте сталкиваются с разными трудностями, а уж в хоккее тем более. Девочка может не справляться с требованиями в силу здоровья или физических данных. Помимо этого, возникают проблемы и с психологической стороны. Девочка может переживать из-за результатов матчей, из-за чувства ответственности за команду, бояться подвести родителей или тренера. Поэтому особенно важна поддержка, вовремя заметить и увидеть, когда ей нужно больше внимания. Начинать адаптацию к тренировочным занятиям, само начало занятий спортом детьми должно происходить в соответствии с готовностью ребенка к этому. Это дает предпосылки к тому, что ребенок легче будет привыкать к тренеру, выполнять его требования и работать в группе, коллективе.

Спорт требует регулярных занятий, и только трудолюбивым и упорным он приносит силу, здоровье, ловкость, а значит, и радость жизни. На тренировочных занятиях спортсменам приходится выполнять различную по объему и интенсивности работу. В результате в их организме происходят изменения: развиваются мышечная и сердечно-сосудистая системы, сила, выносливость, формируются новые навыки – иными словами, организм совершенствуется. Однако благоприятное влияние на физическое развитие человека оказывают только правильно построенные тренировки [4, с. 116].

На современной спортивной арене девчонки-хоккеистки пробиваются к победе

своими хрупкими плечами, забивая очередную шайбу в ворота соперника. Можно предположить, что если бы российские хоккеистки победоносно стояли в золотых медалях на пьедестале, то негативная реакция про «женский хоккей – ошибка», или «хоккей это не женское дело» звучала бы все реже, и реже. Привлечение спонсоров – дело не простое, нужна популяризация и зрелищность, способствующие движению женского хоккея вперед. Что делает игру зрелищной? Скорость, динамика и силовые приемы на ледовой арене. Хоккей сегодня – это игра с элементами шоу. Если подходить к этому вопросу с этой стороны, то женский хоккей и в самом деле вне конкуренции, но не менее захватывающий. Женский хоккей не отличается силовой борьбой, натиском и характерным травматизмом, присущими мужской игре, но в техничности и эмоциональности он ничуть не уступает. Выдержка, сила воли, характер – все это есть и у девушек, а самое главное – желание играть. Молодежь идет с неохотой в клубы и общества, потому что женский хоккей в принципе неизвестен, о нем почти ничего не знают. Не в каждом городе вообще есть женские команды, а чтобы прийти в клуб и тренироваться с мальчиками наравне, надо заранее быть подготовленным к будущим насмешкам и ухмылкам.

Чтобы продвинуть выход женского хоккея с шайбой на новый, чемпионский уровень – требуется как техника, так и опыт и игровая практика. Соревнования придают уверенность и азарт в игре. Это создает атмосферу пресловутой зрелищности. Наивысочайший уровень сборной команды, которая на равных может сражаться с североамериканскими командами, складывается не сразу. Сначала в здоровой конкуренции, возникающей из интереса к игре, появляются лидеры, могущие, жаждущие и имеющие неудержимое желание ярко проявлять себя. Мастерство растет не только на тренировках, но и в соревнованиях, товарищеских играх, и постепенно команда пробивается к будущим победным успехам. И еще, чтобы стабильно приносить медали и поддерживать реноме хоккейной державы нужно непременно увеличить конкуренцию и разнообразить выбор кандидатов в сборные, что невозможно без увеличения количества хоккеисток в стране. К слову, в некоторых регионах, где базируются профессиональные клубы, в спортивные школы уже начали набирать исключительно женские команды, у нас в стране создаются прекрасные условия, появляются талантливые хоккеистки. Мы вышли на один уровень с Европой и уже опережаем ее. В России принято считать хоккей с его страстями на льду – уделом настоящих мужчин, и появление женщин с клюшками в руках пока в диковинку в нашей необъятной стране. Однако женская лига из года в год показывает высокие результаты. Женская сборная России уже выигрывала бронзовые медали, но пока не дотягивает до уровня американского и канадского хоккея, потому что мы мало с ними играем, мало встречаемся, нужно чаще организовывать игры с заокеанскими спортсменками, тогда прогресс будет заметно увеличиваться.

В заключение, подводя итоги вышесказанному, можно утверждать, что, в общем, женский хоккей – это тот вид спорта, который только начал зарождаться, так как и должно быть. Ведь каждый вид спорта, должен быть видным и заметным. Спорт – это жизнь для каждого, это здоровье, которое получает каждый им занимающийся. Великий советский хоккеист, «Легенда № 17», Валерий Харламов говорил о хоккее мужчин: «Другого пути к вершинам нет. Как бы талантлив ты не был, только

тренировки, упорные, настойчивые тренировки, где в полной мере проверяются сила воли и терпение спортсмена, его характер, умение справляться со всеми препятствиями и неожиданностями, позволяют рассчитывать на успех». Это же применимо и к хоккею женскому, возможно и к любому другому виду спорта.

### Литература

1. Белякова Л. Б. Женский хоккей в России [Электронный ресурс]. URL: [http://whockey.ru/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=91&Itemid=448](http://whockey.ru/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=91&Itemid=448) (дата обращения 18.12.2019).
2. Казаев С. Н., Митрофанов Б. С. Особенности тренировочного процесса в женском хоккее с шайбой [Электронный ресурс] // Международный Студенческий научный вестник. 2015. no. 5-4. С. 548-548а.
3. Особенности тренировочного процесса в женском хоккее с шайбой [Электронный ресурс]. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (дата обращения: 24.01.2021).
4. Косилова Н. М. Техничко-тактическая подготовка женских команд по хоккею с шайбой : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2004. 152 с.
5. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 144 с.

### References

1. Belyakova L.B. Zhenskiy khokkey v Rossii [Women's hockey in Russia]. Available at: [http://whockey.ru/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=91&Itemid=448](http://whockey.ru/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=91&Itemid=448) (accessed 18.12.2019).
2. Kazaev S. N., Mitrofanov B. S. Osobennosti trenirovochnogo protsessa v zhenskom khokkeye s shayboy [Features of the training process in women's ice hockey]. *Mezhdunarodnyy Studencheskiy nauchnyy vestnik - International Student Scientific Bulletin*, 2015, no. 5-4, pp.548-548a.
3. Osobennosti trenirovochnogo protsessa v zhenskom khokkeye s shayboy [Features of the training process in women's ice hockey]. Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (accessed: 24.01.2021).
4. Kosilova N. M. Tekhniko-takticheskaya podgotovka zhenskikh khokkeynykh komand. *Diss. kand. ped. nauk* [Technical and tactical training of women's ice hockey teams. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 2004, 152p.
5. Furmanov A. G., Boldyrev D. M. Voleybol [Volleyball]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 144 p.

УДК 796.51.

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:  
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, НАПРАВЛЕНИЯ И ВИДЫ, СОВРЕМЕННОСТЬ**

**SPORTS TOURISM:  
HISTORY OF DEVELOPMENT, DIRECTIONS AND TYPES, MODERNITY**

**Пахомов Вячеслав Иванович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Pakhomov Vyacheslav Ivanovich**

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные аспекты исторического становления и развития спортивного туризма в России, особенности организации спортивного туризма, основные направления и виды, актуальные проблемы и перспективы развития на современном этапе.

**Abstract.** The article deals with various aspects of the historical formation and development of sports tourism in Russia, the features of the organization of sports tourism, the main directions and types, current problems and prospects of development at the present stage.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, история развития туризма, туристическое движение, виды туризма, туристический поход, категория сложности, турист.

**Keywords:** sports tourism, history of tourism development, tourist movement, types of tourism, tourist hike, category of difficulty, tourist.

Спортивный туризм является собирательной дисциплиной, в которую с течением времени были включены различные виды отдыха, связанные с физической активностью человека. Каждый активный индивидуум, не привыкший сидеть дома и стремящийся получить новые впечатления в сочетании с физическими нагрузками, сможет выбрать для себя тот вид туризма, который больше всего ему подходит. Можно покататься на велосипеде или горных лыжах, отправиться в спуск по реке на специальном плавательном средстве или просто пойти с друзьями в пеший поход. А можно заняться туризмом на профессиональном уровне и участвовать в соревнованиях, включающих в себя прохождение категорированных маршрутов с получением, впоследствии, спортивных разрядов. Дистанции для такого рода состязаний прокладываются, как в естественной среде, так и на искусственно созданной площадке. Задача спортсменов - преодолевать препятствия, продемонстрировать силу духа и воли.

История возникновения спортивного туризма в России, по одной из версий, ведет свое начало с конца XVII века. Само понятие «туризм» появилось еще во време-

на Петра I. В 1697 году будущий российский император приехал вместе с боярскими детьми обучаться ремеслам в Южную Германию. Здесь делегация из России узнала про гору Броккен, чья вершина считалась заколдованной. Местные жители обходили это место стороной даже днем. То ли из любопытства, то ли из желания доказать храбрость русских людей Петр Первый заключил пари с хозяином таверны, в которой питалась делегация о том, что он один ночью взойдет на эту мистическую гору. Поскольку Петр был не робкого десятка, то в сумерках отправился в путь и уже в два часа ночи покорил вершину горы, находящейся на отметке 1142 метра над уровнем моря. Интересно отметить, что по многочисленным легендам эта гора была местом празднования Вальпургиевой ночи. Более того, здесь наблюдался интересный оптический эффект – вокруг человека начинал светиться радужный ореол. Это явление даже прозвали броккенским призраком. Находясь на вершине горы, молодой Петр был настолько потрясен увиденным, что стал всячески одобрять и поддерживать туризм после возвращения в Россию. Однако представителей высшего сословия больше привлекали курорты и развлечения, и они не заинтересовались новым видом физической активности [2].

Интерес к туризму возник годами позже в сообществе ученых, которые стали организовывать экспедиции и походы для изучения местности, флоры и фауны, культуры, традиций и обычаев народов мира. В 1845 году, благодаря русскому императору Николаю I, было основано Русское географическое общество, которое, по сути, помимо своей основной функции, стало основоположником спортивного туризма в России. В разные годы Русским географическим обществом руководили ученые и государственные деятели, и непосредственно представители императорской семьи. Основание РГО (Русского географического общества) внесло огромный вклад в науку, изучение природы, культуры и туризма в России. Обществом были организованы сотни экспедиций и были изучены самые отдаленные уголки мира и России: Дальний Восток, Сибирь, Урал, Кавказ, Тянь-Шань, Тибет, Средняя и Южная Монголия, Индия, Папуа — Новая Гвинея, Афганистан, Эфиопия, Северная и Южная Америки, полярные территории.

Нельзя не отметить знаменитых ученых-первооткрывателей, таких как мореплаватель Ф. П. Литке, адмирал И. Ф. Крузенштерн, ученый и врач Владимир Даль, мореплаватель Фердинанд Врангель, основоположник эмбриологии и сравнительной анатомии Карл Бэр, русский географ и путешественник Петр Семенов Тянь-Шанский, этнограф Николай Миклухо-Маклай, географ и зоолог Николай Пржевальский, ботаник и генетик Николай Вавилов и другие.

В конце XIX века туристское движение в России стало расти активными темпами. В 1877 году в Тбилиси был создан «Альпийский клуб», в 1885 году в Петербурге «Предприятие для общественных путешествий во все страны света», в 1890 году в Одессе – «Крымский горный клуб» (позднее – «Крымско-Кавказский горный клуб»), в 1895 году в Петербурге «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) с отделениями в Москве, Риге и Киеве. В 1901 г. «тюринг-клуб» был перефор-мирован и получил новое название: РОТ (Российское общество туристов). На момент основания в РОТ состояло около 500 человек, а через 13 лет в его рядах насчитывалось около 5 000 участников [3].

После октябрьской социалистической революции и последовавшей за ней гражданской войне, к концу 20-х годов, в СССР стали стихийно формироваться разрозненные туристские секции, которые дали толчок развитию массового туристского движения. В 1927 году было создано бюро по туризму при Московском комитете комсомола, а уже через год - туристское бюро при ЦК ВЛКСМ. Деятельность этих организаций значительно стимулировала рост самостоятельного спортивного туризма. Совершенно естественно, что для упорядочения туристского движения в стране одного Туристского бюро стало мало, и поэтому было принято решение использовать для массовой туристской работы структуры РОТ (Российского общества туризма). Участники туристских секций при комитетах комсомола стали вступать в общество. Вследствие этого, к 1929 году Российское общество туризма стало в стране главным центром массового самостоятельного туризма. Количество членов общества возросло в сотни раз, а социальный состав участников значительным образом изменился, и в 1929 году Российское общество туризма было реформировано в ОПТ (Общество пролетарского туризма).

Правительство Советской республики прекрасно понимало важность развития массового туристского движения. Решением правительства в 1930 году было ликвидировано коммерческое общество «Советский турист», а его структуры переданы Всесоюзному добровольному обществу ОПТЭ (Обществу пролетарского туризма и экскурсий), которое было учреждено на основе ОПТ (Общества пролетарского туризма) РСФСР. Несмотря на сложное экономическое положение, государство считало необходимым поддерживать именно самостоятельный туризм. В те годы во многих районах СССР бушевал голод, продукты питания выдавались по карточкам. Однако туристы в любом областном городе могли получать продукты на специальных складах ОПТЭ, а НКПС (народный комиссариат путей сообщения) предоставлял самостоятельным туристам в год около ста тысяч билетов со скидкой 50%.

Главной задачей ОПТЭ стала подготовка общественных туристских кадров (инструкторов). В 1929 года были открыты первые курсы инструкторов горного туризма. По сути это была первая школа первоначальной туристской горной подготовки.

В 20-30-е годы в СССР активная спортивная и творческая молодежь все чаще отправлялась в пешие походы, устремляясь к вершинам гор. Горный туризм и альпинизм были неделимы и считались одним видом туризма. В соответствии с этим одни и те же туристы ходили как в перевальные походы, так и совершали восхождения на вершины.

К 1935 году сформировались два направления в развитии отечественного туризма: самостоятельный и туристско-экскурсионный. Стали создаваться секции туризма в добровольных спортивных обществах и коллективах физкультуры. В 1936 году учреждены звания «Мастер спорта СССР» и «Заслуженный мастер спорта СССР», в 1939 году споркомитетом введен значок «Турист СССР», а в 1940 году было учреждено звание инструктора по туризму, а сам вид спорта включен в комплекс ГТО. К 1940 году в СССР активно действовало несколько тысяч туристских секций в учебных заведениях, на предприятиях, было сформировано 165 туристских лагерей и баз отдыха. Небывалый размах получил туризм среди школьников. В 1932 году в Москве была создана центральная детская экскурсионно-туристская станция, после

чего по-добные станции стали создаваться во всех республиканских и областных центрах. Созданная в те годы сеть детско-юношеского туризма, действует и по сей день, включая в себя более 400 станций туризма и 1,6 миллиона человек участников, организуемых этими учреждениями (3).

После разгрома ОПТЭ «как организации с широкими возможностями для укрытия врагов народа» в 40-е годы бывшие члены его горной секции ограничились восхождениями на вершины и стали альпинистами в современном смысле. Перевальные походы были надолго забыты и заброшены и возродились только в 50-е годы после окончания Великой отечественной войны. Тогда же горный туризм оформился как самостоятельный вид спорта.

В предвоенный период около 3 млн. человек принимало участие в самостоятельных походах (дальних и выходного дня). К сожалению, война приостановила деятельность туристских организаций. По окончании Великой Отечественной войны понадобилось много лет для восстановления довоенного уровня туризма. Не смотря на сложное послевоенное время Правительство СССР, понимая важность этого направления работы, изыскивало возможность выделять средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей. Значительный размах получило создание туристских клубов. Они стали главными организаторами спортивного туризма, центрами консультаций по прохождению спортивных маршрутов, местом работы маршрутно-квалификационных комиссий по видам спортивного туризма. Массовое увлечение туристов сложными спортивными походами потребовало систематизации подготовки туристов на основе единых нормативных требований, поэтому вскоре были утверждены правила проведения туристических походов. В 1949 году туризм был официально признан видом спорта и введен в Единую Всесоюзную классификацию, и уже на законных основаниях стал называться спортивным.

В начале 50-х годов стали открываться школы инструкторов туризма, а затем школы руководителей сложных походов по видам туризма. С середины 50-х годов в стране существовало уже более 50 туристских клубов, началось стремительное развитие самостоятельного и спортивного туризма.

В 1976 году при Всесоюзном центральном совете профессиональных союзов (ВЦСПС) создается единый общественный туристский орган – Федерация туризма ЦСТЭ (Центрального совета по туризму и экскурсиям), на местах также формируются соответствующие федерации.

В 70-х годах стали проводиться Всесоюзные, республиканские, областные соревнования на лучшее туристское путешествие, которые с 1981 г. преобразованы в Чемпионаты СССР, республик, краев и областей. Во всесоюзных соревнованиях и чемпионатах ежегодно принимало участие до 150 команд со всей страны. В 1985 г. Федерация стала называться Всесоюзной, а федерации на местах – республиканскими, краевыми и областными.

К концу 80-х годов в СССР было уже создано более 950 туристских секций, более 40 тысяч общественных комиссий и клубов, объединяющих тысячи участников. Они работали в десятках тысяч коллективах физкультуры и охватывали спортивными походами и соревнованиями до 10 млн. человек. На разнообразных туристических семи-нарах и сборах было подготовлено более полумиллиона инструкторов, руково-

дителей походов и судей соревнований. В спортивных походах ежегодно принимало участие более 20 тысяч туристских групп.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что СССР являлся бесспорным мировым лидером в организации самодеятельного туризма. Все, что использовалось в других странах, не имело ни отработанных десятилетиями организационных принципов, ни советской массовости. Ни в одной стране мира некоммерческие туристские походы, организованные самими туристами за свой счет и в свободное от работы время не носили такого массового характера. Ни в одной стране мира не было такой целостной и упорядоченной системы подготовки самодеятельных туристов, обеспечивающей безопасность походов, существующей на энтузиазме самих туристов [5].

После распада СССР в 1992 г. при Госкомспорте России был создан Международный туристско-спортивный союз, а в 2002 году учреждена Международная Федерация спортивного туризма. Спортивный туризм был включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Во «Всероссийский реестр видов спорта» включены 86 дисциплин по 10 видам туризма и двум видам соревнований (спортивные походы и туристическое многоборье). Туристско-спортивный союз России утвердил новые знаки в спортивном туризме, такие как гид-проводник и инструктор всех степеней вплоть до международного класса, турист России, Заслуженный путешественник России, Выдающийся путешественник России. За последние годы в России получили свое квалификационное оформление следующие туристские направления: туристское многоборье, путешествия, парусный туризм, конный туризм, комбинированный туризм, экстрим туризм, туризм для людей с ограниченными возможностями, туристское многоборье в закрытых помещениях на искусственном рельефе, короткие маршруты в классе спортивных походов. На сегодняшний день спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской Федерации, где существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России [4].

На сегодняшний день приоритетными направлениями государственного регулирования туристской деятельности являются поддержка и развитие въездного, внутреннего, социального, самодеятельного, экологического и патриотического туризма. Понимая всю стратегическую значимость развития внутреннего и внешнего туризма, Правительство Российской Федерации предприняло ряд шагов в этом направлении. Начиная с 2002 и по 2005 г. в Российской Федерации проходила реализация Концепции развития туризма, одобренная распоряжением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2002 года № 954-р [1]. В дальнейшем на ее основе была принята Стратегия развития туризма в Российской Федерации до 2020 г. [6]. В 2018 году была утверждена Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)» (с изменениями на 11 июля 2019 года), одобренная распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 872-р [7].

Концепцию развития спортивного туризма в России составляют правительственные целевые программы, спецпроекты и различные организационные, правовые, экономические мероприятия, которые способствуют совершенствованию сис-

темы спортивного туризма в стране. Сегодня постоянно используются более четырехсот оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп, зарегистрировано пятьдесят пять маршрутно-квалификационных комиссий в сорока шести субъектах Российской Федерации, работает более пятисот станций, центров, клубов и баз юных туристов, а также свыше двух тысяч дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых действуют секции туризма.

Сегодня спортивный туризм стал стилем жизни для многих людей, общественным движением, главной целью которого является стремление человека к духовному общению с другими людьми и природой, самоутверждение, естественная тяга к прекрасному миру природы, он стал действенным средством физического и духовного развития человека, воспитания бережного отношения к окружающей среде, формой взаимоуважения и взаимопонимания между нациями и народами, самым демократичным видом отдыха, обладающим свободным выбором видов собственной активности. В спортивном туризме, как ни в одном из видов спорта, проявляются такие качества русского национального менталитета, как творческое и духовное совершенствование, коллективизм и подвижничество и совершенно отсутствует индивидуализм, бездумное исполнительство, закостенелость и материальная выгода.

Самодетельный спортивный туризм, за исключением некоторых его видов, не требует больших финансовых вложений, использования спортивных залов, стадионов, бассейнов и, несомненно, способствует наибольшему оздоровлению человека, объединяя в себе спортивное, духовное и познавательное начало. В последнее время дисциплины спортивного туризма пользуются особой популярностью. Этот вид спорт, помимо новых впечатлений, помогает физическому оздоровлению организма, формированию у человека силы и выносливости, всестороннему укреплению человеческого тела, общественному и личностному воспитанию, борьбе со стрессом через взаимодействие с природой и разумные физические нагрузки, которые содействуют расслаблению нервной системы и улучшению самочувствия и настроения.

Сегодня спортивный туризм развивается при содействии государства на базе различных обществ и клубов, а также коллективов физкультуры, которые помогают в организации походов. Выступающая на маршрут туристическая группа, как правило включает в себя от 6 до 10 человек. Для успешного прохождения маршрута эти люди должны обладать специальными техническими знаниями и умениями и хорошей физической формой. Помимо этого, они обязаны уметь действовать в любой непредвиденной (критической) ситуации, т. к. туристическая группа продолжительное время может находиться вне цивилизации. Любой спортивный поход, в зависимости от типа туризма, предполагает преодоление препятствий различного вида. Так, в водном туризме преграды – пороги рек, в горнолыжном – перевалы и вершины гор. Все природные препятствия классифицируются, что позволяет оценивать сложность маршрута.

Профессиональный спортивный туризм предполагает состязания с присвоением квалификационных разрядов и звания мастера спорта. Для достижения результата необходимо выполнить во главе туристической группы серию походов

с определенным уровнем сложности.

Категории сложности маршрута квалифицируются следующим образом:

- по длине дистанции;
- по продолжительности похода;
- по видам и числу преодоленных препятствий.

Всего категорий сложности насчитывается пять, из которых две последние требуют достаточно серьезного уровня технической и физической подготовки.

Виды спортивного туризма:

1. **Пешеходный туризм.** Пешее передвижение туристических групп по местности с разнообразным ландшафтом и рельефом. Маршруты особой сложности предполагают не только сложный рельеф местности, но и тяжелые погодные условия при прохождении маршрута. Пешеходный туризм делится на хайкинг (преодоление маршрута по оборудованной трассе большой протяженности), треккинг (преодоление дистанции по пересеченной или горной местности, бывает самостоятельным или включается в состав горного туризма, где перед восхождением или после него группа направляется на базу), бэкпэкинг (движение по любому маршруту, не привязанному к дорогам и трассам, с ночевками на природе в местах, порой весьма удаленных от цивилизации. Участники такого похода запасаются водой и провизией, а также берут все необходимое снаряжение).

2. **Лыжный туризм.** Передвижение туристических групп на лыжах в зимних условиях, маршруты высшей категории сложности прокладываются, как правило, в труднодоступной горной местности. Предполагает наличие у участников группы навыков езды на лыжах, а также хороший уровень физической подготовки. Помимо простого лыжного похода в зимнее время существует еще горнолыжный туризм (особый вид спорта, выбираемый теми, кто любит покататься по склонам гор. Лыжник выбирает спуск согласно своим возможностям, сложность трасс определяется цветом); гелискиинг (подъем на вершину горы на вертолете и последующий спуск с нее на лыжах); сэндбординг (походы на лыжах по пескам дюн в Алжире или Марокко).

3. **Горный туризм.** Состоит из траверсов горных хребтов, преодоления перевалов, восхождений на вершины гор. Подразделяется на альпинизм, скалолазание, пеший туризм (трекинг), маунтинбайкинг, экологический туризм.

4. **Водный туризм.** Спуски туристических групп на специальных плавательных средствах по реке, озеру и даже по морю. В большинстве случаев, маршруты прокладываются по горным рекам, где главными препятствиями становятся пороги и особенности течения. Водный туризм подразделяется на рафтинг, сплав на каяках, бай-дарках и каноэ, сплав на катамаранах, яхтинг и парусный туризм.

5. **Спелеотуризм.** Спуск в подземные пещеры, где группа преодолевает препятствия, основанные естественной структурой и рельефом пещеры. Выделяют следующие категории сложности спелеомаршрутов: несложный маршрут по горизонтальным пещерам; подземная трасса с несложными препятствиями (завалы, сифоны, озерца); маршрут средней степени сложности с большим количеством преград; сложная дистанция, подразумевающая и подводные погружения с аквалангом, и взятие вертикальных стен.; экстремальный маршрут, который под силу только

профессионалам.

6. **Спортивный туризм на транспортных средствах.** Состоит из конного, велосипедного, авто-мототуризма (джиппинга). Спортсмены проезжают дистанцию по пересеченной местности с различными ландшафтными особенностями и сложным рельефом (плохо проходимые дороги и тропы, броды, горные перевалы и т. п.), в том числе в условиях неблагоприятного климата.

7. **Подводный туризм.** Включает в себя погружения и перемещения на глубине с целью изучения флоры и фауны, сбора различных минералов, организмов и растений.

8. **Комбинированный туризм** — разновидность походов, где используются элементы различных подвигов туризма. Суть его заключается в преодолении экстремальных маршрутов с дополнительными заданиями: операции по спасению, жизнеобеспечению и выживанию в естественных природных условиях.

9. **Экстремальный туризм** (выживание в трудных условиях (дикой природе), автостопы, квесты и ролевые игры, индустриальный туризм). Экстремальный туризм может быть наземным, горным, водным, воздушным, экзотическим. Он весьма рискован, но есть люди, не представляющие жизни без риска и преодоления собственного страха. Поэтому такой вид спортивного туризма быстро сыскал себе множество поклонников.

Спортивный туризм, как любой вид спорта, имеет свои плюсы и минусы. К положительным моментам занятия спортивным туризмом следует отнести физическое развитие человека и укрепление его здоровья, возможность за относительно небольшие деньги посетить новые места, познакомиться с природой, людьми, населяющими ту или иную местность, получить массу положительных эмоций и впечатлений. Спортивный туризм, как не один из видов спорта, способствует физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции и других силовых ведомств [8].

Из минусов занятия спортивным туризмом следует отметить, что для занятия этим видом спорта необходим достаточно серьезный уровень физической подготовки, а преодоление препятствий всегда связаны с серьезным риском получения травмы. В большинстве случаев, этот вид спорта связан с пребыванием в некомфортных для человека условиях. Поэтому он не подходит для тех, кто слишком привязан к благам цивилизации. Помимо этого, некоторые виды туризма требуют дорогостоящего снаряжения, и не каждый человек может себе это позволить.

Целью спортивного туризма является не только сам спорт и спортивные достижения, но и симбиоз учебных, познавательных, исследовательских и экологических направлений и задач, реализация всевозможных спортивных, рекреационных, оздоровительных, воспитательных, познавательных, экономических и даже патриотических функции. По форме мероприятий спортивный туризм осуществляет свои цели при проведении: соревнований, туристско-спортивных походов (СП), спортивных туров (СПТ), путешествий (П), слетов, экспедиций, спортивно-туристских школ по подготовке гидов и инструкторов спортивного туризма. В зависимости от сложности преодолеваемых препятствий, протяженности маршрута, района похода, автономности, новизны, и целого ряда других обстоятельств, характерных для различных

видов спортивного туризма походы делятся на: походы выходного дня; походы 1 - 3 степени сложности; категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различны: в конном туризме – три категории, в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелео- туризме - шесть; в автомо- и парусном туризме – пять категорий сложности. Сегодня активно развиваются следующие направления спортивного туризма:

- путешествия;
- короткие маршруты в классе спортивных походов;
- экстремальный туризм;
- дисциплина – дистанция;
- дисциплина – дистанция в закрытых помещениях на искусственном рельефе.

На сегодняшний день спортивное туристическое сообщество объединяет в своих рядах школьников, студентов, врачей и учителей, представителей силовых структур и многих других. Общественный характер отношений в туризме требует от участников туристических походов взаимовыручки и коллективизма, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает самые лучшие качества характера человека. В этой связи нельзя не упомянуть о таком направлении туризма, как военно-исторический или патриотический туризм, который основан на организации посещения мест военных исторических сражений и битв, памятных мемориалов воинской доблести и славы, музеев истории, краеведения и служит одним из средств патриотического воспитания граждан, мужества, и гражданственности. Спортивный туризм также является эффективным средством экологического воспитания, поскольку предполагает посещение территорий, не затронутых антропогенным воздействием. Целью экопоходов может быть получение информации о природе, знакомство с культурой, этнографией, археологическими и историческими достопримечательностями. Основная задача экологического туризма заключается в сохранении в первозданном виде уникальных исторических ландшафтов и воспитании у людей бережного отношения к природе и окружающему миру. Участники походов также могут приобрести новые знания и навыки по фотосъемке и ведению наблюдений. Получение навыков маршрутных наблюдений в дальнейшем оказывается эффективной формой подготовки туристов к выполнению серьезных заданий научных и общественных организаций.

Таким образом, главной целью занятий спортивным туризмом является: развитие и совершенствование уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий, а главным итогом занятий следует считать не только спортивное (физическое), но и духовно-нравственное совершенствование человека.

Помимо этого, система спортивного туризма не только помогает развивать физическую активность и духовные качества личности, но и способствует совершенствованию в местной инфраструктуре для размещения прибывающих туристов. Спортивный туризм имеет огромное влияние на экономический рост за счет расходов туристов. Количество спортивных туристов растет год от года. Во всем мире государства всячески развивают индустрию спортивного туризма, чтобы удовлетворить потребности десятков тысяч спортивных туристов, предлагая им высокое качество обслуживания и достойную спортивную инфраструктуру. Жесткая конкуренция

способствует все более и более агрессивной рекламе каждой страны, как идеального места для спортивных состязаний и спортивного туризма. Естественно, что такое положение дел помогает многим странам поддерживать спортивные сооружения и инфраструктуру на пике своего развития. В конечном итоге улучшение работы всей системы туризма помогает повысить уровень развития профильных видов спорта в регионе или стране. А это в свою очередь поощряет спортивных туристов все более и более активно посещать ту или иную страну.

Основополагающим фактором развития системы спортивного туризма в России является сохранение и массовое распространение туристических соревнований, слетов, проведение летних многодневных походов, увеличение числа профильных спортивно-туристических лагерей. На сегодняшний день существует серьезная потребность в том, чтобы каждый турист, независимо от возраста, пола, при минимальных финансовых затратах мог провести свободное время на природе, в походе, проходя спортивный туристический маршрут. Российский спортивный туризм, основа которого была заложена более ста лет назад, благодаря усилиям сотен тысяч спортивных туристов в настоящее время, несмотря на трудности с финансированием, находится на подъеме и у него хорошее будущее.

### Литература

1. Исаев А. А. Спортивная политика России. Москва : Российский спорт, 2006. 512 с.
2. Основы туристской деятельности на Западе / Г. И. Зорина [и др]. Москва : Международный спорт, 2002. 478 с.
3. История развития спортивного туризма [Электронный ресурс]. URL: [http://sdushortambov.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=123&Itemid=73/](http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=73/) (дата обращения 15.03.2021)
4. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 15.03.2021).
5. Пивоваров М. История спортивного туризма // Маркетинг. 2000. № 2. С. 63-68.
6. Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 31.05.2014 N 941-р // Собрание законодательства РФ. 2014. № 24. Ст. 3105.
7. Об утверждении Концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019 - 2025 годы)» : распоряжение Правительства РФ от 05.05.2018 N 872-р (ред. от 11.07.2019) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71842336/> (дата обращения 15.03.2021).
8. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 108-111.

### References

1. Isaev A. A. Sportivnaya politika Rossii [The Sports policy of Russia]. Moscow, Russian

*sport Publ., 2006, 512 p.*

2. Zorina G. I., Il'ina E. I., Moshnyaga E. V. [et al.] *Osnovy turistskoj deyatel'nosti na Zapade [Fundamentals of tourist activity in the West]. Moscow, International sport Publ., 2002, 478 p.*

3. *Istoriya razvitiya sportivnogo turizma [The history of the development of sports tourism]. Available at: [http://sdushortambov.EN/index.php?option=com\\_content & task=view & id=123&Itemid=73/](http://sdushortambov.EN/index.php?option=com_content & task=view & id=123&Itemid=73/) (accessed 15.03.2021).*

4. *Federaciya sportivnogo turizma Rossii [Federation of sports tourism of Russia]. Available at: <http://www.tssr.ru/> (accessed 15.03.2021).*

5. Pivovarov M. *Istoriya sportivnogo turizma [History of sports tourism]. Marketing, 2000, no. 2, pp. 63-68.*

6. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 31.05.2014 N 941-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya turizma v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda» [The order of the Government of the Russian Federation of 31.05.2014 N 941-p "about the approval of Strategy of development of tourism in the Russian Federation for the period till 2020"]. Sobranie zakonodatel'stva RF - Meeting of the legislation of the Russian Federation, 2014, no. 24, st. 3105.*

7. *Sportivnyj turizm [Sports tourism]. Available at: <https://knowledge.allbest.ru/sport/> (accessed 15.03.2021).*

8. *Ob utverzhdenii Kontseptsii federal'noy tselevoy programmy «Razvitie vnutrennego i v"ezdnoogo turizma v Rossiyskoj Federatsii (2019 - 2025 gody)» : rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 05.05.2018 N 872-r (red. ot 11.07.2019) [Order of the Government of the Russian Federation of 05.05.2018 N 872-r (ed. of 11.07.2019) "On approval of the Concept of the federal target program "Development of domestic and inbound tourism in the Russian Federation (2019-2025)]". Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71842336/> (accessed 15.03.2021).*

9. Gerasimov I. V., Aldoshin A. V. *Ispol'zovanie sredstv i metodov fizicheskoy rekreatsii v vosstanovlenii professional'noy rabotosposobnosti sotrudnikov politsii [The use of means and methods of physical recreation in the restoration of professional performance of police officers]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii - Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies. Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]. Khabarovsk, DVUI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 108-111. (In Russia).*

УДК 821.161.1

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПРОГУЛКА К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ****NORDIC WALKING – A WALK TO GOOD HEALTH*****Рузаева Елена Александровна****студент**институт технологии, экономики и сервиса**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Ruzaeva Elena Aleksandrovna****student**institute of mechnology, economics and service**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia****Коробейникова Елена Ивановна****старший преподаватель**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Korobeynikova Elena Ivanovna****senior lecturer**department of physical culture**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia****Череп Зоя Петровна****старший преподаватель**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Cherep Zoia Petrovna****senior lecturer**department of physical culture**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье анализируется, как скандинавская ходьба влияет на организм человека и его здоровье. Отмечаются физиологические аспекты скандинавской ходьбы.

**Abstract.** The article analyzes how Nordic walking affects the human body and its health. The physiological aspects of Nordic walking are noted.

**Ключевые слова:** ходьба; здоровье; человек; техника; упражнения; тренировка.

**Keywords:** walking; health; person; technique; exercise; training.

В современном мире множество людей ведут малоподвижный образ жизни, который отрицательно влияет на здоровье человека и способствует возникновению различных болезней или их развитию. Статистика Всемирной организации здравоохранения показывает, что более 20 миллионов жителей России ведут малоподвижный образ жизни, связано это с отсутствием мотивации, ленью, а также, с отсутствием денежных средств на фитнес-зал. В 2020 году к этому прибавилась еще и эпидемиологическая ситуация в стране, из-за которой фитнес-залы и вовсе были закрыты. Но жители России нашли выход и многие вышли на улицы для занятий спортом, в особенности ходьбой. Актуальность работы является неоспоримой, поскольку ходьба является одним из наиболее доступных и результативных видов тренировки и оздоровления всего организма, подходящим практически любому человеку. В последнее время, скандинавская ходьба становится все популярнее не только среди пожилых людей, но и молодежи, это и вид физической активности, и метод лечения, и доступная вариация активного отдыха.

Далее подробнее хотелось бы рассмотреть скандинавскую ходьбу. Это вид физических упражнений с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также и другие названия этой методики: «Северная ходьба» и «Финская ходьба» [8, с. 46].

С давних времен известно возникновение ходьбы с палками. Палки служили подспорьем странникам, путникам, пастухам при движении на сложном рельефе. Наиболее схожая версия к нынешней скандинавской ходьбе зародилась в 1940 году, она связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Спортсмены догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками по торфяным болотам. Занятия принесли положительный эффект в тренировочный процесс, поэтому лыжники заложили первые описания движений, технику выполнения, физические и анатомические причины для занятий этим видом ходьбы, а также продумали инвентарь, позволяющий эффективно заниматься и получать максимальные результаты [6].

Скандинавская ходьба имеет колоссальное количество показаний и в странах Европы считается неотъемлемым элементом программ по реабилитации пациентов после операций на опорно-двигательном аппарате. Благодаря ходьбе с палками, пациенты, перенесшие такие операции, возвращаются к нормальному образу жизни. Максимальная результативность ходьбы отмечается в следующих случаях: восстановительный период после хирургического вмешательства, вегето-сосудистая дистония, нарушение сна, болезнь Паркинсона, неврозы, депрессия, болезни сердца и сосудов, профилактика атеросклероза и гипертензии, патологии опорно-двигательного аппарата, сколиоз, остеохондроз, остеопороз, патологии органов дыхания легкой степени, избыточный вес.

Врачи давно доказали, что пешие прогулки намного полезнее и безопаснее для здоровья, чем силовые тренировки или бег. Скандинавская ходьба оказывает позитивное влияние не только на состояние здоровья, но и на эмоциональный фон человека. Американскими и западноевропейскими учеными проводились исследования, посвященные оздоровительным и восстановительным эффектам скандинавской ходьбы. Они указывают на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, а также опорно-двигательного аппарата, широкие возможности коррекции избыточной массы тела и формирования выносливости [3]. Во время занятий ходьбой все функциональные возможности (как физиологические, так и психологические) всех систем организма человека активизируются. Скандинавскую ходьбу можно приравнять к кардио-тренировке. Занятия можно проводить круглый год, независимо от погодных условий. Методика не имеет возрастных ограничений, из чего следует, что ходьбой может заниматься гражданин любого возраста и с различным уровнем подготовки. Специалисты с уверенностью выделяют такие позитивные влияния на организм и здоровье человека, как: прекрасное самочувствие, оздоровление позвоночника и суставов, улучшение координации и равновесия, сжигание подкожного жира, улучшение тонуса мышц, укрепление иммунной системы, снижение уровня холестерина, активацию процесса выведения токсичных веществ, улучшение пищеварения, ускорение обменных процессов, укрепление сердечной мышцы и сосудов, обогащение крови и внутренних органов кислородом. Традиционная ходьба эффективнее воздействует на человека за счет работы рук при применении лыжных палок, так как движению придается вспомогательное ускорение, что повышает общую энергетическую ценность упражнения в связи с участием дополнительных мышечных групп [5, с. 6].

Проведенные исследования зарубежных исследователей установили тенденцию к повышению частоты сердечных сокращений на 5—17 ударов/мин при включении в работу мышц верхнего плечевого пояса (спина, грудь, плечи и руки) [2]. Расход энергии в среднем увеличивается на 20% по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме. Наиважнейшим преимуществом ходьбы отмечают то, что техника проста и удобна, почти естественное движение человека в обычной жизни; занятия ходьбой организовываются на свежем воздухе; возрастных ограничений для занятий этим видом физической активности не выявлено. В отличие от обычной ходьбы, расходуется на 46% больше калорий, на 10-30% меньше нагрузка на суставы, отмечается выраженный реабилитационный эффект, расширяется диапазон функциональных возможностей организма: улучшается работа легких, совершенствуется функция сердечно-сосудистой системы, кровообращения. Занятия скандинавской ходьбой (2-3 раза в неделю по 45 мин.) можно использовать для достижения антисклеротического эффекта, профилактики ишемии, снижения риска инфаркта. Суставы, сухожилия становятся более гибкими, укрепляется мускулатура (связки и костная система) и улучшается осанка (задействованы более 90% мышц организма), повышается иммунитет. Также снижается содержание жира в организме, изменяется масса тела. За счет выработки гормонов «хорошего настроения» - эндорфинов – улучшается эмоциональное состояние [10, с. 98]. Повышается стрессоустойчивость и работоспособность, активизируется интеллектуальная и умственная деятельность, проходит хроническая усталость, активизируется и возрастает «жизненный тонус».

Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без резкости и ударов [1]. Во время тренировочных занятий ничто не приводит к возбуждению нервной системы, никакие агрессивные гормоны (например: адреналин или кортизон) не выделяются. Все происходит наоборот: эндорфины (так называемые гормоны

счастья, дарящие удовольствие и радость, снижающие болевой порог) – начинают повышать свой уровень в организме занимающихся весьма значительно. Только у очень неподготовленных людей можно встретить синдром переутомления. Безусловно, эта проб-лема легко решается за счет правильной установки дозирования продолжительности и интенсивности тренировочных занятий [9, с. 68].

Какие-либо другие виды физической активности не могут воспроизвести то множество полезных свойств, которые имеет ходьба оздоровительная. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов - артериол, венул, капилляров. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированная ходьба открывает спявшие, нефункционирующие капилляры, а также способствует проращению новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно в ЛФК [7, с. 22]. Регулярные тренировки в оздоровительной ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамией приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. К циклическим упражнениям принято относить бег, ходьбу, лыжи, велосипед, плавание. При регулярных занятиях ими увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является наилучшей профилактикой артроза и радикулита.

Ссылаясь на анализ литературных источников в данном исследовании, можно сделать следующие выводы о том, что скандинавская ходьба несет положительное влияние на организм человека:

- минимален риск получения травмы;
- данный вид нагрузки предполагает включение в работу дополнительных, относительно ходьбы, групп мышц (до 90%), в движении участвует все тело – работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук;
- за счет специальных палочек увеличивается нагрузка на верхний плечевой пояс, что позволяет разгрузить мышцы ног;
- обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы, уменьшение избыточного веса, повышение аэробных возможностей организма и физической работоспособности [4];
- за счет выработки эндорфинов, ходьба является отличным средством для восстановления сил и лекарством от депрессии.

Наука высказывается однозначно – ходьба полезна для здоровья, продолжительности жизни, хорошего самочувствия, дает наименьший риск травм и позволяет сжигать заметное количество калорий. Можно говорить о положительном влиянии ходьбы на человеческий организм (особенно на функции суставов) при адекватных нагрузках, при условии их увеличения постепенного, т. е. нагрузки не должны превышать возможности двигательного аппарата занимающегося. Именно поэтому оздоровительная ходьба имеет столько полезных свойств и поэтому ей может заниматься большое число людей, особенно людей «сидячих» профессий.

### Литература

1. Алексеева Н. В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-skandinavskoy-hodbe-kak-komponentu-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> (дата обращения: 21.12.2020).
2. Алиджанова И. Э. Исследование адаптационных возможностей организма в ответ на физическую нагрузку в эксперименте [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-organizma-v-otvet-na-fizicheskuyu-nagruzku-v-eksperimente/viewer> (дата обращения: 21.12.2020).
3. Баксаков А. Я., Туленков Н. В. Методология научного исследования [Электронный ресурс] // URL: <https://bookree.org/reader?file=630161> (дата обращения: 21.12.2020).
4. Венгерова Н. Н. Аэробные возможности организма девушек как показатель уровня их физической работоспособности [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobnye-vozmozhnosti-organizma-devushek-kak-pokazatel-urovnya-ih-fizicheskoy-rabotosposobnosti> (дата обращения: 21.12.2020).
5. Колесников А. А. Педагогические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе : автореф. дис. ... канд. наук. Челябинск, 2009. 20 с.
6. Северная ходьба как оздоровительная технология и метод медицинской реабилитации [Электронный ресурс] / О. Б Крысюк [и др.]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/severnaya-hodba-kak-ozdorovitel'naya-tehnologiya-i-metod-meditsinskoy-reabilitatsii> (дата обращения: 21.12.2020).
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. Москва : 4-й филиал Воениздата. 2007. 304 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. Москва : Физкультура и спорт, 2012. 280 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. изд. Киев : Олимпийская литература, 2007. 584 с.
10. Шимко А. М. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям // Техника. Кн. I. Вашингтон. Киев : ВОРИП Надстырь, 2016. 128 с.

### References

1. Alekseeva N. V. *Tekhnologiya obucheniya skandinavskoy khod'be kak komponentu zdorovogo obraza zhizni* [Technology of teaching Nordic walking as a component of a healthy lifestyle]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-skandinavskoy-hodbe-kak-komponentu-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> (accessed: 21.12.2020).
2. Alidzhanova I. E. *Issledovanie adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma v otvet na fizicheskuyu nagruzku v eksperimente* [Study of the adaptive capabilities of the organism in response to physical activity in the experiment]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-organizma-v-otvet-na-fizicheskuyu-nagruzku-v-eksperimente/viewer> (accessed: 21.12.2020).
3. Baksakov A. Ya., Tulenkov N. V. *Metodologiya nauchnogo issledovaniya* [Methodology of scientific research]. Available at: <https://bookree.org/reader?file=630161> (accessed: 21.12.2020).
4. Vengerova N. N. *Aerobnye vozmozhnosti organizma devushek kak pokazatel' urovnya ikh fizicheskoy rabotosposobnosti* [Aerobic capabilities of girls' bodies as an indicator of the level

of their physical performance]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobnye-vozmozhnosti-organizma-devushek-kak-pokazatel-urovnnya-ih-fizicheskoy-rabotosposobnosti> (accessed: 21.12.2020).

5. Kolesnikov A. A. *Pedagogicheskie usloviya povysheniya effektivnosti uchebno-trenirovochnogo protsessa yunoshey na etape nachal'noy spetsializatsii v sportivnoy khod'be. Avtoref. diss. kand. nauk [Pedagogical conditions for increasing the effectiveness of the educational and training process of young men at the stage of initial specialization in race walking. Author. diss. cand. sci.]*. Chelyabinsk, 2009, 20 p.

6. Krysiuk O. B [et al.]. *Severnaya khod'ba kak ozdorovitel'naya tekhnologiya i metod meditsinskoy reabilitatsii [Nordic walking as a health-improving technology and a method of medical rehabilitation]*. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/severnaya-hodba-kak-ozdorovitel'naya-tehnologiya-i-metod-meditsinskoy-reabilitatsii> (accessed: 21.12. 2020).

7. Matveev L. P. *Obshchaya teoriya sporta [General theory of sports]*. Moscow, 4th branch of the Military Publ., 2007, 304 p.

8. Nabatnikova M. Ya. (ed.). *Osnovy upravleniya podgotovkoy yunyh sportsmenov [Fundamentals of management of training young athletes]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2012, 280 p.

9. Platonov V. N. *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [General theory of training athletes in the Olympic sport]*. Kiev, Olympic Literature Publ., 2007, 584 p.

10. Shimko A. M. *Khod'ba k zdorov'yu, myslyam, medalyam [Walking to health, thoughts, medals]*. Tekhnika. Kn. I. Vashington [Technics. Book. I. Washington]. Kiev, VORIP Nadstyrye Publ., 2016, 128 p.

**СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В ДОСУГОВОЙ ДЕТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****MODERN SPORTS IN THE LEISURE ACTIVITY OF STUDENTS****Боброва Галина Владимировна***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Оренбургский государственный университет**г. Оренбург, Россия***Bobrova Galina Vladimirovna***Ph.D., associate professor**department of physical education**Orenburg state University**Orenburg, Russia*

**Аннотация.** С целью повышения физической подготовленности воспитанников кадетского училища автор предлагает в свободное время, отведенное в распорядке дня обучающихся включить занятия с применением современных видов спорта. Современные виды спорта привлекают подростков своими новыми движениями, не требуют специальных спортивных навыков и могут быть полезны кадетам, которые не занимаются в спортивных секциях дополнительного образования.

**Abstract.** In order to improve the physical fitness of the pupils of the cadet school, the author proposes to include classes with the use of modern sports in the free time allotted in the daily routine of the students. Modern sports attract adolescents with their new movements, do not require special sports skills and can be useful for cadets who are not involved in sports sections of additional education.

**Ключевые слова:** современные виды спорта, обучающиеся, досуг.

**Keywords:** modern sports, students, leisure.

Президентские кадетские училища на сегодняшний день занимают особое место в системе Российского образования. Целью образовательной деятельности кадетского училища является подготовка юношей к воинской службе. В отличие от других среднеобразовательных учебных заведений кадетское училище имеет ряд особенностей. Основной отличительной чертой училищ является – круглосуточное и круглогодичное пребывание обучающихся в стенах образовательного учреждения, где наравне с образовательным процессом выступает воспитательный процесс, процесс формирования профильно-ориентированной личности с высоким уровнем социальной ответственности и развитым чувством патриотизма. Значимость воспитательной работы, направленной на формирование личности выпускника – будущего военного специалиста, заставляет включать в распорядок дня обучающегося дополнительные от программы обучения мероприятия и занятия, отвечающие задачам образовательной деятельности училища.

Плотный график кадета практически не оставляет место досуговой деятельности, но тем не менее оно есть. Выходные и праздничные дни, когда отсутствуют увольнения, час после ужина и перед отбоем отдается в полное распоряжение воспитанника. Но даже такое относительно малое время, отведенное кадету на досуг,

следует грамотно заполнить. Конечно, в вечернее время в первую очередь кадеты пред-почитают отводить пассивным видам досуга – общение по телефону со своими близкими (в вечернее время кадетам раздают телефоны), чтение литературы, просмотр телепередач, фильмов. И все-таки еще остается время для увлечений и игр.

В этом случае одним из видов досуговой деятельности кадета может быть физкультурно-спортивная деятельность, а в выборе среди множества физкультурных и спортивных видов двигательной активности обучающимся можно предложить современные виды спорта. К таким видам спорта можно отнести популярные среди воспитанников военных училищ воркаут, стритбол, дартс, брумбол и т. д.

Недостаток двигательной активности в жизнедеятельности воспитанников кадетского училища является одной из проблем подготовки обучающихся, особенно это относится к кадетам, которые в качестве секций дополнительного образования отдали предпочтение творческим кружкам и техническим мастерским [1]. Внедрение в досуговую деятельность разнообразных, новых видов спорта будет способствовать не только повышению двигательной активности кадет, но и уровню их физической подготовленности.

Современные виды спорта как отмечают многие педагоги в сфере физической культуры и спорта отличаются разнообразием, доступностью, динамичностью, результативностью, массовостью [2, 4].

Возникновение новых видов физической культуры и спорта, оригинальных комплексов упражнений для различных целей стало довольно распространенным явлением в современном обществе. Различные виды физической культуры и спорта появляются и быстро развиваются, конкурируют с уже хорошо известными традиционными видами спорта. Данный процесс происходит очень бурно и кажется совершенно стихийным.

На современном этапе предлагаются несколько типов классификации современных видов спорта: по сезону (зимние и летние); по формам стихии (горные, водные и воздушные, искусственная среда); по содержанию деятельности (эстетические, силовые, приключенческие, технические, игры, единоборства). Так как число современных видов спорта велико, то каждый может подобрать вид физкультурно-спортивной деятельности, который соответствовал бы его личностным запросам [3].

Значимость современных видов спорта можно рассматривать в разных аспектах:

1. Занятия современными видами спорта оказывают целостное комплексное воздействие на организм человека, оздоравливая его физически и психически, повышая устойчивость к стрессу, увеличивая положительные эмоции, удовлетворяя духовные и эстетические потребности личности.

2. Современные виды спорта, как все новое и неизученное, вызывают большой интерес у молодежи. Молодежь всегда стремится познать новое в любом виде социальной деятельности, в том числе и в спорте.

3. Анализ современной научно-методической литературы и практика физического воспитания свидетельствуют, что использование новых физкультурно-спортивных видов, физических упражнений существенно активизирует двигательную деятельность занимающихся, повышает их интерес к физической культуре.

4. В силу интереса у подростков к новым впечатлениям, интерес к новым видам

спорта достаточно высок, появляется желание попробовать это новое самостоятельно.

5. Физическая культура и спорт являются мощным средством социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и т.д.

6. Современные виды спорта не только заставляют отдать предпочтение активному отдыху, но и развивают физические качества, укрепляют здоровье, формируют личность.

Современные виды спорта, имея все вышеперечисленные достоинства, по праву могут найти свое место в образовательной и воспитательной деятельности кадетского училища. Актуальность постановки вопроса, кроме того, обусловлена тем, что внедрение современных видов спорта в практику досуговой деятельности воспитанников училища позволяет увлечься видами спортивной деятельности воспитанникам, не отличающихся отличной физической формой. Современные виды спорта не имеют разрядных нормативов и недостижимых эталонов, занимающийся может ориентироваться только на самого себя (получилось - не получилось), что дает дополнительное основание к привлечению «не спортивных» кадет к спортивной деятельности.

**Цели и задачи** физической подготовки кадета – содействовать подготовке будущих специалистов оборонного комплекса, и направлены на формирование социально-активной личности. При этом важным условием подготовки выпускника кадетского училища к профессиональной деятельности, является формирование взаимосвязи нравственного совершенствования и физического развития, где физическая культура выступает как ценностный компонент в формировании личности профессионала.

Успех работы по физическому воспитанию обучающихся во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия. Как всякий процесс воспитания, физическое воспитание должно осуществляться непрерывно и систематически. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности у кадет формируется в процессе прохождения регулярных учебно-практических занятий, физкультурно-спортивных соревнований, культурно-спортивных мероприятий, индивидуальных, разъяснительных бесед, спортивно-досуговой деятельности, от имиджа преподавателя – личностного примера, хорошего здоровья и физической формы, от алгоритма проведения занятий.

**Цель интеграции** современных видов спорта в практику физического воспитания кадет – добиться гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности. Кроме того, решается проблема создания у воспитанников положительного опыта морального удовлетворения от занятий физическими упражнениями и формирования устойчивого интереса, преобразующего в потребность занятия спортом и в будущей профессиональной деятельности. Следовательно, включение современных видов спорта в досуговые мероприятия воспитанников кадетского училища, как дополнительного средства подготовки кадет к военно-профессиональной деятельности, будет способствовать повышению уровня их физической

подготовленности и позволит увеличить воспитательный потенциал формирования личности обучающихся.

### Литература

1. Боброва Г. В. Поиск резервов увеличения объема двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства обороны РФ / Г. В. Боброва // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 23-27.
2. Горбунова Т. В. Нетрадиционные средства физической культуры в сфере организованного досуга молодежи : [монография] / Т. В. Горбунова // Алтайская государственная академия культуры и искусств. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2009. – 158 с.
3. Захарчук К. И. Новые виды спорта / К. И. Захарчук, А. В. Стричко // Вестник научных конференций «Наука и образование в жизни современного общества». - 2015. – № 2 (2). – С. 65-67.
4. Небойша Р. Аспекты значимости новых видов спорта / Р. Небойша, А. А. Кабанов, Ж. Даниела // Стратегическое направление реформирования вузовской системы физической культуры : материалы V Всероссийской научн.-практ. конф. с международным участием. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2018. – С. 46-49.

### References

1. Bobrova G. V. Poisk rezervov uvelicheniya ob"ema dvigatel'noy aktivnosti uchashchikhsya dovuzovskikh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy Ministerstva oborony RF [Search for reserves to increase the volume of motor activity of students of pre-university educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2013, no. 11 (105), pp. 23-27.
2. Gorbunova T. V. Netraditsionnye sredstva fizicheskoy kul'tury v sfere organizovannogo dosuga molodezhi [Non-traditional means of physical culture in the sphere of organized leisure of youth]. Barnaul, AltGAKI Publ., 2009, 158 p.
3. Zakharchuk K. I., Strichko A. V. Novye vidy sporta [New types of sports]. Vestnik nauchnykh konferentsiy «Nauka i obrazovanie v zhizni sovremennogo obshchestva» - Bulletin of scientific conferences "Science and Education in the life of modern society", 2015, no. 2 (2), pp. 65-67.
4. Neboysha R., Kabanov A. A., Daniela Zh. Aspekty znachimosti novykh vidov sporta [Aspects of the significance of new sports]. Strategicheskoe napravlenie reformirovaniya vuzovskoy sistemy fizicheskoy kul'tury : materialy V Vserossiyskoy nauchn.-prakt. konf. s mezh-dunarodnym uchastiem [Strategic direction of reforming the university system of physical culture: materials of the V All-Russian Scientific Conference. Practical conference with international participation]. St. Petersburg, St. Petersburg Polytechnic University Publ., 2018, pp. 46-49. (In Russia).

УДК – 796.4.378

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ****HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS AS A MEANS OF HEALTH PROMOTION****Филимонова Екатерина Николаевна**

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Filimonova Ekaterina Nikolaevna**

student

institute of technology, economics and service

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

senior lecturer

department physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В работе анализируется одно из наиболее распространенных средств для поддержания здоровья – оздоровительная гимнастика, которая отличается разнообразием упражнений и возможностью широкого оздоровительного влияния на человека, который занимается ею.

**Abstract.** The paper analyzes one of the most common means for support health – wellness gymnastics, which is characterized by a variety of exercises and the possibility of a wide health-improving effect on the person who is engaged in it.

**Ключевые слова:** гимнастика; оздоровительная гимнастика; здоровье; здоровый образ жизни; спорт.

**Keywords:** gymnastics; wellness gymnastics; health; healthy lifestyle; sports.

Актуальность рассматриваемой темы неоспорима – оздоровительная гимнастика является гарантом здоровья. Ни для кого не секрет, что главное в жизни – это здоровье, а все остальное – из него вытекающее. Поддержание здоровья – это правильный вектор движения, направленный на сохранение самого ценного ресурса – времени, которое напрямую зависит от здоровья [6, с. 81].

Оздоровительная гимнастика находит свое отражение в следующих задачах:

- укрепление здоровья занимающихся;
- обогащение знаний занимающихся в области гимнастики;
- воспитание эстетических и волевых качеств;

- развитие двигательных и психических способностей [7].

Здоровье напрямую зависит от образа жизни человека. В настоящее время у большинства людей наблюдается недостаток двигательной активности. Двигательная активность в данном контексте понимается нами как ежедневные занятия спортом и физической культурой. Углубляясь, отметим, что физическая культура представляет собой основное средство для поддержания здоровья и обеспечения жизнедеятельности людей, формирование здорового образа жизни [3, с. 14].

Древнейшей формой физического воспитания является гимнастика. В то время под гимнастикой подразумевались любые формы физических упражнений, направленные на телесное совершенствование, среди них выделялись:

- единоборство;
- фехтование;
- плавание;
- метание.

Гимнастика как средство физического воспитания развивалась на протяжении длительного времени. Ее становление было связано с изменением общественного строя, развитием науки о человеке, а также с переменой способов ведения войны. Это оказывало существенное влияние на изменение содержания гимнастики, методики ее преподавания и техники самих упражнений [5].

Несколько позже гимнастика подразделилась на спортивную и оздоровительную. Спортивная гимнастика представляет собой многообразную разновидность спорта, в которую включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и спортивные прыжки. Оздоровительная гимнастика же направлена на укрепление здоровья и правильного физического развития.

Оздоровительная гимнастика преследует следующую цель – правильно подобрать средства и методы развития основных двигательных качеств с учетом особенностей человеческого организма, благодаря которым можно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и физическое развитие в целом [1, с. 24]. Следует отметить, что оздоровительная гимнастика – это комплекс упражнений, имеющий свою структуру. Оздоровительная гимнастика состоит из трех частей (этапов), рассмотрим их более подробно.

Подготовительная часть, состоящая из разминки и/или аэробики – от 10 до 30 упражнений. Продолжительность – около 10-15 минут. В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Основная часть, включающая в себя комплекс общих и специальных упражнений статического и динамического характера длительность 25-30 минут. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Заключительная часть направлена на развития гибкости с помощью растягивающих и релаксационных упражнений пассивного характера в течении 10-20

минут. Этот этап позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени [5].

Сочетание всех частей гимнастики способствует укреплению здоровья занимающихся. Растет объем мускул, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам, а значит, укрепляется опорно-двигательный аппарат, следствием чего является препятствие организмом развития таких заболеваний как артроз, атеросклероз, остеопороз и другие.

Увеличивается скорость нервных процессов, формируются новые условные рефлексы, организм приспособляется к более сложным нагрузкам, мозг начинает быстрее реагировать на раздражители – это укрепляется и развивается нервная система. Повышается иммунитет и улучшается состав крови. Также наблюдается улучшение метаболизма и совсем иного отношения к жизни вследствие всех вышеизложенных изменений [2].

Профессор Сергей Бубновский – известный в России врач и автор многочисленных книг, который когда-то сам сражался с болезнью, утверждает, что «...лечиться нужно движением, а не лекарствами». Он активно пропагандирует гимнастику как средство профилактики многих заболеваний. В свою гимнастику и в гимнастику своих пациентов он обязательно включает приседания, особенно подчеркивая эту необходимость для тех, кто работает за компьютером – бухгалтеров, программистов, дизайнеров и других.

Занятия оздоровительной гимнастикой порождают следующие качества у занимающихся:

- коррекция и восстановление нарушений функционирования опорно-двигательного аппарата,
- улучшение физического развития вне зависимости от возраста занимающегося,
- повышение работоспособности и уменьшение энергозатрат при физической активности,
- обеспечение двигательной активности с целью стимулирования нормального функционирования систем организма в условиях повышенного к ним требования [4, с. 135].

Гимнастика представляет собой эффективное средство гармонического развития личности человека, его двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы спортивно-оздоровительной гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.

Таким образом, оздоровительная гимнастика прямо пропорциональна крепкому здоровью. Ежедневные упражнения способствуют укреплению здоровья, оказывают общеукрепляющее действие.

### Литература

1. Брусник Т. А. Влияние оздоровительных видов гимнастики на состояние опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы [Текст] / Т. А. Брусник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2011. - № 1 (71). – С. 23-27.
2. Иванова Л. А. Влияние занятий гимнастикой на организм занимающихся и развитие их двигательных способностей [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru URL: <https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2019/02/16/vliyanie-zanyatiy-gimnastikoy-na-organizm> (дата обращения: 16.02.19).
3. Менхин А. В. Разновидности оздоровительной гимнастики [Текст] / А. В. Менхин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2008. - № 1. – С. 14-17.
4. Пястолова Н. Б. Оздоровительная гимнастика [Текст] / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. – Т. 4. – № 3. – С. 135-139.
5. Рыбалов Ю. В. Сборник лекций по гимнастике для студентов средних профессиональных учебных заведений специальности 49.02.01 Физическая культура // ИНФОУРОК URL: <https://infourok.ru/sbornik-lekciy-po-gimnastike-1387072.html> (дата обращения: 24.11.2016).
6. Филимонова Е. Н. Формирование у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] / Е. Н. Филимонова, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – 2020. – № 4 (40). – С. 79-82. — Режим доступа: [http://наука-2020.ru/VN\\_4\(40\)2020.pdf](http://наука-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf) (дата обращения 24.02.2021).
7. Цыганкова Н. Д. Виды гимнастики и их характеристики [Электронный ресурс] // Международный педагогический портал «Солнечный свет» URL: <https://solncesvet.ru/orublikovannyie-materialyi/metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-i-ra/> (дата обращения: 17.09.18).

### References

1. Brusnik T. A. Vliyanie ozdorovitel'nykh vidov gimnastiki na sostoyanie oporno-dvigatel'nogo apparata studentok podgotovitel'noy gruppy [The influence of health-improving types of gymnastics on the state of the musculoskeletal system of students of the preparatory group]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2011, no. 1 (71), pp.23-27.
2. Ivanova L. A. Vliyanie zanyatiy gimnastikoy na organizm zanimayushchikhsya i razvitie ikh dvigatel'nykh sposobnostey [The influence of gymnastics classes on the body of students and the development of their motor abilities]. Available at: <https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2019/02/16/vliyanie-zanyatiy-gimnastikoy-na-organizm> (accessed: 16.02.19).
3. Menkhin A. V. Raznovidnosti ozdorovitel'noy gimnastiki [Varieties of health-improving gymnastics]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training, 2008, no. 1, pp.14-17.
4. Pyastolova N. B. Ozdorovitel'naya gimnastika [Health-improving gymnastics]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2019, vol. 4, no. 3, pp. 135-139.
5. Rybalov Yu. V. Sbornik lektsiy po gimnastike dlya studentov srednikh professional'nykh uchebnykh zavedeniy spetsial'nosti 49.02.01 Fizicheskaya kul'tura [Collection of lectures on

*gymnastics for students of secondary professional educational institutions of the specialty 49.02.01 Physical culture]. Available at: <https://infourok.ru/sbornik-lekciy-po-gimnastike-1387072.html> (accessed: 24.11.2016).*

6. *Filimonova E. N., Korobeynikova E. I. Formirovanie u podrastayushchego pokoleniya potrebnosti v zdorovom obraze zhizni [Formation in the younger generation of the need for a healthy lifestyle]. Nauka-2020, 2020, no. 4 (40), pp. 79-82. Available at: [http://nauka-2020.ru/VN\\_4\(40\)2020.pdf](http://nauka-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf) (accessed 24.02.2021).*

7. *Tsygankova N. D. Vidy gimnastiki i ikh kharakteristiki [Types of gymnastics and their characteristics]. Available at: <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-ra/> (accessed 17.09.18).*

УДК 796.5

## О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ОСНОВНЫХ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

### ABOUT SOME FEATURES OF THE MAIN FORMS OF INDEPENDENT SPORTS ACTIVITIES

**Губенков Андрей Олегович**

*кандидат юридических наук*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Gubenkov Andrey Olegovich**

*Ph.D.*

*department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье автором затрагиваются некоторые особенности организации и проведения самостоятельных внеурочных форм занятий физическими упражнениями, как неотъемлемого элемента популяризации занятий спортом среди населения нашей страны.

**Abstract.** In this article, the author touches on some features of the organization and conduct of independent extracurricular forms of physical exercises, as an integral element of the popularization of sports among the population of our country.

**Ключевые слова:** популяризация спорта, внеурочные занятия, спорт, самостоятельные занятия спортом.

**Keywords:** popularization of sports, extracurricular activities, sports, independent sports.

В настоящее время актуальным является вопрос популяризации спорта на фоне санитарно-эпидемиологических мероприятий, связанных с недопущением распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19. Наиболее яркими примерами таких препятствий в спортивной жизни коллективов являются меры по соблюдению дистанции, «масочный» режим, запрет на скопление людей и тактильные прикосновения. Поэтому сейчас затруднения испытывают не только спортсмены и преподаватели образовательных организаций, реализующие дисциплины, связанные с физическими упражнениями, но и обычные люди, ведущие активный образ жизни посредством занятия спортом, туризмом.

Существует несколько разновидностей самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, но наиболее резонной для образовательных организаций является «домашнее задание». Данная форма связывает самостоятельные занятия с урочными. При правильной организации и активности обучающихся домашнее задание — действенная форма физического воспитания, особенно в практике школ, вузов, самодеятельных спортивных организаций, в производственной и лечебной физкультуре.

Преподаватель (тренер), используя самостоятельные занятия учеников, забывая проверять исполнение заданного, должен создать традицию задавать на дом упражнения [1].

Начав с элементарных общеразвивающих упражнений, которые приучат занимающихся к утренней гимнастике (зарядке), в дальнейшем можно задавать на дом и упражнения значительной сложности (по координации и по напряжению). «Домашнее» задание не следует понимать буквально — оно может выполняться на местности (лыжи), на стадионе или спортплощадках (легкая атлетика), в фитнес зале или другом месте занятий.

Индивидуальную форму тренировочных занятий многие тысячи граждан нашей страны используют для самостоятельной спортивной тренировки. Количество самостоятельно занимающихся растет быстрее, чем подготовка тренеров. Чтобы организационно и методически помочь таким спортсменам, каждый преподаватель, тренер должен считать почетной обязанностью, а не бременем консультировать их. Ведь в настоящее время огромное количество, так называемых, блогеров не имеющих никакого спортивного образования и достижений в спорте, в погоне за количеством подписчиков придумывают свои авторские методики, которые не только противоречат давно себя зарекомендовавшим упражнениям, но и могут нанести вред здоровью человека. Поэтому в данной сфере нет места дилетантам, а консультации должны проводить профессионалы своего дела с соответствующим образованием и опытом.

В содержание консультации необходимо включать, в первую очередь, советы о правильном гигиеническом режиме, об организации медицинского контроля и самоконтроля. Первые консультации должны включать сведения о методике проведения занятий, об их структуре, о дозировке упражнений. Дальнейшие консультации посвящаются спортивной технике в избранном виде спорта. Очень важно в консультациях сообщать литературные источники, электронные ссылки на видеоресурсы, которые могут помочь самостоятельным занятиям по тому или иному виду спорта [2].

Все больше растет число людей, желающих заниматься физическими упражнениями в целях оздоровления и отдыха. Согласно данным Росстата, около 14 млн. россиян занимаются спортом самостоятельно, соотношение женщин и мужчин среди них практически равное. С одной стороны — это внушительная цифра, а с другой — всего лишь около 10% от общего количества жителей, проживающих на территории Российской Федерации.

И, в данном случае, особую актуальность в популяризации спорта играет такая форма самостоятельного занятия физическими упражнениями, как игровая. Игра, как форма занятия, отличается своеобразными взаимодействиями участников, построенными на условных правилах и традициях. Игровая форма занятия физическими упражнениями, очевидно, наиболее древняя; на протяжении веков она распространялась среди народов мира и продолжает развиваться не только в национальных рамках, но и в международных.

Педагогическое значение игровых форм занятий заключается, главным образом, в стремлении занимающихся не просто развлечься, а овладеть в процессе игры

умениями, навыками и специальными качествами [3].

Преподаватель вуза, когда включает в занятие физических упражнений игровой материал, должен как можно скорее обучить правилам и приемам игры студентов, чтобы быстрее внедрить игру в самостоятельную деятельность учащихся.

Особо стоит вопрос о формах занятий в секциях спортивных игр по футболу, баскетболу, волейболу и др. Чем выше квалификация занимающихся, тем большее значение приобретает обязательный минимум урочных тренировочных занятий. Овладеть современной техникой и тактикой спортивных игр на уровне мастеров спорта и перворазрядников невозможно без применения урочных форм под руководством тренера. Однако игра, как самостоятельная форма занятия, не может быть полностью заменена уроком даже в секции. Урок футбола или волейбола не создает всех, характерных для этих игр, взаимодействий между участниками, которые вызывают особые эмоции и инициативу. К тому же игровая форма помогает развивать чувство состязательности и сплоченности микроколлективов [4].

Резюмируя состязательность, можно выразить ее в следующих положениях:

- спортивная борьба в состязаниях — это акт дружбы и доброжелательства;
- результаты состязания подытоживают определенный этап физического воспитания;
- состязание дает возможность приобрести новые знания и умения, закрепить правильные навыки и обнаружить недостатки в выполнении физических упражнений;
- состязание, как всякое занятие, строится по структуре: организация, разминка, собственно состязание, заключение;
- при правильной организации положительный эффект состязаний распространяется на всех участников, как «победителей», так и «побежденных»;
- состязание оказывает большое агитационное влияние на зрителей, зависящее от многих сторон и деталей организации и проведения состязания;
- особую педагогическую роль выполняют учебные состязания — учебные бои, схватки, курсовки и т. д., дающие возможность постепенно ставить участников в условия подлинных состязаний.

Продолжая тему самостоятельных форм занятия спортом, хотелось бы остановиться и на физических упражнениях, осуществляющихся посредством туризма.

Для туризма наиболее характерны такие формы занятий, как экскурсия и поход. Экскурсия широко распространена в работе всех учебных и культурно-просветительных организаций, но специфика физкультурной туристской экскурсии отделяет ее как форму занятий физическими упражнениями от общеобразовательных видов экскурсий. В общеобразовательной экскурсии учебная деятельность участников начинается, главным образом, с момента прибытия на объект. Способ передвижения к месту назначения здесь не составляет предмета обучения. В туристской физкультурной экскурсии наиболее существенным фактором являются как раз способ передвижения, расстояние и характер местности, по которой совершается передвижение [5].

Это отражается на продолжительности экскурсии и на ее организации, мето-

дических особенностях. Планирование физкультурной туристской экскурсии затрагивает вопросы структуры, дозировки, эмоциональности, плотности и т. д.

Например, однородность или неоднородность физической подготовленности группы определяет моторную насыщенность планируемой экскурсии на лыжах.

Тренировочный характер передвижения во время экскурсии не исключает, вместе с тем, познавательного значения маршрута [6].

Поход является также как и экскурсия развитием туристских форм занятий. В связи с большой продолжительностью и сложностью маршрута в походе, помимо продвижения участников по маршруту, становится необходимым организовывать питание, отдых и, во многих случаях, ночлег. Педагогическая сущность похода заключается в том, что он используется для обучения и воспитания участников. Насколько согласованно будут организованы взаимодействия участников, настолько данная форма занятия оправдывает свое применение в системе физического воспитания. В походе недостаточно иметь общее руководство в одном лице. Здесь необходимо распределение обязанностей и установление дежурных. При большом количестве участников общая группа распределяется на меньшие — с соответствующей субординацией руководства.

Каждый из описанных выше типов и видов урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями имеет свои особенности. В практике существуют также формы занятий, которые совмещают особенности нескольких типов: игра-соревнование, поход-соревнование, урок-экскурсия и т. д.

### Литература

1. Гуняев Е. В. Обучение боевым приемам борьбы в образовательных организациях правоохранительных органов России // *Наука-2020*. 2020. № 1 (37). С. 64-68.
2. Иноземцев С. В. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке // *Наука-2020*. 2020. № 6 (42). С. 162-166.
3. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Современные подходы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся // *Автономия личности*. 2020. № 1 (21). С. 106-109.
4. Савчук Н. А. Применение новых методик обучения стрельбе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 183-186.*
5. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // *Наука-2020*. 2019. № 4 (29). С. 124-128.
6. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в ВУЗе // *Наука-2020*. 2019. № 6 (31). С. 162-167.

### References

1. Gunaev E. V. *Obuchenie boevym priemam bor'by v obrazovatel'nykh organizatsiyakh pravookhranitel'nykh organov Rossii [Training combat fighting techniques in the educational*

*institutions of the law enforcement bodies of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 64-68.*

2. Inozemtsev V. S. *Nestandartnye metody i formy provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke [Non-standard methods and forms of training for fire training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 162-166.*

3. Aldoshina E. A., Gureev E. V. *Sovremennye podkhody v ispol'zovanii kompleksnogo kontrolya za sostoyaniem zdorov'ya obuchayushchikhsya [Modern approaches in the use of integrated monitoring of the health of students]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 106-109.*

4. Savchuk N. A. *Primenenie novykh metodik obucheniya strel'be kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Application of new methods of shooting training for cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after VV Lukyanov Publ., 2020, pp. 183-186. (In Russia).*

5. Gunyaev E. V., Aldoshina E. A. *Fizicheskaya podgotovlennost' sotrudnikov MVD Rossii kak sostavnaya chast' professional'noy gotovnosti k effektivnym deystviyam [Physical fitness of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia as an integral part of professional readiness for effective actions]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 124-128.*

6. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. *Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v VUZe [Problems of motivation of physical activity of students in higher education]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167.*

УДК 796

**АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА**

**THE RELEVANCE OF PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT  
IN THE FORMATION OF A FUTURE TEACHER**

**Давыдова Селена Станиславовна**

*кандидат биологических наук, доцент  
кафедры адаптивной физической культуры, физиологии  
и медико-биологических дисциплин  
Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского  
г. Липецк, Россия*

**Davydova Selena Stanislavovna**

*Ph.D., associate professor  
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines  
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky  
Lipetsk, Russia*

**Назирова Анна Анатольевна**

*кандидат биологических наук, доцент  
кафедры адаптивной физической культуры, физиологии  
и медико-биологических дисциплин  
Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского  
г. Липецк, Россия*

**Nazirova Anna Anatolyevna**

*Ph.D., associate professor  
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines  
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky  
Lipetsk, Russia*

**Холостов Андрей Алексеевич**

*студент  
Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского  
г. Липецк, Россия*

**Kholostov Andrey Alekseevich**

*student  
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky  
Lipetsk, Russia*

**Аннотация.** Будущий учитель в современном обществе – это учитель, обладающий актуальными, современными возможностями, способный к физическому самосовершенствованию, к непрерывному процессу установления соответствия личност-

ного по-потенциала динамичным и усложняющимся запросам к деятельности педагога.

**Abstract.** *A future teacher in modern society is a teacher who has relevant, modern capabilities, is capable of physical self-improvement, a continuous process of establishing the correspondence of personal potential to the dynamic and increasingly complex requirements for the teacher's activities.*

**Ключевые слова:** *физическое самосовершенствование, мотивация, педагогическое мастерство.*

**Keywords:** *physical self-improvement, motivation, pedagogical skills.*

Студент должен быть инициативной, активной, творческой личностью, в которой физический и общекультурный потенциал уравновешены и взаимно дополняют друг друга, создавая единое целое. Совершенно очевидно, что самосовершенствование студента также должно предполагать улучшение его как в физическом, так и в общекультурном планах, обоюдно обогащающих как личность, так и деятельность студента [1, с. 14].

Мотивация физического самосовершенствования студентов влияет на его содержание и структуру. В общем виде этот процесс можно определить, как личностное (психолого-педагогическое) и общекультурное самосовершенствование. Все виды самосовершенствования тесно связаны между собой и отражаются в деятельности студента, причем, чем осознаннее мотивация самосовершенствования, тем выше активность и тем более творческий характер носит работа над собой [3, с. 89]. Результаты исследования показали, что физическое самосовершенствование связывается, прежде всего, с деятельностью студента как будущего классного руководителя, способного организовать походы, соревнования. Оно рассматривается также как средство сохранения своего авторитета в глазах коллег, учащихся и их родителей и только потом, как источник общекультурного развития, совершенствования личности. Таким образом, направленность физического самосовершенствования студентов носит преимущественно профессиональный характер.

Физическое самосовершенствование эффективно, если он способен педагогически интерпретировать свои знания, переосмысливать их применительно к своей работе при любой создавшейся ситуации. Если студент не наделен этим качеством, то диапазон возможных для использования новых знаний сильно сокращается. Обучающийся приобретает знания, необходимые для эффективного осуществления учебно-воспитательного процесса, и знания, представляющие для него интерес [2, с. 156]. Определившаяся система социальной направленности физического самосовершенствования сочетается с большой готовностью, активностью и инициативностью студентов к прямому переносу новых знаний в практику педагогической работы. В результате сужается область физического самосовершенствования и возникает разрыв между профессиональным и общекультурным самосовершенствованием. Физическое самосовершенствование студента – это, прежде всего, приобретение умений и навыков исполнения физических упражнений, выработка физической закалки и одновременно усвоение знаний о физическом совершенствовании из разнообразных источников. Менее значимыми источниками самосовершенствования для студентов являются путешествия, экскурсии, лекции, музеи и беседы, что закономерно, так как их использование в этом качестве требует от них

осмысления действительности, способности в вопросах повседневной жизни школы видеть социально-значимые проблемы. У студента еще слабо развита педагогическая интерпретация новых знаний, поэтому его физическое самосовершенствование, с одной стороны, ограничивается социальными рамками и плохо связывается с общекультурными знаниями, с другой – источниками знаний остается психолого-педагогическая литература. Беседы, лекции, кинофильмы, театр высоко оцениваются студентами как источники общекультурных знаний, но недооцениваются как источники профессиональных знаний, хотя современное кино, театральное искусство уделяют большое внимание проблемам воспитания подрастающего поколения. Этот факт является доказательством того, что студенты само понятие «физическое самосовершенствование» понимают очень узко. В результате окружающая социальная действительность, по существу оказывающая влияние на формирование жизненной позиции студента, не осознается им как источник физического самосовершенствования [4, с. 224].

Следует отметить, что деление процесса физического самосовершенствования на «профессиональное» и «общекультурное» в практической жизнедеятельности носит условный характер. Как известно, личность человека целостна, и любые приобретенные новые знания, в конечном итоге, обобщаются и отражаются в его мировоззрении и убеждении, в том числе и в профессиональных аспектах мировоззрения. Если рассматривать эту проблему более узко, то правомерна попытка разрешения того реально существующего препятствия между полученной информацией, используемой в работе, и приобретенной для общего развития. Такой подход позволяет выделить два направления в решении проблемы связи профессионального и общекультурного компонентов в самом процессе физического самосовершенствования [3, с. 15].

Одно из них отражает процесс формирования позитивного отношения студента к общекультурной информации как источнику осмысления социально значимых проблем физического самосовершенствования. Анализ подготовки специалистов в вузе показал, что их не ориентируют в данном направлении, либо ориентируют очень широко и, к сожалению, в самом общем плане. Рассмотрение данного аспекта тем более актуально, что профессионально он связан с организацией воспитательной работы, наиболее сложной для начинающего учителя. Важным условием формирования позитивного отношения студента к общекультурной информации как источнику профессиональных знаний является развитие у него способности педагогически осмыслить окружающую действительность и явления культуры, умение находить в них педагогически значимые аспекты.

Жизнь требует от студента педагогически интерпретировать общекультурную информацию [5, с. 87]. Поэтому другое важное условие решения проблемы связи профессионального и общекультурного компонентов в самосовершенствовании студента носит скорее методический характер и связано с обучением его педагогизации новых знаний. Проведение педагогизации широкого круга явлений социальной и культурной жизни присуще многим мастерам педагогического труда. Способность педагогизации становится профессиональным качеством, которое наравне с другими является показателем педагогического мастерства, поскольку именно благодаря ему

учитель не ограничивает свою деятельность только преподаванием своего предмета, а еще действует как учитель-воспитатель в самом широком смысле этого слова.

**Заключение.** Проблема подготовки будущего учителя в педагогическом вузе должна быть направлена на формирование позитивного отношения к физическому самосовершенствованию через организацию самообразовательной деятельности студентов как важнейшего условия самосовершенствования.

Для профессионального самосовершенствования личности учителя необходимо создать благоприятные условия, стимулирующие успешную самообразовательную деятельность, активность студента, умение работать самостоятельно, индивидуально.

### Литература

1. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья // Наука и жизнь, 2005. № 1. 25 с.
2. Дильман В. М Большие биологические часы (Введение в интегральную медицину). Москва : Знание, 1981. С. 156-157.
3. Дурейко Л. И. Как устроен организм человека : пособия для учащихся сред. шк. возраста. 2-е изд. Минск : БэлЭн, 2002. 45 с.
4. Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии 4.1. Основы здорового образа жизни / под редакцией Р. И. Айзмана. Новосибирск : Сибирское соглашение, 1999. С. 224-229.
5. Писарев Д. И. Избранные педагогические сочинения. Москва : АПН РСФСР, 1951. 161 с.

### References

1. Grinevich V. *Biologicheskie ritmy zdorov'ya* [Biological rhythms of health]. *Nauka i zhizn' - Science and life*, 2005, no. 1, 25 p.
2. Dil'man V. M *Bol'shie biologicheskie chasy (Vvedenie v integral'nuyu meditsinu)* [Big biological clock (Introduction to integral medicine)]. Moscow, Knowledge Publ., 1981.
3. Dureyko L. I. *Kak ustroen organizm cheloveka* [How the human body works]. 2nd ed. Minsk, BelEn Publ., 2002, 45 p.
4. Aizman R. I. (ed.). *Rabochaya tetrad' dlya prakticheskikh zanyatiy po valeologii 4.1. Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Workbook for practical training on valeology 4.1. the basics of a healthy lifestyle]. Novosibirsk, Siberian agreement Publ., 1999.
5. Pisarev D. I. *Izbrannye pedagogicheskie sochineniya* [Selected pedagogical works]. Mscow, APN RSFSR Publ., 1951.

УДК 796

**РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ****DEVELOPMENT OF YOUTH TOURISM IN RUSSIA****Моллекер Алена Павловна**

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Mollecker Alena Pavlovna**

student

institute of art education

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Брыкина Валентина Анатольевна**

ассистент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Brykina Valentina Anatolievna**

assistant

department of physical education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Данная статья рассматривает проблему молодежного туризма, а именно его развития на территории России.

**Abstract.** This article examines the problem of youth tourism, namely its development on the territory of Russia.

**Ключевые слова:** молодежный туризм, активный отдых, здоровье, физические нагрузки, движение.

**Keywords:** youth tourism, active rest, health, physical activity, movement.

«Двигаться, дышать, парить, плыть, получать то, что даришь, исследовать, путешествовать – это и значит жить», писал датский писатель Ганс Кристиан Андерсен. Действительно, ведь наша жизнь складывается из многих аспектов, одним из которых является движение. Движение по городам, странам, по всему миру, иными словами – туризм.

Активный туризм – это путешествие по заданному маршруту с применением активных физических нагрузок [1]. Туризм – не только средство человеческого отдыха или способ проведения досуга, но и средство физического воспитания. Кроме того, этот вид активного отдыха оказывает положительное влияние на здоровье: физические нагрузки, ходьба, перемещение груза, передвижение на различном транспорте, будь то велосипед или каноэ, все это – отличный способ закаливания

организма. Помимо очевидного положительного влияния на здоровье, путешествия открывают для человека новые грани мира, другие культуры и возможность к саморазвитию. Поэтому, благодаря многочисленным плюсам, туризм нашел отклик среди огромного количества людей, среди которых не последнее место занимает молодежь [2].

Молодежный туризм – особый вид туризма, при котором зачастую молодые люди собираются в компании, объединяясь за счет общих интересов и ожиданий от отдыха. Говоря об этом направлении туризма, стоит упомянуть, что возраст целевой аудитории – молодежи, колеблется от 18 до 30 лет. У молодых людей четко прослеживается тяга к активному, а порой и экстремальному отдыху. Помимо этого, молодые люди проще относятся к условиям комфорта и месту проживания, это доказывает популярность хостелов среди молодого населения. Кроме того, молодежь зачастую буквально не может усидеть на месте, молодые люди посещают фестивали и труднодоступные, необычные места. Возможно поэтому нарастает популярность кемпинга, предоставляющего возможность с легкостью передвигаться с места на место.

### **Виды молодежного туризма**

**Пеший туризм** – является наиболее доступным, осуществляется без специальных средств передвижения. Походы можно организовывать в любой климатической зоне и географическом регионе. Ходьба укрепляет молодой организм, повышает общую выносливость, улучшает здоровье, воспитывает стойкость и выдержку [3].

**Велосипедный туризм** – заданный маршрут преодолевается на спортивном велосипеде. Этот маршрут должен иметь как простые так и сложные препятствия, его длина не менее 300 км. Данный вид туризма является отличной кардиотренировкой, улучшает физическую форму, прекрасно повышает иммунитет и избавляет от стрессовых явлений.

**Каякинг** – это вид водного туризма, предполагающий спуск по реке на маломерных лодках из пластика. Укрепляет мускулатуру при гребле.

**Рафтинг** – водный туризм, спуск по реке на надувной лодке рафте.

**Яхтинг** – водный туризм, наиболее финансово затратный, малодоступный для молодежи. Предполагает путешествие на яхтах с моторами и парусами.

**Конный туризм** – преодоление маршрута верхом на лошади. Укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает осанку у молодежи.

**Спелеотуризм** – прохождение пещер с использованием специального снаряжения. Способствует развитию силовых способностей, ловкости и выносливости, является опасным для новичков.

**Лыжный туризм** – преодоление маршрута на лыжах в лесу, в горах, полях. Способствует улучшению упругости кожи в условиях морозного воздуха, оказывает закаливающее и оздоровительное воздействие.

Нельзя не отметить образовательное значение туризма для молодых россиян, ведь путешествия дарят людям бесценный опыт и знания о той или иной местности. Туризм обеспечивает молодым людям такое необходимое в наше время движение, ведь молодежь в наши дни ведет сидячий образ жизни, зачастую проводя за

компьютером не только рабочее время, но и свободное. Путешествия же в этом плане являются своеобразным спасением.

Еще одной проблемой молодежи, помимо малоподвижного образа жизни, являются пагубные привычки, в которых молодые люди ищут расслабление. Туризм в этом плане выступает отличной альтернативой, способной обеспечить увлекательный, а главное полезный отдых от работы. Развитие же молодежного туризма в России является перспективным направлением. Одна из причин – разнообразие предложений, связанное с развитием соответствующей инфраструктуры, являющейся комплексом взаимосвязанных структур и туристических ресурсов, направленных на реализацию туризма. На сегодняшний день существует множество туристических предложений в данной сфере.

Другая причина – живописность ландшафтов нашей необъятной страны. Площадь территории России охватывает большое число природных зон: арктические пустыни, тундру, тайгу и т. д., что дает широкий спектр климатических условий и порождает разнообразие флоры и фауны. За последние годы в России молодежные туры проводились в различных уголках страны, а именно: на Урале, Камчатке, Подмосковье, Краснодарском крае и т. д.

Еще одна причина перспективности молодежного туризма в России – нарастающий интерес молодого поколения к собственной стране, ее достопримечательностям, историческим памятникам. Такое внимание появилось отчасти благодаря прошедшей олимпиады в Сочи 2014 года и присоединении полуострова Крыма, что пробудило в стране всплеск патриотизма.

Таким образом, значимость молодежного туризма очевидна. В России имеется огромный потенциал для развития такого активного вида отдыха, поэтому необходимо вкладывать силы и ресурсы в туристическую инфраструктуру.

### Литература

1. Биржаков А. М. *Введение в туризм*. Москва, 2000. [Электронный ресурс]. URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/birzhakov-tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm) (дата обращения: 24.02.2020)
2. *Влияние активного отдыха на здоровье человека* [Электронный ресурс]. URL: [https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie\\_aktivnogo\\_otdyha\\_na\\_zdorove\\_cheloveka.html](https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie_aktivnogo_otdyha_na_zdorove_cheloveka.html) (дата обращения: 24.02.2020)
3. Воскресенкова А. Ю. *Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека* / А. Ю. Воскресенкова, Е. И. Коробейникова // *Наука-2020*. 2020. № 2 (38). С. 72-79.
4. Кугушева А. Н. *Теоретические аспекты активного туризма* // *Сервис в России и за рубежом*. 2012. Т. 35. № 8. С. 50-51.

### References

1. Birzhakov A. M. *Vvedenie v turizm [Introduction to tourism]*. Moscow, 2000. Available at: [http://tourlib.net/books\\_tourism/birzhakov-tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm) (accessed: 24.02.2020)
2. *Vliyanie aktivnogo otdyha na zdorov'e cheloveka [Influence of active recreation on human health]*. Available at: [https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie\\_aktivnogo\\_otdyha\\_na\\_zdorove\\_cheloveka.html](https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie_aktivnogo_otdyha_na_zdorove_cheloveka.html) (accessed: 24.02.2020).
3. Voskresenskova, A. Yu., Korobeinikova E. I. *Vidy aktivnogo turizma i ikh vliyanie na*

---

*zdorov'e cheloveka [Types of active tourism and their impact on human health]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 2 (38), pp. 72-79.*

4. *Kugusheva A. N. Teoreticheskie aspekty aktivnogo turizma [Theoretical aspects of active tourism]. Servis v Rossii i za rubezhom - Service in Russia and abroad, 2012, vol. 35, no. 8, pp. 50-51.*

УДК 796.819

**ВОЛЕЙБОЛ УНИКАЛЬНАЯ ИГРА****VOLLEYBALL IS A UNIQUE GAME****Самохина Дарья Александровна**

магистрант

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Samokhina Darya Aleksandrovna**

postgraduate student

department of theory and methodology of physical education and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности такого вида спорта, как волейбол. Анализируется отличия игры в волейбол от других командных видов спорта, а также раскрываются основные особенности данной игры.

**Abstract.** This article considers the features of such a sport as volleyball. The difference between the game of volleyball and other team sports is analyzed, and the main features of this game are also revealed.

**Ключевые слова:** волейбол, игра, спорт, соревнования, мяч, площадка, соперники, игрок.

**Keywords:** volleyball, game, sports, competitions, ball, court, rivals, player.

Волейбол игра настолько уникальна, потому что, прежде всего, игроки должны отбивать мяч. Все другие основные виды спорта позволяют игроку либо удерживать мяч, либо останавливаться с ним во время игрового действия. Если обратить внимание на умения футболиста двигаться с мячом: когда кто-то теряет мяч, игроки мчатся по полю, пытаясь просто отобрать мяч. В баскетболе, если игрок сбит с толку или игра прерывается, игрок просто держитесь за мяч, чтобы собраться с мыслями, прежде, чем передать его. Невозможно представить себе волейбольных нападающих, столкнувшихся с большим блоком, способных сказать себе: «Ого! Слишком большой блок», а затем вернуть его своей команде, чтобы попытаться снова, разыграть мяч на своей половине площадки. У волейболистов нет выбора, они учатся «лучше владеть мячом», улучшая передачу предыдущего товарища по команде, не жалуясь на это. Чтобы ни случилось при втором касании мяча, после третьего касания мяч должен перелететь через сетку на площадку соперника, и у него нет возможности перезагрузить и попробовать еще раз, если все пойдет неидеально [2, с. 50].

Почти все другие виды спорта с отскоком дают игроку возможность точно отбивать мяч. К примеру, большой теннис. В большом теннисе основным инвентарем игрока является теннисная ракетка и большое влияние на результат влияет не только навыки спортсмена, а также качество инвентаря. В волейболе также большое влияние на результат имеет инвентарь. Но из-за того, что волейбол является команд-

ным видом спорта, в котором каждый игрок отвечает за определенную зону площадки и за свой ряд навыков, то становится сложнее подобрать набор всех лучших качеств для всех шести игроков, находящихся на одной площадке. К примеру: если игрок является невысокого роста, то с большой долей вероятности его не стать лучшим блокирующим, вне зависимости какой будет у него инвентарь. Единственное, как можно улучшить те или иные навыки – это долгие тренировки одного определенного компонента, в данной случае игра на сетке.

Еще один уникальный момент, о котором следует помнить, это то, что на соревнованиях на более низком уровне часто выигрывает менее опытная команда. Да, на этом уровне побеждает худшая команда. В рамках процесса игры игроки должны работать с мячом на своей площадке используя три касания, а не одно. Новички, стремящиеся к трем касаниям, проигрывают на табло командам, которые стремятся только перебросить мяч на сторону соперника. Игра через три касания является более техничной и правильной, поэтому на низком уровне могут возникнуть большое количество ошибок при обработке мяча, которое влечет за собой потерю очка для команды.

Большинство других видов спорта ограничивают игроков территорией. При игре в волейбол игроков не ограничивают территорией при приеме или передачи мяча. Поскольку после того, как мяч вводится в игру во время подачи, границы площадки выходят за пределы фактических линий площадки, ограничиваясь только стенами или другим вмешательством за пределами площадки. Игроки могут сохранять мяч в игре на территории всего помещения, в котором проводится игра. В то же время, игроки должны научиться адаптироваться к более низким потолкам и яркому освещению, которое не может мешать работе любого другого спортзала. На волейбольной площадке, которая меньше по размерам, чем в любом другом командном виде спорта самая высокая плотность игроков, что делает волейбол самым командным видом спорта [2, с. 43].

Между тем, единственный атрибут на площадке, который разделяет команды – это высокий физический барьер, называемый сеткой. Любое касание сетки какой-либо частью тела – это нарушение правил, которое приведет к потере очка для команды.

В волейбол можно играть практически на любой поверхности – песке, траве, асфальте, дереве и даже грязи или на снегу. Главное правило волейбола, чтобы не проиграть мяч, он не должен коснуться пола – это еще одно отличие от других командных видов спорта. Что, чтобы получить забавное представление о том, как сила тяжести опускает мяч на пол каждую секунду, когда вы играете можно смотреть игру вверх ногами и увидеть с этой новой точки зрения, как мяч продолжает стремительно падать на пол.

Дальность контакта каждого игрока, начиная с земли и заканчивая прыжком отдельного человека, превышает только дальность игры с мячом, которая может подниматься настолько высоко, насколько позволяет игровая площадка. Ожидается, что вы сможете достать мяч прямо от пола, а затем, всего через пару секунд, подпрыгнуть как можно выше и ударить по мячу на максимальной высоте. Между тем, скорость мяча между контактами также колеблется от очень медленной до бо-

лее 100 километров в час для международных игроков. Тем не менее, чтобы безболезненно доставать мяч с пола волейболисты носят дополнительную защиту, такую как наколенники.

Одна из главных особенностей волейбольных навыков заключается в том, что необходимо выполнять два максимальных усилия подряд, чтобы стать хорошим нападающим. Важно прыгать как можно выше, и, находясь в прыжке без поддержки, бить по мячу как можно сильнее.

Ограниченное количество касаний (максимум три) часто вынуждает как новичков, так и опытных игроков возвращать мяч соперникам в менее чем идеальной форме. При этом рефери оценивает каждое касание. Большинство контактов являются промежуточными, а не окончательными, поэтому «контроль мяча» очень важен. Примером для определения сложности игры в три касания может послужить игра в баскетбол: невозможно представить, что независимо от того, где находится игрок на площадке, после получения второго паса ему необходимо попасть в кольцо [1, с. 71].

Количество требуемых различных навыков также велико, независимо от того, в какой зоне площадки находится игрок, поскольку игроки должны переходить на новые позиции после смены владения мячом. Волейбол делает игроков, которые могут играть в любой зоне площадки, занимая разные позиции, а лучшие игроки проводят время, играя и добиваясь успеха везде. Таким образом, обладая всеми этими навыками, вы должны играть в оборонительной и атакующей команде, имея время, чтобы переключаться с одной стороны на другую, занимая меньше секунды и часто переключаясь вперед и назад несколько раз за несколько секунд.

Если добавить требования, предъявляемые к любому волейболисту, к тому факту, что мяч должен удобно отскакивать, спорт становится сложной задачей для любого новичка любого возраста. Мяч никогда не приходит идеально к игроку, даже если он умеет работать с товарищами по команде.

В настоящее время игра ведется без ограничения по времени. Главное можете выиграть с преимуществом в два очка. Однако в других видах спорта вы выигрываете, если получаете преимущество в одно очко. В других видах спорта, когда имеет огромное преимущество, а время почти истекло, команда может пользоваться всяческими уловками, чтобы тянуть время и довести дело до победного.

### Литература

1. Наралиев А. М. Эволюция правил игры в волейбол и их влияние на качественное развитие волейбола / А. М. Наралиев, Г. У. Дамир. // Вестник физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (16). – С. 65-72.

2. Фетисова С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с.

3. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие / А. В. Журин. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.

### References

1. *Naraliev A. M., Damir G. U. Evolyutsiya pravil igry v voleybol i ikh vliyanie na kachestvennoe razvitie voleybola [Evolution of the rules of the game of volleyball and their influence on the qualitative development of volleyball]. Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta - Bulletin of Physical Culture and Sports, 2017, no. 1 (16), pp. 65-72.*
2. *Fetisova S. L., Fokin A. M., Lobanov Yu. Ya. Voleybol [Volleyball]. Saint-Petersburg, A. I. Herzen State Pedagogical University Publ., 2018, 96 p.*
3. *Zhurin A. V. Voleybol. Tekhnika igry [Volleyball. Technique of the game]. Saint Petersburg, Lan Publ., 2021, 56 p.*

**ОСОБЕННОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА КАК ВИДА АКТИВНОГО ТУРИЗМА****FEATURES OF WATER TOURISM AS A TYPE OF ACTIVE TOURISM****Жукова Софья Дмитриевна**

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия***Zhukova Sophia Dmitrievna**

student

*Institute natural-science education, physical culture and health and safety**Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia***Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior lecturer

*department of physical culture**Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности одного из видов активного отдыха – водного туризма, его влияние на психофизическое состояние человека, на воспитание и развитие личностных качеств, приобретение навыков и умений для повседневной жизни.

**Abstract.** The article reveals the features of one of the types of active recreation – water tourism, its influence on the psychophysical state of a person, on the upbringing and development of personal qualities, the acquisition of skills and abilities for everyday life.

**Ключевые слова:** активный отдых, водный туризм, здоровье, виды водного туризма, техника безопасности.

**Keywords:** active recreation, water tourism, health, types of water tourism, safety.

Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности. Сущность активного отдыха заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры. В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Одним из видов активного отдыха является туризм. Туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются все слои населения. В структуре внутреннего российского туристического потока оздоровительно – спортивный туризм занимает 31% (по данным официального сайта федерального агентства по туризму РФ).

Существует значительное количество видов туризма, но какой именно подходит человеку, который желает провести отпуск, соединив в нем одновременно 3 элемента: спорт, развлечения, отдых? Ответ максимально прост – это водный туризм. На долю водного туризма приходится 6,1% в структуре оздоровительно – спортивного туризма. Являясь одновременно спортивной дисциплиной и активным отдыхом, он заключается в прохождении всевозможных маршрутов по воде [2].

Водный туризм – это вид туризма, смысл которого заключается в перемещении человека по воде на специальных средствах передвижения. Такие походы осуществляются по реке, озеру, морю, пруду, водопадах и других водных пространствах, чаще планируется проходить выбираемый маршрут с различными препятствиями. Виды водного туризма достаточно интересны и различны [8].

Популярность данного вида туризма растет из года в год. На данный момент активный вид отдыха чрезвычайно сложно представить без подобного рода развлечения. И в этом абсолютно нет ничего необычного, так как отдых на воде, чистый воздух, оздоровление организма, а также богатство полученных впечатлений – это как раз то, чего почти все ждут от отдыха. У данного вида туризма множество преимуществ. Одним из ведущих считается его всеобщая доступность. Не обращая внимания на то, что водный туризм - достаточно трудный и несколько опасный вид активного отдыха, большинство туристов, не являясь спортсменами, все чаще предпочитают именно его. Кроме того, он также подходит и для отдыха с семьей, и даже с детьми [6].

Люди, которые стараются следить за состоянием окружающей среды, ценят подобный отдых, в первую очередь, из-за его неопасности для природы. Путешествие по водным объектам при соблюдении экологических требований не может причинить ей какого-либо ущерба. Большим плюсом занятий водным туризмом считается вероятность увидеть прекрасные места с чистым воздухом, водой, при питье которой можно не опасаться за свое самочувствие. А недоступные и живописные уголки природы вряд ли получится увидеть, отправившись, к примеру, в «пакетный» тур. Окружающие, чудесные по своей красоте, просторы улучшают и эмоциональное, и психологическое состояние, и совсем необязательно отправляться на длительный период времени. Короткие путешествия также могут принести массу положительных эмоций и подарить незабываемые воспоминания об отдыхе [1].

Водный туризм способен объединять людей в команду, дает им возможность ощутить дух единства, так какхождение сложнейших препятствий вынуждает людей работать согласованно, выполняя все команды инструктора. Стать частью подобной команды абсолютно нетрудно. В нашей стране довольно большое количество клубов, где возможно заниматься водным туризмом. К тому же, туристические фирмы предлагают различные водные туристические туры, как для подготовленных людей, так и для начинающих.

Несравненным плюсом водного туризма является возможность взять с собой в поход большее количество снаряжения и продуктов, потому что все перемещается не на плечах, а на всевозможных плавательных средствах. Виды водного туризма многообразны. Они классифицируются по виду технического средства, на котором происходит сплав по воде. Это:

– *Байдарки*, которые отлично подходят для начинающих. Тренируясь на байдарке, вы научитесь управлять судном, правильной посадке и высадке, можете проработать технику гребли.

– *Каное*, которое используется для сплавов по бурной воде, на нем туристу приходится стоять на одном колене и грести однолопастным веслом.

– *Каяк*, маломерная лодка, сделанная из пластика. В каяке путешественник сидит и гребет двухлопастным веслом. Каяки бывают, как для экстремального водного туризма, так и для обычного. После долгих занятий этим видом туризма люди могут делать разные трюки на лодках, пlying по воде.

– *Катамараны*. Двухкорпусные суда, которые соединены между собой рамой.

– *Плоты* – суда различных конструкций, рассчитанные на перемещение с потоком воды. Плот изготавливают из дерева. Он может быть оборудован крышей, парусом и прочими элементами. В этом виде нет никаких препятствий. Этот вид подойдет для тех, кто любит тихий и спокойный отдых.

– *Рафты* – полностью, овальная надувная лодка, которая рассчитана на несколько человек, используют для рафтинга, самого популярного вида водного туризма. В рафте можно сидеть на бортах, банках и на носу. Обычно туристы выбирают реку с разными препятствиями, например, с порогами, уклонами, сливами, воронками.

– *Яхты* – суда с водоизмещением до 3000 т. Яхты могут оборудоваться моторами, парусами и другими элементами. Яхтинг является самым дорогим видом водного туризма, поэтому доступен не для всех. В таком виде водного туризма нет никаких препятствий, поскольку главная задача яхтинга – отдых [4].

В РФ водный туризм стал обязательной частью активного туризма. Такие реки, как Волга, Обь, Лена, Енисей и Амур – одни из крупнейших на Земле, и в России же находится самое крупное озеро в мире – Байкал.

Больше всего туристов привлекают крупные реки Карелии, Урала, Алтая, Кавказа. Данный вид отдыха у нас относительно молод, лишь только после войны в СССР начали появляться туристические клубы с собственными маршрутами, соревнованиями, а в 90-х годах появился термин «Российский водный туризм» [3].

Как и любой вид туризма, водный туризм требует качественной подготовки команды, оборудования и приспособлений, соблюдения техники безопасности, так как в случае пренебрежения правилами, могут возникнуть нежелательные последствия. Главным опасным фактором в этом виде туризма считается вероятность утопления. Опасность для жизни увеличивается с повышением степени трудности проходимого маршрута. Чреват водный туризм и переохлаждением. При тяжелой степени переохлаждения у человека замедляется частота сердцебиения, наступает кислородное голодание, что может привести к потере сознания, коме. В первую очередь небезопасны высокогорные реки, озера. Не исключены и травмы. Человек способен получить повреждения о камни при падении, ударе судна. Появившаяся боль может привести к травматическому шоку на воде. Очень важна квалификация инструктора, она должна соответствовать уровню сложности маршрута. Суда, не надлежащие

общепризнанным нормам водного туризма, так же могут стать причиной несчастных случаев. Необходимо знать, что скорость водного потока не должна превышать 5 км/ч. Иначе есть риск не заметить хребты, пороги. Обязательно перед спуском следует выучить маршрут, каким бы легким он не казался [5].

В отличие от других видов активного отдыха, в занятиях водным туризмом очень пригодятся умения собирать, чинить судно, а также управлять им. Требуется различать препятствия, отыскивать и уметь пользоваться методами их преодоления. В случае, если команда отправляется в далекий путь, о маршруте они обязаны заявить в МЧС, дабы застраховаться от непредвиденных обстоятельств. Весь багаж обязан быть правильно упакован, а на каждом члене команды быть надет спасательный жилет. Не стоит забывать про солнцезащитный крем, так как присутствие воды не бережет вас от обгорания, а напротив, ускоряет данный процесс. Важное правило: необходимо присутствие надувных спасательных составляющих в плавательных средствах. Отправляясь в поход, необходимо следовать главным правилам безопасности: выполнять указания инструктора, садиться в лодку и выходить из нее лишь на мелководье, при организации долговременного привала не оставлять плавсредство на воде, поддерживать дисциплину в группе и др. Помните, от того, как вы относитесь к правилам безопасности, зависит ваше здоровье и даже жизнь. Лишь четко следуя инструкции, вы сможете насладиться отдыхом и получить массу положительных впечатлений [1, 2, 4].

Однако, в 2020-2021 годах отрасль туризма в числе первых попала под удар новой инфекции. На данный момент, в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки, развитие данного бизнеса оказалось под угрозой, лишь в первые месяцы пандемии спрос по всем направлениям сократился на 20-25%. И, несмотря на то, что правительство решило установить ряд мер поддержки тур бизнесу, его перспективы развития впоследствии пандемии неоднозначны. Это касается всех видов туризма в России и за рубежом, в том числе и водного. Негативные последствия от вынужденного простоя по причине пандемии почувствовали на себе все представители туристической индустрии, но тенденция к постепенному понижению в РФ значения заболеваемости COVID-19 дает надежду на то, что уже быстро ограничительные меры будут сняты, и туристическая индустрия сможет приступить к восстановлению деятельности [7].

**Вывод:** водный туризм – прекрасная возможность для тех, кто хочет покорить водную стихию. Это отличное увлечение, которое может стать вашим постоянным спутником в жизни. Здесь любой может выбрать себе поход по вкусу — спокойный сплав по озеру, несущий умиротворение, или спуск по порожистой горной реке с солидной долей адреналина. Но чтобы путешествие было безопасным и принесло лишь заряд положительных эмоций, к нему необходимо как следует подготовиться и не пренебрегать правилами безопасности. И, конечно же, будем надеяться, что, когда COVID приравняется к обычным респираторным заболеваниям, водный туризм, как и остальные виды туризма, обретет новую жизнь.

В современном мире всем и каждому известно, что путешествия обогащают нас духовно, развивают личностные качества и прекрасно отражаются на душевном состоянии, полезны для физического и психического здоровья человека. Также, поми-

мо личных спортивных рекордов, данный вид туризма улучшает ваше самочувствие, развивает силу, укрепляет мышечный корсет, повышает выносливость, улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной систем.

### Литература

1. *Водный туризм [Электронный ресурс]. URL: <https://www.turistke.ru/content/732-vodnyy-turizm> (дата обращения 14.02.2021).*
2. *Водный туризм. Виды и снаряжение. Подготовка и особенности [Электронный ресурс]. URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/vodnyi-turizm/> (дата обращения 10.02.2021).*
3. *Водный туризм в России [Электронный ресурс]. URL: <https://sam-turizm.ru/water-tourism.html> (дата обращения 15.02.2021).*
4. *Оздоровительный водный туризм [Электронный ресурс]. URL: <https://bezriskoff.ru/ozdorovitelnyj-vodnyj-turizm/> (дата обращения 13.02.2021).*
5. *Опасности водного туризма [Электронный ресурс]. URL: <https://zen.yandex.ru/media/holiday/opasnosti-vodnogo-turizma-5c1201bcfdcdc500ac4a2d29> (дата обращения 17.02.2021).*
6. *Особенности водного туризма [Электронный ресурс]. URL: [https://works.doklad.ru/view/3xL\\_i0U420A.html](https://works.doklad.ru/view/3xL_i0U420A.html) (дата обращения 12.02.2021).*
7. *Туризм-2020 и COVID-19: туристическая отрасль в условиях пандемии и после нее [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/article/1376805/> (дата обращения 18.02.2021).*
8. *Особенности водных походов и сплавов по рекам [Электронный ресурс]. URL: [https://avtonomssurvival.ru/turizm/vodnye\\_marshruty\\_splav\\_po\\_reke](https://avtonomssurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke) (дата обращения: 19.02.2021).*

### References

1. *Vodnyy turizm [Water tourism]. Available at: <https://www.turistke.ru/content/732-vodnyy-turizm> (accessed 14.02.2021).*
2. *Vodnyy turizm. Vidy i snaryazhenie. Podgotovka i osobennosti [Water tourism. Types and equipment. Preparation and features]. Available at: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/vodnyi-turizm/> (accessed 10.02.2021).*
3. *Vodnyy turizm v Rossii [Water tourism in Russia]. Available at: <https://sam-turizm.ru/water-tourism.html> (accessed 15.02.2021).*
4. *Ozdorovitel'nyy vodnyy turizm [Recreational water tourism]. Available at: <https://bezriskoff.ru/ozdorovitelnyj-vodnyj-turizm/> (accessed 13.02.2021).*
5. *Opasnosti vodnogo turizma [The dangers of water tourism]. Available at: <https://zen.yandex.ru/media/holiday/opasnosti-vodnogo-turizma-5c1201bcfdcdc500ac4a2d29> (accessed 17.02.2021).*
6. *Osobennosti vodnogo turizma [Features of water tourism]. Available at: [https://works.doklad.ru/view/3xL\\_i0U420A.html](https://works.doklad.ru/view/3xL_i0U420A.html) (accessed 12.02.2021).*
7. *Turizm-2020 i COVID-19: turisticheskaya otrasl' v usloviyakh pandemii i posle nee [Tourism 2020 and COVID-19: the tourism industry in the context of the pandemic and after it]. Available at: <https://www.garant.ru/article/1376805/> (accessed 18.02.2021).*
8. *Osobennosti vodnykh pokhodov i splavov po rekam [Features of water hikes and river rafting]. Available at: [https://avtonomssurvival.ru/turizm/vodnye\\_marshruty\\_splav\\_po\\_reke](https://avtonomssurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke) (accessed 19.02.21).*

УКД 796.819

**ТУРИЗМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ****TOURISM FOR PERSONS WITH DISABILITIES****Кашина Анастасия Павловна**

студент

факультета математики, информатики и физики

г. Волгоград, Россия

**Kashina Anastasia Pavlovna**

student

faculty of mathematics, computer science and physics

Volgograd, Russia

**Андреенко Татьяна Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Andrienko Tatiana Alexandrovna**

Ph.D., associate professor

department physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Понятие туризма, виды туризма, лечебно-оздоровительный туризм и возможности лиц с ОВЗ путешествовать. Статистика граждан инвалидов, желающих путешествовать и требования для организаций, осуществляющих туры для инвалидов.

**Abstract.** The concept of tourism, types of tourism, health tourism and the ability of persons with disabilities to travel. Statistics of disabled citizens wishing to travel and requirements for organizations providing tours for disabled people.

**Ключевые слова:** туризм, лечебно-оздоровительный туризм, люди с ОВЗ, медицинские специалисты, спорт, виды туризма.

**Keywords:** tourism, medical and health tourism, people with disabilities, medical specialists, sports, types of tourism.

Спорт – один из важнейших аспектов нашей жизни. Но как мы знаем, он доступен не всем. Тогда на помощь приходит туризм для людей с ограниченными возможностями. Именно такой вид активного отдыха позволяет большему количеству людей выбраться из своих домов и отправится навстречу прекрасному.

Откуда же пришло к нам понятие туризма? Так ли это безопасно? Существует ли возможность людям с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) совершать туристические путешествия? И многие другие вопросы приходят в голову, когда мы слышим о активном туризме для всех.

С давних времен, еще до нашей эры люди, так или иначе, занимались путе-

шествиями. С течением времени обстоятельства менялись, люди стали путешествовать с целью торговли, завоеваний, религиозных учений, позже для географических открытий и многого другого. Именно так начиналось развитие туризма. Уже позднее в обществе стали появляться специализированные организации, которые устраивали групповые поездки в определенные места. Нанимали гидов или организаторов походов и поездок.

Позднее, туризм выделился как отдельный вид спорта для закалки здоровья, отдыха и образовательных целей. Каждый может оформить себе путевку или отправиться самостоятельно покорять вершины и изучать новые места.

В наше время существует уже множество разновидностей туризма: сельский, экологический, велотуризм, культурно-исторический и лечебно-оздоровительный. Именно лечебно-оздоровительный туризм позволяет гражданам с ограниченными возможностями здоровья совершать путешествия мечты.

Лечебно-оздоровительный туризм предусматривает путешествие, как за пределы страны, так и внутри нее не менее чем на 20 часов и не более чем на 6 месяцев в оздоровительных целях и для профилактики заболеваний организма человека.

В России лечебно-оздоровительный туризм менее развит, но еще медленнее развивается туризм для людей с ОВЗ. Вопрос путешествия людей с ограниченными возможностями стоит остро, так как туристические компании отказываются вести дела с гражданами без сопровождения родственников.

По статистическим данным в нашей стране больше 15 млн людей проживают с различной степенью инвалидности. Практически 70% из них хотели бы путешествовать по России и другим странам, 30% даже имеют необходимый бюджет для этого. Но путешествуют всего лишь 3% самостоятельно и 7% с помощью родственников.

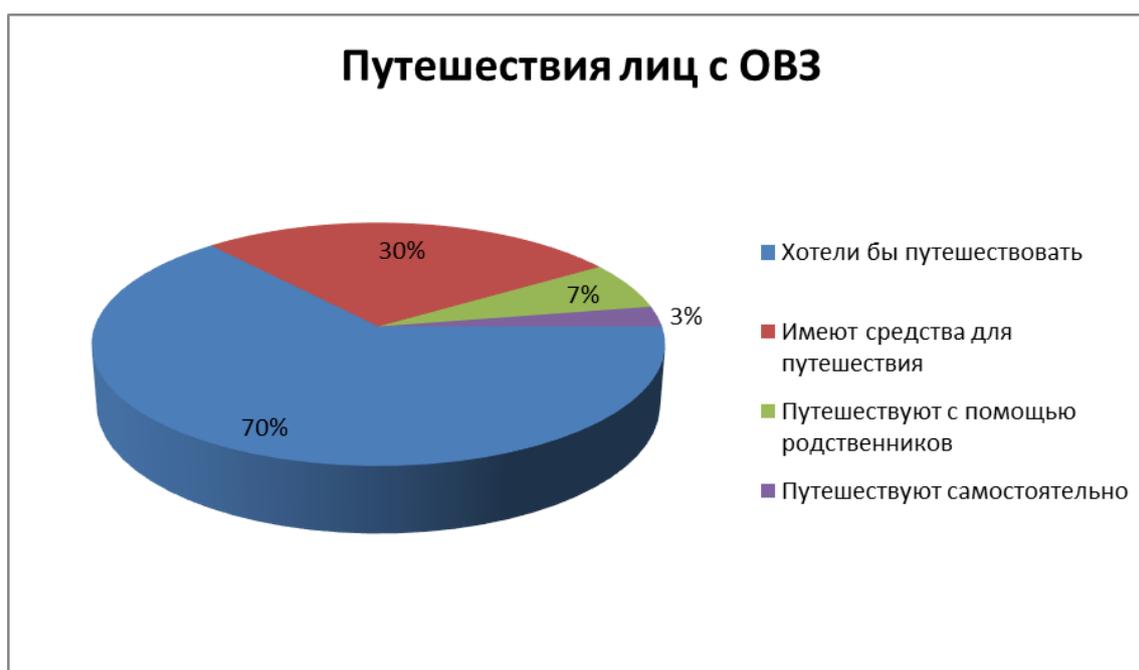


Рис. 1. Опрос граждан с ОВЗ о возможности путешествовать.

Почему так происходит? Такие ситуации возникают в частности из-за недоступности среды, специализированного оборудования, специалистов экстренной помощи. И главной причиной выступает отказ туристических агентств от продажи продукта, так как он не предусмотрен для лиц с ОВЗ.

Ситуация в Европейских странах складывается чуть лучше. Там существует возможность путешествовать со специализированными сопровождаемыми медиками. Такая услуга стоит несколько больше, чем обычные туры, тем не менее, раскрывает возможность передвигаться лицам с ОВЗ.

Для комфортного путешествия лиц с ОВЗ необходимо организовать стабильную работу специализированного персонала и оборудования. Так, большинство инвалидов имеют следующий ряд потребностей:

- индивидуальный рацион питания;
- гипоаллергенная обстановка;
- ежедневная консультация врача;
- потребность в передвижении;
- оборудование для органов дыхания и прочее.

Таким образом, помимо отслеживания режима лечебно-оздоровительных процедур, туристов необходимо оснастить множеством других средств для комфортного путешествия. Отсюда следует проблема бюджетного финансирования организаций и стоимость оборудования для осуществления подобных туров. Соответственно и путевка будет стоить немалую сумму.

На данный момент ряд стран, таких как США, Италия, Бельгия, Чехия, Франция и Великобритания уже осуществляют туристические поездки для лиц с ОВЗ в лечебно-оздоровительных целях. Это первые страны, которые создали возможность развиваться туризму для инвалидов. Здесь предусмотрены обученные люди – сопровождающие; для незрячих или слабовидящих – тактильные полосы; для колясочников – специализированные места для езды.

Подобные организации являются показателем для ряда других стран. Несомненно, перспективы развития туризма для людей с ограниченными возможностями существуют и в России. Но на данный момент большинство организаций не предусматривают подобные услуги.

Спрос на туризм для граждан с ОВЗ растет, статистика показывает, что туристы с ограниченной мобильностью занимают важный сегмент туристического рынка. В связи с этим растет спрос, а значит и развивается сервис. Таким образом, в мировой туристической отрасли формируется новая целевая группа – туристы с ограниченными возможностями. А значит и расширение комплекса услуг в туристических агентствах не за горами.

### Литература

1. Пугачев А. С. Туризм как одно из средств интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в современное общество / А. С. Пугачев // Молодой ученый. — 2013. — № 1 (48). — С. 363-365. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/48/6045/> (дата обращения: 08.03.2021).
2. Макаренко С. Н. История туризма / С. Н. Макаренко, А. Э. Саак. — Таганрог :

Издательство ТРТУ, 2015. – 94 с.

3. История развития туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zizuhotel.ru/thailand/istoriya-razvitiya-turizma-kratko-istoriya-razvitiya-turizma-o-istorii/> (дата обращения: 08.03.2021).

4. Шилкина Ю. Туристический бизнес для профессионалов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourbus.ru/mc/51.html> (дата обращения: 08.02.2021).

### References

1. Pugachev A. S. Turizm kak odno iz sredstv integratsii invalidov i lits s ogra-nichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v sovremennoe obshchestvo [Tourism as one of the means of integrating disabled people and persons with disabilities into modern society]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2013, no. 1 (48), pp. 363-365. Available at: <https://moluch.ru/archive/48/6045/> (accessed 03.08.2021).

2. Makarenko S. N., Sahak A. E. Istoriya turizma [History of tourism]. Taganrog, TRTU Publ., 2015, 94 p.

3. Istoriya razvitiya turizma [History of tourism development]. Available at: <https://zizuhotel.ru/thailand/istoriya-razvitiya-turizma-kratko-istoriya-razvitiya-turizma-o-istorii/> (accessed 03.08.2021).

4. Shilkina Yu. Turisticheskiy biznes dlya professionalov [Tourist business for professionals]. Available at: <http://tourbus.ru/mc/51.html> (accessed 02.08.2021).

**АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ****ACTIVE TOURISM****Бондаренко Юлия Дмитриевна**

студент

Уральский государственный аграрный университет

Екатеринбург, Россия

**Bondarenko Yulia Dmitrievna**

student

Ural State Agrarian University

Yekaterinburg, Russia

**Шинкарьук Лариса Александровна**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания и спорта

Уральский государственный аграрный университет

Екатеринбург, Россия

**Shinkaryuk Larisa Aleksandrovna**

senior lecturer

department of physical education and sports

Ural State Agrarian University

Yekaterinburg, Russia

**Каримов Нияз Масгутович**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания и спорта

Уральский государственный аграрный университет

Екатеринбург, Россия

**Karimov Niyaz Masgutovich**

senior lecturer

departments of physical education and sports

Ural State Agrarian University

Yekaterinburg, Russia

**Аннотация.** Спортивный туризм – это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства необузданной природы. Дабы пройти маршрут нужно быть не только сильным, ловким, неустрашимым и упорным, но и обладать широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Активный отдых это не только заряд хорошего настроения, но и профилактика здоровья.

**Abstract.** Sports tourism is the preparation and conduct of sports trips in order to overcome the vast expanse of unbridled nature. In order to pass the route, you need to be not only strong, agile, undaunted and persistent, but also have a wide range of special knowledge from the technique of overcoming obstacles to human physiology in extreme conditions. Unlike a normal journey, a sports journey involves a set of natural obstacles classified by difficulty. Active recreation is not only a charge of good mood, but also prevention of health.

**Ключевые слова:** спорт, туризм, здоровье, активный отдых, природа.

**Keywords:** sports, tourism, health, outdoor activities, nature.

Спортивный туризм — вид спорта, обладающий целью спортивное совершенствование человека в преодолении природных препятствий [1].

Путешествие способно осуществляться на лыжах, снегоходах, в случае если это зима, либо пешим ходом, на велосипеде или верхом на лошадях, в случае если это происходит летом. Как правило, собирается группа людей из нескольких человек либо команда, если активный отдых принадлежит спортивному туризму. У каждой группы имеется высокопрофессиональный наставник, который показывает путь и рассказывает все детали активного туризма в той или иной местности [2].

Организация и осуществление спортивных путешествий подчиняются законам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом Российской Федерации. В данных законах накапливается навык многих поколений странников. Поэтому при их выполнении обеспечивается достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Осуществляет контроль система маршрутно-квалификационных комиссий. В частности, МКК проводит проверку подготовленности группы к выходу на маршрут и соответствие опыта участников путешествия его сложности. В соответствии с инструкцией спортивные путешествия могут иметь шесть категорий трудности. Если путешествия первой категории посильны для начинающих, то путешествия шестой экстремальны, в том числе и для наиболее сильных и опытных путешественников [3].

Активный туризм бывает нескольких разновидностей:

- рафтинг и сплавы (сплав на надувном судне с отсутствующим каркасом, который называли рафтом, а также на каяке, сплавном катамаране или любом ином сплавном судне по горным порожистым рекам) [4];
- походы (перемещение согласно конкретному маршруту) [4];
- горные лыжи;
- кемпинг (отдых в палаточном лагере);
- альпинизм (подъем на вершины гор);
- спелеотуризм (отдых в пещерах).

Спортивный туризм в советском союзе, как вид спорта введен в Единую все-союзную спортивную классификацию в 1949. При присвоении спортивных разрядов и звания мастера спорта предусматриваются число и трудность совершенных походов, а также навык независимого руководства ими. Трудность определяется длительностью и протяженностью маршрутов, числом и многообразием природных преград. Длительные путешествия ведутся согласно маршрутам 5 категорий трудности. Маршруты высокой трудности, в особенности 4—5-й категорий, требуют хорошей общефизической и специальной подготовки. Путешествия ведутся, как правило, при содействии спортивных и туристских клубов, рекомендаций спортивных обществ, коллективов физкультуры [5].

Основной задачей интенсивного туристического похода в самостоятельном путешествии считается цель путешествия, которую люди предпочитают. Это могут быть объекты природы, на которые им хотелось бы взглянуть, а также прокладывание маршрута, который гарантирует разумное преодоление различных преград. Итог —

достижение целей, которые были задуманы [4].

Организационная единица активного туризма – клуб путешественников, то есть туристическое непрофессиональное объединение, в том числе и туристские кружки учреждений дополнительного образования для детей: клубы, детско-юношеские центры, станции юных путешественников и так далее [4].

Для занятия активным туризмом не обязательно являться атлетически подготовленным и обладать отличной физической формой. Правильнее начинать с маршрутов незначительной трудности и справляться с ними в составе специально сформированных групп [4].

Несколько десятилетий назад возникло такое понятие, как спортивно-оздоровительный туризм в РФ. Такой вид спорта, как спортивный туризм входит в единую спортивную классификацию. Организуются туристические учреждения, которые предоставляют такие виды деятельности [2]:

- организация детского туризма;
- организация разнообразных слетов, турниров;
- проведение состязаний и чемпионатов на международном уровне;
- проведение научных экспедиций в плане спорта, организация путешествий;
- создание спортивных учебных заведений, которые готовят;
- высококлассных инструкторов и гидов-проводников в горы;
- ведение сведений о новшествах туристской амуниции, которая появляется на рынке, новых маршрутов, вершин и перевалов.

Большую пользу здоровью дает занятие активным видом туризма. Благодаря приобретенному адреналину такого рода отдых останется незабываемым. Выходные дни — это почти треть нашей жизни, поэтому их необходимо проводить интересно и неповторимо [2].

### Литература

1. *Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа / Л. А. Шинкарьук [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. - № 1. – С. 88.*
2. *Тюрина И. В. Спорт для всех, активный туризм / И. В. Тюрина. // Наука-2020. – 2019. - № 4 (29). - - С. 139-142.*
3. *Попова Е. А. Спорт для всех, активный туризм : теория и практика / Е. А. Попова // Наука-2020. – 2020. - № 2 (38). – С. 50-54.*

### References

1. *Shinkaryuk L. A. [et al.] Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy adaptatsii sportivnoy deyatel'nosti i zdorovogo obraza [Medico-biological and pedagogical bases of adaptation of sports activity and a healthy image]. Molodezh' i nauka - Youth and science, 2019, no. 1, pp. 88.*
2. *Tyurina I. V. Sport dlya vsekh, aktivnyy turizm [Sport for all, active tourism]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 139-142.*
3. *Popova E. A. Sport dlya vsekh, aktivnyy turizm : teoriya i praktika [Sport for all, active tourism: theory and practice]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 2 (38), pp. 50-54.*

УДК 796.819

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**  
**INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE PHYSICAL CONDITION OF A PERSON**

**Риккер Анастасия Сергеевна**

студент

факультет математики, информатики и физики

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Rikker Anastasia Sergeevna**

student

faculty of mathematics, computer science and physics

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Андреенко Татьяна Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Andreenko Tatiana Alexandrovna**

Ph.D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается карантинного режима на физическое здоровье и интеллект человека.

**Abstract.** The article considers the quarantine regime on the physical health and intelligence of a person.

**Ключевые слова:** физическое состояние, здоровье, интеллект, самоизоляция, двигательная активность, физическая активность.

**Keywords:** physical condition, health, intelligence, self-isolation, motor activity, physical activity.

В настоящее время ввиду того, что многие люди вынуждены оставаться дома и соблюдать изоляцию в связи с карантинными мерами, двигательная активность людей резко уменьшилась [4]. Низкая активность, и сидячий образ жизни негативно влияют на качество жизни и здоровье людей. Так же изоляция и карантинные меры у многих граждан вызывают дополнительный стресс, на фоне которого начинаются психические расстройства у человека. Еще одним фактором сокращения двигательной активности людей можно указать появление оборудования, которое облегчает труд и работу человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый в мире человек проявляет активность в недостаточной форме или не проявляет ее вовсе. Это можно связать либо со слабой мотивацией, либо с плохой осведомленностью

о последствиях такого образа жизни. ВОЗ утверждает, что люди в возрасте от 18 до 64 лет должны выполнять силовые упражнения не менее двух раз в неделю (75 минут) или 150 минут умеренной активности.

Более половины граждан России убеждены, что здоровье «легковозобновляемый» ресурс, и не желает тратить время и денежные средства на занятия спортом. В сравнении с СССР, количество людей, регулярно занимающихся спортом, снизилось в два раза. Эксперты Российского экономического университета имени Плеханова выяснили, что на данный момент спортом и физической культурой занимаются 40% граждан (58,6 млн. человек), в то время как в СССР количество достигало 70-80%.

Влияние двигательной активности заключается в том, что в выполнении даже относительно простых упражнений участвует большое количество групп мышц. Для наглядности – при дыхании человека задействованы 90 мышц. В двигательной активности участвуют не только определенные мышцы, но и некоторые участки нервной системы, вплоть до высших центров коры больших полушарий мозга. Физическая активность снимает нервное напряжение человека и способствует улучшению настроения [1].

Регулярная мышечная активность повышает психоэмоциональную и умственную устойчивость организма, так же, как и рациональное сочетание отдыха, труда, питания, сна и отсутствия вредных привычек. Это выражается в том, что люди, активно занимающиеся спортом, наиболее выносливы и работоспособны в сравнении с остальными [2].

При достаточной активности, в организме человека происходят следующие процессы:

- оптимизируется работа центральной нервной системы – во время занятий в головном мозге человека устанавливаются сложные связи коры больших полушарий и подкорковыми центрами. Вторые контролируют работу низших центров. Можно сказать, что двигательная активность нужна для оптимальной организации работы мозга, для развития воли и интеллекта человека;

- нормализуется процесс обмена веществ в организме – выполнение упражнений низкой интенсивности приводит к нормализации жирового и углеводного обмена;

- повышение работы сердечно-сосудистой системы;

- повышение работы дыхательной системы;

- развитие работы опорно-двигательного аппарата;

- стимуляция работы нервных клеток мозга, скорейшее развитие нейронных отростков – во время занятий спортом к мозгу приливает кровь, которая насыщена кислородом и питательными веществами, а как известно, мозгу необходим кислород для полноценной жизни;

- достижение повышения умственных показателей и улучшение настроения – ученые планируют использовать занятия спортом при лечении такого недуга как депрессия;

- способствование более медленному старению [3].

Для того, чтобы определить влияние двигательной активности на здоровье человека и отношение к нему, было проведено анкетирование, состоящее из 3

вопросов. В анкетировании приняло участие 60 человек в возрасте от 20 до 30 лет.

1 вопрос – «Занимаетесь ли вы двигательной активностью?». 45% человек указали, что они активно занимаются спортом, остальные 55% не занимаются физической либо двигательной активностью.

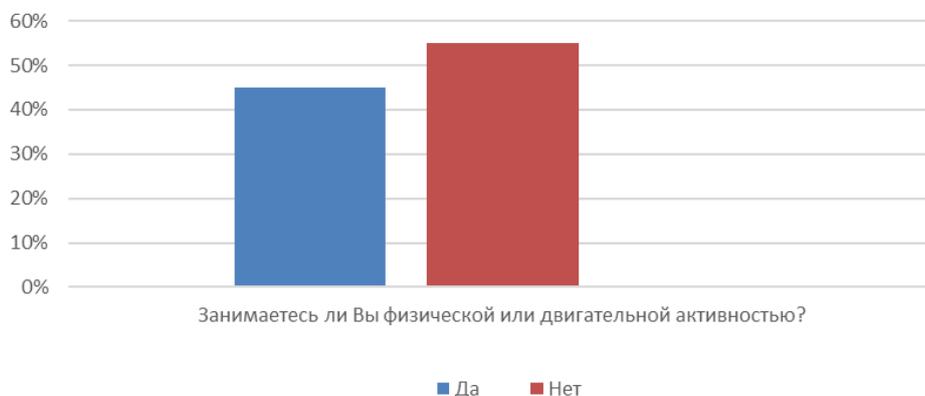


Рис. 1. Занимаетесь ли вы двигательной активностью?

2 вопрос – «Самоизоляция и карантинный режим оказали влияние на Вашу двигательную активность?». 83% сказали, что самоизоляция оказало влияние на их двигательную активность, 12% ощутили небольшое влияние, а 5% не ощутили его вовсе.



Рис. 2. Самоизоляция и карантинный режим оказали влияние на Вашу двигательную активность?

3 вопрос – «Можно ли сказать, что за время самоизоляции Ваше физическое состояние ухудшилось?». У 62% физическое состояние за период самоизоляции стало хуже, 3% почувствовали улучшение состояние и 35% опрошенных указали на то, что их состояние осталось прежним.

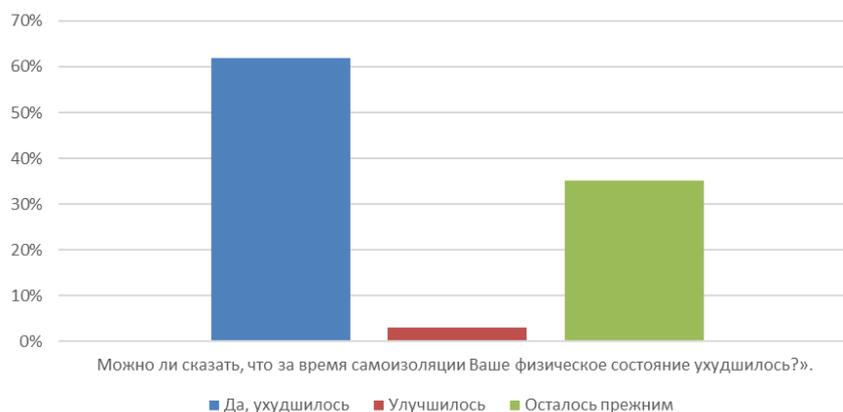


Рис. 3. Можно ли сказать, что за время самоизоляции Ваше физическое состояние ухудшилось?

Таким образом, мы видим, что во время карантинного режима и самоизоляции более половины опрошенных людей почувствовали ухудшение самочувствия и физического состояния. Это можно связать как раз с сидячим образом жизни, которым охватил практически всех людей, перевод людей на дистанционный формат обучения и работы, постоянное пребывание за гаджетами и компьютерами.

### Литература

1. Колпакова Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2018. – № 1 (8). – С. 94-109.
2. Максимова Е. Н. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // *Наука-2020*. – 2019. – № 4 (29). – С. 73-76.
3. Хомутова Е. В. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть жизни каждого человека / Е. В. Хомутова, Т. А. Андреевко, Е. Н. Сосновская // *Наука-2020*. – 2018. – № 4 (20). – С. 60-63.
4. Шакула К. В. Интегрированные средства и методы физической подготовки в условиях самоизоляции / К. В. Шакула, Л. М. Лукьянова // *Наука-2020*. – 2020. – № 7 (43). – С. 100 – 103.

### References

1. Kolpakova E. M. Dvigatel'naya aktivnost' i ee vliyanie na zdorov'e cheloveka [Motor activity and its influence on human health]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, 2018, no. 1 (8), pp. 94-109.
2. Maksimova E. N., Alekseenko A. E. Vliyanie dvigatel'noy aktivnosti na fizicheskoe sostoyanie i intellekt cheloveka [The influence of physical activity on the physical condition and human intelligence]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 4 (29), pp. 73-76.
3. Khomutova E. V., Andreenko T. A., Sosnovskaya E. N. Fizicheskaya kul'tura i sport – neot'emlemaya chast' zhizni kazhdogo cheloveka [Physical culture and sport is an integral part of life of each person]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 4 (20), pp. 60-63.
4. Shakula K. V., Luk'yanova L. M. Integrirovannyye sredstva i metody fizicheskoy podgotovki v usloviyakh samoizolyatsii [Integrated means and methods of physical training in the conditions of self-isolation]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2020, no. 7 (43), pp. 100-103.

УДК 796.819

**СПОРТ И АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ****SPORTS AND ACTIVE TOURISM ARE THE KEY TO A HEALTHY LIFESTYLE****Бреусова Виктория Сергеевна**

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Breusova Victoria Sergeevna**

student

*institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia***Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior Lecturer

*department of physical culture**Volgograd Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Данная статья рассматривает историю развития спорта и туризма в России. Их актуальность в наше время, а также состояние активного туризма в наше время и его виды.

**Abstract.** This article examines the history of the development of sports and tourism in Russia. Their relevance in our time, as well as the state of active tourism in our time and its types.

**Ключевые слова:** спорт, история спорта, туризм, активный туризм, виды активного туризма, ЗОЖ.

**Keywords:** sports, history of sports, tourism, active tourism, types of active tourism, healthy lifestyle.

История эволюции спорта длится на протяжении десятков лет. Уже в древние времена человечество стремилось к совершенству т.е. человеку хотелось быть немного выносливее. В 1970 году Н. И. Пономарев отмечал, что проявление физического воспитания рассматривается в самом раннем этапе эволюции возникновения человечества. В ходе естественной, необходимой деятельности (добыча пищи, строительство жилья) самопроизвольно происходило совершенствование их физических способностей – выносливости, силы, быстроты. В ходе эволюции люди заметили, что те особи, которые вели активный образ жизни, неоднократно повторяли те

или иные физические действия, выказывали физические усилия, становились более выносливыми. Осознав это, человек стал имитировать трудовые действия вне реальных трудовых процессов, что привело к физическому совершенствованию человека. В свою очередь физическое совершенство есть образец здоровья и силы. К физическому совершенствованию можно отнести большинство видов спорта. А как известно спорт составная часть физической культуры.

В начале в XIV, начале XX веков история спорта приобретает современный вид. В этот период начали быстро складываться распространенные в России виды спорта, появились различные международные спортивные организации, возродилось Олимпийское движение. В толковом словаре русского языка С. И. Ожегова упомянуто: «Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире существует около 500 видов спорта. Спорт, как правило, профессия, а физическая культура – развлечение, хотя спорт и начинается с занятий физкультурой. Важнейшей потребностью каждого человека и общества в целом является поддержание здоровья и его дальнейшее укрепление. Эффективными и доступными средствами удовлетворения потребности являются активные занятия физическими упражнениями, соблюдение ЗОЖ. Недостаток двигательной активности влечет за собой печальные последствия - это снижение работоспособности, быструю утомляемость общее ухудшение самочувствия. Гипокинезия создает объективные предпосылки для ослабления здоровья и снижения резистентности, способности сопротивляться неблагоприятным влияниям внешней среды [3].

Актуальность спорта определяется увеличением требований к физическим возможностям, а также нравственным качествам человека. Занятия спортом дают возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям.

Общедоступные занятия оздоровительным бегом и ходьбой, выезды за город, разнообразные игры, туристские походы и экскурсии и другие виды двигательной активности с оздоровительной направленностью — это «Спорт для всех». «Спорт для всех» к 90-м гг. прошлого века стал всемирным движением, которое, основывалось на вкладе спорта в ЗОЖ. Задачи здравоохранения и продления активного долголетия, профилактики и даже лечения разных заболеваний на сегодняшний день все теснее связано с движением «Спорт для всех» [2].

К сожалению научно-технический прогресс в наше время затронул почти все сферы человеческой жизни, лишая человека двигательной активности. И, как правило, сразу появляются проблемы со здоровьем и эмоциональным состоянием. В этом случае часть населения, уставшая от малоподвижного образа жизни, выбирает активный туризм, чтобы провести время с пользой для организма. Одним из условий укрепления и сохранения здоровья является отдых. Полноценный отдых является залогом ЗОЖ. Одним из распространенных видов отдыха является туризм. Такое понятие, как «туризм», имеет древние корни и свою историю. Джон Уокер в книге «Введение в гостеприимство» выделяет 5 эпох туризма:

- 1) преиндустриальный период (до 1840 года);
- 2) век железных дорог;
- 3) век автомобиля;

- 4) реактивных авиалайнеров;
- 5) век круизов на морских лайнерах.

Польский исследователь И. Енджейчик, выделял следующие фазы:

- Раннеисторическая фаза – до 1850 г.
- Начальная фаза – с 1850 по 1914 г.
- Фаза развития с 1914 по 1945 г.
- Фаза массового туризма – после 1945 г.

Я считаю, что все эти подходы к истории туризма не следует принимать за абсолютную истину. Туризм – это многоплановое явление и в разные исторические периоды он формировался под действием определенной группы факторов. Туризм способен решать оздоровительные задачи. Туризм как вид активного отдыха подразумевает реализацию какого-либо путешествия. Туризм – временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну (или другую местность в пределах своей страны) в свободное время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных и лечебных, гостевых, познавательных, физкультурно-спортивных религиозных или профессионально-деловых целях, но без занятия в месте временного пребывания работой, оплачиваемой из местного финансового источника. Активный туризм – это общее количество явлений и отношений, которые возникают в ходе путешествия. Они характеризуются активным передвижением по маршруту, а именно с затратой физических усилий туриста, которые совершаются в рекреационных или спортивных целях.

В активном туризме есть очень много видов, их разновидностей и форм. Деление на виды напрямую зависит от характера маршрута, местности и способа передвижения туристов. Активный туризм – это вид путешествий, который включает в себя разнообразные туры, например приключенческие – это посещение вулканов, экзотических мест, водопадов, островов и т. д. Обычно это туры в экзотические и экологически чистые природные зоны, связанные с необычными путешествиями и нестандартными средствами перемещения-сафари, рыбалка, охота, поездки на мотосанях или на джипах по тяжело проходимым окрестностям. Помимо этого, туры на местах катастроф (землетрясений, наводнений, извержений вулканов, техногенных катастроф, например наблюдение за Чернобыльской АЭС с вертолета) и экстремальных ситуаций. Все перечисленные варианты реализации активного отдыха отражают сущность ведения здорового образа жизни. Активный туризм в России развивается очень интенсивно. Основными видами активного туризма являются: пешеходный, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Виды активного туризма находятся в зависимости с сезонностью (таблица 1), поэтому их можно разделить на две большие группы: зимний и летний [1].

Рассмотрим все виды активного туризма подробнее.

*Горный туризм* – это разновидность активного туризма, смысл которой заключается в преодолении туристами природных препятствий. Они встречаются в горах (крутые подъемы, перевалы, вершины и скалы) на определенном маршруте с помощью собственной силы и определенного туристского снаряжения.

## Классификация активных видов туризма

Сезонность	Виды	Разновидности
Летний	Горный	Треккинг
		Альпинизм
		Хайкинг
		Скалолазание
		Скайраннинг
		Легкоходство
	Водный	Сплав
		Рафтинг
		Каякинг
	Пешеходный	Экскурсия
		Экспедиция
Поход		
Велосипедный	Маунтинбайк	
Рогейн	Мультигонки	
Зимний	Горнолыжный	Сноубординг
		Фрирайд
		Бэккантри
		Хели-ски
		Сноукэтскиинг
		Сноумотобординг
	Лыжный	Сэндбординг

*Альпинизм* – это восхождения на горные вершины, которые имеют категорию сложности не менее 1Б. Все остальные восхождения – это хайкинг. В трекинге главной целью является преодоление перевалов. Маршрут принимается в том случае, если учтены все нормы и правила маршрутной комиссии.

Разновидностью активного туризма можно назвать *скайраннинг* – это бег в гору. В основном скайраннинг проводится в виде массового спортивного мероприятия. Обычно перепады высоты составляют 1-2 км, редко – более 2 км.

Со скайраннингом схоже легкоходство – это очень быстрое перемещение по запланированному маршруту группой туристов с небольшим по весу рюкзаком. Главное отличие этой разновидности состоит в том, что участники преодолевают протяженные маршруты, которые могут занимать целых 12 часов, часто с ночевками. Обычно легкоходство организуется самостоятельно маленькой группой энтузиастов. Маршрут может проходить как в горной, так и в мало пересеченной местности.

*Водный туризм* – это вид активного туризма, смысл которого заключается в преодолении группой туристов природных препятствий. Они встречаются на реке в виде порогов.

*Рафтинг* – это разновидность водного туризма, который происходит по рекам с активным течением, чаще всего в горной местности с использованием рафтов. Туристы могут сплавляться на других видах судна: каяках, байдарках, катамаранах, резиновых надувных лодках, плотках, и др.

*Парусный туризм* – это путешествие на яхтах под парусом по озерам, морям или полноводным рекам со спокойным течением. Для спортивного парусного туризма

маршруты разрабатываются разных категорий сложности в зависимости от района и условий плавания, характера и протяженности маршрута.

*Пешеходный туризм* – это вид активного туризма, смысл которого состоит в пешем прохождении маршрута группой туристов по слабопересеченной местности. Категория сложности маршрута определяется наличием определенных препятствий, географического показателя района, автономности и напряженности маршрута и др. Маршруты пешеходных походов чаще прокладываются на равнине или в предгорьях, невысоких горах, в привлекательных для туризма районах.

*Велосипедный туризм* – это вид активного туризма, смысл которого состоит в преодолении группой туристов природных препятствий по дорогам, тропам или бездорожью при помощи велосипеда.

*Маунтинбайк* – это путешествия на горных велосипедах в горных условиях.

*Спелеотуризм* – это вид активного туризма, смыслом которого является посещение природных или сделанных человеком пещер и лабиринтов. Он привлекателен различными формами рельефа, которые создают препятствия для прохода (колотцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т. д.), а также экстремальными неблагоприятными физическими условиями (высокая влажность и отсутствие естественного освещения).

*Рогейн* – это вид активного туризма, который представляет собой командное или индивидуальное ориентирование на ранее запланированном маршруте с взятием контрольных пунктов. Способы передвижения на маршруте могут быть разными.

*Горнолыжный туризм* – это вид активного туризма, его цель состоит в преодолении снежных горных склонов одним туристом с помощью лыж и туристского снаряжения. Лыжник может спускаться по заранее подготовленному склону или по нетронутому снегу, такое катание называется фрирайдом. Он опасен тем, что лыжник спускается по незнакомой местности, в зоне схода лавин.

*Бэжкантри* – это смесь альпинизма и фрирайда, которое включает в себя преодоление препятствий, восхождение на вершину, с помощью альпинистского снаряжения, и спуск на лыжах или сноуборде с покоренной вершины или перевала.

*Хелибординг* - это спуск со сложных гор на лыжах или сноуборде, при этом заброска туристов осуществляется с помощью вертолета. Это очень недешевая разновидность горнолыжного туризма.

*Сноумотобординг* – это катание сноубордиста по принципу водных лыж, при этом вместо катера используется мотоцикл или снегоход.

*Лыжный туризм* – это вид активного туризма, смысл которого заключается в преодолении малопересеченной местности в зимних условиях группой туристов с помощью лыж и туристского снаряжения. Популярен в тех регионах, где снежный покров держится не менее 3-х месяцев [1].

Организованный туризм намного проще неорганизованного. Так как все участники похода состоят в спортивных секциях и клубах, давно знакомы друг с другом. В период подготовки инструктора проводят с ними теоретические и практические занятия. Самодеятельные туристы отличаются тем, что они не регистрируются в туристских фирмах и не состоят спортивных клубах. Но в таких путешествиях турист рискует своим здоровьем в случае чрезвычайной ситуации. Самой популярной фор-

мой активного туризма являются походы выходного дня. Обычно организуются как турфирмами, так и спортивными секциями в наиболее известные места, расположенные недалеко от крупных городов в горной местности.

В своей статье я рассмотрела разные виды активного туризма и надо заметить, что каждый вид активного туризма по-своему индивидуален, имеет свои особенности и при этом каждый вид активного туризма все же должен быть хорошо спланирован, разработан и организован. Обязательно должны учитываться потребности, интересы и особенности каждого участника туристического путешествия.

Активный туризм – это путешествие, при котором группа туристов проходит определенный маршрут с использованием максимальных усилий, получая физическую нагрузку на все группы мышц. Активные виды туризма, становятся все более популярными. У туриста множество разных занятий – от экстремальных до традиционных. Их классифицируют по различным признакам. Например: способ передвижения и вид местности, способ организации, охват местности и другие [1].

Таким образом, чем бы человек не занимался, спортом для всех или активным туризмом, главное состоит в том, что это улучшает его физическое и психоэмоциональное здоровье, а значит, способствует и оздоровлению всей нации.

### Литература

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков // СПб : Герда, 2008. – 576 с.
2. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.
3. Богем М. М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М. М. Богем // Теория и практика физической культуры. - 1997. – № 5. – С. 18-20.

### References

1. Birzhako, M. B. Vvedenie v turizm [Introduction to tourism]. St. Petersburg, Gerda Publ., 2008, 576 p.
2. Ponomarev N. I. Vozniknovenie i pervonachal'noe razvitie fizicheskogo vospitaniya [The emergence and initial development of physical education]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1970, 248 p.
3. Bogem M. M. Fizicheskoe sovershenstvo kak osnovnoe ponyatie teorii fizicheskoy kul'tury [Physical perfection as the basic concept of the theory of physical culture]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1997, no. 5, pp. 18-20.

УДК 796

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ****PHYSICAL CULTURE AND HEALTH REHABILITATION OF SCHOOLCHILDREN****Назирова Анна Анатольевна**

кандидат биологических наук, доцент  
кафедра адаптивной физической культуры, физиологии  
и медико-биологических дисциплин  
Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского  
г. Липецк, Россия

**Nazirova Anna Anatolyevna**

Ph.D., associate professor  
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines  
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky  
Lipetsk, Russia

**Давыдова Селена Станиславовна**

кандидат биологических наук, доцент  
кафедра адаптивной физической культуры, физиологии  
и медико-биологических дисциплин  
Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского  
г. Липецк, Россия

**Davydova Selena Stanislavovna**

candidate of biological Sciences, associate professor  
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines  
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky  
Lipetsk, Russia

**Егоров Роман Сергеевич**

студент  
Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского  
г. Липецк, Россия

**Egorov Roman Sergeyevich**

student  
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky  
Lipetsk, Russia

**Аннотация.** Наука располагает многочисленными фактами благотворного влияния двигательной активности на организм человека – функцию внутренних органов, объем мышечной ткани, увеличение жизненной емкости легких, состояние сердечно-сосудистой системы.

**Abstract.** Science has numerous facts of the beneficial effect of motor activity on the human

*body - the function of internal organs, the volume of muscle tissue, an increase in the vital capacity of the lungs, the state of the cardiovascular system.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, состояние здоровья, физкультурно-оздоровительная реабилитация.*

**Keywords:** *physical activity, health status, physical culture and health rehabilitation.*

Общепризнанно, что рациональная физическая активность, приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций центральной нервной системы (ЦНС), восстановительных процессов, позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность человека на высоком уровне [1, с. 57].

Растущий организм ребенка требует огромного количества движений для своего развития. 50-60 % времени в режиме дня должно отводиться двигательной активности. Подкрепляется он и тем фактом, что до 80-90% структур головного мозга в той или иной степени связаны с функцией движения.

Особенно высокий уровень заболеваемости наблюдается у детей школьного возраста. Многие исследователи связывают это с повышенными учебными нагрузками, снижением двигательной активности учащихся, опережающим возрастными психофизиологические возможности детей уровнем образования, специфическими патогенными факторами, нездоровым образом жизни и т. д. [1, с. 101]. Неудивительно, что это ведет к перегрузкам у учащихся.

Недостаток движения – гипокинезия – вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию, что сказывается в онтогенезе очень рано. Так, в дошкольных учреждениях двигательный компонент в режиме ребенка не превышает 30 % времени бодрствования при нормируемой его продолжительности не менее 50 %. В школьных же возрастах у 50 % 6-8 летних, у 60 % 9-12 летних и у 80 % старшеклассников отмечается выраженная степень двигательной недостаточности [5, с. 48].

Гиподинамические последствия выражаются в том, что все функциональные системы жизнеобеспечения, активность которых определяется именно этими факторами (дыхание, кровообращение, состав крови, пищеварение, терморегуляция, эндокринные железы и др.) и которые работают на «движение», все в меньшей степени востребуются в своих максимальных возможностях.

Отсюда и те проблемы со здоровьем, которые связывают с гиподинамией. В этой связи возникает необходимость применения срочных мер социального, педагогического, медицинского, культурологического и других аспектов и поиска новых путей для снижения неблагоприятного влияния образовательной среды на организм ребенка с целью решения основной проблемы – формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения [2, с. 6].

Школьное обучение ведет к дальнейшему падению уровня здоровья учащихся, что в конечном итоге приводит к тому, что стены общеобразовательной школы покидает контингент, практически не готовый к выполнению своих гражданских, социальных, профессиональных, бытовых и других функций.

Годы учебы ребенка в старших классах совпадают с двумя сложными крити-

ческими периодами в его развитии – подростковым и ранним юношеским. Характерные для этих периодов изменения функционального состояния связаны, прежде всего, с половым созреванием, интенсивным ростом, изменением самосознания, которое происходит на фоне повышенной умственной нагрузки. Интенсификация умственной нагрузки, осуществляемая в одних случаях в результате расширения и углубления содержания образования, а в других за счет применения новых интенсивных технологий обучения, увеличивает риск дизадаптационных состояний у подростков [2, с. 26].

С этих позиций воспитание в школе сопровождается нарушениями гармоничности психических и вегетативно-соматических функций, которые могут и должны быть устранены отдыхом, упорядочением режима жизни, повышением двигательной активности – занятиями физкультурой и спортом [3, с. 65]. В этой связи предлагается система физкультурно-реабилитационных мероприятий, разработанных для учащихся общеобразовательной школы и способствующих профилактике и элиминации наиболее распространенных заболеваний детей 9-13 лет.

Структура системы физкультурно-реабилитационных мероприятий:

*Дыхательная гимнастика* (динамические дыхательные упражнения, выполняемые на задержке дыхания, отдельные упражнения йоговской пранаямы).

*Упражнения для профилактики нарушений и коррекции начальных форм нарушений осанки* (общеразвивающие гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, длительный бег малой интенсивности, лыжные прогулки, подвижные иг-ры).

*Упражнения для профилактики нарушений и коррекции начальных форм нарушений в своде стопы* (комплекс упражнений для сводов стоп).

*Упражнения для снятия эмоциональной нагрузки* (танцевальные упражнения, дыхательная гимнастика).

*Упражнения для профилактики нарушений зрения.*

*Упражнения для улучшения функциональной подготовленности* (развитие двигательной моторики).

Формы занятий физкультурно-реабилитационными мероприятиями выделены в три основных блока.

1. Самостоятельные занятия в домашних условиях, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

2. Занятия в режиме учебного дня общеобразовательной школы:

Оздоровительные мероприятия с младшими школьниками в МОУ СОШ № 28 г. Липецка, кроме обычных уроков физической культуры, включали в себя три специально разработанных дополнительных комплексов, повышающих уровень двигательной активности ребенка: гимнастические упражнения до начала занятий, подвижные перемены и физкультминки во время уроков.

3. Занятия в условиях учреждения дополнительного образования:

Занятия фитнес-аэробикой. Занятия танцевальными тренировками в НУДО «МИСС» ориентированы преимущественно в трех направлениях: формирование осанки, тренировка кардиореспираторной системы, упражнения для формирования навыков управления эмоциями.

Физическая тренировка в процессе аэробики оказывает мощное оздоровительное влияние на организм человека. Двигательная активность в музыкальном сопровождении помогает улучшать здоровье и психическое состояние детей, снизить риск многих заболеваний, регулировать работу ведущих систем организма, повысить «жизненный тонус», активность, работоспособность, улучшить настроение, повсед-невное самочувствие и т. п.) [5, с. 47].

Занятия фитнес-аэробикой способны повысить силу и выносливость мышц, улучшить гибкость и координацию движений; они помогают снизить избыточную массу тела и количество жира в организме, улучшить осанку, походку и т. д. [4, с. 36].

Предлагаемая нами специально разработанная программа занятий направлена на поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактику «болезней цивилизации». С этой целью используются организованные формы занятий; целенаправленно подбираются наиболее эффективные средства и методы воздействия на те системы и органы, от которых в первую очередь зависит здоровье человека; предполагается получение существенного тренировочного эффекта в отношении исполнительных и обеспечивающих двигательные действия систем организма.

Занятия такого типа имеют черты облегченного, массового спорта, с типичными для последнего средствами, методами и организацией тренировок. Ставится цель не максимального развития, а поддержания достаточного уровня развития двигательных способностей при строжайшем соблюдении требований травмобезопасности и минимизации риска перенапряжения.

Механизмы оздоравливающего и профилактического эффекта фитнес-аэробики связаны, в частности, с такими явлениями, как:

- срочное и долговременное повышение защитных реакций иммунной системы против антигенов (чужеродных факторов) и собственных «неполноценных» белков;
- ускорение синтеза в клетках ДНК – наследственной информации, от которой зависит здоровье клетки;
- ускорение обновления самих клеточных структур (мембран, органелл, ферментативных комплексов и т. п.), и тем самым снижение вероятности появления глубоких повреждений внутри клеток, приводящих к их дисфункции болезни.

Описанные эффекты фитнеса – основа профилактики возникновения многих заболеваний, в том числе и опаснейших, например атеросклероза, а возможно, и рака.

Точно определить, где находится слабое звено, в котором в данный момент накопилась опасная концентрация генетических повреждений или токсинов. Невозможно, поэтому условия для ускорения синтетических процессов должны регулярно создаваться во всем организме, во всех системах и органах.

Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это – основа нашего хорошего самочувствия, активности, высокой работоспособности и в конечном итоге отличного настроения и оптимистического настроения, что вместе с отсутствием заболеваний и не-домоганий создает ощущение здоровья и счастливой жизни.

Регулирующий эффект аэробных упражнений выражается прежде всего в экономизации деятельности организма (снижении основного обмена, т. е. энергозатрат). Это обеспечивается совершенствованием окислительных процессов, регуляцией обмена веществ на всех звеньях от поступления до утилизации и выведения продуктов питания, снижением реактивности тканей на действие гормонов и нейромедиаторов, снижением тонуса симпатической и увеличением тонуса парасимпатической нервной системы.

Кроме того, оздоровительная фитнес-аэробика имеет самостоятельное новое качество – высокую эмоциональность, групповую форму занятий в музыкальном сопровождении, которые ликвидируют монотонность занятий, создают положительный психический фон.

Результаты исследования позволяют проследить взаимосвязь уровня и пропусков занятий учащимися по болезни. Нами было установлено, что более 70% (20 дней и более) пропусков по болезни имеют учащиеся с низкой двигательной активностью. Подростки, посещающие дополнительные занятия в режиме учебного дня общеобразовательной школы, болеют вдвое реже (35,3%), из них 68,5 % девочек и 31,5% мальчиков.

Наилучшие показатели здоровья выявлены у подростков, занимающихся по полной физкультурно-реабилитационной программе, включающей кроме дополнительных занятий физической культурой в школе самостоятельные занятия в домашних условиях, и, главное, посещающие занятия фитнес-аэробикой в НУДО «МИСС» три раза в неделю во внеурочное время в течение одного года. Среди этих детей значимое число пропусков по болезни (20 дней и более) имеют лишь 2,8 %.

**Заключение.** Проведенное исследование физкультурно-реабилитационных мероприятий школьников показало, что данная система должна строиться на основе комплексности. Если такая комплексность существует, это означает, что система сформировалась. Использование физкультурно-реабилитационных мероприятий позволяет решать многие проблемы, связанные с особенностями здоровья младших подростков. В итоге повышается уровень здоровья, функционального развития основных систем организма у отстающих в физическом развитии учащихся, эффективность усвоения учебного материала на общеобразовательных уроках и уроках физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни и организации досуговой деятельности.

### Литература

1. Антонова Е. Ф., Арабян Г. И., Бачерикова. *Обучение детей 6-летнего возраста в детском саду и школе: Функциональное состояние организма детей 6 - 7 летнего возраста и его изменения под влиянием различных форм организации обучения и воспитания.* Москва : Педагогика, 1987. С. 57–101.

2. Антропова М. В. *Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста / под ред. М. В. Антропова, М. М. Кольцова.* – Москва : Педагогика, 1983. – С. 6–28.

3. Васютина А. И., Тамбиева А. П. *Возрастно-половые особенности в воспроиз-*

ведении максимального ритма движений // *Возрастная морфология и физиология*. М., 1967. 94 с.

4. *Физиология подростка* / Д. А. Фарбер [и др.] ; под ред. Д. А. Фарбер. – Москва : Педагогика, 1988. 203 с.

5. Антропова М. В. *Функциональные и адаптационные возможности детей и подростков* / М. В. Антропова. -Петрозаводск, Просвещение, 1974. - 380 с.

### References

1. Antonova E. F., Arabyan G. I., Bacherikov L. M. *Obuchenie detey 6-letnego vozrasta v detskom sadu i shkole: Funktsional'noe sostoyanie organizma detey 6 - 7 letnego vozrasta i ego izmeneniya pod vliyaniem razlichnykh form organizatsii obucheniya i vospitaniya* [Education of children 6 years of age in kindergarten and school: the Functional status of children 6 to 7 years of age and its changes under the influence of different forms of organization of training and education]. Moscow, Pedagogika Publ., 1987.

2. Antropova M. V. (ed.). *Morfofunktsional'noe sozrevanie osnovnykh fiziologicheskikh sistem organizma detey doshkol'nogo vozrasta. Morfofunktsional'nye osobennosti detey doshkol'nogo vozrasta* [Morphofunctional maturation of the major physiological systems of the body preschool children: Morphological and functional characteristics of preschool children]. Moscoe, Pedagogika Publ., 1983.

3. Vasyutina A. I., Tambieva A. P. *Vozrastno-polovye osobennosti v vosproizvedenii maksimal'nogo ritma dvizheniy* [Age and gender features in the reproduction of the maximum rhythm of movements]. *Vozrastnaya morfologiya i fiziologiya* [Age morphology and physiology]. Moscow, 1967, 94 p.

4. Farber D. A. [et al.]. *Fiziologiya podrostka* [Physiology of the adolescent]. Moscow, Pedagogika Publ., 1988, 203 p.

5. Antropova M. V. *Funktsional'nye i adaptatsionnye vozmozhnosti detey i podrostkov* [Functional and adaptive capabilities of children and adolescents]. Petrozavodsk, Prosveshchenie Publ., 1974, 380 p.

**ВОЛЕЙБОЛ****VOLLEYBALL****Чернобровкин Дмитрий Викторович**

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Chernobrovkin Dmitry Viktorovich**

student

*national institute of natural science education, physical culture and life safety  
Volgograd State Social - Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Волкова Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра теории и методики обучения физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально - педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Volkova Elena Vladimirovna**

Ph.D., associate professor

*, department of theory and methods of teaching physical culture and life safety  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность.

**Abstract.** Volleyball is a popular game in many countries around the world. Volleyball was first played in the United States of America. In 1895, William Morgan, a college physical education teacher from Heliok, Massachusetts, introduced a new entertaining game to the students, the main idea of which was for the players to hit the ball with their hands, making it fly over the net. The game was called "volleyball", which means a flying ball in English.

*In 1897, the sports rules for this game were developed, which were repeatedly changed and supplemented. A simple game that does not require expensive equipment quickly spread in Japan, China, the Philippines, and later in Europe.*

*In our country, volleyball began to develop after the Great October Revolution. Having received great popularity.*

**Ключевые слова:** волейбол, игра, мяч, сетка, обучение, здоровье, физическое развитие.

**Keywords:** volleyball, game, ball, net, training, health, physical development.

В концепции развития физического воспитания и спорта в Российской Федерации указывается, что значение физического воспитания школьников обусловлено потребностями нашего государства в подготовке здорового, разносторонне развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функции гражданина нашего общества.

В повседневной жизнедеятельности школьников значение физического воспитания обусловлено:

– во-первых, интенсификацией и возрастающей интеллектуализацией учебного труда, вызванными повышением научно-теоретического уровня содержания учебных предметов, широким внедрением активных методов обучения;

– во-вторых, увеличением занятости детей во внеурочное время видами деятельности, ограничивающими проявление двигательной функции: воспитательные мероприятия в классе, занятия в кружках;

– в-третьих, использование в быту и учебной деятельности компьютера.

По мнению многих авторов, приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает его нравственно, эстетически, что необходимо для здорового, полноценного человека. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняет его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и не сложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т. е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Игра в волейбол является весьма эффективным средством укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные многофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах.

Усилиями специалистов многих стран мира общие вопросы волейбола (методика обучения игре и совершенствования технических приемов) достаточно хорошо

изучены и освещены в различных методических пособиях и разработках. В нашей стране наиболее известны такие специалисты, как А. Г. Айриянц, Н. В. Семашко, О. П. Топышев, Ю. Н. Клещев, Ю. Д. Железняк, В. В. Медведев, Ю. П. Фураев, А. Г. Фурманов, Л. Н. Служский, С. Л. Фетисова, А. В. Беляев и другие. Среди зарубежных авторов можно упомянуть такие имена, как С. Оинума, Я. Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто и другие.

Но процесс совершенствования методики подготовки волейболистов безграничен. Мы еще далеко не все знаем о человеческом организме, его возможностях. Современная программа по физическому воспитанию для школ содержит материал по многим видам спорта. Среди них достойное место отведено волейболу.

Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «залп», «удар с лета», и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Волейбол — олимпийский вид спорта с 1964 года [В. Л. Свиридов, 2016].

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России и популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из города Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлека-тельную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной. Происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняет его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и не сложности оборудования.

Волейбол пользуется большой популярностью среди молодежи. Эта игра вобрала самые лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Волейбол - игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой. Но все это достигается упорной тренировкой. Освоение большого количества игровых приемов тре-

бует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки - бесспорно очень ценные качества человека [О. В. Беляев, Ю. В. Железняк, 2010].

Волейбол в соответствии с Федеральным государственным стандартом по предмету «Физическая культура» включен в учебную программу пятых классов. Это вполне оправданно, методически продуманные, хорошо построенные уроки физической культуры на материале данной спортивной игры весьма эффективны. Во-первых, они способствуют разносторонней физической подготовке учащихся. Во-вторых, создают прочную основу для освоения основных приемов игры в волейбол. И в-третьих, проходят в атмосфере особого эмоционального подъема.

Проведение занятий по волейболу следует строить исходя из принципа комплексного подхода. Занятия по направленности должны быть комбинированные, чтобы они включали материал двух-трех видов подготовки (физической, технической, тактической), в различных сочетаниях. Такие занятия позволяют решать главную задачу овладения техникой игровых приемов (первоначальное обучение приемам игры) при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей. Все последующие занятия строятся на основе предыдущих с обязательным повтором ранее изученных действий и с включением новых технических приемов [Ю. Д. Железняк, 2013].

Каждому учителю физической культуры ясна основная задача, состоящая в том, чтобы учащиеся успешно овладевали основами навыков игры в волейбол. Надо научиться быстро передвигаться по площадке, останавливаться и изменять направление, изучить передачу сверху двумя руками, нижнюю подачу и прием снизу двумя руками. Хорошо изучив эти приемы на уроках в пятом классе, можно уверенно играть по правилам мини-волейбола. Все это станет основой успешного изучения программного материала в последующих 6-11 классах. Учащиеся должны усвоить определенные правила поведения на уроках при изучении приемов игры в волейбол. Упражнения с волейбольным мячом обязательно должны предшествовать упражнениям вводной части урока. Надо познакомить учащихся с навыками самостраховки при прыжках, падениях, которых в волейболе много. Занимающиеся должны следить, чтобы при прыжках мяч не попал под ноги, в случае опасности обязательно подать сигнал другим. Учащиеся не должны торопиться выполнять приемы игры, которые еще не изучили. Особое внимание учащихся учитель обращает на то, чтобы они следили за правильной постановкой рук при передаче сверху двумя руками, не выставляли большие пальцы вперед — это может привести к травмам.

Пятиклассники должны освоить основные элементы игры волейбол — это способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры — так называемые стойки волейболиста, изучить верхнюю передачу мяча двумя руками, освоить игры, подготовительные к волейболу [В. П. Гу-ба, 2019].

Стойки и перемещения не так сложны для обучения детей. Перемещения и стойки входят в технику игры юного волейболиста, от их совершенства зависит успешность разнообразных действий с мячом. Стойкой называют положение готовности волейболиста выполнить прием игры, например, передачу.

Перемещения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем, выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения. В пятом классе учащихся необходимо научить выполнять остановки по сигналу во время ходьбы и бега.

В волейболе применяются такие подачи как: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку учащихся. В начале обучения игрок должен имитировать модель движения как можно точнее. Этой моделью, обычно, является преподаватель.

Не рекомендуется усложнять упражнения до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед игроками, должна быть как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Планируя работу, педагог должен учитывать существующие условия, в частности состояние материально-технической базы школы, а также уровень физической подготовленности учеников. Исходя из этого, он определяет допустимую нагрузку при выполнении упражнений на занятиях при изучении технико-тактического материала.

Также перед преподавателем на занятиях волейболом ставятся и воспитательные задачи. Воспитательная работа проводится по планам занятий класса физической культурой, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий на уроке.

Весь процесс учебно-воспитательной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Федеральный государственный стандарт по предмету «Физическая культура» обязывает преподавателей при планировании и проведении занятий учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности детей и подростков соответствующего возраста. Без глубоких знаний анатомио-физиологических и психических особенностей учащихся и умения применять их в конкретных условиях учебно-воспитательного процесса нельзя успешно решать вопросы, связанные с повышением физической подготовленности учащихся [Б. А. Ашмарин, 2010].

Дети, обучающиеся в пятом классе, стоят на последней ступеньке периода детства и у порога периода отрочества. Это так называемый младший подростковый возраст, который продолжается с 11-12 лет до 14-15 лет.

Каждая из возрастных стадий имеет свои особенности физиологического и психического характера.

Подростковый период – это большой кризис развития, когда перестраиваются отношения ребенка и общества. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости.

Учащийся пятого класса – это уже не ребенок и еще не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития.

Многочисленные наблюдения показывают, что учащиеся пятых классов забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с учениками пройденный учебный материал.

Мышление у школьников в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Ученики пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Объяснение должно быть просто по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы, понятия. Закреплять восприятие практическими действиями и с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие демонстрации уже имеющихся знаний, умений, навыков; широту кругозора, реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение дидактических игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ученика: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [Л. Б. Кофман, 2011].

Средства обучения технике элементов волейбола в общеобразовательной школе. Основными средствами в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные [В. П. Губа, 2019].

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладе-

ние основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры следует проводить в следующем порядке:

1. Подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема.

2. Подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов.

3. Упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт.

4. Совершенствование технического приема в учебной игре [Ю. Н. Клещеев, 2013].

Как правило, учащиеся хотят как можно быстрее перейти к самой игре. Однако преподаватель должен объяснить им, что настоящее удовольствие от игры могут получить только те, кто хорошо овладел приемами игры. Ступенью к волейболу служат подготовительные игры. Они тоже очень интересны, более доступны, быстрее приближают учащихся к «настоящему» волейболу.

Примером таких игр могут служить «Пионербол» или «Мяч в воздухе».

Игра является обязательным элементом основной части урока. Это могут быть как игры для общей физической подготовки, так и для отработки технических и тактических действий.

Если техника – это выполнение того или иного приема игры, то тактика – какой из приемов выполнять (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке (в тот или иной момент игры).

Техника и тактика должны разучиваться параллельно.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если игрок не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна.

Если игрок, принимая мяч с подачи, не может послать его связующему игроку, он выполняет прием неправильно.

Обучение тактике в школе надо проводить параллельно с обучением технике. Как только учащиеся освоили начальные упражнения, которые выполняли индивидуально, и переходят к работе в парах, значит, пришло время для обучения тактике [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова, 2011].

Такой подход гораздо эффективнее и требует меньше времени для обучения, причем как технике, так и тактике, потому что одно помогает другому.

Методы обучения технике волейбола обучающихся пятого класса.

В теории преподавания уроков физической культуры для освоения техники игры в волейбол, впрочем, как и техники других игр, используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации [А. В. Тертычный, 2013].

Но, как правило, на уроках в общеобразовательной школе используют методы словесного и наглядного воздействия. Обучение технике игры в волейбол должно начинаться с изучения и объяснения правил данной игры.

### **Описание правил игры в волейбол.**

Правила игры в волейбол очень просты, игровая площадка делится на две части волейбольной сеткой, для двух команд. Для каждой команды необходимо иметь по шесть участников, которые находятся каждый в своей игровой зоне. Борьба команд заключается в отбивании мяча через сетку, так чтобы команда соперников не могла вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Задача участников — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершать ошибки.

**Цель игры** для каждой команды — предотвратить приземление мяча на своей площадке и добиваться его приземления на стороне соперника. Игровая площадка в волейболе ограничена линиями по контуру, за которую при попадании мяча на стороне соперника при подаче очко засчитывается сопернику. Мяч разрешается

отбивать руками или любой частью тела. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, но защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча, если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу). Соревнования состоят из трех партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока команда не наберет 25 очков, затем происходит смена зон между командами. подача производится из-за линии, параллельной волейбольной сетке, с любой ее точки, не переступая эту линию [К. Ю. Пушкаренко, 2018].

Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить. Удар «с руки» считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если участник команды ввел подачей мяч в игру, и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке. Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступить среднюю, где расположена волейбольная сетка, линию во время игры; переступить лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего [К. Ю. Пушкаренко, 2018].

При обучении учащихся пятого класса элементам волейбола необходимо:

- начинать с простейших упражнений для овладения основными приемами игры,
- предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,
- исключать введение сложных игровых ситуаций без освоения подводящих упражнений,
- вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи [А. В. Тертычный, 2013].

Практически всем преподавателям по личному опыту известно, что при начальном обучении школьников игре в волейбол наблюдается одна из распространенных проблем, это — «боязнь мяча» при отбивании. Некоторые дети во время выполнения упражнений или в игре отворачиваются от летящего мяча, даже если он просто подскакивает вверх, они втягивают голову в плечи, нагибаются, и в итоге он им падает куда-то на спину, плечо или голову, в худших случаях попадает по лицу. Во время ударов тоже сжимаются, закрывают лицо, отворачиваются от мяча.

В общем определении страх — это отрицательная эмоция, вызванная ожидаемой болью, опасностью или злом, реальным или воображаемым. В волейболе страх, как правило, связан с возможностью ошибиться, показаться «неумехой» перед сверстниками или проиграть. Страх также определяют, как неуверенность в себе, сомнения, переживания, негативные мысли или ощущения. Страх в волейболе редко приносит пользу. В большинстве случаев он приводит к таким последствиям, как потеря концентрации, уверенности, мышечного напряжения, потеря ритма, чувства контроля, нерешительность, ожидание ошибки. При обучении

школьников игре в волейбол самая большая опасность — это собственно страх! В данной ситуации пре-подавателю необходимо помочь преодолеть его [К. Ю. Пушкаренко, 2018].

При обучении к каждому ученику нужен индивидуальный подход, ребенок может не проявлять интереса к игре, показывая свое нежелание к обучению. Но на самом деле за этим поведением может скрываться то, что у ученика не получается выполнять те или иные приемы игры. Поэтому так важно проработать технику приемов игры с каждым, показывая правильность выполнения на своем примере.

Командные игры сплачивают между собой игроков одной команды не только на игровом поле, но и в дальнейших отношениях между сверстниками. Некоторым школьникам победа в игре над командой соперника дает вкус лидерства, поэтому при повторных проведениях командного волейбола нужно менять между собой игроков в команде. Выделяя сильных игроков, ставить их с игроками послабее. Спорт и, в частности, игра в волейбол развивает не только физические способности детей, но и такие качества как смелость, упорство, настойчивость и быстро реагировать на изменение ситуации.

Рассмотрев учебную программу по волейболу учащихся пятого класса общеобразовательной школы, мы выявили, что волейбол является составной частью занятий и одной из основных форм организации физического воспитания школьников. Поэтому особого внимания заслуживают вопросы оптимизации учебного процесса по волейболу для более эффективного развития физических качеств занимающихся и освоения техники игры в волейбол. Проведение занятий по волейболу следует строить исходя из принципа комплексного подхода. Занятия по направленности должны быть комбинированные, чтобы они включали материал двух-трех видов подготовки (физической, технической, тактической), в различных сочетаниях. Такие занятия позволяют решать главную задачу овладения техникой игровых приемов (первоначальное обучение приемам игры) при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей. Все последующие занятия строятся на основе предыдущих с обязательным повтором ранее изученных действий и с включением новых технических приемов.

Каждому учителю физической культуры ясна основная задача, состоящая в том, чтобы учащиеся успешно овладевали основами навыков игры в волейбол. Надо научиться быстро передвигаться по площадке, останавливаться и изменять направление, изучить передачу сверху двумя руками, нижнюю подачу и прием снизу двумя руками. Хорошо изучив эти приемы на уроках в пятом классе, можно уверенно играть по правилам мини-волейбола. Все это станет основой успешного изучения программного материала в последующих 6-11 классах.

Учащиеся должны усвоить определенные правила поведения на уроках при изучении приемов игры в волейбол. Упражнениям с волейбольным мячом обязательно должны предшествовать упражнения вводной части урока. Надо познакомить учащихся с навыками самостраховки при прыжках, падениях которых в волейболе много.

Пятиклассники должны освоить основные элементы игры волейбол — это способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выпол-

нения приемов игры — так называемые стойки волейболиста, изучить верхнюю передачу мяча двумя руками, освоить подготовительные игры к волейболу.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов. Также перед преподавателем на занятиях волейболом ставятся и воспитательные задачи.

Весь процесс учебно-воспитательной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

ФГОС по предмету «Физическая культура» обязывает преподавателей при планировании и проведении занятий учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей, так как без глубоких знаний анатомо-физиологических и психических особенностей учащихся и умения учитывать их в конкретных условиях учебно-воспитательного процесса нельзя успешно решать вопросы, связанные с повышением физической подготовленности учащихся.

Таким образом, можно заключить, что волейбол на уроках физкультуры в пятом классе может доставлять ученикам удовольствие, служить средством разумного отдыха, содействовать развитию физических способностей, силы и быстроты, выносливости, содействовать формированию физических качеств и навыков. Надо только умело подбирать физические упражнения и задания, чтобы они вызывали интерес у школьников, и, следовательно, вызывали интерес к занятиям физкультурой — это главная цель, к которой стремится учитель в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре.

### Литература

1. Ашмарин Б. А. *Теория и методы физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов* / Б. А. Ашмарин. — Москва : Просвещение, 1990. — 287 с.
2. Барчуков И. Б. *Теория и методика физического воспитания и спорта* / Г. В. Барчуков. — Москва : Кронус, 2011. — 247 с.
3. Беляев А. В. *Волейбол: теория и методика тренировки* / А. А. Беляев, Л. В. Булыкина. — Москва : Физкультура и Спорт, 2007. — 184 с.
4. *Волейбол в школе* / Беляев А. В [и др]. — Москва : Физкультура, образование и наука, 2010. — 357 с.
5. Васильков А. А. *Теория и методика физического воспитания* / А. А. Васильков. — Ростов н/д : Феникс, 2011. — 381 с.

### References

1. Ashmarin B. A. *Teoriya i metody fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]*. Moscow, Education Publ., 1990, 287 p.
2. Barchukov I. B. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sport]*. Moscow, Kronus Publ., 2011, 247 p.

3. Belyaev A. V., Bulykina L. V. *Voleybol: teoriya i metodika trenirovki [Volleyball: theory and training methodology]*. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 2007, 184 p.
4. Belyaev A. V., Zheleznyak Yu. D., Kleshev Yu. N., Kostyukov V. V., Kuvshinnikov V. G., Rodionov A. V., Savin M. V., Topyshev O. P. *Voleybol v shkole [Volleyball at school]*. Moscow, Physical culture, education and science Publ., 2010, 357 p.
5. Vasil'kov A. A. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methodology of physical education]*. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2011, 381 p.

УДК 796.5

**ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО РЮКЗАКА****FEATURES OF COMPLETING A TOURIST BACKPACK*****Николаев Сергей Анатольевич****старший преподаватель**кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел**в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия****Nikolaev Sergey Anatolyevich****senior lecturer**department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы комплектования туристического рюкзака перед походом.

**Abstract.** The article deals with the issues of completing a tourist backpack before a hike.

**Ключевые слова:** Рюкзак, туризм, тяжелые предметы, упаковка.

**Keywords:** Backpack, tourism, heavy items, packaging.

Туризм является одним из популярных видов отдыха и спорта. Основным качеством опытного туриста является его способность преодолевать, в случае необходимости, значительные расстояния с увесистым рюкзаком за спиной [1, с. 163].

Необходимо серьезно отнестись к выбору рюкзака, так как это позволит туристу пройти предполагаемую дистанцию с большим удобством и комфортом, сэкономя при этом достаточное количество сил и энергии. В настоящее время в специализированных магазинах имеется широкий ассортимент туристических рюкзаков в различных ценовых категориях.

При выборе рюкзака, в первую очередь, следует обратить внимание на его конструкцию. Правильный походный рюкзак должен быть оснащен прочными лямками, длину которых можно быстро регулировать, не снимая его с плеч. Лямки рюкзака, оборудованные специальными прокладками, которые смягчают ощущение тяжести. Увесистый рюкзак без таких прокладок на лямках может натереть туристу плечи до кровавых мозолей. Наличие в походном рюкзаке удобной рамки так же поможет избежать, натирание плеч и снизит давление на спину. Такая рамка должна быть утоплена в корпус рюкзака или дополнительно обшита тканью. При необходимости, туристы могут усовершенствовать данную конструкцию посредством дополнительной накладки из полиуретана [2, с. 297].

Для суточных походов достаточно иметь небольшой рюкзак объемом не более 20 литров, для более длительных походов следует использовать более объемные, примерно в 80-100 литров. При этом нужно придерживаться общего для всех туристов правила: лучше выбрать рюкзак большего объема, чем меньшего, это связано

с тем, что при желании взять в дорогу большее количество вещей в рюкзак маленького объема они могут попросту не вместиться. К тому же нести полупустой рюкзак с психологической точки зрения гораздо легче.

Наличие внешних карманов является немаловажной деталью, иначе периодическое извлечение из основной части рюкзака мелких предметов, в использовании которых возникает необходимость, будет утомлять туриста, так как рюкзак придется снимать и распаковывать, чтобы достать тот или иной небольшой предмет. Корпус рюкзака должен быть изготовлен из легкого и прочного материала, например, брезента или парусина.

Исключительно важно и правильное расположение центра тяжести рюкзака. В современных моделях он располагается вверху, немного выше уровня плеч. Такая центровка, в виду плотного прилегания рамки к спине туриста, позволяет обеспечить необходимый комфорт и избежать во время похода возможных травм спины. Рюкзак должен быть невысоким, иначе будет создаваться эффект паруса, когда при передвижении встречный ветер будет создавать препятствие при ходьбе. Использование туристического рюкзака, имеющего нижнюю центровку, приведет к натиранию в области поясницы, что доставит туристу немало неудобств [3, с. 244].

Некоторые туристы предпочитают рюкзаки военного образца. Эти рюкзаки являются рейдовыми и обладают рядом преимуществ перед гражданскими. Благодаря тщательно продуманному покрою и материалу они удобны в использовании в длительных рейдовых переходах в неблагоприятных условиях.

Перед походом следует составить список, согласно которому производить комплектацию рюкзака. В этот список должны войти продукты питания, теплые вещи, топорик и т. д. В обязательном порядке нужно взять аптечку, снабженную перевязочными материалами и лекарственными средствами.

Упаковку рюкзака следует производить таким образом, чтобы вес был распределен равномерно по всему рюкзаку. В первую очередь, следует укладывать вещи, которыми турист будет пользоваться редко, например, один раз в день (свитер, теплая трико и т. д.). Вдоль внутренней спинки рюкзака, на его каркас, желательно положить мягкую вещь, которая обеспечит достаточную мягкость амортизации более тяжелых предметов (жестяных банок с консервами, сублимированных концентратов), уложенных поверх мягких вещей. Затем следует положить аптечку, сменную одежду и обувь, а также столовую посуду – тарелки, кружки, котелок и т. д.

При упаковке рюкзака следует помнить о том, что наиболее тяжелые вещи и предметы нужно размещать ближе к центру тяжести человека, т. е. к его поясу, поэтому походную палатку необходимо крепить к внешнему дну рюкзака, лямками, а спальник мешок лучше всего закреплять на его вершине.

Карманы с внешней стороны рюкзака предназначены для предметов и вещей, которыми часто пользуется турист. В эти карманы лучше всего поместить питьевую воду, шоколадные батончики и мелкие вещи, предназначенные для постоянного использования. Все вещи необходимо завернуть в непромокаемую ткань или полиэтиленовый пакет, так как при изготовлении туристических рюкзаков используются водоотталкивающая, а не водонепроницаемая ткань.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что грамотное комплектование

рюкзак является одним из важных аспектов подготовки туриста к предстоящему походу.

### Литература

1. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в ВУЗе // Наука-2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 162-167.
2. Губенков А. О. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (общая характеристика) // Тактико-специальная подготовка сотрудников ОВД : сборник научных трудов сотрудников кафедры сборник научных статей II Всероссийской конференции. Москва : Московский университет МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 295-300.
3. Гуняев Е. В. Проблемы подготовки сотрудников ОВД, привлекаемых к проведению КТО на территории Северо-Кавказского региона // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XX Международной научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 242-245.

### References

1. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v VUZe [Problems of motivation of physical activity of students in high school]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167.
2. Gubenkov A. O. Lichnaya bezopasnost' sotrudnikov organov vnutrennikh del (obshchaya kharakteristika) [Personal safety of employees of internal Affairs bodies (General description)]. Taktiko-spetsial'naya podgotovka sotrudnikov OVD : sbornik nauchnykh trudov sotrudnikov kafedry sbornik nauchnykh statey II Vserossiyskoy konferentsii [Tactical and special training of police officers: collection of scientific works of employees of the Department, the collection of scientific articles of the II all-Russian conference]. Moscow, Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 295-300. (In Russia).
3. Gunyaev E. V. Problemy podgotovki sotrudnikov OVD, privlekaemykh k provedeniyu KTO na territorii Severo-Kavkazskogo regiona [Problems of training of police officers involved in the conduct of ANYONE in the North Caucasus region]. Sovershenstvovanie professio-nal'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organi-zatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv : sbornik statey XX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies collection of articles of the XX International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2018, pp. 242-245. (In Russia).

УДК 796

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ****COMPETITIVE ACTIVITY OF STUDENTS*****Лапшина Полина Денисовна****студент**Институт художественного образования**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Lapshina Polina Denisovna****student**Institute of Art Education at Volgograd State Social and Educational University**Volgograd, Russia****Брыкина Валентина Анатольевна****ассистент**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Bryklina Valentina Anatolyevna****assistant**department of physical culture**Volgograd State Socio-Pedagogical University of the**Volgograd, Russia****Переузник Анатолий Захарович****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Peruznik Anatoly Sakharovic****senior lecturer**department of physical culture**Volgograd State Socio-Pedagogical University of the**Volgograd, Russia*

***Аннотация.*** В работе рассматривается значение массового спорта в жизни молодежи, основные задачи и виды соревнований в вузе. Представлены результаты анкетирования студентов по определению уровня мотивации к соревновательной деятельности.

***Abstract.*** The paper considers the importance of mass sports in the life of young people, the main tasks and types of competitions in higher education. The results of a survey of students to determine the level of motivation for competitive activities are presented.

***Ключевые слова:*** массовый спорт, соревнования, спартакиада, мотивация, спортивное мероприятие, здоровье.

**Keywords:** *mass sports, competitions, sports contest, motivation, sports event, health.*

Современный спорт представлен не только спортом высших достижений, но и массовым спортом. Студенческий спорт является отдельной составной частью спорта и культивируется в высших учебных заведениях. В рамках вуза массовый спорт вовлекает десятки молодых людей в физическую активность, дает возможность совершенствовать свои физические качества и укрепить здоровье. Основные виды массового спорта в вузе: соревнования, спартакиады, спортивные праздники, фестивали, общероссийские спортивные мероприятия [2].

Соревнование изначально является одной из форм спортивной деятельности, содержащей элемент борьбы и соперничества за лучший результат. Спортивное соревнование в вузе – это состязание среди отдельных спортсменов или команд по различным видам спорта, в целях выявления лучшего участника. Соперничество играет позитивную роль в жизни молодежи, так как позволяет сравнить свои способности со способностями других, позволяет выяснить в чем соперник превосходит или уступает. Состязание является побудительной силой к активной деятельности и совершенствованию своих физических качеств и двигательных способностей.

В спорте высших достижений соперничество нередко приводит к унижению достоинства личности, наносит вред физическому и психическому здоровью спортсмена. Дух соревнования, азарт и желание победить порождают в душе спортсмена высокой квалификации массу негативных чувств: агрессию, ненависть, зависть, ревность к победителю, печаль, обиду, злорадство, самолюбие, честолюбивые амбиции, тщеславие, гордыню. Студенческие соревнования призваны устранить негативные стороны соперничества, содействовать его гуманизации. Состязания проходят в искусственно созданных ситуациях, где создаются равные условия для участников, обеспечивается безопасность здоровья и сохраняется достоинство личности. Спортивное соревнование выступает как гуманная модель борьбы, где не ставится цель уничтожить, травмировать или унижить соперника. Студенческие соревнования предусматривают соблюдение определенных правил, наличие объективного судейства и медицинского контроля.

Физическое воспитание в вузе проводится регулярно на протяжении всего периода обучения студентов и представлено в разнообразных формах. Одна из таких форм – соревнования по видам спорта. Основные задачи этих соревнований – широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, выявление талантливых студентов, способных добиться успеха в спорте. Студенческие соревнования привлекают к участию студентов, имеющих волю к победе и любящих дух состязаний. Участвуя в соревнованиях, студенты укрепляют свое здоровье и совершенствуют физическую подготовленность. Соревнования организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, во время лагерных сборов и в летнем оздоровительном лагере, в студенческих общежитиях. Организатором соревнований является спортивный клуб. Методическое руководство осуществляют кафедра физической культуры и профсоюзная организация. В рамках вуза ежегодно проводятся следующие виды соревнований: спартакиада

среди первокурсников и среди факультетов, среди жителей общежитий. Состязания, приуроченные к праздникам: дню учителя, 8 марта, 23 февраля зачастую проходят совместно с преподавателями.

В настоящее время остро стоит вопрос личной заинтересованности студентов в данных мероприятиях. Мотивация в спорте предполагает наличие факторов, побуждающих спортсмена либо к действию, либо к бездействию [3]. Для выявления уровня личной мотивации к соревновательной деятельности нами было проведено анкетирование студентов 2 курса. Количество опрашиваемых – 30 человек, девушки и юноши в возрасте от 18 до 20 лет. Студентам было предложено 10 вопросов по данной проблеме. Ответы оценивались по «5» – бальной шкале.

«5» - да

«4» - больше «да», чем «нет»

«3» - не совсем уверен, не знаю

«2» - больше «нет», чем «да»

«1» - нет

Вопросы для анкетирования:

1. В соревнованиях я стремлюсь показать хорошие результаты.
2. Соревнования помогают найти новых друзей.
3. Во время соревнований я получаю новые знания и умения.
4. Я участвую в соревнованиях, чтобы быть здоровым.
5. Во время состязаний у меня формируется упорство к победе, настойчивость.
6. Я с честью выступаю за свой факультет.
7. Соревнования развивают необходимые мне физические качества.
8. Соревнования помогают мне уйти от стресса и проблем.
9. Я получаю удовольствие от соревнований.
10. После неудачных соревнований мне хочется больше тренироваться.

Анализ результатов анкетирования показывает, что 100% опрашиваемых участвуют в соревнованиях, чтобы выступить за свой факультет, получить здоровье, новые знания и умения, развить свои физические качества, сформировать настойчивость и упорство к победе. 40% студентов участвуют в соревнованиях, чтобы найти новых друзей и показать хорошие результаты. Уйти от стресса и проблем предпочитает 80%, удовольствие от соревнований получает 90% студентов, 60% проявляют желание больше тренироваться, чтобы впоследствии выступить лучше. В целом, спортивные соревнования оказывают благотворное влияние на силу духа молодежи, психоэмоциональное состояние. Соревнования в вузах нужны и приносят огромную пользу. Через соревновательную деятельность происходит приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, сплочение разных народов. Это один из способов выплеснуть накопившуюся энергию и уйти от стресса, а также возможность получить авторитет и признание среди сверстников. Повышение результативности выступлений на студенческих соревнованиях – это наиболее длительный процесс, предполагающий техническую, тактическую, психологическую, общую и физическую подготовку спортсмена [1]. Данная задача решается только путем регулярных занятий физической культурой и спортом.

### Литература

1. Гончарова Н. В. Проблема формирования надежности соревновательной деятельности в фитнес – аэробике / Н. В. Гончарова, А. В. Палкин // Наука-2020. - 2019. – № 1 (36). – С. 29-32.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 2006. – 318 с.
3. Филимонова Е. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е. Н. Филимонова, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. - 2019. – № 6 (31). – С. 6-14.

### References

1. Goncharova N. V., Palkin A. V. Problema formirovaniya nadezhnosti sorevnovatel'noy deyatel'nosti v fitnes – aerobike [The problem of the formation of the reliability of competitive activity in fitness aerobics]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 11 (36), pp. 29-32.
2. Matveev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov [Foundations of the General theory of sport and sportsmen training system]. Kiev, Olympic literature Publ., 2006, 318 p.
- Filimonova E. N., Korobeynikova E. I. Formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom u studentov [Formation of motivation to engage in physical culture and sports in students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 6-14.

УДК 796.815

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ****SPORTS DEVELOPMENT TRENDS****Борзенкова Дарья Олеговна**

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Borzenkova Darya Olegovna**

cadet

faculty of training of traffic police specialists

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Моськин Сергей Александрович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Moskin Sergey Alexandrovich**

senior Lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В условиях пандемии спорт становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания подрастающего поколения, эффективной подготовки спортивных резервов. Успех в современном спорте зависит от многих факторов, в том числе от выбранной системы спортивной тренировки. В настоящей статье рассматриваются основные аспекты современной системы спортивной подготовки.

**Abstract.** In the context of a pandemic, sport is becoming an increasingly important social factor in ensuring good health, all-round physical fitness, education of the younger generation, and effective training of sports reserves. Success in modern sports depends on many factors, including the chosen sports training system. This article examines the main aspects of the modern system of sports training.

**Ключевые слова:** современный, система, спортивная подготовка, методы, принципы.

**Keywords:** modern, system, sports training, methods, principles.

Как известно, спорт в понятии современного человека ассоциируется с активными мероприятиями, которые представляют по своей специфике целый комплекс мероприятий, ориентированный на развитие физиологических возможностей человека.

Современная система подготовки спортсменов, то есть ее предпосылки, начали закладываться во второй половине XIX века в связи с повышением популярности различных видов спорта. Кроме этого, в различных странах появляются обновленные виды спорта, их количество неуклонно растет, и в дальнейшем они, чаще всего, включаются в программу современных Олимпийских игр.

В настоящее время существуют следующие основные направления совершенствования системы спортивной подготовки и тренировки:

- 1) соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям конкретного вида спорта;
- 2) увеличение соревновательной практики;
- 3) стремление к сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок и отдыха;
- 4) расширение (увеличение) комплекса нетрадиционных средств подготовки, применение которых не требует больших энергозатрат;
- 5) совершенствование системы управления тренировочным процессом [3, с. 190].

Напрямую с данным процессом связано понятие соревнований, которые являются неким объединяющим фактором для всех существующих видов спортивных состязаний, а именно индивидуальных и командных. Само по себе понятие соревнований включает в себя следующие составляющие элементы: цель, средства, модель и предмет осуществления. В целом, весь данный рассматриваемый комплекс является мощным инструментом в рамках управления процессом организации качественных спортивных мероприятий.

В целом, организация спортивных соревнований направлена на раскрытие моральных и физических возможностей человеческого организма, или целой организованной группы людей, которые ориентированы на демонстрацию своего уровня подготовки в том или ином виде состязаний, и выявления победителя лишь в рамках условий конкурентной и главной честной борьбы.

По своей специфике именно соревнования являются конечной целью деятельности подготовки профессионального спортсмена путем выработки специальных навыков для демонстрации действительно существенных результатов в определенном виде спорта. В качестве морально-психологического аспекта соревнования являются некой совокупностью взаимоотношений между людьми, которые возникают в рамках присутствия понятия соперничества, здоровой конкуренции, стремления к победе, лидерства, и демонстрации самых лучших волевых качеств отдельно взятого участника спортивных соревнований [12].

Соблюдение правил морального поведения в обществе также является весьма важным, так как соблюдение данного условия ведет к созданию качественной атмосферы для проведения целых комплексов соревнований спортсменов по целому комплексу различных видов спорта. Применение данной модели свидетельствует о качественном проведении соревнований, которое организуется на основании заинтересованности не только спортсменов, но и общества и государства в целом.

На современном этапе, соревнования не являются лишь формой выявления победителя в том или ином виде спорта, а по своей специфике являются важнейшим

методом подготовки спортсмена, его совершенству с помощью применения физических нагрузок, и проведения комплекса мероприятий по созданию стабильного эмоционально-психологического фона. По мнению многих ученых, нагрузки, которые возлагаются на спортсменов в рамках соревнований, превосходят те, которые осуществляются при проведении тренировочных мероприятий, именно по этому, уровень подготовки играет важную роль при базировании в рамках лидирующих позиций в том или ином виде спорта [11].

На основании проводимого процесса проведения определенного комплекса физической подготовки, так же происходит и раскрытие типичных качеств и манер человека, которые как в рамках проведения тренировочного процесса, так и в рамках проведения соревнований, формируют его как отдельную личность, тем самым по своей специфике выполняют функции социализации человека в окружающем мире.

Специфика проводимых массовых соревнований подразделяется на отдельные этапы, которые формируют весь процесс их осуществления, а именно:

- подготовительные;
- контрольные;
- подводящие;
- отборочные;
- главные соревнования.

Форма проведения соревнований на современном этапе напрямую связана с тем или иным видом спорта, по которому проводится тот и иной вид соревнований, от количества участников, целей и формы проведения. Самыми распространенными формами проведения соревнований является круговая система, которая базируется на организации состязания между всеми участниками по принципу «каждый с каждым», и система на выбывания, при которой победитель пары выходит в следующий этап.

Характерной особенностью проведения соревнований на современном этапе является применение понятия комплексности, при которых процесс проведения осуществляется с помощью включения в программу нескольких видов спорта. Данная концентрация спортсменов на нескольких видах спорта в рамках одной существующей системы состязания приводит к повышению эффективности проводимой подготовки профессионального спортсмена, увеличению физических нагрузок и качественной и планомерной организации всего тренировочно-подготовительного процесса [9].

Осуществление целого комплекса мероприятий достигается за счет существования определенных правил их проведения, которые основываются на принципе честности и непредвзятости при оценке уровня физической готовности того или иного профессионального спортсмена. На данном этапе форма проведения соревнования является некой мотивационной оставляющей в рамках подготовки, так как именно в рамках их проведения демонстрируется результат всей планомерной работы в рамках тренировочного процесса.

Ключевыми чертами проведения соревнований на современном этапе являются:

- честность и прозрачность их проведения;
- соблюдение моральных норм проведения соревнований;
- качественная организация проведения.

Осуществление мероприятий по определенному виду соревнований является весьма сложным процессом и включает в себя организацию площадки проведения, подготовка судейской коллегии, создание комфортных условий для пребывания спортсменов, планирование досуга и отдыха во время не состязательных дней.

Как видно, соревнования являются важным методом в рамках подготовки профессиональной подготовки спортсменов и по своей специфике являются базовой площадкой для становления личности человека с помощью проявления как физических, так и моральных качеств [7, с. 148].

Физическая подготовка осуществляется в комплексном педагогическом процессе и реализуется с учетом ведения обучающимися здорового образа жизни, в который входят повседневная учеба и служба, систематическое выполнение упражнений при правильной организации отдыха. Подготовленность курсантов в плане физического развития должна повышаться на учебных занятиях, которые проходят с оптимальной ритмичностью, примерно одинаковым количеством часов в неделю, а также соответствующим интервалом отдыха, что, к сожалению, не всегда принимается во внимание при составлении учебного расписания. Нарушение правильного ритма физической подготовки ведет к снижению или отсутствию эффективности. Как показывает практика, отведенных учебным планом часов явно недостаточно. Решение данной проблемы видится в организации совместно с курсовым звеном спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [1, с. 68].

Качественное улучшение образовательного уровня курсантов вузов МВД Рос-сии достигается в комплексном эффективном взаимодействии следующих факторов: достаточное количество отведенных учебных часов; обеспечение необходимым материально-техническим оборудованием и инвентарем; профессиональный подход профессорско-преподавательского состава; развитие умений и навыков курсантами во время часов самоподготовки; субъективное стремление курсантов к самосовершенствованию; избрание различных методик, введение творческих подходов к обучению [8].

Несмотря на проводимые изменения и реформы в МВД России, остаются нерешенными многие проблемы профессиональной подготовки, среди которых наибольшее значение имеют следующие:

- 1) резкое повышение требований к компетенции сотрудников ОВД, в том числе повышение требований к профессиональной физической подготовке, не подкреплено соответствующим выделением ресурсов, в том числе, педагогических;
- 2) отсутствие научного обоснования педагогической, организационной и технологической составляющей обучения в рамках профессионально-прикладной подготовки, в том числе недостаток ведомственных учебных пособий по физической подготовке;
- 3) низкая эффективность преподавания физической подготовки в общеоб-

разовательных учреждениях приводит к низкому начальному уровню физической и профессиональной подготовленности кандидатов на поступление на службу в ОВД, что накладывает дополнительную нагрузку на педагогический ресурс.

Профессиональная компетенция в сфере физической подготовки формируется во время занятий, которые подразделяются на индивидуальные и коллективные, которые должны обладать прикладной направленностью. Каждый аспект обучения имеет тенденцию к нарастанию, как на этапах соответствующего образования, так и на стадиях специального обучения. Таким образом, осуществляется подготовка курсантов образовательных организаций МВД России к предстоящей профессиональной деятельности.

Система физической подготовки МВД России в перспективе должна строиться на дифференцированном подходе к обучающемуся, его здоровью, физическому состоянию, двигательной подготовленности. Преподаватель должен индивидуально подходить к каждому курсанту для поиска оптимальных путей реализации программы обучения, которая в русле дифференцированного подхода должна учитывать личностные особенности обучающихся [4, с. 331].

В связи с этим, разработаны направления, по которым требуется модернизация современной системы физического воспитания для того, чтобы она отвечала требованиям, предъявляемым на сегодняшний день к сотрудникам полиции:

1) внеурочная работа с курсантами, что позволит им закрепить полученные на учебных парах знания;

2) подготовка планов учебных занятий по физической подготовке, с учетом индивидуального подхода к каждому курсанту;

3) периодическое повышение квалификации преподавателей кафедры физической подготовки, а также развитие их профессионального мастерства и психо-лого-педагогического уровня;

4) развитие тесного сотрудничества с курсовым звеном в сфере физического воспитания курсантов во внеурочное время;

5) введение большего количества показательных занятий у преподавателей кафедры физической подготовки для формирования общего подхода к обучению курсантов, выработке методических рекомендаций проведения занятий для преподавателей, а также закрепление творческого подхода ведения занятий (данное направление в большей степени необходимо начинающим преподавателям кафедры физической подготовки);

6) развитие тылового и материально-технического обеспечения кафедр физической подготовки, что обусловлено работой руководителей образовательного учреждения, а также со стороны преподавателей кафедры физической подготовки;

7) подготовка учебными отделами рационального расписания учебных занятий по физической подготовки;

8) ведение рубежного контроля на заседаниях кафедры физической подготовки в конце каждого месяца [2, с. 52].

Особенным испытанием для всей мировой действительности и российского спорта в частности стала пандемия COVID-19, меры по борьбе с которой привели к самоизоляции населения и невозможности продолжать централизованную

и структурированную спортивную подготовку для основных и резервных составов сборных команд. Проводились тренировки в режиме online, в тех условиях, которые были на тот момент, это являлось лучшим решением и единственной возможностью пытаться поддерживать себя в работоспособном состоянии. Разумеется, последствия вынужденного длительного перерыва в тренировочном процессе еще будут давать о себе знать некоторое время. Поэтому в текущей ситуации как никогда сильно выходят на первый план прорывное научно-технологическое развитие и ускоренное внедрение инноваций в подготовку спортивного резерва и спорт высших достижений.

Однако, в сфере научного и научно-методического обеспечения наблюдается целый ряд проблем: существует острый дефицит кадров и современной материально-технической базы в научных организациях; не хватает специалистов для организации эффективного комплексного сопровождения спортивной подготовки и занятий физической культурой и массовым спортом; отсутствует единый методический информационный ресурс в области физической культуры, спорта и спортивной медицины.

Сохраняется зависимость спортивных сборных команд Российской Федерации от импортного спортивного оборудования и инвентаря. Доля спортивного инвентаря и оборудования российского производства в общем объеме рынка физической культуры и спорта (включая массовый спорт) незначительна и составляет около 11% [6]. Что в текущей ситуации может привести к проблемам с обеспечением команд и спортивного резерва, так как механизмы реагирования на угрозу пандемии были в большинстве своем идентичны в странах мира, что приводит к сокращению поставок и производства, закрытию заводов и исчезновению компаний. Разумеется, в долгосрочной перспективе можно изменить использование любых своих ресурсов. Это верно и для какой-либо организации, так и для всего государства, но необходимо брать в расчет эти последствия COVID-19 [5, с. 403].

Также, отсутствует механизм и критерии определения приоритетных для государства видов спорта, что не позволяет сконцентрировать усилия заинтересованных субъектов физической культуры и спорта для занятия лидирующей позиции России на мировой арене [10]. Это характерно для научно-методического сопровождения, материально-технического обеспечения и финансирования. Что в свою очередь приводит к сокращению профессиональных спортивных организаций вследствие прекращения бюджетного финансирования и/или отсутствия инвестиций, снижение деловой активности общероссийских и региональных спортивных федераций. В совокупности с этими факторами выступает иная проблема для отрасли физической культуры и спорта:

- сокращение объема ассигнований на физическую культуру и спорт из консолидированных бюджетов субъектов Российской Федерации;
- сохранение и возможное увеличение региональных диспропорций в обеспеченности населения физкультурно-спортивной инфраструктурой.

И одним из важнейших последствий пандемии и карантинных мер является потеря перспективных спортсменов при переходе из системы подготовки спортивного резерва в спорт высших достижений. Этот вопрос всегда преследует профес-

сиональный спорт – как удержать потенциальных спортсменов, но в условиях изоляции, досрочного прекращения сезонов и отсутствия тренировочного процесса, как и дальнейших видимых возможностей, многие оставили спорт, отдав предпочтение другим видам деятельности. При этом не стоит забывать, что в спортивный резерв вкладываются деньги: в его формирование и подготовку, что со всех точек зрения делает его ценнейшим активом, который может быть растрочен впустую.

Для решения текущих проблем и вызовов необходим целый комплекс мер, направленный на эффективное взаимодействие не только с основными и резервными составами сборных команд, но и со всеми потребителями физкультурных и спортивных услуг в стране:

1. Сформированная система профессионального образования и кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта;
2. Интеграция вопросов развития физической культуры и спорта в смежные отрасли экономики и социальной сферы; использование возможностей ведомственных, отраслевых обществ в развитии физической культуры и спорта;
3. Активизация научных исследований, развитие экспериментальной и инновационной деятельности;
4. Стабилизация подходов к спортивной подготовке;
5. Развитие цифровых технологий и значительный потенциал их применения в сфере физической культуры и спорта;
6. Разработка и внедрение порядка межведомственного утверждения и реализации программ развития физической культуры и спорта и синхронизированных с ними программ развития видов спорта с учетом реализации стратегии пространственного развития.

Таким образом, в подготовке спортсмена нельзя выделить какую важную часть или какую-то ненужную. Каждая подготовка спортсмена (физическая, психологическая, техническая, тактическая) важна, так как, от того как будет подготовлен спортсмен, будет зависеть его результат на соревнованиях.

Наша жизнь без спорта была бы пустой. Сегодня можно с уверенностью говорить, что российские спортсмены выдержали свой психологический и эмоциональный экзамен перед строгими, но доброжелательными судьями - своими болельщиками и фанатами. Наблюдая за нашими спортсменами, трудно упрекнуть их, а также тренеров, в плохой физической подготовке. Спорт был и остается одним из основных показателей духовной жизни страны. Именно поэтому необходимо увеличивать количество мероприятий, где спортивные рекорды были бы представлены в самых разных видах спорта.

### Литература

1. Блудова И. Н. *Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов // Инновационное развитие. 2019. № 3. С. 68-69.*
2. Бокий А. Н., Бордова Д. С. *Роль специальной физической подготовки в жизни курсантов вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова,*

2018. С. 51-53.

3. Володин Д. А. Основные компоненты в системе подготовки спортсменов // *Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*. Пенза : Наука и просвещение, 2020. С. 190-195.

4. Дементьев В. Л., Платонов Д. А. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // *Вестник экономической безопасности*. 2019. № 2. С. 331-334.

5. Полканов Н. Д. Система подготовки спортивного резерва: количественные и качественные показатели реализации // *Шаг в науку. Материалы IV научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий (II всероссийской, г. Москва, 18 декабря 2020 г. Москва, 2020. 852 с.*

6. Проект Правительства РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/docs/40966/> (дата обращения 14.03.2021).

7. Ходонович Р. А., Мансурова Н. И. Соревнования, как метод системы подготовки спортсменов // *Российская наука в современном мире : сборник статей XXVII международной научно-практической конференции*. Москва : Актуальность.РФ, 2020. С. 146-148.

8. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70–72.

9. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*, 2016. № 1 (66). С. 23-27.

10. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.

11. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // *Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии*, 2019. № 5-3. С. 194-196.

12. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // *Наука-2020*. 2018. № 6 (22). С. 23-28.

## References

1. Bludova I. N. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov [Physical training of law enforcement officers]. *Innovatsionnoe razvitie - Innovative development*, 2019, no. 3, pp. 68-69.

2. Bokiya A. N., Bordova D. S. Rol' spetsial'noy fizicheskoy podgotovki v zhizni kursantov vuzov MVD Rossii [The role of special physical training in the life of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers, Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 51-53. (In Russia).*

3. Volodin D. A. *Osnovnye komponenty v sisteme podgotovki sportsmenov* [The main components in the system of training athletes]. *Obrazovanie, vospitanie i pedagogika: traditsii, opyt, innovatsii : sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Education, upbringing and pedagogy: traditions, experience, innovations : collection of articles of the All-Russian scientific-practical conference. Penza: Science and Education]. Penza, Science and education Publ., 2020, pp. 190-195. (In Russia).

4. Dement'ev V. L., Platonov D. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professio-nal'noy podgotovke sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Physical culture and sport in professional training of employees of internal affairs bodies]. *Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti - Bulletin of economic security*, 2019, no. 2, pp. 331-334.

5. Polkanov N. D. *Sistema podgotovki sportivnogo rezerva: kolichestvennyye i kache-stvennyye pokazateli realizatsii* [The system of training the sports reserve: quantitative and qualitative indicators of implementation]. *Shag v nauku. Materialy IV nauchno-prakticheskoy konferentsii instituta estestvoznaniya i sportivnykh tekhnologiy (II vserossiyskoy, g. Moskva, 18 deabrya 2020 g.* [Step into science. Materials of the IV scientific-practical conference of young scientists (II All-Russian). Moscow, 18 dec. 2020). Moscow, 2020, pp. 401-404. (In Russia).

6. *Proekt Pravitel'stva RF «Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii do 2030 goda»* [The project of the Government of the Russian Federation "Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030"]. Available at: <http://government.ru/docs/40966/> (accessed 14.03.2021).

7. Khodonovich R. A., Mansurova N. I. *Sorevnovaniya, kak metod sistemy podgotovki sportsmenov* [Competitions as a method of training athletes]. *Rossiyskaya nauka v sovre-mennom mire : sbornik statey XXVII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Russian science in the modern world. Collection of articles of the XXVII international scientific-practical conference]. Moscow, Aktualnost.RF Publ., 2020, pp. 146-148. (In Russia).

8. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktiv-nost'* [Physical culture and professional physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh or-ganov : sbornik statey* [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, Orel Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 70–72. (In Russia).

9. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya intensivifikatsii fizicheskoy podgotovki obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii* [The main directions of intensification of physical training of students in the profile of the traffic police in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2016, no. 1 (66), pp. 23-27.

10. Gubanov E. V. *Sport kak faktor sotsializatsii lichnosti* [Sport as a factor of personality socialization]. *Obshchestvennaya bezopasnost', zakonnost' i pravoporyadok v III tysyacheletii - Public safety, legality and law and order in the III millennium*, 2019, no. 5-3, pp. 194-196.

11. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya* [Influence of physical exercises on the functional state of the human body and the level of its health]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам X Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ  
4 (49) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 05.04.2021 г.  
Объем 15,4 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)