



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г. В. ПЛЕХАНОВА»  
(ФГБОУ ВО «РЭУ ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА»)**

## **Спортивная наука. Инновации в образовании**

**Материалы студенческой научно-практической  
конференции**

**8 декабря 2021 г.**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»  
(ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»)

## СПОРТИВНАЯ НАУКА. ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Материалы студенческой научно-практической конференции

8 декабря 2021 г.

*Под научной редакцией доктора педагогических наук  
Л. Б. Андрющенко*

Москва  
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»  
2021

УДК 796.011(063)  
ББК 75.1я4  
С734

*Конференция проведена в рамках всероссийского форума «Точки роста студенческого спорта», реализуемого на основании соглашения от 23.07.2021 г. № 075-15-2021-653 с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации*

*Редакционная коллегия:*

д-р пед. наук, профессор Л. Б. Андрющенко  
д-р пед. наук, профессор С. И. Филимонова  
д-р пед. наук, доцент М. О. Аksenov  
канд. пед. наук, доцент Д. Г. Степыко  
канд. пед. наук, доцент Г. Б. Глазкова  
преподаватель Д. В. Грачева  
преподаватель К. И. Братков  
преподаватель Д. А. Фарзалиев  
преподаватель Д. С. Александров

*Рецензенты:*

**Людмила Ивановна Лубышева**, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

**Ирина Викторовна Орлан**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры

Материалы публикуются в авторской редакции

С734 **Спортивная наука. Инновации в образовании** : материалы студенческой научно-практической конференции. 8 декабря 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрющенко. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – 548 с.

ISBN 978-5-7307-1849-4

Сборник содержит материалы студенческой научно-практической конференции, отражающие особенности развития физической культуры и спорта в контексте реализации Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года и Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года. Представлены работы по приоритетным направлениям научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта, физического воспитания, студенческого спорта и спортивной подготовки, медико-биологического сопровождения, цифровизации и управления физической культурой и спортом.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.011(063)  
ББК 75.1я4

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАНИИ</b>	
<i>Алексеев Д.А., Ефремова Н.Г.</i> Роль физической культуры в образовательных учреждениях и её влияние на здоровье учащихся	<b>8</b>
<i>Алексеев Д.Н., Стадник Е.Г.</i> Физическая культура и спорт в жизни современного студента	<b>13</b>
<i>Ануфриева Е.Е., Кудрявцева В.В.</i> Спортивный туризм как одно из средств активного отдыха обучающейся молодежи	<b>19</b>
<i>Арефин А.Н., Домолазов Ю.П.</i> Инновационные технологии в сфере оздоровительно физкультурных услуг	<b>22</b>
<i>Арманд В. Д.</i> Инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта	<b>27</b>
<i>Бондаренко Д., Кутыин И.В., Звягинцев П.Н.</i> Формирование интереса к занятиям плаванием у учащихся младшего школьного возраста	<b>32</b>
<i>Боуфалик Е.Г., Щербина Ю.Ф., Щербина А.Ф.</i> Фитнес как средство гармоничного развития студенток РЭУ им. Г.В. Плеханова	<b>36</b>
<i>Витько С.Ю., Битюгов И.С., Добрикова С.А.</i> Физическая культура и спорт в жизни современного студента	<b>41</b>
<i>Гаврилина А.О., Гулова С.М.</i> Значимость формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи	<b>48</b>
<i>Гамирова А.С., Кудрявцева В.В.</i> Роль средств физической культуры для социальной адаптации студентов к обучению в вузе	<b>51</b>
<i>Гаревская К.Е.</i> Отношение студентов к здоровью и факторы, влияющие на него	<b>55</b>
<i>Головкина П.Н.</i> Физическая культура и спорт в жизни современного студента	<b>60</b>
<i>Горина Е.А., Таук А.Г., Симица Т.Е., Татарова С.Ю.</i> Отношение современной молодежи к двигательной активности и их предпочтения	<b>63</b>
<i>Грехова Е.А.</i> Спорт как способ борьбы со стрессом у студентов	<b>68</b>
<i>Григорян Ж.Г., Кузнецова В.Е.</i> Физические качества студентов и методика их развития	<b>71</b>
<i>Гумирова В.Д., Кондакова С.А., Буров А.Г.</i> Стретчинг как один из путей развития гибкости для студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова	<b>76</b>
<i>Давлетшина Л.А.</i> Проблема поддержания здорового образа жизни студентами Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова	<b>80</b>
<i>Давыдова Э.С.</i> Популярность занятий спортом среди студентов в процессе обучения	<b>83</b>
<i>Данилевич Е.Р.</i> Анализ пользы физической культуры для здоровья студентов в период адаптации после дистанционного обучения	<b>87</b>
<i>Доронкина А.С., Ибрагимов И.Ф.</i> Меры безопасности на занятиях физической культуры и профилактика травматизма	<b>92</b>
<i>Еремина О.Ю.</i> Оздоровительные технологии в корпоративной культуре	<b>97</b>
<i>Зелина И.Р., Игнатова Т.А., Досужий Д.И.</i> Влияние физической нагрузки на психическое здоровье человека.	<b>101</b>
<i>Ильиных А.А., Иовенко М.А., Досужий Д.И.</i> Анализ опыта поддержки физической активности среди молодёжи во время самоизоляции	<b>105</b>
<i>Кабанов А.А., Осинцева М.В.</i> Проект «Школьная любительская лига водных видов спорта» как средство повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой	<b>109</b>
<i>Калмыкова М.А., Данилушкина И.Д.</i> Инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта	<b>114</b>
<i>Киселев М.А., Ермакова М.О.</i> Конный туризм	<b>119</b>

<i>Кислицына Э.И., Кудрявцева В.В.</i> Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов	<b>123</b>
<i>Климкина Е.А.</i> Роль физического воспитания в студенческой жизни	<b>128</b>
<i>Коваленко Д.Д.</i> Влияние физических упражнений на социальное здоровье студентов	<b>130</b>
<i>Кошкина Т.В.</i> Повышение двигательной активности студентов Марийского государственного университета	<b>134</b>
<i>Кудрявцева В.В.</i> Внедрение балльно-рейтинговой системы в занятия по физической культуре с иностранными студентами	<b>138</b>
<i>Лядов А.А.</i> Самоконтроль физической подготовленности военнослужащих войск РХБ защиты и самооценка состояния здоровья	<b>141</b>
<i>Лядов А.А.</i> Систематизация физических упражнений как основных средств физического совершенства военнослужащих войск РХБ защиты	<b>147</b>
<i>Максимович А.А., Чеменова П.Ю., ШUTOва Т.Н.</i> Диверсификация программ занятий по атлетической гимнастике для девушек	<b>150</b>
<i>Малютина Е.И., Малютина С.И., Сокунова С.Ф.</i> Развитие гибкости у студентов во время дистанционного обучения	<b>155</b>
<i>Мингазова Г.Р., Кошкина Т.В.</i> Функциональная тренировка для развития силы	<b>159</b>
<i>Михеев Д.А.</i> Закаливание как важнейший фактор укрепления здоровья и гармонического развития личности студента	<b>163</b>
<i>Назипов Р.Р.</i> Дыхательные упражнения как метод борьбы со стрессом во время обучения.	<b>170</b>
<i>Нгуен К.З., Капустинская К.М., Агаев Р.А.</i> Практика йоги в жизни современных студентов	<b>173</b>
<i>Нгуен К.З., Фоненитиль Р.А.</i> Тенденции совершенствования оздоровительных технологий	<b>177</b>
<i>Нурмиев Р.Э., Долгов В.И.</i> Роль физической культуры в жизни студента	<b>181</b>
<i>Ольшукoва А.С.</i> Отношение современных студентов к физической активности как к аспекту здорового образа жизни	<b>186</b>
<i>Поликарпов Е.И., Сыsoева Е.Ю.</i> Новые тенденции развития оздоровительных технологий в студенческой среде	<b>191</b>
<i>Постольник Ю.А. Купцова Н.С.</i> Изучение личностного отношения родителей дошкольников к занятиям плавания в режиме образовательного учреждения	<b>196</b>
<i>Рахматджанов В.В.</i> Формы и методы преподавания физической культуры в условиях пандемии: положительные и отрицательные стороны	<b>200</b>
<i>Регида О.И., Ибрагимов И.Ф.</i> Физическая культура и ее роль в жизни студентов	<b>205</b>
<i>Рудаков Д.Д., Серегина В.А., Ведищева Т.А.</i> Использование современных технологий при самоподготовке по физической культуре и коррекции массы тела	<b>210</b>
<i>Рыбчук О.А., Мальцева Т.Ю.</i> Дневник самоконтроля студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями при дистанционном режиме обучения	<b>216</b>
<i>Салтыкова А.Е.</i> Инновационные подходы по формированию здорового образа жизни студентов	<b>221</b>
<i>Сеттарова Д.Р., Кузнецова В.Е.</i> Повышение интеллектуальной работоспособности обучающихся в вузе средствами физической культуры	<b>227</b>
<i>Слепцова М.В.</i> Педагогическое моделирование индивидуальной образовательной цели студента	<b>231</b>
<i>Слепцова Н.А.</i> Педагогическая категория «мотивационно-ценностное отношение к здоровью»	<b>236</b>
<i>Смирнова М.А.</i> Физическая культура и спорт в жизни современного студента	<b>247</b>
<i>Смородинова Р.В.</i> Занятия армейским рукопашным боем как средство оптимизации силовой подготовки студентов вуза	<b>253</b>

<i>Смородинова Р.В.</i> Использование бега на длинные дистанции на занятиях по физической культуре в школе как средство развития выносливости подростков	<b>257</b>
<i>Снаговская Е.А., Гильфанов И.Ф.</i> Спорт и вредные привычки	<b>261</b>
<i>Сулейманов И.Б., Васенков Н.В., Валиев Р.М.</i> Мотивация к занятиям физической культуры	<b>265</b>
<i>Трубицына О.А., Татаров В.Б.</i> Воздействие морального напряжения и физической нагрузки студентов университета, активно занимающихся спортом, на адаптацию к учебной деятельности	<b>270</b>
<i>Тухбатуллин Б.З.</i> Значение физической культуры и спорта в жизни студента	<b>276</b>
<i>Федяева П.С.</i> Особенности организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях во время самоизоляции	<b>282</b>
<i>Фомин Г.С., Джамаева З.Д., Петрова Л.Ю.</i> Тренировки с сопротивлением - польза для здоровья	<b>285</b>
<i>Фомин Г.С., Кустова В.С., Голубничий С.П.</i> Физическая активность в жизни студента	<b>290</b>
<i>Хакимова Э.Р., Грабарник Г.А., Фатеенко А.Р., Лубышев Е.А.</i> Мотивация студентов факультета экономики и права РЭУ им. Г.В. Плеханова при регулярных занятиях ЭДФКиС по бильярду	<b>293</b>
<i>Харнак А.И.</i> Физическая активность студентов с ограниченными возможностями здоровья в различных странах мира	<b>297</b>
<i>Шеваренко К.Д., Носова А.В.</i> Занятие физкультурой и спортом как конкурентное преимущество для современного студента	<b>302</b>
<i>Шипилова А.Э.</i> Перспективные направления развития спортивной науки в условиях влияния пандемии Covid-19	<b>306</b>
<i>Юдина В.В.</i> Эффективность и преимущества внедрения танцевального класса в программу физического воспитания студентов	<b>310</b>
<b>СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ</b>	
<i>Алтынцева В.В.</i> Применение интервального метода в тренировке студентов гребцов: в рамках образовательного процесса	<b>315</b>
<i>Алтынцева А.Г., Алтынцев В.В.</i> Тенденции развития Студенческой Гребной Лиги (СГЛ) в России	<b>319</b>
<i>Беляева Н.С., Фарзалиев Д.А.</i> Средства формирования базовых игровых умений у футболистов 8–9 лет	<b>324</b>
<i>Деева А.Э., Иванов В.А.</i> Воспитание скоростно-силовых качеств в тренировочной деятельности юных регбистов	<b>329</b>
<i>Катин Г.А.</i> Анализ игры в численном большинстве на примере студенческих хоккейных команд	<b>332</b>
<i>Катин Г.А.</i> Развитие соревнований Студенческой хоккейной лиги в Российской Федерации	<b>337</b>
<i>Куванов В.А.</i> Пути совершенствования начальной подготовки дзюдоистов	<b>342</b>
<i>Полоскина О.С.</i> Анализ опыта развития студенческого спорта в России и за рубежом	<b>346</b>
<i>Сагайдаков Д.В., Аверясова Ю.О.</i> Регулирование специальной работоспособности игроков в баскетболе 3х3	<b>349</b>
<i>Сагайдаков Д.В., Ерошин М.Д., Аверясова Ю.О., Филимонова С.И.</i> Стратегия нападения в женском баскетболе	<b>355</b>
<b>МЕДИЦИНСКОЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
<i>Аладьева Н.В.</i> Нормативно-правовая база спорта и спортивной медицины: перспективы развития медицинского контроля в студенческом спорте	<b>360</b>
<i>Ветлугин А.А., Долгов В.И.</i> Влияние заболеваний полости рта на физическое	<b>366</b>

здоровье	
<i>Гайнуллин Э.Б.</i> Профилактика травматизма в спорте	<b>369</b>
<i>Мальцев Н.К., Калмыков К.Б.</i> Способы реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата	<b>376</b>
<i>Ожнинский Д.Р., Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф.</i> Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов	<b>380</b>
<i>Сёмина Д.Р., Носов С.М.</i> Способы поддержания физического здоровья спортсменов без допинга	<b>384</b>
<i>Шалько В.А., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.</i> Определение возникновения ишемической болезни сердца и прогнозирование её развития у высококвалифицированных спортсменов	<b>387</b>
<b>ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
<i>Антонова И.Н., Борисенко А.А.</i> Цифровые технологии в современном и студенческом спорте	<b>392</b>
<i>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г.</i> Реализация модульной технологии дистанционного обучения в учебном процессе по физической культуре	<b>395</b>
<i>Ванюкова К.В., Кудрявцева В.В.</i> Использование фитнес-браслетов для самостоятельных занятий физической культурой	<b>400</b>
<i>Голунов Г.Б.</i> Цифровизация в сфере физической культуры студента	<b>403</b>
<i>Гура М.А., Войтеховский М.В.</i> Воздействие цифровых технологий на физическую активность студентов	<b>409</b>
<i>Каменева А.А., Кошкина Т.В.</i> Использование фитнес приложений для самостоятельных занятий физической культурой	<b>413</b>
<i>Контемирова С.А., Васенков Н.В., Мартьянов О.П., Абдулин И.Ф.</i> Проблемы дистанционного обучения дисциплины «физическая культура»	<b>417</b>
<i>Кудрявцева В.В.</i> Использование электронных курсов в системе обучения физической культуре в период пандемии	<b>421</b>
<i>Кустова В.С., Фомин Г.С., Высоцкая Т.П.</i> Влияние фитнес-приложений для формирования мотивации к занятиям в тренажерном зале	<b>425</b>
<i>Мошкин Д.А., Кокоулина О.П.</i> Использование современных информационно-технических систем для снижения травматичности и повышения эффективности выполнения тяжелоатлетических упражнений	<b>429</b>
<i>Паланская Д.Р.</i> Актуальность форм здоровья в современном цифровом мире	<b>434</b>
<i>Пашинский А.И., Татаров В.Б., Симица Т.Е.</i> Роль современных технологий в вопросе мотивации населения к занятиям спортом и физической культурой	<b>440</b>
<i>Попушой М.В., Мальцева Т.Ю.</i> Дистанционное обучение и самоконтроль физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>445</b>
<i>Сахарова Е.П., Досужий Д.И.</i> Исследование отношения студентов РЭУ им. Плеханова к использованию спортивных гаджетов	<b>450</b>
<i>Слепцов А.Ф.</i> К вопросу создания виртуальной среды проекта «Спорт – норма жизни»	<b>454</b>
<i>Тишкова М.А., Зайцев В.Ф.</i> Применение фитнес приложений для самостоятельных занятий Физической культуры	<b>461</b>
<i>Фоменко Е.И.</i> Развитие и внедрение технологий дополненной реальности в сферу спорта	<b>466</b>
<i>Черепнина А.Д., Шамилова А.Р.</i> Использование цифровых технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура» в вузе	<b>470</b>
<i>Шоронов В.А., Калмыков К.Б.</i> Использование современных информационных технологий в спорте 21 века	<b>475</b>
<i>Шутова Т.Н., Сергеева В.К., Кондратенко И.М.</i> Облачные технологии в	<b>478</b>

совершенствовании образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе	
<i>Юрков И.А., Котельников А.Д.</i> Возможности использования цифровых оздоровительных технологий в образовательном процессе	<b>483</b>
<b>СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ</b>	
<i>Братченко С.О.</i> Влияние цифровых технологий на экономику спортивной индустрии	<b>488</b>
<i>Дедиашвили А.Д.</i> Факторы, влияющие на стоимость футболистов на трансферном рынке	<b>493</b>
<i>Константинов И.Р.</i> Совершенствование формата проведения детских турниров по футболу	<b>498</b>
<i>Кузнецов А.М.</i> Инновации на базе Олимпийского наследия в городе Сочи	<b>502</b>
<i>Кузнецова В.Е., Радченко Ю.Н.</i> Экономические отношения в области физической культуры и спорта	<b>506</b>
<i>Лапенкова В.А., Самогаева В.М.</i> Основные проблемы, сдерживающие развитие неолимпийских видов спорта в России	<b>509</b>
<i>Маевский Е.П.</i> Влияние СМИ на имидж спортсмена	<b>513</b>
<i>Путин А.С.</i> Волонтерский менеджмент крупномасштабных спортивных мероприятий	<b>517</b>
<i>Путин А.С., Савлучинский Ф.М.</i> Волонтерская программа спортивного мероприятия «Чемпионат Мира по футболу FIFA 2018»	<b>520</b>
<i>Разуваева И.Ю., Юлдашева А.Т.</i> Проблемы и перспективы развития массового спорта в Узбекистане	<b>523</b>
<i>Сафонова Е.Е.</i> Анализ практического опыта проведения дистанционных спортивных мероприятий в условиях пандемии	<b>527</b>
<i>Скакунова А.В., Кузнецова В.Е.</i> Влияние государства на физическое воспитание населения	<b>533</b>
<i>Таскаев Г.А.</i> Перспективы развития студенческого спорта в России: сравнение устройства студенческого спорта в США и России	<b>536</b>
<i>Шарахов А.И.</i> Современные инструменты репутационного маркетинга в сфере спорта	<b>540</b>
<i>Штракс А.С.</i> Ключевые цели проведения ребрендингов в спортивных организациях	<b>543</b>

УДК 37.037.1

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ**

*Даниил Алексеевич Алексеев, Ефремова Надежда Георгиевна*

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия,  
Москва

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS AND ITS IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENTS**

*Daniil Alekseevich Alekseev, Efremova Nadezhda Georgievna*

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос о роли физической культуры в образовательных учреждениях и ее влияние на здоровье учащихся. Представлен доказательный анализ, на основании проведенного социологического исследования, влияния занятий физической культурой и ее воздействия на успеваемость учащихся и значение спорта с социологической точки зрения.

**Ключевые слова:** спорт, школа, физическая культура, развитие массового спорта.

**Abstract.** The article discusses the role of physical culture in educational institutions and its impact on the health of students. An evidence

-based analysis is also presented, based on a sociological study, of the impact of physical education and its impact on student academic performance and the importance of sports from a sociological point of view.

**Keywords:** *sport, school, physical culture, development of mass sports.*

**Введение.**

Значение современного школьного физического воспитания никогда не было более важным для дебатов вокруг взаимосвязи между школьным физическим воспитанием, школьным спортом и участием молодежи в спорте в России [1]. В то время, когда правительство и общественность активно обсуждают проблемы здоровья детей, недостаточной физической активности, растущего уровня ожирения, возможных заболеваний из-за образа жизни и поощрения сидячего образа жизни с помощью цифровых технологий, спорт рассматривается как альтернатива с потенциальной пользой для здоровья. Ожидается, что участие в школьном спорте, в частности, улучшит здоровье детей. Школьный спорт часто используется в качестве взаимозаменяемого термина для физического воспитания в общественных дискуссиях, в то время как на самом деле спорт является содержательной областью физического воспитания. Термин "спорт" относится к целому ряду физических движений или видов деятельности, отличающихся принятыми кодификациями правил, позволяющими участникам различать конкретные виды спортивной деятельности [2].

## **Цели.**

Целью данной работы является рассмотрение и анализ влияния занятий физической культурой и ее воздействия на учащихся. В современных реалиях тема является очень актуальной, так как затрагивает всех учащихся, независимо от пола или возраста, причем не только внутри нашей страны, но и в любом другом современном государстве.

## **Методы исследования.**

В качестве доказательной базы будут задействованы актуальные данные опроса среди учащихся, которые после тщательного анализа будут использованы в дальнейшем.

## **Результаты исследования.**

Спорт по-разному предлагался в качестве неотъемлемой части физического воспитания, основного ориентирующего дискурса, обеспечивающего обоснование и легитимацию учебной программы по физическому воспитанию. Кроме того, различные виды спорта могут помогать процессу обучения и способствовать участию в более широком спектре видов спорта [3]. Это имеет большое значение для развития ребенка и участия в физической активности через ориентированное обучение за пределами школьных лет. Этот процесс обучения, однако, не является встроенным "автоматическим" или "само собой разумеющимся" результатом, который может быть приписан спортивному опыту в рамках физического воспитания или школьной обстановке в более широком смысле (например, спортивные соревнования в обеденное время и школьные спортивные программы). Эти результаты обучения через спорт и от спорта требуют особого внимания учителя физической культуры. Затем они могут быть переведены на тематику "игры" в обеденное время и далее в контекст сообщества. Есть много аспектов спорта, которые необходимо изучать и развивать, чтобы способствовать активной и здоровой жизни.

Нельзя недооценивать вклад социальных и воспитательных аспектов спорта в физическое воспитание. Школьное физическое воспитание часто рассматривается как связующее звено между спортом и здоровьем. Многие люди занимают узкую идеологическую позицию, утверждая, что физическое воспитание должно вовлекать детей в спортивные занятия, которые, в свою очередь, сделают их здоровыми. Хотя это проблематично по ряду направлений, например, ограниченное количество времени, выделяемое физическому воспитанию в школьной программе. Физическое воспитание является гораздо более сложным, чем просто местом для накопления физических умений. В то время как школьное физическое воспитание может предложить детям целый ряд спортивных знаний, которые некоторые могут воспринимать как "набор видов спорта", фундаментальные философские принципы, лежащие в основе спортивного опыта в рамках программы обучения. Спорт в рамках физического воспитания должен содействовать физическому воспитанию как образовательному процессу, позиционируемому в рамках образовательных дискурсов и опирающемуся на образовательные аргументы с целью поощрения, вовлечения и облегчения участия в спорте в школе и за ее пределами. Школы являются основным образовательным учреждением для молодежи. Школы

создают условия, в которых они учатся жить и вносить свой вклад в собственную культурную жизнь. С помощью школы и опыта воспитания молодежь знакомится с ценностями и установками, интересами, навыками и знаниями, с социальным и культурным укладом жизни.

Физическое воспитание является важным компонентом школьного образования, в его связи со спортом и активным и здоровым образом жизни, но также и в более широких аспектах жизни. С аналитической точки зрения, физическое воспитание актуально в рамках учебной программы, если оно содержит определенный объем знаний, требующих

рациональное мышление и исследование, а также культурное значение. Физическое воспитание обеспечивает контекст для обучения через физическое, социальное, когнитивное, моральное и эмоциональное обучение, через вовлечение в физическую активность.

Физическое воспитание охватывает три основных типа обучения:

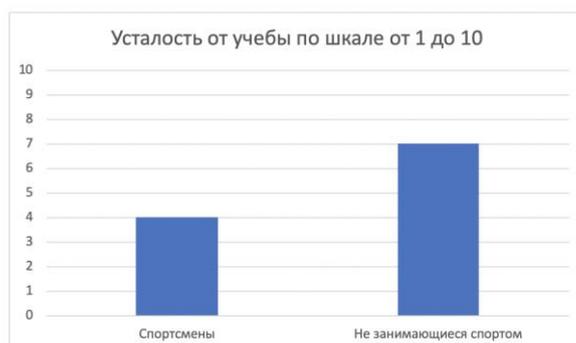
- Обучение движению – приобретение навыков, позволяющих человеку эффективно и результативно двигаться;
- Изучение движения - физическая активность;
- Обучение через движение-социальное, когнитивное, моральное и эмоциональное обучение, доступное через вовлечение в физическую активность.

Таким образом, физическое воспитание относится к одной из областей школьной программы и по определению должно являться необходимой частью процесса обучения. Как и все учебные предметы, целью этого процесса является развитие конкретных знаний, навыков и понимания, укрепление уверенности и компетентности в школе и за ее пределами.

Насколько известно, школьники зачастую устают от нагрузок и иногда безмерного количества домашних заданий. Ссылаясь на социологическое исследование, проведенное в школе среди детей начальных классов, были выявлены следующие результаты влияние спорта на учебный процесс.

Таблица 1. Опрос среди учеников начальных классов

Категории учащихся	Средний балл		
	Мальчики	Девочки	Всего
Спортсмены	4,67	4,85	4,78
Не занимающиеся спортом	4,29	4,64	4,55



## Рисунок 1 – Усталость от учебы

Основываясь на данных, представленные Таблицей 1 «Опрос среди учеников начальных классов», и Столбчатой диаграммой 1. «Усталость от учебы», делаем выводы о позитивном влиянии спорта на учебный процесс.

Многие из регулярных физических упражнений, которыми занимаются студенты, связаны с более высоким уровнем концентрации и хорошо организованным поведением [4]. Занятия спортом помогают закрепить знания, полученные по другим предметам. Например, одно из преимуществ физического воспитания включает в себя помощь студентам лучше успевать в социальных науках.

Одним из других факторов является социальная ассимиляция, роль которой сложно переоценить. Деятельность, которой дети занимаются во время физических занятий, может помочь в улучшении социального взаимодействия [5]. С самого раннего возраста дети учатся сотрудничать с помощью различных групповых мероприятий и позитивного чувства идентичности команды. Эти виды общественной деятельности продолжают играть важную роль в росте студента. Например, спорт может быть использован для привлечения молодежи и привития ей положительных качеств.

### **Выводы.**

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что на протяжении этого исследования мы пытались сформулировать значение спорта с социологической точки зрения. Спорт, безусловно, является важным культурным конструктом для многих людей, обеспечивая активный отдых, возможность элитного выступления для участников и пассивного досуга для зрителей. В этой работе мы определили, насколько все-таки важно физическое воспитание, и какую роль оно играет в жизни подростков в школе и за ее пределами. Также, важно признать, что спорт предлагает целый ряд возможностей для обучения, выходящих за рамки стереотипных функциональных перспектив. Физическое воспитание является важным позитивным фактором в процессе обучении учащихся и студентов.

### **Литература.**

1. Антонова И.Н. Уровень физической подготовленности студентов в рамках урочных занятий по физической культуре / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.В. Носова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №12 (190). С.7-11.
2. Антонова И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. Т. 170. №4. С. 14-18.
3. Антонова И.Н. Моделирование процесса индивидуализации физической подготовки студентов экономического вуза / М.А. Гиття, А.В. Понкратов, А.В. Носова, Д.М. Гаджиев // Культура физическая и здоровье. 2020. №1 (73). С. 45-48.
4. Антонова И.Н. Общекультурные компетенции в области фитнеса, используемые в студенческой среде / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, Т.Е. Симина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №12 (190). С.246-250.

5. Антонова И.Н. Исследования проблем внедрения адаптивной физической культуры в процесс физического воспитания студентов вуза / Д.А. Климкина // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой.- М: РЭУ им. Г.В.Плеханова, 2019. С. 425-429.

УДК 796-052.63

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

*Денис Николаевич Алексеенко*

*Научный руководитель: Стадник Елена Григорьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT

*Alexeenko Denis Nikolaevich*

*Senior lecturer: Stadnik Elena Grigoryevna  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы спортивного образа жизни студента. Важность его для развития личностных качеств, отличной успеваемости не только в учёбе, но и во всей его жизни. Речь идёт о здоровье, здоровом образе жизни, которые также являются важными показателями современной жизни и которые, несомненно, связаны с физической культурой и спортом. Данная тема является актуальной в наше время, так как с развитием технологий и другой инфраструктуры (такси, доставка, социальные сети), а также в связи с пандемией Covid-19, многие люди всё больше подвержены ослаблению иммунитета в связи с уменьшением подвижности, выносливости и отсутствием возможности активных занятий физической культурой и спортом. Особенно актуально это обстоятельство именно у молодёжи, которая более подвержена влиянию гаджетов и других технологий XXI века.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физические упражнения, здоровье, студенты, физическая подготовка, тренер.

**Abstract:** the article deals with the issues of a student's sports lifestyle. Its importance for the development of personal qualities, excellent academic performance not only in studies, but throughout his life. We are talking about health, a healthy lifestyle, which are also important indicators of modern life and which are undoubtedly associated with physical culture and sports. This topic is relevant in our time, since with the development of technology and other infrastructure (taxis, delivery, social networks), as well as in connection with the Covid-19 pandemic, many people are increasingly susceptible to weakening of the immune system due to a decrease in mobility, stamina and lack of opportunities for active physical education and sports. This is especially true for young people, who are more susceptible to the influence of gadgets and other technologies of the 21st century.

**Key words:** physical culture, sports, physical exercises, health, students, physical training, coach.

**Введение.** Век техники и технологий в разы сократили физическую нагрузку современного человека. Особенно актуально сохранение физических

нагрузок для студенческой молодежи, так как овладение знаниями предполагает значительное проведение времени в учебных аудиториях, за учебниками, выполнение заданий по электронным видам связи. В условиях фактора «ковида – 19» эти обстоятельства ещё более усугубляются необходимостью проведения занятий в режиме удаленного обучения и как следствие идет поэтапное ухудшение самочувствия и снижение функционального состояния здоровья.

Сфера деятельности в физической культуре и спорте многогранна [2, 7, 9, 11]. Имеет множество направлений: от организации и управления спортивной деятельности в спорте высоких достижений до занятий с людьми с ограниченными возможностями. Каждому из этих направлений присуща своя специфика. В то же время осознание самим участником физкультурно-спортивной деятельности целесообразности и жизненной необходимости занятий физической культурой и спортом имеет непреходящее значение как лично непосредственно для него, так и для общества. Нация должна быть здоровой и конкурентоспособной и цветом этой нации в самом ближайшем будущем будут молодые люди, получившие знания, умения и навыки в лучших вузах страны.

**Цель исследования:** выявить роль физической культуры и спорта в жизни современного студента.

**Методы и организация исследования.** При проведении исследования были использованы полевые (опрос) и кабинетные методы исследования (анализ научных источников по проблема физической культуры и спорта, экспертных оценок российских ученых, анализ электронный контент российских интернет-порталов). Проведённое исследование проводилось поэтапно. На первом этапе были проанализированы научные публикации российских ученых по вопросам роли и места физической культуры и спорта в жизни современного студента. В ходе второго этапа был проведен социологический опрос, целью которого было определение отношения студентов к роли физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи. Опираясь на результаты полевых и кабинетных методов исследования, были сделаны обобщающие выводы.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Занятие спортом имеет огромное значение в жизни каждого человека. Формировать привычку заниматься спортом необходимо с самого детства. Курс физической культуры входит в классическую школьную программу, а также в программу высших учебных заведений и колледжей, профессиональных училищ и техникумов. Все проводимые исследования российскими учеными подтверждают, что занятия физической культурой и спортом позволяет укреплять иммунитет, здоровье, развивает физическую силу, выносливость [2, 3, 4]. Эти обстоятельства отражаются и на психологическом здоровье, ведь здоровый человек может выполнять гораздо больше различных задач, будет выносливей, активнее и энергичней [6].

Необязательно заниматься спортом профессионально, достаточно поддерживать определённый режим занятий, упражнений, который желательно

выстроить под индивидуальный особенности человека. Для полноценной жизни любого человека, пусть это будет студент или работник, нужно укреплять своё здоровье, в процессе занятия спортом, соблюдения правильного питания и тем самым ведя здоровый образ жизни. В то же время осознание самим участником физкультурно-спортивной деятельности целесообразности и жизненной необходимости занятий физической культурой и спортом имеет непреходящее значение как непосредственно для него, так и для общества [1, 4, 10].

Образовательная дисциплина вуза «Физическая культура» многофункциональна и универсальна. В вузах России эта дисциплина направлена на укрепление и развитие здоровья молодежи. Содержание учебных программ по физическому воспитанию обязательно включает: во-первых, общую часть стандартного образования; во-вторых, специальная, где особые навыки двигательной активности развиваются в связи с профессией будущего специалиста; в-третьих, необходима творческая педагогическая, научно-методическая и исследовательская работа преподавателей кафедры с учетом преподавания ими данной дисциплины на разных кафедрах и т. д.

Неслучайно среди других кафедр университета только на кафедрах физического воспитания существует специальное разделение студентов по состоянию физического здоровья на следующие группы: специальные медицинские группы, подготовительные группы, а также основные группы. как спортивные секции по индивидуальному спорту, которые могут работать как спортивные секции со специализированной высшей физической (спортивной) подготовкой [5].

Преподаватели физической культуры должны обладать навыками тренерской работы по различным видам спорта, чтобы работать с хорошо подготовленными учениками и спортсменами. Важны личные спортивные достижения и спортивные разряды учителей кафедры физического воспитания.

Помимо тренерских навыков, преподаватели физической культуры традиционно кафедр принимают активное участие в общекультурной работе вуза, во многом обеспечивая ее спортивную составляющую. Они организуют внутривузовские и межвузовские спортивные праздники, спортивные игры, другие зрелищные и полезные мероприятия. Например, в РЭУ им. Г.В. Плеханова существует проект «Плехановка – пространство массового спорта!» При поддержке Министерства науки и высшего образования Российской Федерации проводится спартакиада РЭУ им. Г.В. Плеханова. В рамках данного проекта регулярно проводится студенческая научно-практическая конференция.

Преподаватели физической культуры готовят отдельных спортсменов, студенческие команды по различным видам спорта и национальные команды университетов к участию в различных видах спорта. Достижения в области социальных наук, образования и гуманитарных исследований, соревнования различного уровня.

В целях формирования позитивного отношения к физической культуре, несмотря на ограничения связанные с фактором пандемии коронавируса, которые повлияли на многие сферы жизни россиян [8], в вузе проводятся

соревнования по различным видам спорта (например, по футболу, волейболу, баскетболу), например, межфакультетского. Например, команда РЭУ им. Г. В. Плеханова по хоккею активно участвует в студенческой хоккейной лиге и занимает самые высокие места. Университет регулярно проводит спортивное мероприятие «Плехановская лыжня», посвящённое лыжным видам спорта. Также стоит отметить такое важное спортивное мероприятие как Кубок Ректора по футболу. Продолжается отбор лучших студентов и команд для участия в межвузовских, городских, областных олимпиадах. Всероссийские соревнования по различным видам спорта среди профильных вузов и всероссийские; в отдельных случаях готовятся до международных соревнований в личном или командном первенстве. В данных видах деятельности проявляется многогранная учебная (по физическому воспитанию), массовая спортивная и специальная тренерская работа преподавателей кафедры физического воспитания.

Еще один важный аспект развития физической культуры в вузе связан с работой по организации здорового образа жизни средствами физического воспитания и спорта с привлечением всего коллектива вуза [3]. Сюда входит формирование сборных команд факультета вуза по отдельным видам спорта, с участием в соревнованиях различного уровня, где сами преподаватели кафедры активно занимаются различными видами спорта.

Также спортивно-оздоровительные традиции вуза передаются из поколения в поколение, что является важной образовательной ценностью. Большую роль в этой работе играют университетские гимназии, спортивные базы и спортивные лагеря как важнейшая основа всей отмеченной работы.

В целях определения роли и места физической культуры и спорта в жизни современного студента было проведено мини-исследование (опрос) и были обобщены следующие результаты:

1. Вопрос: «Как вы считаете, важно ли заниматься физической культурой и спортом в студенческом возрасте?». Результаты: 43,5% - да, важно; 43,5% - нет, не важно; 13% - затрудняюсь ответить.

2. Вопрос: «Вы стабильно посещаете занятия по физической культуре в своём учебном заведении?». Результаты: 30,4% - да, регулярно; 30,4% - стараюсь не пропускать, но не всегда это удаётся; 17,4% - нет, стараюсь минимально посещать; 21,7% - не посещаю совсем.

3. Вопрос: «Вы занимаетесь физической культурой / спортом самостоятельно?». Результаты: 30,4% - да, всю жизнь занимаюсь спортом; 8,7% - да, стараюсь поддерживать своё тело в форме; 30,4% - иногда, когда есть время; 26,1% - нет, не занимаюсь.

4. Вопрос: «Какую форму проведения занятий по физической культуре у себя в учебном заведении вы предпочитаете?». Результаты: 17,2% - очную, в спортивном зале; 10,2% - очную, различные секции (плавание, теннис, йога и др.); 50,9% - дистанционную, выполнение теоретических заданий; 21,7% - дистанционную, выполнение практических заданий.

В опросе принимали участие студенты высших учебных заведений (1-4 курсы). Из представленных результатов можно сделать следующие выводы:

несмотря на то, что мнение по поводу важности физической культуры и спорта и спорта в жизни студенты разделилось поровну (по 43,5% за и против), многие студенты всё же стараются посещать занятия в своих учебных заведениях. Однако, стоит отметить, что более 50% опрошенных предпочитают выполнять теоретические дистанционные задания, нежели очные тренировки. Стоит уделить внимание и тому факту, что многие студенты (более 75%) в том или ином виде занимаются спортом самостоятельно.

**Выводы.** Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа, занятия спортом и фитнесом, формирование мировоззрения и отношения молодежи к здоровому образу жизни необходимы любому вузу. Занятие спортом позволяет укреплять иммунитет, здоровье, развивает физическую силу, выносливость – всё это может также отразиться и на психологическом здоровье, ведь здоровый человек может выполнять гораздо больше различных задач, будет выносливей, активнее, энергичней. Оно имеет огромное значение в жизни каждого человека. Формировать привычку заниматься физической культурой и спортом необходимо с самого детства и продолжать закреплять эти навыки в студенческие годы.

Исходя из данных проведённого опроса следует отметить, что многие студенты всё же уделяют внимание занятиям физической культурой и спортом, однако, зачастую предпочитают делать это самостоятельно, вне учебных занятий в университетах. Стоит отметить, что среди всех опрошенных почти 35% заявили, что занимаются физической культурой / спортом всю жизнь и, скорее всего, им проще самостоятельно формировать программу тренировок (либо со своим личным тренером), а в университете больше заниматься изучением теоретических материалов и разрешением «спортивного кругозора».

### Список литературы

1. Акишин, Б.А. Анализ мотивации к занятиям физкультурой студентов первого курса технического университета / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.Д. Иванова // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». Казань. 29-30 ноября 2019, под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 21 – 23.
2. Акишин, Б.А. Современные тенденции развития массового спорта в вузах России / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.А. Зайнеев, В.В. Головина // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 30 – 34.
3. Воронцов, П.Г. Комплексное образование в сфере здоровья и здорового образа жизни человека / П.Г. Воронцов, В.Б. Мандриков, Е.В. Ушакова // Философия образования. 2019. № 78, вып. 1. С. 134–144.
4. Грачева, Д.В. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов / Д.В. Грачева, Д.А.О. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. - С. 24-29.
5. Грачева, Д.В. Роль адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном процессе на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова /

Д.В. Грачева., А.А. Михайлова, Д.Р. Саетгалиева, Д.А. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2018. - № 4. С. - 20-26.

6. Грачева, Д.В. Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 219-222.

7. Жихорева, В.А. Танцевальная гимнастика в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / В.А. Жихорева, Р.Ю. Булычев, Е.Ю. Сысоева / В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: Издательство: Сургутский государственный университет, 2017. С. 165-170.

8. Кульгачев, И.П. Влияние спортивных форумов на въездные туристические потоки / И.П. Кульгачев, Е.Ю. Сысоева, М.М. Романова, Ю.И. Кульгачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 175-181.

9. Сими́на, Т.Е. Обучение плаванию студентов с использованием аквааэробики / Т.Е. Сими́на, Е.Ю. Сысоева / В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 томах. – М.: Издательство: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. С. 312-317.

10. Сысоев, Ю.В. Новый комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и уровень готовности студенток к его выполнению / Ю.В. Сысоев, Е.Ю. Сысоева // Наука и школа. 2016. № 5. С. 56-62.

11. Татарова, С.Ю. Технология проведения учебных занятий по плаванию / С.Ю., Татарова, С.И. Бочкарева, Е.Ю. Сысоева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 439-442.

УДК: 796.5+379.85

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ АКТИВНОГО ОТДЫХА ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Елизавета Евгеньевна Ануфриева*

*Научный руководитель: В.В. Кудрявцева*

*Марийский государственный университет, Йошкар-Ола*

## SPORT TOURISM AS ONE OF THE MEANS OF ACTIVE RECREATION FOR STUDENT YOUTH

*Anufrieva Elizaveta Evgenievna*

*Scientific adviser: V.V. Kudryavtseva*

*Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние активного отдыха на жизнь студента, а также его развитие в современном обществе. В работе проводится краткий анализ проблемы популяризации физической рекреации среди студенческой молодежи на примере спортивного туризма. Используемый нами метод опроса применялся для выявления отношения студентов к активному отдыху.

**Ключевые слова:** активный отдых, туризм, студенческая молодежь, вид спорта, физическая подготовка.

**Abstract.** The article examines the impact of outdoor activities on the life of a student, as well as its development in modern society. The paper provides a brief analysis of the problem of popularizing physical recreation among student youth on the example of sports tourism. The survey method we used was used to reveal the attitude of students to outdoor activities.

**Keywords:** active rest, tourism, student youth, sport, physical training.

**Введение.** Физическое воспитание молодого поколения одно из важных направлений развития государства и общества в целом.

Рекреативная физическая культура включает такие виды активного досуга как массовые спортивные мероприятия, оздоровительный и спортивный туризм,

Спортивный туризм – достаточно молодой вид спорта, состоящий из соревнований на подготовленных маршрутах, которые включают в себя преодоление различных по трудности препятствий в природной среде или на искусственном рельефе [4].

Проблема роли спортивного туризма в жизни современного человека заключается в восприятии его не как официальным видом спорта, а видом активного отдыха. Это связано с тем, что информационное поле о данном виде спорта развито очень слабо, поэтому у большинства студентов нет понимания о его существовании и развитии. Одним из решений данного вопроса, могла бы стать популяризация спортивного туризма через «кумиров» молодого поколения, тем самым повысился бы интерес и заинтересованность к развивающемуся виду спорта.

Спортивный туризм признан официальным видом спорта и включен во

Всероссийский реестр видов спорта (№0840005411Я) за 2006-2009 год [1].

Спортивный туризм разделяют на два вида: активный и пассивный туризм. Первый основан на потребности человека заниматься активным видом спорта, а пассивный туризм показывает интерес, желание наблюдать за соревнованиями и тренировками.

В спортивном туризме, как и в любом виде спорта, существуют звания, показывающие профессионализм и специальную подготовку спортсмена. По градации звания стоят в таком порядке: гид-проводник, инструктора старшего и международного уровня, судья. Судейство заслуживает спортсмен, успешно прошедший профессиональную подготовку. Его деятельность соответствует нормативно-правовыми документами.

В учреждениях высшего образования Российской Федерации организуют туристические лагеря, спортивные клубы, поездки на природу, которые развивают спортивный туризм как командный вид спорта и сохраняют традиции взаимопомощи, обмен опыта и дружескую обстановку при занятии спортом. По данным официальной статистики развития туризма на территории Российской Федерации количество людей, занимающихся этим видом спорта, составляет 358 403 человек, среди которых свыше 130 000 человек составляют женщины. Число работающих тренеров-преподавателей – 875, что показывает нежелание спортсменов продолжить свою спортивную карьеру в роли тренера. Туризм пользуется популярностью у людей с ограниченными возможностями здоровья: больше 2000 человек выбрали этот вид спорта для поддержания и укрепления своего самочувствия. Занятия на свежем воздухе, вдохновляющие виды природы, профессиональная команда оказывают благоприятное влияние, как на психическое, так и на физическое состояние здоровья [3].

Специальные знания спортивных туристов, их уверенность и способность быстро принимать правильные решения позволяют им помогать в работе спасателей в природной среде [2].

**Методы и организация исследования.** В результате анализа научной литературы, определилась цель нашей работы - выявление отношения к спортивному туризму среди студентов Марийского государственного университета. Для этого был выбран метод опроса, который включал в себя несколько вопросов:

1. Какую форму активного отдыха Вы больше используете в свободное от учебы время?
2. Какие мотивы Вас побуждают заниматься активным отдыхом?
3. Какой вид туризма Вы предпочитаете?

Выборку составили студенты физико-математического факультета 1-3 курсов в количестве 42 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По итогам эмпирического исследования результаты опроса показывают, что несколько человек от общего количества опрошенных в качестве отдыха после учебы используют активный спорт. Некоторые студенты увлекаются смежными видами туризма, например, спортивным ориентированием и скалолазанием, лыжным спортом и русской лаптой. Их количество составило 15 человек.

Результаты опроса показывают, что данный контингент опрошенных занимается активным отдыхом в целях быстрого восстановления после умственного напряжения, их количество составило 10 человек. Некоторые студенты занимаются профессионально такими видами спорта, как лыжный спорт и спортивное ориентирование и являются действующими спортсменами.

Среди участников исследования, были студенты которые вообще не занимаются никаким видом активного отдыха, их количество составило 27 человек.

Подводя итоги проведенного опроса, можно сказать, что студенческая молодежь не особо активно используют средства физической культуры и спорта в период обучения. Только небольшая часть опрошенных используют средства активного отдыха, из числа которых несколько человек занимаются спортивным туризмом.

**Выводы.** Таким образом, спортивный туризм можно использовать среди молодого поколения как форму физической рекреации. Необходимо прививать к обучающимся интерес к молодому виду спорта – спортивному туризму для формирования ценностных качеств: нравственных, эстетических, социальных.

### **Литература**

1. Министерство спорта Российской Федерации – 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 18.10.2021).
2. Овчинников, Ю.Д. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: сб. статей / Ю.Д. Овчинников, С.Н. Талызов – Челябинск, 2017. – С. 117-120.
3. Федерация спортивного туризма России // Официальная статистика развития спортивного туризма в Российской Федерации – 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://tssr.ru/main/docs/statistic> (дата обращения: 18.10.2021).
4. Чеснокова, А.С. Тенденции развития дисциплины «Дистанция пешеходная» в спортивном туризме // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / А.С. Чеснокова, Л.П. Долгополов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – С. 56.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УСЛУГ**

*Александр Николаевич Арефин*

*Пермский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова*

*Научный руководитель: Ю.П. Домолазов*

*ст. преподаватель Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.  
В. Плеханова*

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF HEALTH-BUT -  
PHYSICAL SERVICES**

**Aleksandr Nikolaevich Arefin**

Perm Institute (branch) of the PRUE G.V. Plekhanov

**Scientific adviser: Yu.P. Domolazov**

lecturer at the Perm Institute. G. V. Plekhanova

**Аннотация:** в рамках исследования были затронуты ключевые изменения, протекающие в сфере физической культуры и спорта; обозначены ориентиры в совершенствовании оздоровительных технологий; перечислены основные факторы, препятствующие развитию спортивной активности населения.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, система менеджмента сферы физической культуры, современные проблемы физической культуры и спорта, инвестирование спорта

**Abstract:** within the framework of the study, the key changes taking place in the field of physical culture and sports were touched upon; guidelines for improving health technologies are outlined; the main factors hindering the development of sports activity of the population are listed.

**Keywords:** physical culture and sports, , management system of the sphere of physical culture, modern problems of physical culture and sports, investment in sports

Актуальность этой темы обусловлена тем, что прогресс производственных технологий, автоматизация, компьютеризация, снижение доли физического труда в быту, эмоциональное и психологическое напряжение трудовой деятельности в условиях резкого снижения физической активности выявили дефицит физической культуры большинства населения. Физическая культура общества и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который определяет путь к оздоровлению нации, решению многих социальных проблем современной России.

Цель: проанализировать содержание инновационных процессов в системе физического воспитания, так как инновации в спорте и оздоровительных технологиях формируют мотивацию студентов к занятиям новыми физическими упражнениями и видами спорта. Сегодня спортивные и

оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая спортивно-оздоровительная техника включает в себя постановку целей и задач оздоровления, а также фактическое осуществление спортивно-оздоровительных мероприятий в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию программы здоровья, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Среди инновационных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка); техника степа (упражнения со степ-платформой, степ-аэробика, зумба-степ); dancemix; hotiron (силовая тренировка с мини-штангой); crossfit (круговая тренировка без отдыха); fitball (упражнения с большим упругим мячом); ABL (проработка ног, пресса, ягодич); wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга); Bodysculpt (силовая тренировка, проходящая в аэробном режиме); слайд (тренировка на скользкой поверхности).

Из всего вышесказанного напрашивается очевидный вывод. Современные спортивные и оздоровительные технологии с каждым годом все больше развиваются, и становятся частью нашей жизни и отдыха. Таким образом, цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, а также научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основным показателем этих технологий – это регулярная экспресс-диагностика состояния студентов и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало, середина и конец учебного года).

Основная задача здоровьесберегающих технологий состоит в повышении функциональных возможностей эндокринной и иммунной систем. Сегодня к наиболее распространённым здоровьесберегающим технологиям относятся: утренняя гимнастика, физкульт - пауза, физкультминутка, ОФП, оздоровительный бег, оздоровительная ходьба (и бег) на лыжах, оздоровительное плавание, реже - дыхательная гимнастика. Становятся популярными: аэробика, аквааэробика – в различных формах, шейпинг, стретчинг, йога, системы закаливания, изотон, сайклинг.

Проведенный анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ черт, характерных для современных технологий в фитнесе показал, что это:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);
- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

- вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);
- адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;
- эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца и т.д.);
- эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);
- мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);
- результативность и удовлетворённость от занятий [1].

Условием грамотного развития фитнес-технологий, достижения их эффективности и сложности оздоровительной направленности (повышение уровня физического, психического и социального здоровья) являются общие требования к его подготовке. К ним относятся: конкретные цели и задачи; научно-обоснованный подбор средств и методов фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированных по направлению, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями задействованных и в зависимости от приоритетного направления подготовки (здоровье, профилактика - коррекционная, развивающая и др.), комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости; обеспечение регулярного и единого медико-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности, развитием двигательных способностей, регуляцией психоэмоционального состояния студентов.

Многолетние исследования (анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос специалистов, многочисленные педагогические эксперименты) позволили определить эффективность фитнес-технологий с разными студентами на занятиях по физическому воспитанию.

Результаты исследования показали, что целенаправленный отбор и применение фитнес-технологий в различных частях занятия с гимнастической, легкоатлетической и игровой направленностью не только актуализирует методические подходы и способствует повышению интереса студентов к физической культуре, но и способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, развитию их двигательных способностей (общая выносливость и скорость, координация движений и гибкость).

Известно, что под инновациями понимается деятельность, направленная на накопление достижений (знаний, технологий, оборудования) с целью получения новых или дополнительных услуг с новыми качествами. Инновации, в рамках которых внедряются педагогические технологии, возникают сами по себе, они являются результатом научных исследований, передового педагогического опыта. Этот процесс не может быть спонтанным, его нужно контролировать. Что касается педагогического процесса, то понятие «новаторство» подразумевает внедрение новых целей, методов, методов и форм обучения, совместную деятельность преподавателей и обучающихся. Формирование инновационных технологий предполагает использование определенных критериев для оценки эффективности инновации. Главный критерий

новаторства - новизна, что одинаково актуально как для оценки научно-педагогических исследований, так и передового педагогического опыта. Внедрение оптимальности в систему критериев эффективности инновационных технологий позволяет понять затраты и средства преподавателей и студентов для достижения результатов.

Эффективность как критерий новаторства означает определенную устойчивость положительных результатов в профессиональной деятельности педагогов. Адаптивность в измерениях, наблюдаемость и регистрируемые результаты, однозначность понимания и изложения делают этот критерий необходимым при оценке значимости новых приемов, методов обучения и воспитания. Возможность творческого применения инновационных технологий в массовом опыте также является критерием оценки их эффективности. Целесообразность нововведений в массовой практике подтверждается на начальном этапе в деятельности отдельных преподавателей, но после их апробации и объективной экспертизы они могут быть рекомендованы к массовому внедрению. Четкое понимание содержания и критериев инновационных технологий, знание методики их применения позволяют как отдельным педагогам, так и руководителям образовательных учреждений объективно оценивать и прогнозировать их внедрение [5].

Основной целью физической культуры и спорта является укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Залогом успешного внедрения инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности являются постоянное совершенствование профессиональных навыков тренеров-преподавателей, перенятие опыта у коллег, уже использующих инновационные технологии, посещение профильных семинаров, тренингов, мастер-классов, курсов повышения квалификации. Следует помнить, что в современном мире наука, образовательные технологии развиваются очень стремительно. Необходимо использовать все эти достижения на благо сохранения здоровья нации.

### **Список литературы**

1. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. СПб., 2009.

2. Бердник Н.А. Институциональная поддержка социальной сферы // Вестник Южно-Российского государственного технического университета (Новочеркасского политехнического института). Серия: Социально-экономические науки. 2011. № 3. С. 209-213.

3. Близневский А.Ю. Современная нормативно-правовая база сферы физической культуры и спорта // Омский научный вестник. 2011. № 95. С. 114-118. 4. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры: матер. Первого междунар. конгресса (20-22 декабря 2006 года) / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2006. С. 33–35.

5. Будов А.И. Институциональная сфера гражданского общества// Власть. 2009. № 7. С. 25-27.

УДК 796/799; 37.01

## ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Варвара Денисовна Арманд*

*Российский экономический университет им.*

*Г.В. Плеханова, Россия, Москва*

## INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Armand Varvara Denisovna*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию роли и содержательных характеристик инновационных образовательных технологий в системе физической культуры и спорта. Автором рассмотрены понятия инновационной деятельности и инновационных технологий, выделены особенности и направления внедрения инновационных технологий в образовательный процесс. Определены методы применения инновационных образовательных технологий в системе физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** инновационные технологии, инновационная деятельность, физическая культура и спорт, образование, обучение.

**Abstract.** The article is devoted to the study of the role and content characteristics of innovative educational technologies in the system of physical culture and sports. The author considers the concepts of innovation and innovative technologies, highlights the features and directions of the introduction of innovative technologies in the educational process. The methods of application of innovative educational technologies in the system of physical culture and sports have been determined.

**Key words:** innovative technologies, innovative activities, physical culture and sports, education, training.

В условиях развития государственной системы образования главный смысл приобретает новаторская деятельность учебно-образовательных учреждений, характеризующаяся цельным экспериментированием, апробацией и использованием инноваций в учебном процессе. Прогрессивные эксперты России оценивают нововведение как процесс создания, распространения и использования свежих средств в учебном процессе и образовании.

Комплексное рассмотрение развития современной системы российского образования говорит о том, что, несмотря на большой поток нововведений в системе воспитания и обучения, касательно дисциплины физической культуры и спорта это затрагивает мало. Большое количество учреждений внедряют в учебный и воспитательный процессы предметы, нацеленные на развитие только умственной деятельности, не учитывая фактор снижения физической активности и ухудшения, на этом фоне, здоровья ныне растущего молодого поколения. В последние годы можно заметить стремительный сдвиг вниз

физического воспитания к уставному подходу, и отступление в образовательной программе от практики и реализации его целей как минимум не согласовывается с идеей гармонично сформированной личности, а как максимум умножает регрессию, уже отстающего от предыдущих поколений, здоровья молодёжи [1].

Сейчас много научных разработок и исследований рассматривают тему апробации современных технологий и инноваций в сфере физического воспитания, имеющие направленность на составление, для групп всевозможных возрастов, новых форм, методов и средств физического воспитания [2].

Деятельность нововведений представляет собой комплексный процесс, предусматривающий образования пологой системы научного обеспечения инноваций, логически и специфически обоснованную. Данный процесс способствует наиболее благоприятному разработке осуществления новообразований. Инновационное развитие физкультурно-оздоровительной работы происходит, если есть такие признаки реальных изменений:

- 1) новое содержание образования;
- 2) новая организация образовательного процесса;
- 3) новые педагогические средства и задачи;
- 4) стремление к формированию уникальности личности и сохранению её здоровья;
- 5) толерантное отношение к личностям, идущим по принципу потенциально критической информации, вносящие новые идеи и разрушающие стереотипы [3].

Технологичный процесс реализует изменения, носящие в себе: потенциал улучшения оперативности данных процессов или отдельных его частей; оправдывающий средства, послужившие добавлением инноваций, и убытки на долгосрочный положительный эффект; согласование с другими осуществляемыми нововведениями. Инновационное развитие должно пройти как минимум пять уровней: первый – новшества на уровне отдельных педагогов (с помощью повышения уровней их квалификации, стимулирования поисковой деятельности и т. д.); второй – новшества на уровне уже имеющихся процедур, обуславливающие изменения в групповом поведении; третий – это преобразования в структуре организации, т.е. изменяются и отношения внутри организации, и поведение каждого отдельного сотрудника или группы в целом; четвёртый – изменение плана развития организации; и пятый – изменение организационной культуры [4].

Фалькова Н.И., Ушаков А.В. и Лавренчук А.А. предлагают внедрение инновационных технологий на занятиях физической культуры:

- методы кооперативного обучения (группового), к которым относятся: работа в парах, тройках, работа в малых группах;
- методы группового обучения: «мозговой штурм», «дерево решений»;
- технология ситуационного моделирования, к которой относятся имитационные и ролевые игры;
- технологии обработки спорных вопросов: «Дискуссия», «Изменение позиции» [5].

По мнению Кокшаровой Е.А., инновационные технологии несут в себе не столько предметное содержание, сколько такие способы организации различных видов деятельности учащихся, при использовании которых создаются возможности для обучения [6].

Также новаторские технологии обязаны носить в себе упорядоченную целостность операций, действий и процедур, которые в условиях учебно-воспитательного процесса, инструментально гарантируют выход к прогнозируемому итогу. Рядом отечественных исследователей [6] предложено интерактивную технологию укрепления здоровья детей и молодежи в процессе самостоятельных занятий физическим воспитанием, в которой предполагается использование дидактических игр с применением технологий компьютерного программирования (scratch-программ), основанных на элементах компьютерного обучения для формирования системы знаний организации и методики проведения самостоятельных занятий физическим воспитанием. Также специалистами разрабатываются специализированные веб-сайты, которые содержат системы контроля за показателями физического состояния обучающихся; практические рекомендации по применению различных видов физкультурно-оздоровительных программ, которые избираются в соответствии с мотивационными приоритетами и интересами обучающихся.

Преподаватели физической культуры на занятиях должны подключать разные методы, способствующие росту заинтересованности обучаемых к данной дисциплине, а также формированию потребности в спорте. Следует также сосредоточить внимание на том, что именно индивидуализация обучения углубляет и расширяет основной курс предметов, предоставляет возможности для организации творческой работы учащихся через систему индивидуальных задач соответствующей направленности, обеспечивают индивидуальные интересы каждого обучающегося.

Внедрение инновационных подходов в организационном обеспечении физкультурно-оздоровительной работы может происходить в условиях внеурочного времени на основании применения новых организационных форм спортивно-массовой работы; учета мероприятий по формированию ценностей физической культуры; обеспечения развития индивидуальных особенностей обучающихся; сотрудничества руководителей кружков, педагогов образовательных учреждений, обучающихся и их родителей с привлечением социального педагога, психолога, специалиста по физической реабилитации.

Инновационное развитие физкультурно-оздоровительной работы сегодня преимущественно осуществляется по следующим направлениям: создание новой организационной структуры; совершенствование системы управления; выбор стратегических альтернативных систем обучения, направленных на повышение качества образования. Инновационная деятельность предполагает проведение глубокого анализа состояния физкультурно-оздоровительной работы, начиная от анализа результатов работы образовательного учреждения, недостатков учебно-воспитательного процесса, которые влияют на результаты, а далее – необходимо установить условия, которые определяют проблемы учебно-воспитательного процесса.

Что касается такого направления, как создание системы обучения, направленной на сохранение здоровья, то, к сожалению, инновационных технологий по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы разрабатывается недостаточно. Практически полностью отсутствует системный подход к решению этого вопроса. При целостном подходе к управлению оздоровительной работой в сфере физической культуры и спорта в эпицентре стоит процесс принятия решений. Данный процесс проходит на каждом уровне организации - от директора учреждения до рядовых педагогов, - чтобы на каждом уровне управления принимались решения, отвечающие его интересам и согласовывались между собой. При определении цели модели физкультурно-оздоровительной работы нужно исходить из целей и задач образования, где указано, что образовательное учреждение, в соответствии с ФГОС (Федеральными государственными образовательными стандартами), должно воспитывать сознательное отношение к своему здоровью и здоровью других граждан, социальной ценности, формировать гигиенические навыки и основы здорового образа жизни, сохранения, укрепления здоровья учащихся.

Цель инновационной программы физкультурно-оздоровительной работы заключается в формировании физически развитой личности, способной реализовать творческий потенциал, активно используя физическую культуру для укрепления и сохранения здоровья, ее осознанного отношения к формированию собственного здоровья, защите от неблагоприятных природных и социальных факторов.

Основной задачей всех педагогических новшеств – это реализация изменений в системе педагогики, направленная на улучшения ее результатов. В осуществлении проекта технологизации оздоровительной программы в сфере физической культуры рассматриваются такие задачи как: создание в учебных заведениях структурных подразделений с ориентацией на здоровый образ жизни формирование культуры здоровья (родителей, учащихся, педагогов); повышение квалификации медработников по вопросам здорового образа жизни; осуществление комплексного психолого-педагогического, физического и медицинского контроля и сопровождения обучающихся; овладение знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья; развитие личностных качеств и творческих способностей обучающихся. Психическое здоровье связано с психической сферой человека, которая обеспечивает адекватное поведение личности, формирование сознания и развития мышления. Физическое здоровье связано с биологической структурой человека и функциями, обеспечивающими определенную физическую работоспособность. Физическое здоровье обеспечивается целостной системой, которая предусматривает воплощение ежедневных физкультурно-оздоровительных занятий по основной программе, а также дополнительных занятий «на выбор» (на которых обучающиеся, согласно интересами и возрастными особенностями, занимаются различными видами спорта), физкультурных тренировок различной направленности, подвижных перерывов, самостоятельных занятий физическими упражнениями, физкультурно-спортивных праздников, спортивных соревнований, занятий в спортивных секциях.

**Выводы.** Таким образом, применение, инноваторских технологий в физическом воспитании молодёжи и детей реализуют: активизации физкультурной и оздоровительной работ, а также росту заинтересованности к регулярным занятиям спортом и физической культурой, сформировывают самостоятельность, созидательную активность и инициативу. Инновационные работы в образовательных заведениях сориентированы на улучшение комплекса физического воспитания, который направлен на сохранение здоровья молодого поколения. Усовершенствование системы образования сейчас напрямую переплетается с внедрением в образовательную среду инновационных идей.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в научном обосновании современных и инновационных технологий, направленных на улучшение здоровья обучающихся разного возраста.

### **Список литература**

1. Степыко, Д.Г. Формирование рынка труда в сфере школьного и студенческого спорта на основе востребованных компетенций будущих работников / Д.Г. Степыко, К.И. Братков, Б.Р. Семирханов, Д.В. Грачева // Перспективы науки. 2021. - № 5 (140). - С. 307-312.

2. Степыко, Д.Г. Индивидуализация подготовки студентов к выполнению требований комплекса ГТО / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Г.В. Лурье, Д.С. Александров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 8. - С. 57-63.

3. Глазкова, Г.Б. РЭУ имени Г.В. Плеханова - инновационная площадка развития социального спорта / Г.Б. Глазкова, Д.В. Грачева, Г.Б. Кондраков // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, - 2021. - С. 36-41.

4. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев // под ред Г.Б. Глазковой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

5. Social aspects of physical education of students with deviations in health status / G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva, M. Pukhovskaya // Journal of Physical Education and Sport – 2020 №20 (5). P. 2545-2553.

6. Голубкова, О.В. Анализ эффективности использования инновационных технологий в физической культуре / О.В. Голубкова, Д.В. Грачева. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2019. - С.782-786.

УДК 797.2

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У  
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Бондаренко Дарья, Кутын Илья Викторович,  
Звягинцев Петр Николаевич*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**DEVELOPING INTEREST IN SWIMMING AMONG PRIMARY  
SCHOOL-AGE STUDENTS**

*Bondarenko Darya, Kutin Ilya Viktorovich, Zvyagintsev Petr Nikolaevich  
Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье рассмотрены подходы формирования интереса к занятиям плаванием у учащихся младшего школьного возраста. Спортивная школа является основной государственной формой работы по массовому привлечению молодежи к занятиям физической культурой. Потребность вовлечения как можно большей части детей и подростков в занятия спортом сегодня усиливается теми неблагоприятными тенденциями в развитии общества, которые обусловлены сменой в последнее десятилетие системы жизненных ценностей, стилей жизни, стандартов мышления и оценок.

**Ключевые слова:** плавание, школьники, младший школьный возраст, интерес, спорт, бассейн, физическая культура.

**Abstract.** The article considers approaches to the formation of interest in swimming classes among students of primary school age. The sports school is the main state form of work on mass involvement of young people in physical education. The need to involve as many children and adolescents as possible in sports today is reinforced by the unfavourable trends in the development of society, which are due to the change in the system of life values, lifestyles, standards of thinking and assessments in the last decade.

**Keywords:** swimming, schoolchildren, junior school age, interest, sports, swimming pool, physical education.

**Введение.** В современных условиях особенно актуализируется проблема повышения эффективности работы спортивных школ. Снижение объема бюджетных средств на развитие спорта, сокращение числа спортивных школ и перенос части финансовых затрат на родителей делают занятия физической культурой мало доступной для значительной части молодёжи. Вместе с тем, работа детско-юношеских спортивных школ (далее – ДЮСШ) по плаванию показывает высокую текучесть и отсев контингента, низкий процент выхода квалифицированных спортсменов, завершивших полный цикл обучения и спортивной подготовки [2].

Особо следует отметить, что в современном спорте резко возросла роль тренера, его профессионального и педагогического мастерства, его личностных качеств. Поэтому именно сегодня на систему подготовки юных спортсменов,

сохранившую свою государственную основу, на администрацию и на тренерский состав спортивных школ ложится особая ответственность не только за спортивные успехи своих воспитанников, но и за здоровье и нравственно-моральный облик будущего поколения страны [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе наблюдений можно выделить негативные моменты в работа педагогического коллектива спортивных школ (таблица 1).

Отсутствие должного уровня спортивной мотивации у детей при слабо выраженной ценностной ориентации на их продолжительные занятия спортом у родителей усугубляются отсутствием специальных средств воспитательной направленности и невозможностью реализации потребности детей в позитивно-эмоциональной атмосфере тренировочных занятий.

Таблица 1 - Наличие позитивных и негативных сторон в работе тренеров ДЮСШ.

Направления работы тренера	Отмеченные недостатки	Позитивные стороны
Комплектование группы	Предпочтение в наборе контингенту мальчиков Значительные различия в возрасте детей одной группы (до 3—3,5 лет) Отсутствие целенаправленного отбора среди детей (конкурса)	Предпочтение детей при наборе с лучшими показателями физического развития и определенным типом телосложения Соответствие числа учащихся в группе требуемому стандарту Принимаются по желанию дети без особых ограничений и не имеющих врачебно-медицинских противопоказаний
Характер учебно-тренировочного процесса	Крайне низкий эмоциональный фон занятий Включение ОФП только в качестве разминки перед тренировкой в воде Превышение объема упражнений в воде по сравнению с рекомендациями официальных документов минимум на 25 % Отсутствие теоретических занятий и направленной работы по воспитанию личности ребенка	Увлеченность детьми своим тренером и дружбой в коллективе Предпочтительная работа над техникой спортивных способов плавания Стремление к развитию скоростно-силовых показателей Стремление к развитию качества выносливости и общей работоспособности детей Стремление к дифференциации нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физических возможностей ребенка

Представленные в таблице 1 данные позволяют выявить в качестве стратегии закрепления контингента детей групп начальной подготовки следующие направления:

- 1) сделать доминирующей задачу воспитательной направленности с преобладанием средств образовательно-воспитательного характера — не менее 30—40 % от общего времени занятий первого полугодия;
- 2) отдавать предпочтение при выборе средств и методов воспитания физических качеств и двигательных способностей активным формам

организации тренировочных занятий (игры, эстафеты, упражнения с элементами состязательности, в том числе командного характера);

3) с помощью регулярно проводимого тестирования и данных врачебного осмотра проводить строго дифференцированный подход к заданиям учеников с учетом индивидуальных особенностей их физического развития и личностно-психологических характеристик;

4) усилить в пропагандистско-образовательной работе с родителями и детьми акцент на необходимость систематического закаливания и укрепления здоровья, а также контроля со стороны семьи за соблюдением ребенком режима труда и отдыха;

5) осуществлять пропагандистско-агитационную направленность работы с родителями путем активного привлечения их к сотрудничеству с коллективом школы и участию в различных организационных мероприятиях [1].

Выявленное наличие позитивных и негативных сторон в работе тренеров ДЮСШ позволяют определить комплекс мер по формированию мотивов занятий плаванием у спортсменов разной направленности интересов. Комплекс должен включать:

1) целенаправленную просветительскую и пропагандистскую работу среди родителей и детей по разным аспектам влияния спорта на жизнь современного человека;

2) при широком взаимодействии с родителями организацию разного рода состязаний, спортивных праздников, выездов с детьми на соревнования в другие города;

3) максимальное разнообразие средств и методов в тренировочном процессе, преобладание упражнений игрового и состязательного характера;

4) массированное проведение бесед воспитательного характера, полезных встреч с известными спортсменами;

5) активное включение детей в творческий процесс во время занятий;

6) широкое использование методов контроля и самоконтроля с анализом результатов проделанной работы и т.п.

Основная задача тренера должна сводиться к стабилизации состава группы («Увлечь и заинтересовать»), совершенствованию техники плавания, повышению уровня физического развития, воспитанию волевых качеств, целеустремленности, трудолюбия. В качестве установок должны использоваться девизы: «Мы все — одна команда!», «Мы все — молодцы!», «Мы все можем!», «Наметили — выполнили!», «Победим свои недостатки!», «У нас нет отстающих!», «Один за всех — все за одного» и т.д. В конце недели необходимо регулярное проведение соревнований, состязаний по единой тестовой программе, подведение итогов конкурсов самими детьми «Я — самый лучший тренер!», «Лучший пловец недели!», «Главный лентяй недели!» и т.д. Причем в конкурсе на звание «Лучшего пловца недели» необходимо оценивать успехи по самым разным критериям успешности.

Учебно-тренировочный процесс должен включать следующие приемы психолого-педагогического воздействия:

— создание необходимого положительного эмоционального фона во время

вводной части занятия, а затем на разминки, который тренер затем старался поддержать на протяжении всего занятия;

— психологический настрой, соответствующий сложности и трудности предстоящей работы;

— на протяжении всего учебно-тренировочного процесса целенаправленная работа по воспитанию черт спортивного характера как во время соревнований (умения бороться на дистанции, уважение соперников и т.д.), так и во время тренировок (умение терпеть, преодолевать трудности, упорство и т.д.).

Следует отметить, что изменение направленности тренировочного процесса позволяет сплотить группу в дружный коллектив, для которого в целом был характерен стабильный высокий тонус, желание тренироваться [3, 5].

**Выводы.** Повышенная текучесть и стабилизация контингента учащихся ДЮСШ совпадают с возрастом, в котором интересы и мотивы занятий плаванием у юных спортсменов не отвечают предъявляемым к ним требованиям относительно цели и задач многолетней спортивной подготовки. Так, в возрасте 8—9 лет доминирующая направленность интересов учащихся определяется потребностью их в игровых действиях и в общении друг с другом. При этом отношение детей к тренеру как к своему наставнику является сугубо положительным. С возрастом и ростом спортивного мастерства показатели мотивационной сферы (потребностей, мотивов, интересов) имеют определенную направленность своего развития. В возрасте начала занятий спортивным плаванием наблюдается несовпадение интересов взрослых с интересами детей. Для тренера и родителей детей в возрасте 8—10 лет главным является необходимость освоения ребенком жизненно важного навыка и возможность его физического оздоровления. На первое место у детей выходит сам процесс обучения плаванию как некоторого развлечения в кругу сверстников.

### **Литература:**

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. М.: Академия, 2014. 320 с.
2. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 256 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. М.: АCADEMIA, 2004, 224 с.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: монография / Е. П. Ильин. СПб.: ПИТЕР, 2000. 512 с.
5. Степанова, Л. М. Методика преподавания плавания / Л. М. Степанова, П. П. Тиссен, В. Ф. Усманов. — Оренбург: изд-во ОГПУ, 2012. 248 с.

**ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ  
СТУДЕНТОК РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА**

*Екатерина Геннадьевна Боуфалик*

*Юлия Федоровна Щербина*

*Анатолий Федорович Щербина*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

**FITNESS AS A MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF  
FEMALE STUDENTS OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF  
ECONOMICS**

*Ekaterina Gennadievna Boufalik*

*Yulia Fedorovna Shcherbina*

*Anatoly Fedorovich Shcherbina*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Доказано, фитнес-культура необходима для людей разного возраста, но особую актуальность она приобретает для студентов, так как самостоятельные и академические занятия неизбежно ведут к гиподинамии, которая является одним из факторов, негативно влияющих на психосоматическое состояние человека. Формальная декларация стратегии гармоничного развития учащейся молодежи, тем не менее, отдает приоритет их профессиональной подготовке в ущерб их подготовленности и здоровью.

**Ключевые слова:** студенты, фитнес-культура, фитнес.

**Abstract.** It is proved that fitness culture is necessary for people of different ages, but it becomes especially relevant for students, since independent and academic classes inevitably lead to physical inactivity, which is one of the factors that negatively affect the psychosomatic state of a person. The formal declaration of the strategy for the harmonious development of students, however, gives priority to their professional training to the detriment of their fitness and health.

**Keywords:** students, fitness culture, fitness.

**Введение.** По мнению ряда ученых [1,2,3], студентов следует рассматривать как категорию населения с повышенными факторами риска. Для них характерны интеллектуальное и нервное перенапряжение, хронические нарушения режима труда и отдыха, недостаточная двигательная активность, воздействующие на организм студентов и вызывающие развитие предболезни, а затем и болезни. Ставить вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения в вузе нереально. Значит, возникает необходимость в формировании здорового образа жизни, создании оптимальных условий для восстановления утомленной центральной нервной системы и других систем. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей психофизического оздоровления студенческой молодежи.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов должна обеспечить им

широкий и свободный выбор ее форм и видов, проявление в них творческой деятельности и полноценной реализации. Одним из наиболее перспективных путей сохранения и укрепления состояния здоровья студентов является интеграция разнообразных направлений фитнеса в физическую культуру студентов [1,3,4]. В системе высшей школы фитнес-культура может быть представлена танцевальной аэробикой, позволяющей развивать координацию и сочетающую в себе хореографию различных направлений, фитбол-аэробикой направленной на укрепление глубоких мышц туловища, отвечающих за нейтральное и стабильное положение позвоночника и суставов, а так же укрепление поперечной мышцы живота, степ – аэробикой оказывающей благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему занимающихся, аэробикой-латино, представляющей собой танцевальное занятие с использованием стилизованной хореографии под латино-американскую музыку и развивающей координацию и укрепляющей сердечно-сосудистую систему.

Применение на занятиях физической культурой различных фитнес-направлений, сопровождающихся музыкой, вносят разнообразие в занятия, а также повышают интерес занимающихся к предмету [2,5,7].

**Цель исследования** - теоретически и экспериментально обосновать развитие физических качеств у студенток под влиянием занятий степ-аэробикой, а также выявить их приоритетные направления в сфере фитнеса.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Проанализировать динамику физических показателей.
3. Выявить наиболее приемлемый и наиболее эффективный для студенток вид фитнеса.

**Методы и организация исследования.**

1. Обобщение и анализ научно – методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания.
4. Анкетирование.

В анкетировании приняли участие 80 студенток 3-го курса университета. В анкете указаны следующие направления фитнеса: аэробика-латина, стрип-дэнс, тонинг, степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг, пилатес. Респондент должен выбрать для себя наиболее подходящий и привлекательный вид фитнеса, а также обосновать свой выбор. Для сравнения эффективности влияния занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств проведено экспериментальное исследование. Сформированы две группы студенток 3-го курса. Одна группа экспериментальная (ЭГ), которая занималась степ-аэробикой и вторая контрольная группа (КГ) тренировалась по общепринятой программе. Каждая группа состояла из 20 человек. В соответствии с целями нами был выбран как основной метод исследования – педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение 7-ми месяцев (с сентября по март месяцы). В начале и конце эксперимента нами проводилось тестирование общей координированности движений, гибкости, скоростно-силовой выносливости для мышц брюшного пресса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На этапе констатирующего эксперимента нами был сделан замер, определяющий исходный уровень физической подготовленности студенток, занимающихся степ-аэробикой и студенток занимающихся по общепринятой программе.

*Таблица 1*

***Исходный уровень физической подготовленности студенток на этапе констатирующего эксперимента (n=20)***

№	Качество	Тесты	Группы	X	D	t	P
1.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	ЭГ	11.2	0	0	>0,05
			КГ	11.2			
2.	Скоростно-силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа за 30 сек(раз)	ЭГ	21.8	0.2	1	>0,05
			КГ	21.6			
3.	Быстрота реакции	Челночный бег (3x10 м) (с)	ЭГ	8.55	0.03	0.04	>0,05
			КГ	8.58			

На основании полученных данных можно констатировать, что исходный уровень физической подготовленности оказался примерно одинаковым в обеих группах.

Исследование физической подготовленности студенток в начале эксперимента не выявило достоверных различий в развитии двигательных способностей учащихся экспериментальной и контрольной групп (табл. 1). Все вышеизложенное дает основание предположить, что реализация специальных комплексов по степ-аэробике в процессе учебно-тренировочных занятий позволит улучшить показатели физической подготовленности студенток.

На основании полученных итоговых результатов в конце установлено, что положительный рост физических качеств наблюдался в двух группах, но большая динамика наблюдается у лиц экспериментальной группы. Так в упражнениях, определяющих гибкость, рост показателя у экспериментальной группы по сравнению с контрольной составил на 32.1% больше, в показателях скоростно-силовой выносливости для мышц брюшного пресса рост составил на 14.1% больше, а в показателях общей координированности движений разница составила 1% (табл. 2).

**Таблица 2 - Эффективность тренировочного процесса экспериментальной группы по отношению к контрольной (%)**

№	Качество	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разность
1	Гибкость	35.7	67.8	32.1
2	Скоростно-силовая выносливость	18.5	32.6	14.1
3	Быстрота реакции	5.9	6.9	1

Таким образом, использование комплексов степ-аэробики позволяет

эффективно развивать физические качества у студенток, по сравнению с общепринятой методикой проведения учебного занятия. Анкетирование 80-ти студенток 1 курса показало: 93% отметили необходимость занятий физическими упражнениями. До учебы в высшем учебном заведении 45 респондентов посещали спортивные клубы; 25% периодически посещали эти занятия; 30% никогда не занимались физическими упражнениями. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями – 15%; иногда – 75%, не занимаются – 10%; 80% высказываются за целесообразность внедрения в занятия по физической культуре в вузах фитнеса. Из направлений фитнеса, по данным анкетирования, 32% опрошенных предпочтение отдают тонингу, обосновывая это тем, что он способствует гармоничному развитию тела. Популярностью пользуются и танцевальные направления фитнеса. Так 30% опрошенных считают, что танцы снимают психическое напряжение и, одновременно, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Стэп-аэробике отдают предпочтение 12% студенток. Свой выбор они объясняют тем, что он благотворно влияет на все органы и системы органов, повышает физические кондиции занимающегося. Предпочтение пилатесу отдали 10% опрошенных студенток, считая, что уменьшает психоэмоциональное напряжение и перенапряжение. Стретчинг предпочли 7% студенток, так как считают, что гибкость – основа здоровья, а 6% опрошенных считают занятия аэробикой интересными и эффективными.

#### **Выводы.**

1. Фитнес в рамках занятий физической культурой в вузе соединяет в себе наиболее эффективные направления двигательной деятельности.
2. Занятия стэп-аэробикой положительно влияют на развитие физических качеств у студенток
3. По данным анкетирования, 30% респондентов отдают предпочтение такому направлению фитнес – культуре как тонинг.

#### **Литература:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика : Теория и методика : в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева.- М., 2002. Т.1. – 221 с.
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дон : Феникс, 2002. – 384 с.
4. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес: современные методики / И.Б. Одинцова. М.: Эксмо, 2003.-157 с.
5. Польщикова, Ю.А. Современные средства физического состояния студентов в рамках физической культуры / Ю.А. Польщикова, К.А. Салаватов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 12 (190). – С. 170-174.
6. Сапожникова, О.В. Фитнес : [учеб. пособие] / О.В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-

во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

7. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. Киев, 2000. – 367 с.

8. Щербина, А.Ф., Щербина, Ю.Ф., Винюкова, Е.А. Средства и методы развития гибкости у студентов / А.Ф. Щербина, Щербина Ю.Ф., Е.А. Винюкова // Физическая культура, спорт и здоровье: современное состояние и пути развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 21 апреля 2017 года.- Мурманск: МАГУ, 2018.- С. 23-27.

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО  
СТУДЕНТА**

**Сергей Юрьевич Витько**

**Иван Сергеевич Битюгов**

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**Светлана Анатольевна Добрикова**

*Экономический лицей «РЭУ им. Г. В. Плеханова» Россия, Москва*

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE LIFE  
OF A MODERN STUDENT**

**Sergey Vitko**

**Ivan Bitugov**

*Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Svetlana Dobrikova**

*Moscow Economic Lyceum "REU them. G.V. Plekhanov», Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** спорт, жизнь, физическая культура, студенты, физического воспитания, активный образ жизни.

**Abstract.** The article explains the need for physical education of students, which manifests itself because of regular physical education, as well as the importance of physical education in the curriculum of higher educational institutions. The influence of physical education and sports on health, on physical development, upbringing, a healthy lifestyle.

**Keywords:** sports, life, physical education, students, physical education, active lifestyle.

**Введение.** Физическая культура – это область, основанная на многочисленных дисциплинах, выраженных в различных исследовательских проблемах, сфера которой касается исключительно физического состояния индивида. Трудно представить себе другую отрасль педагогических исследований и практики со сравнительно разнообразным набором полезных знаний. Физическая наука преодолевает границу между естественными и социальными науками, что приводит к ее уникальной междисциплинарной основе. Тем не менее, при всей своей эпистемологической, методологической и дисциплинарной эклектике, значительное количество исследований в этой области прямо или косвенно вращается вокруг вопроса о том, как физическая культура может обеспечить себе место в программе для студентов высшего

учебного заведения.

Большинству студенческих программ присуща своего рода иерархия учебных программ, то есть предположение, что одни предметы в вузе более ценны, чем другие. Существуют часто неявные предположения, лежащие в основе так называемой «традиционной иерархией учебной программы». В соответствии с этой структурой, «предметы уровня 1», такие как математика и физические науки, имеют приоритет над прикладными науками и предметами, связанными с математикой, традиционными гуманитарными науками и искусством, которые, в свою очередь, обычно считаются более престижными, чем современные языки и / или прикладное искусство и гуманитарные науки.

Цель исследования – определить роль физической культуры в жизни нынешних студентов. В целом, говоря о спорте, многие студенты предпочитают не внедрять физические нагрузки в свою жизни, тем самым забывая об ее важности. Некоторые наоборот, придерживаются противоположной позиции, однако единое мнение будет представлено в данной статье.

**Методы и организация исследования.** Спорт – популярное явление XXI в. Практически все люди сегодня, так или иначе, вовлечены в спортивную деятельность. Студенты еще формируются как самостоятельные личности и пытаются найти свое место в этом мире. Немаловажную роль в жизни каждого человека должна играть физическая культура и спорт, поскольку способствуют улучшению самочувствия, укреплению здоровья, приливу энергии и сил для новых свершений. Существует множество причин, почему люди мотивированы в занятиях спортом, например, желают оставаться в хорошей физической форме, приобрести новые навыки или усовершенствовать старые. Кроме того, уровень понимания и осознания человеком ценностей спорта и физической культуры зависит от его потребностей и интересов.

В качестве ведущего метода исследования выбран метод системного анализа, позволяющий выявить зависимость образовательных стратегий и практик от требований современного общества. При описании педагогической практики студентов вуза использованы методы сравнительного анализа, систематизации и классификации.

Выявление основной роли спорта было основано на методологии прямого обучения и небольших играх на парах по физической культуре. Основными характеристиками контрольного вмешательства были: (а) преподаватель как участник учебно-преподавательского процесса, выпуская модель проверенной и четко определенной деятельности; (б) роль студента состоит в том, чтобы получить и воспроизвести эту модель как можно точнее; (в) все решения принимаются преподавателем (цели, содержание, действия и оценка); (г) организация носит формальный характер и не полностью индивидуализирована. Благодаря этому методу можно проследить за ролью каждого участника данного исследования.

Являясь частью деятельности, физическая культура влияет не только на отношения между людьми, их взгляды, духовные и материальные ценности, но и на различные процессы (образовательные, образовательные, правовые, экономические и т. д.), Происходящие в обществе, то есть на культуру. в самом

широком смысле. В связи с этим представляется оправданным использование культурологического подхода при рассмотрении сущности феномена физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существует множество подходов к вопросу об образовательной ценности. Философы традиционно вели такие исследования, как я уже отмечал, предлагая сложные объяснения концептуальных основ физической культуры, хотя все они могут подвергаться критике за то, что слишком многое из объяснений философов-аналитиков принимают как должное.

В последние годы центр тяжести дискуссий о ценности спорта и физкультуры несколько сместился, а потому некоторые студенты больше не видят смысла посещать пары, которые не дадут им какой-либо пользы. Появление феноменологических исследований во многом способствовало нашему пониманию сложности жизненного опыта на уроках физкультуры. Что еще более важно с точки зрения наших текущих интересов, исследования в рамках этой традиции поднимают фундаментальные вопросы о главном проводнике физической культуры – теле. Полностью обречение субъекта с точки зрения развития тела как объекта и упущение экзистенциального измерения движения представляет собой лишь частичное представление о потенциале. Он также исключает важные аспекты опыта занятий спортом, танцами, играми и другими элементами физкультуры, которые могут сделать его кандидатом на образование для процветания человека. Мартын И. А. указывал на необходимость формирования мотивации у студентов, которые приведут к большим тренировкам тела и духа молодых студентов. Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе, поэтому стоит внимательнее относиться к физической культуре как во время учебы, так и в домашних условиях [3, с. 8].

Говоря о моральной стороне спорта стоит выделить его пользу для молодых организмов. Преподаватель является основным лицом, который может подтолкнуть студентов к работе над своим телом и духом, тем самым направляя их на здоровый образ жизни. Как отмечали Ярлыкова О. В., Сапронова Е.В. и Сапронова В. В., значимость физической подготовленности студенческой молодежи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение [10, с. 143]. Благодаря правильному подходу в формировании мышления студентов педагог может добиться тех результатов, которые не ждут и сами ребята.

В частности, в последнее время наблюдается снижение ежедневной физкультуры среди студентов от 20 лет. Это больше связано с их нагрузкой на остальных занятиях. Более конкретно, можно сделать вывод, что учащиеся со старших потоков хоть и посещают пары по физкультуре, но не могут в полную силу продемонстрировать там свои навыки. Преподаватели в большинстве случаев не готовы уделять достаточно внимания тем студентам, которые не заинтересованы в данной сфере. Спорт все чаще выходит из жизни молодежи, превращаясь скорее в некий тренд, придерживаться которого могут лишь

единицы.

Благодаря полученным данным от Першикова С. В., Вороновой Н. Н., Гариной Е. В. и Егоровой Ж. Б. удалось выделить различия между более тренированными и нетренированными студентами. У тренированных студентов отдышка не появляется в 91,3% случаев, то есть у 21 человека из 23 она отсутствует. А у нетренированных студентов, наоборот, в 94,1% случаев она обязательно появляется, то есть у 16 людей из 17. Люди, занимающиеся спортом, реже болеют (78,2%), что может быть связано с повышенным иммунитетом. А также, было подмечено, что у 19 людей из 23, которые занимаются физической культурой, есть счастливая личная жизнь, что может быть связано с более развитыми коммуникативными способностями у этих людей [4, с. 292]. Такие результаты не случайны, ведь именно спорт влияет на здоровье студента, его закалку, интерес к жизни, мышление, мотивацию и многие другие показатели. Те ребята, которые находили время помимо учебы заниматься физической культурой также обрели больше дополнительных навыков, знакомых и стали смотреть на жизни иным взглядом. Спорт не только о физической нагрузке, но и духовной составляющей.

Как уже было сказано ранее, мотивация также затрагивает жизнь студентов, когда вопрос касается спортивных действий. Покровская Т. Ю., Титова Е. Б. и Блохин С. А. выделили дополнительные методы, влияющие на мотивацию студентов. Здоровый образ жизни во многом зависит от моральных установок студента и его убеждений [5, с. 219]. Стандарты, созданные обществом по поводу здорового образа жизни, принимаются студентами как значимые для личности, но не всегда совпадают с традиционными ценностями. В процессе накопления опыта возможны противоречия познавательных, психологических, социальных процессов. Т.е. здесь мы говорим о том, как морали общества могут повлиять на мнения ребят о важности спорта. Так зарождаются сомнения, но исключительно индивидуальные цели способны изменить решения студентов. Здесь речь идет не о том, какие тенденции навязываются обществом, а скорее о роли спорта для студента и то, какую выгоду он видит в самом спорте на данном этапе своей жизни.

Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Кудрявцев Р. А., Хагай В. В. и Стрельников Р. В. придерживались позиции, что регулярные занятия спортом дают больше возможностей молодому организму. Также хочется отметить, что в регулярных занятиях спортом и дозированных нагрузках нет минусов, это один большой плюс для человека [2, с. 270]. Подобная реакция организма свидетельствует о полной готовности к работе и желанию приспособиться к новым нагрузкам. Здесь главное не нагружать свой организм настолько, чтобы в дальнейшем это не сказалось негативно на здоровье студентов.

С одним предостережением, есть свидетельства того, что хорошо спланированная, хорошо выполненная программа физической культуры может сыграть роль в достижении каждого из этих результатов. Более того, это, как правило, популярный предмет как в абсолютном смысле, так и по отношению к другим разделам учебной программы, а спорт, игры и физическая игра являются одними из самых распространенных занятий, которыми девочки и

мальчики проводят свое свободное время. Тем не менее, пол может быть важным опосредующим фактором, и данные свидетельствуют о том, что юноши, как правило, более позитивно, чем девушки, относятся к физкультуре, спорту и физической активности, и что отношение девушек к этим снижается более быстрыми темпами [7, с. 135]. Причина этих различий не ясна, хотя нет сомнений в том, что важные переменные включают качество и актуальность опыта физкультуры.

Поскольку хорошо известно, что вовлеченность, мотивация и удовольствие учащихся являются важными медиаторами успеваемости в вузе, физкультура может предложить привлекательную среду для усвоения важных знаний, навыков, ценностей и отношений, которые способствуют благополучию учащихся. бытие, как сейчас, так и в будущем. Но это в значительной степени зависит от способности преподавателей и администраторов предлагать образовательные возможности, которые воспринимаются учащимися как привлекательные и актуальные.

**Выводы.** Ни для кого не секрет, что физическая культура не просто здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что она должна стать частью для каждого человека и превратиться из идеологии в повседневную привычку. Данное качество дает человеку большой потенциал в дальнейшей жизни и к тому же открывает перед ним множество возможностей, а также и способствует раскрытию в человеке новых скрытых талантов. Подобный путь чаще всего выбирают люди, которые стараются прожить жизнь максимально плодотворно и пытаются выжать из себя максимум для достижения поставленных целей. Такие идеалы приносят большую долю радости и чувство самореализации личности в этой жизни, что делает их более счастливыми.

Скорость жизненного ритма в повседневности активизирует молодое поколение к повышению физической активности. К тому же наши реалии диктуют нам, что необходимость поддержки подобной подготовки сохраняется на протяжении всей жизни человека. Подобного рода постоянная поддержка физической формы естественным образом влечет за собой систематические занятия физической культурой.

Многочисленные изучения в этой сфере сообщают, что множество молодых людей студенческого возраста активно интересуются занятиями физической культуры. Двигают ими, как правило, различные мотивы, но одним из самых распространённых является подражание идеалу. Теоретическое изучение этого действия как предмета дает студенту чувство формирования интереса к спорту и дальнейшее применение его на практике [9, с. 316].

Таким образом, можно прийти к определенному выводу, что для мотивации учащихся необходимо провести ряд следующих действий: разделить студентов по половому признаку, ввести для девушек фитнес-упражнения, а для мальчиков использовать силовые нагрузки и обучения единоборствам. Тем самым у ребят активизируется игровой процесс, который их мотивирует к соревнованию тем самым подобный метод будет повышать уровень физической нагрузки и следственно увеличение подготовки. Также стоит обратить внимание на сдачу норм ГТО, подобный вид контроля позволяет повысить

уровень физической подготовки студентов и тем самым улучшить здоровье и сделать его крепче. Главное здесь – правильная мотивация, чтобы студенты сами были готовы заниматься спортом и укреплять своё здоровье.

### **Литература:**

1. Антонова И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. Т. 170. №4. С. 14-18.
2. Логинов О.Н., Столяр К.Э., Внукова Е.Ю. Методические подходы по воспитанию эмоционально-волевой подготовленности и стрессоустойчивости во время учебных занятий по физической культуре в ВУЗе //В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 томах. 2017. С. 267-278.
3. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: психология и образование. – 2017. – № 6 (36). – С. 7-10.
4. Першиков С. В., Воронова Н. Н., Гарина Е. В., Егорова Ж. Б. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 289-293.
5. Покровская Т. Ю., Титова Е. Б., Блохин С. А. Обучающаяся молодежь, мотивация к здоровому образу жизни: современные тенденции // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 216-219.
6. Ракитенко А.И., Петренко Е.С., Ефремова Н.Г. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах//Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы МНПК, посвящённой 90-летию кафедры физического воспитания. 2019.-С.236-241.
7. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Ким Л.Г., Булычев Р.Ю. Исследования методических подходов и эффективности содержания занятий двигательной направленности в условиях дистанционной работы //В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 134-140.
8. Филимонова С.И., Антонова И.Н., Ефремова Н.Г., Носова А.В., Внукова Е.Ю. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов // Культура физическая и здоровье -2019. № 4 (72) -С.18-20.
9. Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Кудрявцев Р. А., Хагай В. В., Стрельников Р. В. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 315-318.

10. Ярлыкова О. В., Сапронова Е. В., Сапронова В. В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 141-144.

УДК 796.011

**ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ**

*Алина Олеговна Гаврилина*

*Софья Михайловна Гулова*

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
Россия, Санкт-Петербург*

**THE IMPORTANCE OF THE FORMATION OF MOTIVATION FOR  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS**

*Alina Olegovna Gavrilina*

*Sofia Mikhailovna Gulova*

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Russia, Saint-Petersbourg*

**Аннотация.** В современном мире люди в молодом возрасте все чаще сталкиваются с расстройствами своего организма как физическими, так и ментальными, однако, осознавая полезность физических нагрузок, не стремятся к занятиям спортом. В статье рассматривается почему именно мотивация к занятиям физкультурой играет ключевую роль в последующем развитии личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, мотивация, здоровье студента, высшее образование.

**Abstract.** In the modern world, more and more people at a young age face with disorders of their body, both physical and mental. However, even they realize the benefits physical exercises bring, they do not strive for sports. The article examines why motivation to physical education plays a key role in the subsequent development of personality.

**Key words:** physical education, sports, motivation, student's health, higher education.

**Введение.** В настоящее время в России и по всему миру отмечается тенденция изменения ценностей в жизни обычного человека: люди все больше внимания отводят карьерному росту, учебе и работе. В связи с этим, меняется общий характер течения жизни: большинство людей, в том числе и молодых, мало внимания уделяют двигательной активности, что отрицательно сказывается на их здоровье как физическом, так и психическом. Именно поэтому процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи играет важную роль в их дальнейшем плавном и равномерном развитии.

**Методы и организация исследования.** С целью исследования ранее обозначенной проблемы был изучен материал по представленной теме, в котором рассматривались как проблема и важность формирования мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой, так и возможное внесение улучшений в образовательный процесс, касающийся спорта, в высших

учебных заведениях. Путем анализа социологических опросов, представленных в литературных источниках [3, 4, 5], в статье выявлены основные тенденции в отношениях молодежи к спорту, его необходимости в образовательном процессе. Методом реферативного обзора в статье представлена систематизация и обобщение сведений, содержащихся в нескольких источниках по заданной теме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Студенты, особенно на начальных этапах обучения являются уязвимыми к приобретению различного рода вредных привычек, начиная от регулярного потребления алкогольной и табачной продукции, заканчивая нарушением режима сна, распорядка дня, баланса труда и отдыха. Все больше людей в молодом возрасте обращаются к специалистам с проблемами сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Большая доля студентов имеет искривление позвоночника, начальный этап остеохондроза. Растет среди студенческой молодежи и спрос на психотерапевтические услуги. В связи с этим необходимо на ранних этапах обучения в высшей школе прививать обучающимся привычку к здоровому образу жизни, формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Большинство молодых людей по данным статьи Смирнова А. А. и Калининой И. Ф. [4] осознают положительное влияние физических нагрузок на повседневную жизнь человека, однако не обладают непосредственным стремлением к занятиям спортом. Из этого можно прийти к выводу, что основной проблемой малого интереса к физическим упражнениям у молодежи является отсутствие мотивации.

Мотивация – это внутреннее побуждение к действию, обуславливающее субъективно-личностную заинтересованность индивида в его свершении [2]. Из определения следует, что недостаточно просто осознавать полезность физических нагрузок, необходимо еще и обладать достаточной мотивацией, чтобы превратить занятия физической культурой не в мучительное времяпрепровождение, а в стиль жизни, который помогает и улучшению здоровья, и достижению поставленных целей.

Влияние занятий спортом на организм человека рассматривается во многих науках начиная с анатомии и физиологии, заканчивая психологией и социологией. Известно, что спорт не только улучшает физическое состояние организма, но и позволяет справиться с внутренним напряжением, повысить настроение. Нередко в случае астенического синдрома больному назначают дополнительные физические нагрузки. Занятия физической культурой также повышают выносливость и силу человека. Таким образом, если студент обладает достаточной мотивацией для занятий спортом, он сможет избежать приобретения многих дисфункций организма и повысить свою работоспособность.

По данным исследований [1, 3, 4, 5] выяснилось, что в около 30% случаев студенты, уделяющие внимание спорту, занимаются им с целью приобретения и поддержания привлекательной наружности. Что важно отметить, исходя из результатов анкетирования, приведенных в статьях [3, 5], в среднем лишь около 20% студентов посещают занятия по физической культуре с единственной

целью – получить зачет. Приблизительно 10% рассматривают спорт как средство досуга [3,4]. И лишь оставшаяся треть рассматривает занятия физической культурой как необходимую меру поддержания здоровья. Немалая доля студентов выражала недовольство занятиями физической культурой, некоторые жаловались на нехватку времени [1]. На вопросы «Почему вас не удовлетворяют занятия физической культурой?» практически во всех источниках [1, 3, 5] студенты отмечали, что можно ввести индивидуальные занятия, например силовые упражнения в тренажерных залах или фитнес, некоторые ссылались на недостаточно хорошее здоровье как ограничительный фактор в занятиях физкультурой и сдачи нормативов, а остальные считали необходимостью внедрение игр соревновательного характера или же занятия по специализированным секциям.

Из сказанного можно сделать вывод, что необходимо вести занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях с опорой на мотивы студентов, иными словами, обучающийся должен иметь выбор как, чем и с какой нагрузкой он хочет заниматься. Если учебному заведению удастся замотивировать своих студентов для занятий спортом, то это поможет обучающимся поддерживать уровень своего здоровья, что положительно скажется на всем образовательном процессе.

**Выводы.** Таким образом можно прийти к выводу, что ключевую роль в поддержании здоровья молодежи играет мотивация к занятиям спортом. Человек, четко понимающий, что и для чего он делает, легче приступает к задаче и усерднее работает над ее решением. Формированием мотивации должно в первую очередь заниматься ВУЗ как фактор, оказывающий огромное влияние на развитие личности человека в молодом возрасте.

### **Литература**

1. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культуры и спортом у студенческой молодежи / И. А. Мартын, А. В. Гонтюрев // Бюллетень науки и практики - научный журнал. - 2017. - № 6.
2. Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Т. 2. Е–М / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд; Предс. научно-ред. совета В.С. Степин. - М.: М.: Мысль, 2010. – 636 с.
3. Севастьянов В. В. Значение физической культуры и спорта в эффективности решения жизненных задач будущих выпускников ВУЗов. / В. В. Севастьянов, Н. И. Бугаков, А. М. Покусаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2020. - №5 (183). - С. 385 - 388.
4. Смирнов А. А. Формирование ценностных ориентаций у студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта. / А. А. Смирнов, И. Ф. Калинина // Современное педагогическое образование. - 2018. - №1. - С. 38 - 41.
5. Челнокова Е. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе. / Е. А. Челнокова, Н. Ф. Агаев, З. И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. - 2018. - Том 6.

УДК: 378.013.42:796

## РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

*Айсылу Салаватовна Гамирова*

*Научный руководитель: В.В. Кудрявцева, старший преподаватель  
Марийский государственный университет, Россия, Йошкар-Ола*

## ROLE OF PHYSICAL CULTURE MEANS FOR SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS TO LEARNING AT UNIVERSITY

*Aisylu Salavatovna Gamirova*

*Scientific adviser: V.V. Kudryavtseva, senior lecturer  
Mari State University, Russia, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** Поступая в университет, перед абитуриентами встает проблема приспособления к новым условиям жизни. Каждому приходится сталкиваться с испытаниями новой социальной среды. В данной статье рассматриваются вопросы использования средств физической культуры для успешной адаптации обучающихся на первых этапах обучения.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, обучение, адаптация, университет.

**Abstract.** Entering the university, applicants face the problem of adapting to new living conditions. Everyone has to face the challenges of a new social environment. This article discusses the issues of using physical culture means for successful adaptation of students at the first stages of training.

**Keywords:** physical culture, students, training, adaptation, university.

**Введение.** Процесс перехода молодого человека из от одних социальных ролей к другим - процесс сложный и противоречивый. Поэтому не мало важен вопрос об адаптации студентов- первокурсников к статусу студента. Любые изменения, касающиеся социальной роли и перемен в его жизни, сильно влияют на человека. Поэтому перед вузами стоит такая важная задача, как нахождение эффективных методов работы, способствующих адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. Физическая культура играет существенную роль в развитии личности, она помогает в социализации личности.

Успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья, поэтому физическая культура остаётся ключевым фактором в этом процессе. Ведь она влияет не только на его физические качества, но и на духовную сторону жизни [2].

Действенным будет проведение различных мероприятий, на которых студенты учились бы взаимодействовать и находить общий язык с друг другом. Также не нужно об основном принципе работы - индивидуальном подходе к каждому. Так как у всех ребят разный темперамент, характер и воспитание.

Условием для успешной адаптации является совместная деятельность. И преподаватель, и студент должны проявлять свою активность. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к обучению, к

будущей профессии и к жизни в целом.

Постоянно меняющаяся действительность, неоправданные ожидания, нестабильность нравственных взглядов и неуверенность в будущем – все это формирует комплекс психологических проблем у студента [1].

Основной проблемой с которой сталкивается первокурсник, является неумение выстраивать межличностные отношения. Это в свою очередь может привести к отчужденности, пассивности или агрессивности.

Неспособность адекватно воспринимать учебную ситуацию и требования преподавателей снижает эффективность обучения. Студент начинает сомневаться в себе, в своих возможностях. Эмоциональная незрелость и пассивная позиция могут привести к психическим расстройствам.

Молодые люди, приехавшие учиться из другой местности, оказываются оторванными от родителей, от привычного уклада семьи. В связи с вышесказанным представляется важным создание специальных условий, направленных на личностную и социальную адаптацию первокурсников. Для этого необходимо проводить групповую работу, индивидуальное оказание помощи студентам в решении этих обыденных, но при этом важных проблем.

На процесс адаптации студентов к обучению влияют многочисленные факторы: учебная нагрузка, экологическое влияние, проблемы в быту и в учебной группе, нехватка времени, низкая двигательная активность, нарушение режима питания и сна. Всё эти факторы приводят к перенапряжению физической и психической сферы студента. Начинаются проблемы со здоровьем и успеваемостью [4].

Успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации. Одной из причин ухудшения здоровья студентов является неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Поэтому роль физической культуры так важна:

- средства физической культуры помогают в профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

- во время занятий используются двигательные режимы и физические нагрузки, положительно влияющие на психофизическое состояние студентов; целенаправленно применяется игровой метод обучения как средство социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе, формирования личностного адаптационного потенциала;

- в организации занятий применяются формы различных видов проведения. К ним относятся секции, занятия в студенческом фитнес-центре, самостоятельные занятия [3].

**Методы и организация исследования.** Для анализа уровня успешной адаптации в новой социальной среде проведено исследование среди студентов первого курса физико-математического факультета Марийского государственного университета, которое нацелено на выявление проблем, условий и мнений. Для достижения поставленной цели нами проведен опрос среди студентов по проблеме исследования, определены вопросы, отображающие их уровень отношения к физической культуре, проведена

количественная и качественная обработка данных. Вопросы были следующего характера:

1. Как вы считаете, как быстро вы влились в студенческую жизнь? Если да, то что в этом помогло?

2. Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом?

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе нашей работы были получены следующие результаты:

Ответы на первый вопрос были следующими: некоторые студенты с трудом влились в студенческую жизнь (30%). Наибольшая часть опрошенных отметили, что занимаются активной двигательной деятельностью в свободное от учебы время. Количество таких студентов составило 45 % от общего количества опрошенных. Некоторые не почувствовали особо каких-либо изменений (25%).

На второй вопрос студенты дали ответы следующего характера:

-на занятиях физической культурой больше возможности сблизиться с группой в общении (40%);

- некоторые студенты ответили, что занятия помогают раскрыть свой потенциал (20%);

-для многих студентов физическая культура особое значение имеет для укрепления своего здоровья (20%);

-небольшая часть опрошенных добавила в своих ответах, что помогает восстановиться после учёбы (10%);

-небольшой процент от общего количества респондентов затруднились ответить на данный вопрос (10 %).

**Выводы.** Таким образом, на основании результатов нашей работы можно сделать выводы о том, что первый год обучения в большей степени решает задачу закладки фундамента для профессиональной подготовки в последующие годы студенческой жизни. Средства физической культуры оказывают положительное влияние на качество учебного труда, работоспособность, способствует повышению эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

## **Литература**

1. Аберган, В.П. Социальная адаптация студенческой молодежи к профессиональной деятельности / В.П. Аберган, В.П. Беланович // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. - Минск: РИПО, 2014. - С. 3-11.

2. Ковалева, Л.Е. Физическая культура как средство социальной адаптации студентов вуза: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.08 / Л.Е. Ковалева.; Ярославский гос. пед. ун-т.- Ярославль, 2007. - 23 с.

3. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов // Молодой ученый. - 2017. - № 15 (149). - С. 679-681.

4. Шолохова, Г.П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе / Г.П. Шолохова, И.В. Чичикова // Вестник ОГУ. 2014. № 3 (164). - С.103-108.

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРЫ,  
ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО**

**Ксения Евгеньевна Гаревская**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Всероссийский Государственный Университет  
Юстиции (РПА Минюста России)», Казань*

**STUDENTS' ATTITUDE TO HEALTH AND FACTORS AFFECTING IT**

**Garevskaya Ksenia Evgenievna**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "All-  
Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia)"  
Kazan*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается определение здоровья и здорового образа жизни, а также отношение студентов к своему здоровью и основные показатели отношения к здоровью. Изучаются мотивация к здоровому образу жизни и её принципы, установки на здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, установка, отношение к здоровью.

**Abstract.** This article discusses the definition of health and a healthy lifestyle, as well as the attitude of students to their health and the main indicators of attitude to health. Motivation for a healthy lifestyle and its principles, attitudes to a healthy lifestyle are studied.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, motivation, attitude, attitude to health.

**Введение.** Здоровье – это важный компонент человеческого счастья, который является одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения и молодежи имеет общенациональное и государственное значение, поскольку от уровня здоровья зависят перспективы развития страны, ее трудовой потенциал, благосостояние ее граждан и их социально-психологическая защищенность.

Исследования, которые направлены на изучение понятий “здоровье студентов” и “отношение студентов к своему здоровью” и выявление особенностей поведения молодых людей в отношении здоровья имеют определенную специфику. Молодежный возраст представляет собой период биологической и психологической перестройки организма, социальной адаптации, период основных проб и осваивания новых типов поведения, новых социальных ролей. Для молодых людей свойственно стремление к независимости, к формированию системы жизненных ценностей. Этот возрастной период является очень сложным и важным этапом развития

человека.

**Цель исследования:** изучить отношение к здоровью у студентов.

**Методы исследования:** теоретический: анализ литературы, обобщение, сравнение; практический: наблюдение, описание.

Отношение к здоровью — результат совокупности взаимосвязей, характеризующих данное общество на определенной стадии его развития. С этим связана проблема выявления факторов, воздействующих на отношение к здоровью. Различают факторы общего характера, которые определяются экономической ситуацией, социально-политической системой общества, особенностями его культуры и идеологии, и специфического характера, к которым относятся состояние здоровья (индивидуальное и общественное), особенности образа жизни, информированность в сфере здоровья, влияние семьи, школы, системы здравоохранения и т.д.

Эти факторы преломляются в структуре личности индивида, являющегося носителем того или иного отношения к здоровью, или это преломление осуществляется в структуре массового сознания, формируя нормы поведения в сфере здоровья. Наиболее традиционным является изучение обусловленности отношения к здоровью такими социально-демографическими характеристиками индивида, как пол, возраст, уровень образования, уровень квалификации, семейное положение[1].

Существуют следующие показатели отношения человека к здоровью:

1. самооценка состояния здоровья;
2. отношение к здоровью как к одной из основных жизненных ценностей;
3. деятельность по сохранению здоровья.

Самооценка здоровья — это оценка человеком своего физического и психического состояния, показатель его реального и вербального поведения. Самооценка как оценка и осознание личностью своих физических и духовных сил взаимосвязана с целостной самооценкой человеком самого себя, своих возможностей и качеств, осознанием жизненной перспективы и места среди других людей.

Вместе с тем самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья, поскольку обнаружена довольно высокая степень соответствия самооценки и объективной характеристики здоровья, выявленная в результате сравнения самооценок и данных медицинских карт [2].

На сегодняшний день отношение студентов к своему здоровью можно назвать парадоксальным. Здоровье относится к высшим жизненным ценностям и провозглашается как необходимая норма жизни. В системе жизненных ценностей человека здоровье как терминальная базовая ценность занимает, третье место после семьи и работы. Углубленное изучение данного вопроса показало, что здоровье заняло такое высокое место в структуре ценностей потому, что оно является качественной характеристикой личности и способствует достижению целей и удовлетворению потребностей человека[3].

На здоровье конкретного человека и на здоровье больших групп населения

воздействует комплекс факторов. Значение различных факторов неравноценно: они могут влиять положительно или отрицательно; могут быть постоянными или меняющимися; обладать разной силой и т.п.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья. Здоровый образ жизни основан на нравственных и культурных нормах и ценностях, характеризуется укреплением здоровья. Основными его элементами для студентов выступают: мотивация и культура учебного труда, межличностного общения и поведения в коллективе; самоуправление и самоорганизация; организация режима питания, сна, пребывания на воздухе, индивидуально целесообразного режима двигательной активности; выполнение санитарно-гигиенических требований, закаливающих процедур; преодоление вредных привычек; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Чтобы приобщить человека к здоровому образу жизни, нужно начать с формирования у него мотивации здоровья. Мотивация здоровья формируется на основе двух принципов – возрастного и деятельностного.

Согласно возрастному принципу воспитание мотивации нужно начинать с самого детства. Деятельностный принцип означает, что мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, то есть формировать свои новые качества через упражнения.

На основе мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется различными мотивами, такими как:

1. мотивация самосохранения: человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни.
2. мотивация получения удовольствия от здоровья: эта простая гедоническая мотивация, так как ощущение здоровья приносит радость.
3. мотивация самосовершенствования: выражается в осознании того, что, здоровье помогает подняться на более высокую ступень общественной лестницы.
4. мотивация достижения максимально возможной комфортности, то есть мотивация заключается в том, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство[4].

Чтобы создать мотивацию к здоровый образ жизни, необходимо создать установку на здоровый образ жизни. Установка – это готовность человека к определенному действию.

Для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и быть достижимой. Можно выделить четыре фактора, существенных для установки на здоровый образ жизни:

1. знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
2. вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
3. положительное отношение к жизни;

4. развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь [5].

#### **Выводы.**

В результате проделанной работы можно сделать выводы, что отношение к здоровью — это система связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенную оценку человеком своего физического и психического состояния. Забота о своем здоровье — это непосредственная обязанность каждого человека, который хочет прожить долгую и счастливую жизнь. Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей — это быть здоровыми.

Здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в современном мире. Здоровый образ жизни — это образ жизни, который основан на принципах нравственности, активный, трудовой, закаливающий, а также защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет возможность укрепить и поддержать своё здоровье, а также сохранить трудоспособность и физическую активность.

Для того, чтобы приобщить человека к здоровому образу жизни, нужны мотивация и определенные установки. Забота о здоровье и его укреплении должны стать ценностными мотивами, которые формируют и регулируют его образ жизни. Мотивация к здоровому образу жизни — это совокупность внешних и внутренних мотивов, которые побуждают к деятельности по сохранению здоровья.

Установка же — более высокая психологическая инстанция, чем мотивация. Установка формируется на основе мотивации под корректировкой системы ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, которые зависят от системы ценностей человека.

Побудить людей вести здоровый образ жизни — трудная задача. Нельзя заставить человека действовать, можно лишь объяснить ему необходимость каких-либо действий. Поэтому важнейшую роль играет отношение каждого студента к своему здоровью и забота о нём.

Для формирования ценностного здорового образа жизни среди подростков необходимо создавать комплексный подход к решению данной проблемы. Это означает, что необходимо объединение усилий всех субъектов учебно-воспитательного процесса: педагогов, родителей и самих студентов. С целью освещения проблем по формированию позитивного отношения к своему здоровью и заботы о нём, необходимо проведение консультаций, бесед, собраний и конференций, как для педагогического коллектива, так и для самих студентов.

### **Литература:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт // 2е изд., перераб. – М.: Альфа М: ИНФРАМ, 2018. – С.51-53
2. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. // М.: Академия, 2010
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова // Москва: МПГУ, 2018. – С.74-76
4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: монография / И.В. Журавлева // Москва: ИНФРА-М, 2021. — С.47
5. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова // Москва: ИНФРА-М, 2021. — С.14-17

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ  
СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

**Полина Николаевна Головкина**

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова,  
Россия, г. Москва.

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE  
OF A MODERN STUDENT**

**Polina Nikolaevna Golovkina**

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние спорта и физической культуры на здоровье студента, а также значение физической культуры и спорта для студентов. «Движение – это жизнь». Так гласит поговорка. Она показывает важность физической культуры и спорта, которые являются неотъемлемой частью жизни каждого человека, в том числе студента. В наше время Научно-Технический Прогресс стал играть важную роль, потому что жизнь современных людей сильно упростилась, вследствие чего физическая активность утратила свою актуальность.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, вуз, здоровье, студенты

**Abstract.** The article examines the influence of sports and physical culture on the health of a student, as well as the importance of physical culture and sports for students. "Movement is life." So the saying goes. It shows the importance of physical culture and sports, which are an integral part of the life of every person, including a student. Nowadays, Scientific and Technological Progress has begun to play an important role, because the life of modern people has greatly simplified, as a result of which physical activity has lost its relevance.

**Keywords:** physical culture, sports, university, health, students

**Введение. Актуальность** – каждый человек с ранних лет знает о пользе здорового образа жизни, которое связано с физической активностью, с занятием спортом. Те, у кого мотивация к физической культуре достаточно сформирована, сохраняют физическую активность на протяжении всей своей жизни. Многие, зная о пользе здорового образа жизни, пренебрегают знаниями спортом. За последние годы, значительно ухудшились показатели здоровья среди молодежи. Это результат того, что молодежь не занимается спортом, ведет не правильный образ жизни, не следит за своим здоровьем, не задумываясь о последствиях в силу своего возраста. В наше время физическая культура молодежи прививается недостаточно. Эта проблема для студентов, поскольку именно в это время, и в этом возрасте развешаются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. Спорт – это неотъемлемая часть физической культуры. Спорт следует рассматривать как одно из действующих средств воспитания и самовоспитания личности, в котором имеется разноплановый

процесс межлических отношений. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как основное направление, которое определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность в освоении профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Часто на общее физическое и психическое состояние студентов вредит огромная учебная нагрузка, что очень негативно сказывается на процессе формирования личности. Не стоит забывать, что 21 век – это век технологий, интернета, быстро меняющихся моделей современной техники и огромный поток информации. Поэтому, двигательная активность важна для студентов, так как длительные сидячие занятия в аудиториях содействуют скоплению всевозможных болезней и не дают возможность насыщать мозг кислородом. Результатами умственного переутомления могут быть всевозможные заболевания. К концу дня, повышенная утомляемость у учащихся в связи с тяжелыми учебными нагрузками при недостающем сне и неполноценном питании. Некомфортная поза учащихся приводит к напряжению мышц. Ежедневная учебная работа, сессии с их активной нагрузкой, учебные и производственные практики – всё это требует от студентов не только лишь усердия, но также здоровья и хорошей физической подготовленности. Для того чтобы осознанно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен сам определить её роль в своей жизни.

**Методы и организация исследования:** проводился эксперимент в период с 2 октября 2021г. по 29 октября 2021г. на базе ФГБОУ Российский экономический университета имени Г.В. Плеханова города Москвы. В нашем эксперименте приняли участие, как девушки студентки, так и парни студенты, обучающиеся на разных факультетах. Большинство участников эксперимента относятся к группе, занимающихся спортом. Я лично опросила студентов, для получения статистики среди студентов.

**Методы:** анализ научной и методической литературы, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов.

**Результаты исследования:** Студенты знают о влиянии спорта на жизнь и здоровье человека, и важность физической культуры. Я выяснила, что спорт благоприятно влияет не только на физическое становление молодых людей, но и на их эмоциональное, духовное развитие. Исследователями было установлено, что из большинства факторов, которые имеют влияние на формирование здоровья студентов исходя из 100%, на занятие физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон – 24-30%, на питание – 10-16% на суммарное влияние других факторов приходится 24-54%.

**Выводы:** В результате проведенных исследований было установлено, что у большинства спорт присутствует в жизни, но в маленьком количестве из-за нехватки свободного времени, поэтому стараются заниматься спортом в учебное время, посещать физическую культуру, тренажерный зал. Также часть опрошенных занимается спортом и выделяет для этого достаточно времени. И часть студентов вообще не занимается спортом по разным причинам.

Таким образом, студенческий спорт играет очень важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения. В процессе занятия спортом повышается работоспособность, следствием этого является возрастающая производительность труда у человека. Деятельность студента подвержена большому количеству физической работы, следовательно такой человек должен иметь хорошую физическую форму и крепкое здоровье. Чтобы добиться этого, необходимо регулярно заниматься спортом и поддерживать физическую активность. В заключение хочется сказать, что каждому человеку, в том числе студенту, следует заниматься спортом.

### **Литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Космолинский Ф.П. «Физическая культура и работоспособность» - М. 1983 г.
3. Ф50 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с
4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М.,2002
5. Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, .Н. Ларионова. - СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.
6. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.
7. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с. ISBN 978-5-8397-0904-1

**ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ И ИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯ**

*Екатерина Андреевна Горина, Андрей Георгесович Таук,  
Татьяна Евгеньевна Сими́на, Светлана Юрьевна Татарова*  
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва  
МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва

**ATTITUDE OF MODERN YOUTH TO MOTOR ACTIVITY AND  
THEIR PREFERENCES**

*Ekaterina Andreevna Gorina, Andrey Georgesovich Tauk, Tatiana  
Evgenyevna Simina, Svetlana Yurevna Tatarova*  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow  
MIREA-Russian technological University, Moscow

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос отношения молодых людей к физкультурно-спортивной деятельности. Проблема двигательной активности молодого поколения в современном мире имеет грандиозную значимость для общества. Отношения к занятию спортом менялось от поколения к поколению, претерпевая различные изменения под влиянием как общественных и социальных факторов, так и биологических и технических факторов. Отношение молодежи к спорту изучается не только социологами, но и специалистами в области физической культуры. В данной статье мы хотели бы узнать, как подрастающее поколение относится к занятиям спортом и какие тенденции актуальны на сегодняшний день. Основная цель исследования - определить, насколько спортивны современные подростки.

**Ключевые слова:** физическая культура, современная молодежь, виды спорта, занятия физкультурой, физкультурно-спортивная деятельность.

**Abstract.** This article raises the question of the attitude of young people to physical culture and sports activities. The problem of the motor activity of the younger generation in the modern world is of tremendous importance for society. Attitudes towards sports have changed from generation to generation, undergoing various changes under the influence of both social and social factors, and under the influence of biological and technical factors. The attitude of young people to sports is studied by both sociologists and specialists in the field of physical culture. In this article, we would like to know how the younger generation relates to sports? We would like to consider sports trends that attract the younger generation. And would like to define sports modern teenagers.

**Keywords:** physical culture, modern youth, sports, physical education, physical culture, and sports activities.

**Введение.** На протяжении веков спорт играл огромную роль в жизни людей, оставаясь огромным мотиватором в жизни каждого человека. В условиях реалий современного общества вопросы отношения молодежи к занятиям спортом как никогда важны. Физическая культура является как

фундаментом в формировании физических качеств молодежи, так и вспомогательным звеном в формировании психоэмоциональной устойчивости, именно поэтому формирование базовых знаний у студентов является фундаментальным вопросом [1, 2]. Особенно в период пандемии, когда у обучающихся в университете нет возможности посещать занятия физической культуры. Сейчас особенно важно не только донести до студентов значимость влияния занятий спортом на их качество жизни, но и замотивировать их на выполнение спортивных упражнений дома. Важно рассказать о правильности выполнений различных упражнений на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость, чтобы повысить эффективность от занятий, поскольку неправильное выполнение упражнений не оказывает положительного влияния и может являться фактором демотивации в вопросах занятия спортом. Более того, важно учитывать современные тенденции, интересы, предпочтения молодежи к тому или иному виду деятельности [4]. Выявленные интересы могут учитываться при составлении программ по физическому воспитанию как в высших учебных заведениях, так и в школах и дошкольных учреждениях. Программа, основывающаяся на интересах, склонностях молодых людей, их возможности реализовать личный потенциал, будет являться фундаментальным фактором в мотивации студентов к занятиям физической культурой и будет способствовать принятию ими обдуманных, грамотных решения в области личного здоровья, поможет им определиться с видом спортивной деятельности.

**Цель работы:** выявить и проанализировать спортивные тенденции, к которым склонна современная молодежь. Рассмотреть предпочтения студентов относительно занятий спортом в университете.

**Методы и организация исследования.** Для исследования и построения результатов применялся метод анонимного анкетирования. В исследовании приняли участие 35 студентов 1-3 курсов в возрасте 18-21 год. На момент проведения опроса все молодые люди являлись студентами «РЭУ им. Г.В. Плеханова».

**Результаты исследования.** Исследование показало, что большая часть молодых людей (41% респондентов) занимаются спортом 2-3 раза в неделю. Меньшая часть опрашиваемой молодежи уделяет время спортивной деятельности 1 раз в неделю. Больше 4-х раз в неделю занимается 20,5% респондентов. Не занимается спортом 25,6%. Анализируя результаты, было обнаружено, что большинство студентов стараются уделять достаточно времени спорту. Из этого можно сделать вывод, что популярность спорта среди студентов достаточно велика. Тем не менее, около четверти опрошенных не уделяют время спортивным упражнениям в принципе, что омрачает общую картину. Для изменения сложившейся ситуации в лучшую сторону, стоит предпринять ряд действий, направленных на развитие мотивации у студентов к занятиям физической активностью, стоит проанализировать их предпочтения и подобрать подходящую индивидуальную траекторию занятий.

На вопрос «Что вы предпочитаете: групповые или индивидуальные виды спорта?» большинство респондентов - 64,1% ответили, что их в большинстве своем больше привлекает индивидуальные виды спорта (бег, большой теннис,

плавание и т.д.). Индивидуальные виды спорта способствуют эффективному развитию и поддержанию физической формы человека, улучшают ментальное здоровье и помогают снизить уровень стресса. Из полученных данных можно сделать вывод, что в формировании спортивных программ, следует больше времени уделять именно индивидуальным видам спортивной деятельности. Тем не менее, процент тех, кого привлекают групповые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол) довольно-таки велик - 35,9%. Это свидетельствует о том, что нельзя не уделять время этим видам спорта при формировании спортивных программ, тем более, групповые виды спорта способствуют развитию уверенности, стрессоустойчивости, самоорганизации и ответственности.

Ответ на вопрос «Как вы предпочитаете заниматься спортом?» оказался неоднозначным, поскольку все опрошиваемые студенты разделились на примерно одинаковые группы со средним значением 20%. Таким образом можно утверждать, что примерно равное количество студентов делает зарядку по утрам, ходит в спортивный зал или в спортивную секцию или же бегаёт. Это показывает, что на данный момент нет какой-то единой тенденции в занятиях физической культурой, которой придерживаются большинство студентов.

На вопрос, «Нравится ли вам, как проходят занятия физкультуры в РЭУ?» - 43,6% студентов ответили отрицательно, считая это бесполезной тратой времени. Это неблагоприятная тенденция, на которую могли повлиять дистанционные занятия физкультурой, несоответствие программ занятий интересам студентов, дискомфортное время проведения занятий или же непонимание пользы от занятий физической активностью. Тем не менее, 41% молодых людей в общем и целом устраивают занятия в бассейне, спортивном зале, бильярде и 15% респондентов с удовольствием посещают данные занятия. Полученная статистика показывает, что программа занятий составлена так, чтобы удовлетворить большинство занимающихся. Это свидетельствует о том, что программа составлена успешно.

В период пандемии тенденции спортивных предпочтений предсказуемо претерпели значительные изменения, поэтому важно было выяснить у студентов «Нравятся ли вам дистанционные занятия?» Результаты опроса показали, что большинство студентов - 32,4% равнодушны к изменениям, произошедшим из-за коронавируса. При этом 27% респондентов дистанционные занятия нравятся больше очных, а 24,3% отдают предпочтение очным занятиям. При этом выявлено, что 16,2% предпочитают заочные занятия, но считают теоретические задания слишком сложными. Исходя из этого, можно сделать вывод, что дистанционные занятия, организованные в университете, в целом, устраивают студентов.

Также, нам было важно узнать, какие упражнения больше всего нравятся выполнять студентам. Выяснилось, что большинство студентов предпочитают выполнять упражнения на гибкость. Упражнения на развитие гибкости очень важны для здоровья человека. Они способствуют сохранению здоровых суставов, улучшают координацию, помогает снять мышечную усталость. Упражнения на ловкость и выносливость предпочитают 28,2% и 20,5% респондентов, соответственно. Развитие этих физических качеств также важно.

Ловкость способствует развитию координации, точности, быстроты движений и способности быстро и правильно решать внезапно возникшую двигательную задачу. Выносливость же способствует увеличению количества капилляров, по которым к работающим мышцам доставляется кровь, развитию мышечных волокон.

К сожалению, только 5,1% уделяет большее внимание развитию быстроты. Тем не менее, значение быстроты для организма отрицать нельзя.

Немаловажную часть в спортивных программах играют командные виды спорта, которые развивают ответственность, мышление, коммуникабельные навыки и т.д. Исследование показало, что большинство студентов «РЭУ им. Плеханова» предпочитают на занятиях играть в волейбол (38,5%). Примерно равное количество учащихся предпочитают баскетбол, настольный теннис и бильярд. Из этого следует сделать вывод, что волейбол достаточно популярен у современной молодежи и должен быть включен в программу занятий. Ему следует уделять достаточно много времени во время занятий физкультурой. Волейбол выбирают поскольку это интересный вид спорта, способствующий развитию хорошей физической формы, крепкого здоровья, развитию мышления, концентрации и внимания.

Не секрет, что многим студентам нравятся развлекательные подвижные игры, поэтому вопрос о том, нравится ли студентам игры формата салочек был так же включен в опрос [3, 5]. В результате выяснилось, что подавляющее большинство студентов любит такие игры (51,3%), а 28,2% хотели бы попробовать в них поиграть. Из этого можно сделать вывод, что современной молодежи нравятся развлекательные подвижные игры, из чего следует, что эти игры также должны быть включены в спортивную программу.

**Заключение.** Из данных, полученных в результате опроса можно сделать вывод, что двигательная активность играет значительную роль в жизни современной молодежи. Большая часть молодых людей осознает важность физической активности для поддержания здоровья. Тем не менее, многие студенты не понимают важности занятий физической культурой в учебном заведении. Учитывая полученные результаты, необходимо обратить внимание на воспитание у студентов грамотности по отношению к занятиям физической культуры в университете. В целом студенты предпочитают индивидуальные виды физической деятельности, где можно регулировать нагрузку в соответствии с личными предпочтениями и возможностями организма, поэтому многие респонденты посещают спортивный зал. Тем не менее, молодых людей привлекают и командные виды спорта, в которых они получают положительные эмоции и удовольствие от процесса в целом. Из этого всего можно сделать вывод, что при формировании спортивных программ в Университете для мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом следует использовать физические упражнения и виды спорта, актуальные для студентов.

## **Литература:**

1. Антонова, И.Н. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 21–25.
2. Мешканин, Д.А. Совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях с учетом современных требований: реализация инновационных подходов и технологий / Д.А. Мешканин, Л.Г. Ким // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2019. – С. 258–262.
3. Особенности организации занятия по физической культуре в условиях самоизоляции / Т.Е. Сими́на, Е.В. Любина, С.Ю. Татарова, И.Е. Пучкова // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. 2020. С. 317-321.
4. Пихаев, Р.Р. Онлайн-ресурсы за рубежом по вовлечению населения в занятия спортом / Р.Р. Пихаев, Д.М. Гаджиев, А.А. Бетмирзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - №1 (191). - С. 289-293.
5. Татаров, В.Б. Перспективное направление возрождения народных состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании / В.Б. Татаров, А.Н. Сафонов, Т.Е. Сими́на // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 305–310.

## СПОРТ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

*Елизавета Александровна Грехова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## SPORTS AS A WAY TO COMBAT STRESS IN STUDENTS

*Elizaveta Alexandrovna Grekhova*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье рассмотрены два понятия: стресс и тревожность, а также разница между ними. Рассмотрены различные способы борьбы со стрессом у студентов, основным из которых, является занятие спортом.

**Ключевые слова:** стресс, тревожность, способы борьбы со стрессом, спорт.

**Abstract.** The article discusses two concepts: stress and anxiety, as well as the difference between them. Various ways of dealing with stress in students are considered, the main of which is sports.

**Keywords:** stress, anxiety, ways to deal with stress, sports.

**Введение.** Наша жизнь полна стрессов. Каждый день ходим на работу или учебу, встречаемся с друзьями, ходим по магазинам и совершаем большое количество других дел. Некоторые из них нам приятны, некоторые нет, поэтому нам часто приходится бороться со стрессом. Есть много различных способов борьбы со стрессом. Люди уезжают в отпуск или проводят время с семьей. Считаю, что лучшее средство борьбы со стрессом – это спорт.

В нынешнее время занятие спортом очень актуально. Многие уверены, что спорт помогает нам поддерживать себя в форме, быть активным и полным энергии. Занятия спортом помогают людям бороться со стрессом и быть счастливыми, ведь при спортивных нагрузках вырабатывается дополнительный гормон счастья. Исходя из этого, можно утверждать, что чем мы счастливее, тем выше наша устойчивость к стрессу [1].

**Цель исследования:** изучить способы борьбы со стрессом, главным из которых является спорт.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели использовался общенаучный метод: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизация эмпирических и теоретических данных.

**Результаты исследования.** В настоящее время почти каждый студент испытывает стресс. Студенты совмещают работу на неполный рабочий день с учебой в университете, беспокоятся о заданиях и экзаменах, а также переживают об их будущем. В литературном обзоре было выявлено, что есть различные способы борьбы со стрессом у студентов.

Тревога и стресс – это два разных понятия, и очень важно их не путать.

Стресс – это вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние

повышенного нервного напряжения, перенапряжения [5].

Тревога – это беспокойство, волнение, обычно в ожидании опасности или чего-то неизвестного [5].

Исходя из определений, мы видим, что тревога – это состояние предвкушения опасности, стресс же возникает во время самой опасности.

Специалисты из различных областей предлагают большое количество способов борьбы со стрессом, рассмотрим некоторые из них [7].

#### 1. *Разнообразное и здоровое питание*

Употребление свежих и натуральных продуктов действительно важно. Считается, что соки, содержащие витамин С, такие как апельсиновый и грейпфрутовый, полезны для вашей иммунной системы, поэтому могут помочь при стрессе.

#### 2. *Медитация*

Хорошие дыхательные техники могут привести вас в более расслабленное состояние, поскольку они посылают кислород через ваш кровоток, помогая успокоиться и справиться со стрессом.

#### 3. *Регулярные перерывы*

Короткие перерывы между работой могут помочь вам отвлечься и перезагрузиться.

#### 4. *Музыка*

Прослушивание музыки может помочь вам успокоиться и поднять настроение [4]. Если вы чувствуете стресс, включите музыку, которая вам нравится и вас успокаивает.

#### 5. *Смех*

Громкий смех увеличивает приток кислорода в крови, что автоматически снимает стресс.

#### 6. *Сон*

Будучи студентами, мы, как правило, тратим слишком много времени на социальные сети, различные мессенджеры и телефонные звонки. Поэтому, чтобы уменьшить стресс нужно меньше времени уделять гаджетам, а больше отдыху и здоровому сну.

Все выше перечисленные средства борьбы со стрессом у студентов безусловно очень действенны, но на мой взгляд, лучший способ борьбы со стрессом – это спорт.

Занятие спортом с высокой интенсивностью, но и с низкой интенсивностью [2,3] помогает организму бороться со стрессом. Прежде всего, он укрепляет ваше тело, стимулируя мышечную и нервную системы. Ваше тело становится все сильнее, улучшая вашу реакцию на стресс. В организме вырабатываются эндорфины, который заставляют чувствовать себя хорошо. Даже 30-минутные прогулки могут помочь снизить уровень стресса, вы почувствуете себя удовлетворенной и счастливой. Если вы увлекаетесь командным видом спорта, который всегда очень увлекателен, вы отвлекаетесь от проблем и снимаете психологическое напряжение. Такие виды спорта, переключают внимание с ваших личных проблем на коллективные цели, а это в свою очередь, улучшает настроение и снижает стресс.

Таким образом, хотелось бы подчеркнуть важность спорта, как лучшего средства снижения стресса. Если у вас есть немного свободного времени, используйте его, чтобы сделать физические упражнения и почувствовать себя лучше.

### **Литература:**

1. Мамонова, О. В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов-экономистов / О. В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 17.
2. Мамонова, О. В. Низкоинтенсивная двигательная активность в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 40-43.
3. Мамонова, О. В. Процесс физического воспитания в вузе с использованием информатизации и цифровизации / О. В. Мамонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 258-261. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p258-261.
4. Мамонова, О. В. Роль музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики и бильярда со студентами медицинской группы / О. В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 63-67.
5. Ожегов, Сергей Иванович. Толковый словарь русского языка : около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов ; под ред. Л. И. Скворцова. - 26-е изд., испр. и доп. - М. : Оникс [и др.], 2009. - 1359 с.
6. Плещенко, Е. А. Анализ исследований влияния стресса в танцевальном спорте / Е. А. Плещенко, Е. Г. Борисенко // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Улан-Батор, 20–21 апреля 2018 года. – Улан-Батор: Без издательства, 2018. – С. 392-395.
7. Черных, З. Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З. Н. Черных, Т. М. Борисенко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2(30). – С. 82-88.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ  
И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**

*Жаклин Геворговна Григорян*

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия,  
Краснодар*

*Вероника Евгеньевна Кузнецова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Краснодар,  
ФГБОУВО Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар*

**PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS AND METHODS OF THEIR  
DEVELOPMENT**

*Jaklin Gevorgovna Grigoryan*

*Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, Russia*

*Veronika Evgenievna Kuznetsova*

*Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar,  
Kuban State Medical University, Krasnodar*

**Аннотация.** Каждый человек наделен определенными физиологическими и психологическими особенностями, которые отличают его от других людей. Занятия физической культурой способствуют выработке и оценки физических качеств студента. Данная статья посвящена анализу способов и средств развития физических качеств человека.

**Ключевые слова:** физическая культура; физические качества; занятия спортом; ловкость; гибкость; сила.

**Abstract.** Each person is endowed with certain physiological and psychological characteristics that distinguish him from other people. Physical education classes contribute to the development and evaluation of the student's physical qualities. This article is devoted to the analysis of ways and means of developing physical qualities of a person.

**Keywords:** physical culture; physical qualities; sports; agility; flexibility; strength.

**Введение.** Генетика и природные особенности, которыми наделен человек с рождения, оказывают значительное влияние на его образ жизни. При выделении физических качеств людей, а именно их двигательных возможностей, обычно ориентируются на такие показатели, как ловкость, быстрота, сила, гибкость и выносливость.

**Методы и организация исследования.** Изучение научной литературы, а также проведение консультации с преподавателем физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Занятия физической культурой важно осуществлять в любом возрасте не только для поддержания здоровья, но также и для проработки своих индивидуальных физических качеств. Так, введение спортивной жизни позволяет человеку достигать каких-либо результатов в данной сфере, так как систематическое выполнение

физических упражнений дает максимальный эффект на качество образа жизни.

Стоит отметить, что физические качества могут даваться от рождения и также приобретаться с опытом выполненных упражнений. В течение всей жизни человека эти физические качества могут как изменяться в лучшую сторону, так и в худшую, претерпевая влияние возрастных особенностей организма [4, с.84].

Обычно у студентов физические качества определяют по 5 основным характеристикам, а именно сила, гибкость, быстрота, выносливость и ловкость. Степень развития данных показателей зависит оттого каких результатов хочет достичь сам человек. Так, если его цель стать профессиональным спортсменом, то соответственно и его показатели физических качеств будут значительно выше, чем у обычного студента.

Для того, чтобы в полной мере развивать свои физические характеристики, необходимо внедрять в свою спортивную деятельность постоянные тренировки. Однако, следует обращать внимание и на способности организма каждого человека, его здоровье и возможные противопоказания.

Путем проведения постоянных силовых либо же выносливых нагрузок тело человека начинает адаптироваться и работать все более эффективней, улучшая свои показатели. Выявить способности человека, а также развитость его физических особенностей можно с помощью ориентира на легкость и доступность выполнения заданий индивидом. На результат проделанной работы в сфере улучшения своих спортивных способностей оказывает влияние не только опыт и время, но и заложенные природой качества строения организма.

Формирование и развитие физических качеств человека происходит с самого его развития и в дальнейшем напрямую зависит от его возраста. Можно выделить в практической деятельности студентов и примерные благоприятные периоды развития физических качеств человека (таблица 1):

Таблица 1 - Сенситивные периоды развития физических качеств человека

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики, лет	Девочки, лет
Сила	13–14; 17–18	10–11; 16-17
Гибкость	С рождения до 14	С рождения до 14
Быстрота	7-14	7-13
Выносливость (общая)	8-15	9-12
Ловкость	9-12	9-11

Одним из важнейших показателей физических качеств является сила, которая характеризует возможность и способность людей в противодействии внешних сопротивлениям за счет мышечных усилий [2, с.78].

Для развития у студентов силы можно выделить такие методы, как:

1) повторные усилия, то есть неоднократное выполнение одного и того же упражнения в рамках прохождения одного занятия. Важно использовать при этом дополнительный тяжелый или легкий вес для достижения максимального эффекта;

2) динамический метод, основанный на ориентацию быстроты выполнения задания, а не на затраченное время. Необходимо выполнение студентами упражнений с тяжелым весом в интенсивном режиме;

3) максимальный метод требует контроля специализированных лиц (тренеров), так как требует от спортсмена выполнения упражнений с большими весами и гантелями.

Примерами упражнений на силу являются занятия с гирями, штангами и другим добавочным весом, а также спарринги с партнерами, прыжки, бег, метание.

Быстрота также оказывает большое значение на общую физическую подготовленность человека. Данный показатель характеризует способностью выполнения задания за максимально короткий период времени. При развитии этого качества человек в результате выполненных упражнений достигает наименьшего показателя усталости. Однако следует учитывать и физиологические особенности людей, которые будут напрямую оказывать влияние на быстроту.

К основным средствам развития быстроты можно отнести несколько требований по выполнению заданий:

- 1) достижение четкого понимания выполнения задания;
- 2) соблюдение скорости выполнения упражнения, которая может быть быстрой и медленной;
- 3) соблюдения отдыха для восстановления дыхания и набора сил для последующих действий;
- 4) выдержка неизменной скорости на протяжении всего занятия.

На развитие состояния общего здоровья человека оказывает и такой физический фактор, как гибкость. Эта характеристика индивидуума показывает его способность выполнять упражнения с высокой амплитудой. Обычно гибкость формируется с самого рождения и до достижения 15 лет. Для того, чтобы достичь максимального результата в выполнении упражнений на гибкость, их необходимо выполнять на регулярной основе. Развивать гибкость помогает занятие гимнастикой, фигурным катанием, метание, плавание и другие упражнения на растягивание мышц [5, с.37].

Ловкость характеризует человека с точки зрения его способности незамедлительного реагирования на какие-либо ситуации. Люди с высоким показателем ловкости могут быстро адаптироваться к изменившимся условиям, при этом продолжая выполнять задания четко и правильно.

Для развития ловкости рекомендуется выполнять следующие задания:

- 1) прохождение полосы препятствий;
- 2) выполнение кувырков;
- 3) участие в эстафетах;
- 4) бег по скамейке;
- 5) осуществление наклонов в стороны;
- 6) прыжок на расстояние;
- 7) гимнастическое колесо.

Для выполнения всех физических упражнений студент должен также

обладать выносливостью. Это одно из важнейших физических качеств, так как оно позволяет человеку поддерживать эффективность выполнения упражнения в течение всего периода занятия.

Постоянно совершенствовать выносливость можно с помощью бега на длительные расстояния, плавания, лыжного спорта, езды на велосипеде, легкой атлетики, а также катании на коньках.

Важно отметить, что выносливость необходимо нарабатывать с помощью постоянного выполнения упражнений для того, чтобы организм смог привыкнуть к новому темпу активной деятельности.

С помощью показателей нормативов ГТО можно проследить среднестатистические результаты граждан, которые необходимо получать при выполнении упражнений на каждую из физических характеристик человека при поддержании здорового образа жизни [3, с.65].

Таблица 2 – Нормативы испытаний ГТО VI степень, женщины

№	Испытания	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	Или бег на 60м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	Или бег на 100м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 200м (мин,с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из висла лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

В таблице 2 представлены данные нормативов испытаний ГТО для женщин от 18 до 25 лет при выполнении обязательных испытаний. С помощью этих данных можно выявить приблизительные значения показателей физических качеств, которые характеризуют нормальную и повышенную готовность спортсменов.

**Выводы.** Занятие спортом помогает вырабатывать главные физиологические качества человека. Так, постоянно совершенствуя свои навыки, люди могут достигать максимальных профессиональных достижений в области спорта или же просто поддерживать свое здоровье на протяжении всей

жизни. Основными методами и средствами развития физических качеств является отказ от вредных привычек, закаливание, прогулки на свежем воздухе и правильное выполнение спортивных упражнений на постоянной основе, которые включают в себя как силовые упражнения, так и утреннюю легкую разминку.

### **Литература:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва: МПГУ, 2018. - 336 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1341058>
3. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 140 с. Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1162558>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
5. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>

УДК 796

**СТРЕТЧИНГ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ  
СТУДЕНТОВ РЭУ ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА**

*Вероника Дмитриевна Гумирова, София Алексеевна Кондакова*

*Научный руководитель: Алексей Геннадьевич Буров, кафедра  
физического воспитания, старший преподаватель*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**STRETCHING AS ONE OF THE WAYS TO DEVELOP FLEXIBILITY  
FOR STUDENTS OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF  
ECONOMICS**

*Veronika Dmitrievna Gumirova, Sofia Alekseevna Kondakova*

*Supervisor: Alexey Gennadievich Burov, Department of Physical Education,  
Senior Lecturer*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье стретчинг рассмотрен как один из инструментов для развития физического здоровья студентов. Также представлено обоснование для применения стретчинга в занятиях по физической культуре.

**Ключевые слова:** стретчинг, гибкость, физическая культура, здоровый образ жизни.

**Abstract.** In this article, stretching is considered as one of the tools for the development of physical health for students. The rationale for the use of stretching in physical education classes is also presented.

**Keywords:** stretching, flexibility, physical culture, healthy lifestyle.

**Введение.** Стретчинг – направление в фитнесе, акцентом в котором является развитие гибкости. Данное направление появилось в середине прошлого столетия в Швеции и получило распространение спустя 20 лет. На сегодняшний день стретчинг стал одним из самых популярных типов физической нагрузки среди молодежи [1].

Формирование здорового образа жизни играет важную роль в жизни студента. Помимо сбалансированного питания и определенного режима дня, необходимо заниматься спортом. Стретчинг является одним из видов оздоровительной физической культуры. Он помогает избежать травм, поддержать эластичность мышц и связок, а также приводить тело в тонус [4].

Физиологической основой таких упражнений выступает миотонический рефлекс, при котором в растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон из-за чего она активизируется. Результатом таких упражнений является усиление обменных процессов, вследствие чего повышается жизненный тонус [2].

Упражнения на гибкость полезны по нескольким причинам:

1. Растяжка способствует циркуляции крови и лимфы по всему организму.

2. После физических нагрузок, выполняя упражнения на гибкость, мышцы возвращаются к первоначальной длине, что позволяет им восстановиться гораздо быстрее.

3. Стретчинг облегчает боль, вызванную нервным напряжением, так как помогает мышцам расслабиться.

4. Регулярное выполнение упражнений на растяжку поддерживает эластичность мышц.

5. При помощи занятий стретчингом улучшается состояние мышечного корсета, что в свою очередь помогает сформировать правильную осанку.

6. Растяжка – один из самых действенных способов борьбы с солевыми отложениями. Из-за этого ее часто назначают для профилактики гипокинезии и остеопороза.

**Цель исследования.** Данное исследование ставит перед собой целью выявление потребности в занятиях по стретчингу среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова.

**Методы и организация исследования.** При проведении данного исследования были использованы следующие методы: теоретические – анализ научной литературы, посвященной теме стретчинга; практические – анкетирование студентов. Для исследования потребности в занятиях стретчингом среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова был проведен анонимный опрос.

В опросе приняли участие 100 человек. Респондентами являлись студенты 1, 2 и 3 курсов факультета ГРТСИ. Анкетирование респондентов проводилось при помощи платформы “Google Формы”. Шкала оценки ответов варьируется от 1 до 5, где: 1 - нет, 2 - склонен ответить нет, 3 – затрудняюсь ответить, 4 – склонен ответить да, 5 – да.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опрос включал в себя следующие вопросы:

- Имеете ли Вы достаточно времени для занятий спортом?
- Имеете ли Вы желание посещать занятия по стретчингу?
- Удовлетворены ли Вы качеством своего тела?
- Хотели бы Вы быть более гибким/ой?
- Хотели бы Вы уделять больше времени растяжке на занятиях по физической культуре?

Результаты Вы можете видеть в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы респондентов на вопросы анкеты

Вопрос	1	2	3	4	5
Имеете ли Вы достаточно времени для занятий спортом?	21%	30%	13%	21%	15%
Имеете ли Вы желание посещать занятия по стретчингу?	15%	21%	21%	24%	19%
Удовлетворены ли Вы качеством	31%	27%	11%	17%	14%

Вопрос	1	2	3	4	5
своего тела?					
Хотели бы Вы быть более гибким/ой?	10%	22%	14%	28%	26%
Хотели бы Вы уделять больше времени растяжке на занятиях по физической культуре?	14%	18%	18%	23%	27%

Опрос позволил выявить нехватку времени на занятия спортом у примерно половины респондентов, и только у чуть больше трети опрошенных есть достаточно времени для спортивных занятий.

Данное анкетирование позволило выявить спрос среди студентов на занятия по стретчингу, так как 43% респондентов изъявили желания посещать подобные тренировки. Однако 36% студентов не выразили желания заниматься стретчингом (возможно другой вид физических нагрузок был бы более предпочтительным у данного сегмента респондентов).

Особенно бросается в глаза то, что большее количество респондентов (58%) не удовлетворены качеством своего тела, и только треть опрошенных удовлетворены.

Стать более гибким хотели бы больше половины опрошенных.

Проведенное исследование позволило выявить, что процент желающих уделять больше времени растяжке на занятиях по физической культуре гораздо выше (а именно на 18%) процента нежелающих.

**Выводы.** Проведенный опрос позволил сформировать перечень выводов. Большое количество студентов, не имея достаточно времени на занятия спортом, остаются недовольными качеством своего тела. Также можно понять, что многие из них хотели бы изменить сложившуюся ситуацию и уделять больше времени спорту (в данном исследовании – растяжке). В качестве решения можно предпринять следующее: ввести дополнительные добровольные занятия по стретчингу, либо уделять больше времени растяжке на занятиях по физической культуре [3]. Главное помнить – безопасность на занятии является приоритетом и все упражнения стоит выполнять под строгим наблюдением преподавателя.

### **Литература:**

1. Высоцкая, Т. П. К вопросу об экспликации понятия «фитнес» / Т. П. Высоцкая, С. И. Бочкарева, С.П. Голубничий // Культура физическая и здоровье. — 2018. – № 4 (68). — С. 48-51
2. Мухаметзянова, Г.Г. Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками /Мухаметзянова, Г.Г.// Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. 2018. № 2 (6). С. 6.
3. Орлова, Н. В., Козлова, Н. И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова; Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.

4. Юдашкина, Е.Е. Особенности подготовки молодых квалифицированных баскетболистов в переходном периоде годичного 213 макроцикла / Е.Е. Юдашкина, И.М. Бодров, Д.В. Выприков, Т.Н. Шутова // Современное педагогическое образование. - 2019. - №4. - С. 66 – 72

УДК 796/799

**ПРОБЛЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНТАМИ РОССИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА**

*Лиана Альбертовна Давлетшина*

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва,  
Россия*

***THE PROBLEM OF MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE BY  
STUDENTS AT THE PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS***

*Liana Albertovna Davletshina*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** Необходимость поддержания здорового образа жизни для студентов и способы реализации политики, направленной на сохранение и улучшение здоровья, Российским экономическим университетом имени Г.В. Плеханова.

**Ключевые слова:** Здоровье, здоровый образ жизни, спорт, университет, образование, поддержание формы.

**Abstract:** An importance of following a healthy lifestyle for students and ways to implement policies aimed at maintaining and improving health by Plekhanov Russian University of Economics.

**Keywords:** Health, healthylifestyle, university, education, keepingfit.

На протяжении всей истории человечества одной из главных ценностей является физическое и психологическое здоровье. Правительство Российской Федерации занимается вопросами проведения политики по сохранению и повышению продолжительности здоровой жизни населения, в частности молодежи. Учебные заведения все больше вводят дополнительные занятия по физической культуре и увеличивают грамотность студентов относительно здорового образа жизни.

В настоящее время существуют различные способы интерпретации данного понятия «здоровье». Первое определение дал древнегреческий философ Алкмеон Кротонский, который считал, что в человеке совмещены две противоположные силы и здоровье – есть их равновесие. Римский политический деятель и философ Марк Цицерон утверждал, что высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья. Согласно немецкому философу Карлу Ясперсу, психиатры рассматривают здоровье как возможность реализации своего внутреннего потенциала. Знаменитый американский психолог Карл Роджерс видел здоровье в способности использовать защитные реакции на влияние внешнего мира. В Древнем Китае здоровье рассматривалось как гармоничное соотношение пяти элементов: огонь, земля, вода, дерево и металл; а также двух полярных сил Инь и Янь. В Древнем Египте здоровье определяли внутренние соки, содержащие такие элементы, как вода, огонь, земля, воздух. Возвращаясь к современности, Всемирной

Организацией Здравоохранения здоровье заключается не только в физическом благополучии, но также и в психологическом и социальном. Многочисленными медико-социальными исследованиями доказано, что здоровье населения обусловлено следующими факторами: более чем 50% условиями и образом жизни; 18-22 % - состоянием окружающей среды; 20% - генетическими факторами и всего лишь 8-10% - состоянием здравоохранения. Рассмотрим понятие здоровый образ жизни. Это деятельность людей, направленная на поддержание и укрепление здоровья для достижения оптимального качества жизни. Особенно важно приучать к здоровому образу жизни молодое поколение. Одним из способов достижения данной цели – через систему образования. В школах и университетах на протяжении многих столетий существуют спортивные дисциплины и различного рода секции, а на уроках преподаватели преподносят теоретические основы и, самое главное, объясняют важность поддержания ЗОЖ.

Рассмотрим, каким способом студенты Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова могут поддерживать свое здоровье. Учебный труд студентов можно охарактеризовать как умственный и малоподвижный. Студент затрачивает свои силы на такие процессы, как восприятие и переработку полученной информации, а также запоминание, мышление и воображение. Большую часть дня студенты проводят в сидячем положении, что приводит к напряжению в мышцах головы, шеи, спины и плечевого пояса, и другим более серьезным заболеваниям, авремя проведенное за экранами компьютеров и телефоном ослабевают мышцы глазного дна. У студентов, не занимающихся физической культуры, может уменьшиться дыхательный объем легких, ухудшиться зрение, нарушиться осанка и понизиться обмен веществ. Также, отсутствие физической активности может повлиять не только на быстрое утомление и снижение концентрации внимания, но и плохое настроение, отрицательные эмоции и ряд других психологических факторов, как неуверенность в себе и скованность [2].

Итогом вышесказанного является возникновение острой необходимости в разнообразии умственной деятельности физической активностью. Начнем с того, что в ряд дисциплин, независимо от выбранного факультета, входит физическая культура с практической и теоретической стороной учебного процесса. Целью кафедры физического воспитания является подготовка бакалавров, обновление спортивного инвентаря и следование последним тенденциям физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий. На лекциях преподаватели подробно описывают физиологические особенности человека, работу организма, а также различные виды спорта с их правилами и историей развития. Практические занятия в нашем университете отличаются своим разнообразием видов физической активности, которые меняются каждый модуль. Основными направлениями физического воспитания являются развитие гибкости, выносливости, психических свойств личности и устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды [1]. В стенах университета у студентов есть уникальная возможность посетить такие мастер классы, как «Пауэрлифтинг для начинающих», «Пауэрлифтинг как вид спорта»,

«Функциональная тренировка», «Круговая тренировка», «Здоровая спина», «Спорт без травм», а также мастер – классы по фитнесу, бильярду и здоровому питанию[6]. Для любителей и профессионалов ежегодно проводятся внутренние соревнования по плаванию, армрестлингу, гиревому спорту, русскому жиму, бильярду, двоеборью, по общей физической подготовке, перетягиванию каната, волейболу и многие другие. Кроме этого, существуют профессиональные команды по различным видам спорта, принимающих участие в областных и всероссийских соревнованиях. РЭУ им. Плеханова дает возможность посещения бассейна, зала единоборств, бильярда, тренажерного зала и спортивных секций по йоге, боксу, плаванию и другим видам спорта в свободное от занятий время и повышать уровень физического воспитания, используя современное спортивное оборудование.

Таким образом, Российский экономический университет имени Плеханова позволяет студентам реализовать свои физические способности в любом виде спорта, сохранить и улучшить общее состояние здоровья и показать свои результаты на соревнованиях, защищая честь университета. Кафедра физической культуры стремительно развивается и обеспечивает проведение политики по развитию спорта среди молодежи. Здоровье играет большую роль в нашей жизни и считается ключевым фактором свободного человека на протяжении всей истории. Подводя итоги, можем сказать, что здоровый образ жизни зависит от ценностей студента и его привычек, а работа педагогов физического воспитания нацелена на увеличение его грамотности и популяризацию занятия спортом.

### **Литература:**

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Бочкарева С.И., О.П. Кокоулина Н.Е. Копылова Н.Ф. Митина А.Г. // М., 2011. – С. 240-243;
2. Деменко, А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 205
3. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов. М.: Медицина, 1996. 413 с.
4. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л.Р. Струначева, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.
5. Гуреева Е.А., Гончарова Н.Ю., Горлова Н.И., Скрыль Т.В., Краснюков Д.А. Наследие спортивных событий. – М., 2019.
6. Кафедра физического воспитания РЭУ им. Г.В.Плеханова. Электронный ресурс. Режим доступа. URL: <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Pages/Kafedra-fizicheskogo-vospitanija.aspx>

УДК 796.07

## ПОПУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

*Элина Семёновна Давыдова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## THE POPULARITY OF SPORTS AMONG STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS

*Davydova Elina Semenovna*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с занятиями спортом студентами в процессе обучения в университете. Исследуются актуальность этих занятий и мотивация к ним. Делаются выводы о положительных и отрицательных сторонах занятий спортом, а также о наиболее популярных среди студентов видах занятий.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, обучение, опрос, анализ.

**Abstract.** This article discusses issues related to sports by students in the process of studying at the university. The relevance of these classes and motivation for them are investigated. Conclusions are drawn about the positive and negative sides of sports, as well as about the most popular types of activities among students.

**Keywords:** sports, students, training, survey, analysis.

**Введение.** Спорт является важной частью жизни для любого человека, хотя далеко не каждый отдаёт себе в этом отчёт. В особой степени данная тема затрагивает студентов, так как для них очень важно уметь находить баланс между учебой и временем, затраченным на себя, относительно занятий спортом. Кто-то занимается в спортивных залах университета, кто-то предпочитает занятия спортом онлайн, а кто-то самостоятельно дома. В любом случае, все студенты указанных выше категорий пытаются выделить время на тренировки, так как понимают ценность занятий спортом и их важность.

**Методы и организация исследования.** Для того, чтобы изучить тенденцию популярности занятий спортом, было проведено исследование среди следующих возрастных категорий, а именно:

- 18-20 лет;
- 21-24 года.

Данное исследование проводилось в форме опроса как онлайн, с использованием специально подготовленной анкеты, так и оффлайн, с записью ответов респондентов.

Следует сказать о том, что опрос представляет собой метод исследования, основанный на устном или письменном обращении к определенной группе людей с вопросами, содержание которых представляет проблему исследования на эмпирическом уровне [3].

Основные вопросы, которые были заданы опрошенным:

- На данный момент вы занимаетесь спортом или нет?
- В чем, по вашему мнению, заключаются преимущества спорта в вашей жизни?
- Какие вы можете выделить причины, мешающие занятиям спортом в процессе обучения?
- Как вы считаете, какой способ занятия спортом больше всего подходит вам, так как вы должны совмещать его с учебой?

Всего в данном исследовании приняло участие 263 человека, из них:

- 96 человек в возрастной категории 18 – 20 лет;
- 167 человек, входящие в возрастную категорию 21 – 24 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе полученных ответов от респондентов, была составлена следующая статистика.

По первому вопросу, а именно, «На данный момент вы занимаетесь спортом или нет?» статистика ответов представлена в рисунке 1.

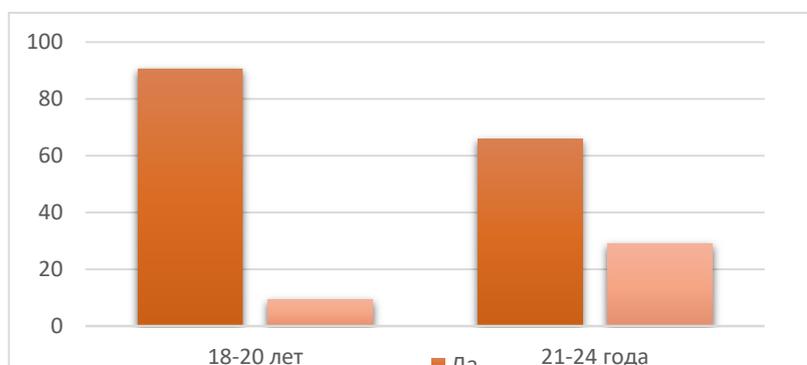


Рисунок 1 – Ответ респондентов на первый вопрос «На данный момент вы занимаетесь спортом или нет?», %

Таким образом, в каждой возрастной категории большая часть опрошенных принимает активное участие в занятиях спортом. Данная тенденция является положительной, так как спорт всегда был и будет неотъемлемой частью жизни человека. [1]

Второй заданный вопрос участникам исследования заключался в выявлении мотивов к занятиям спортом. Ответы респондентов представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Ответы опрошенных на вопрос «В чем, по вашему мнению,

преимущества спорта в вашей жизни?», %

Основываясь на полученные ответы, следует сделать вывод о том, что большое количество студентов рассматривают занятия спортом как путь к самодисциплине, самоконтролю и поддержанию здорового образа жизни. Последнее очень актуально на 2021 г. [2,4]

Третий вопрос, заданный студентам, заключался в выявлении причин, мешающих занятиям спортом в процессе обучения. Ответы опрошенных представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Ответы студентов на заданный вопрос «Какие вы можете выделить недостатки занятий спортом в процессе обучения?», %.

Опираясь на полученные данные, можно прийти к следующему выводу: большинство студентов указывает на нехватку времени, как на главную причину, не позволяющую полноценно заниматься спортом. Данная позиция понятна, так как в процессе обучения требуется очень большой объём времени для изучения профильных дисциплин. И очень непросто правильно расставить приоритеты и суметь распланировать свой день.

Завершающий вопрос, заданный респондентам, был таким: «Как вы считаете, какой способ занятия спортом больше всего подходит вам, так как вы должны совмещать его с учебой?»

Результаты ответов представлены на рисунке 4.

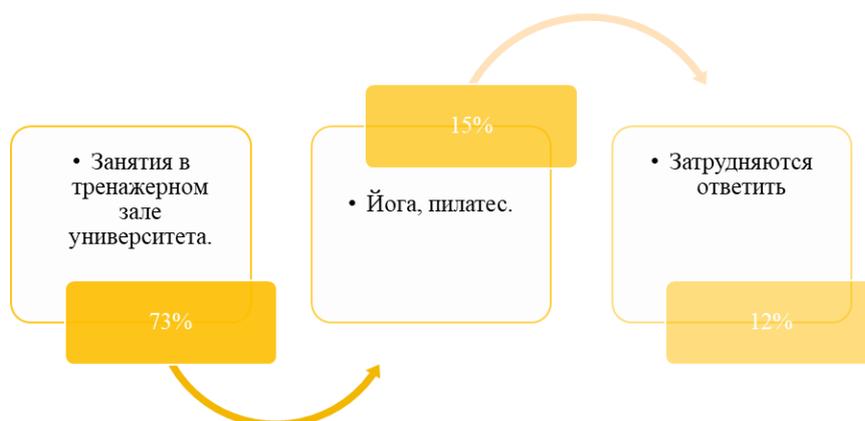


Рисунок 4 – Ответы опрошенных на заданный опрос «Как вы считаете, какой способ занятия спортом больше всего подходит вам, так как вы должны совмещать его с учёбой?», %

Исходя из полученных данных, больше половины студентов предпочитают занятия в тренажерном зале университета. Действительно, данный вариант занятий спортом самый удобный, с точки зрения экономии времени.

**Выводы.** Таким образом, занятия спортом являются важным аспектом в жизни студентов. Проведённое исследование показало, что забота о своём здоровье, желание вести здоровый образ жизни являются основными мотивирующими факторами к занятиям спортом. Несмотря на все трудности, на нехватку времени, учащаяся молодёжь находит возможности для занятий любимым видом спорта и успешно совмещает их с учёбой.

### Литература:

1. Антонова, И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2019.- №4 (170).- С. 14-18.
2. Носова, А.В. Мотивация как один из факторов повышения интереса к занятиям физической культурой у студентов / А.В. Носова, С.М. Носов // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы III Международной научно-практической конференции.- 2018.- С. 270-273.
3. Носова, А.В. Использование современных технологий в процессе преподавания физической культуры в вузе / А.В. Носова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. статей под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2019. – С. 219-221.
4. Носов, С.М. Использование современных технологий как фактор повышения мотивации к процессу физического воспитания / С.М. Носов // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. статей под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2019.- С. 222-225

УДК 37.037.1

**АНАЛИЗ ПОЛЬЗЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО  
ОБУЧЕНИЯ**

**Евгения Руслановна Данилевич**

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва

**ANALYSIS OF THE BENEFITS OF PHYSICAL CULTURE FOR THE  
HEALTH OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION AFTER  
DISTANCE LEARNING**

*Evgenia Ruslanovna Danilevich*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Данная статья освещает проблему особого значения занятий физической культурой для студентов, которые продолжительное время занимались в режиме дистанционного обучения в период распространения вируса COVID-19. Исследование, описываемое в данной статье, анализирует, какие факторы повлияли на физическое и психическое здоровье учащихся высших учебных заведений во время дистанционного обучения. Результаты исследования показали насколько необходимы занятия активной физической деятельностью для успешной адаптации студентов к очному обучению.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, студенческая молодежь, здоровье, здоровый образ жизни, дистанционное обучение.

**Abstract.** This article highlights the problem of the special importance of physical education for students who have been involved in distance learning for a long time during the spread of the COVID-19. The research described analyzes the factors influenced the physical and mental health of students of higher educational institutions during distance learning. The results of the study showed the need of active physical activity for the successful adaptation of students to full-time education.

**Keywords:** physical culture, physical education, student youth, health, healthy lifestyle, distance learning.

**Введение.** В современных условиях распространения вируса COVID-19 все большее внимание образовательных организаций обращается к поиску новых форм обучения, позволяющих временно заменить очные встречи учеников с педагогами. Дистанционное образование кажется наиболее эффективным способом предоставления знаний обучающимся.[1,5] Надо принимать во внимание вопрос, какое именно влияние оказывает дистанционное обучение на здоровье такой группы обучающихся как студенты. Именно эта социальная группа наиболее чувствительна к агрессивным, неблагоприятным условиям окружающей среды. Это, в свою очередь, вызвано следующими факторами, как большая физическая и умственная нагрузка на

студента, постоянное изменение социальной среды и продолжение процесса формирования личности.[6,7] Конечно же организация проведения дистанционного обучения представляет собой активное взаимодействие с техническим устройством (компьютер, планшет, мобильное устройство) на протяжении долгого времени в одном положении. Все это негативно сказывается на организм студента, и без этого получающего высокую нагрузку. Соответственно, после продолжительного периода обучения на дистанционном образовании, студентам необходимо заниматься активной физической деятельностью. В этих условиях занятия физической культурой приобретают особую роль. [2]

**Методы и организация исследования.** Целью данного исследования является изучение особой пользы физической культуры в период адаптации после дистанционного обучения.

Для достижения цели был поставлен ряд задач:

- Изучить положительное и отрицательное влияние дистанционного обучения на здоровье студентов;
- Проанализировать реальную физическую активность студентов во время дистанционного обучения;
- Проанализировать изменение отношения к занятиям физической культурой студентов после дистанционного образования;
- Определить, какое влияние оказывают занятия по физической культуры на физическое и психическое здоровье студентов.

В ходе исследования была проведена серия социологических опросов для получения актуальной действительной информации. Респондентами стали студенты 1-4 курсов Российского экономического университета им Г.В. Плеханова.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первый вопрос был задан в открытой форме. Участникам опроса необходимо было определить и записать все аспекты, положительно и отрицательно повлиявшие на их здоровье. Стоит отметить, что все респонденты постарались выделить как плюсы, так и минусы организационного порядка, который образовался во время дистанционного обучения студентов.

Почти каждый участник отметил, что фактор времени сыграл положительную роль. Студенты, занимающиеся из дома, могли более эффективно организовать свое время. Так, например, некоторые студенты смогли на несколько часов продлить длительность своего сна, которые ранее тратили на дорогу до университета. Как известно, сон – является одним из существенных составляющих здоровья человека, также сон представляет собой пассивный отдых, во время которого человек укрепляет свой иммунитет, обрабатывает и сохраняет в памяти полученную за день информацию.

Более того, отказавшись от необходимости приезжать в образовательное учреждение, студенты стали меньше времени проводить в общественном транспорте, где наблюдается большое скопление людей в закрытом пространстве. Это явление способствует распространению COVID-19. Таким образом, избегание мест массового сосредоточения людей позволяло студентам

сохранить иммунитет и уменьшила вероятность заражения вирусом.

В дополнение к приведенным аргументам респондентов, хочется отметить, что некоторые отметили: в условиях учебы из дома им удавалось не пропускать приемы пищи с большим успехом. Их дневной рацион составляли завтрак, обед и ужин с несколькими легкими перекусами. Студенты также отметили, что во время очного обучения им не всегда удавалось вовремя принять пищу из-за нехватки времени, отведенного на перерывы между занятиями.

Студенты также определили негативные факторы организации учебного процесса во время дистанционного образования. Во-первых, активная работа с техническими устройствами на протяжении многих часов непрерывной работы отрицательно влияли на общее физическое и психическое здоровье респондентов. Так, длительное нахождение за компьютером (ноутбуком) оказало негативное влияние на опорно-двигательную систему студентов, студенты стали замечать сильные и часто возникающие боли в спине, в шейном отделе, в руках и плечах. Опрашиваемые заметили, резкое сокращение обычной активности, которую у них была до обучения дома и что это также не привело к положительным результатам. Надо заметить, что недостаток движения также отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Также от длительной работы студентов за монитором сильно пострадало их зрение. Неприятные ощущения, зуд, сухость и покраснение глаз, ухудшение остроты зрения после рабочего дня замечала большая часть опрашиваемых.

Хочется отметить, что работа за монитором любого технического устройства, таких как компьютер, ноутбук, планшет и телефон, приводит к психической перенагрузке. Ведь такая работа требует большой сосредоточенности, что приводит к систематически возникающим головным болям, повышенной усталости, нервному напряжению.

Следующий вопрос предполагал субъективную оценку реальной физической активности студентов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Физическая активность студентов во время дистанционного обучения

Большинство респондентов отметило, что его физическая активность во время обучения в дистанционной форме была очень низкой (60%). Проценты студентов, которые ежедневно гуляли на свежем воздухе (10%) и выполняли регулярные физические упражнения (10%) малы.

Также студентам предлагалось оценить изменения их отношения к занятиям физической культурой во время дистанционного обучения (рисунок 2).

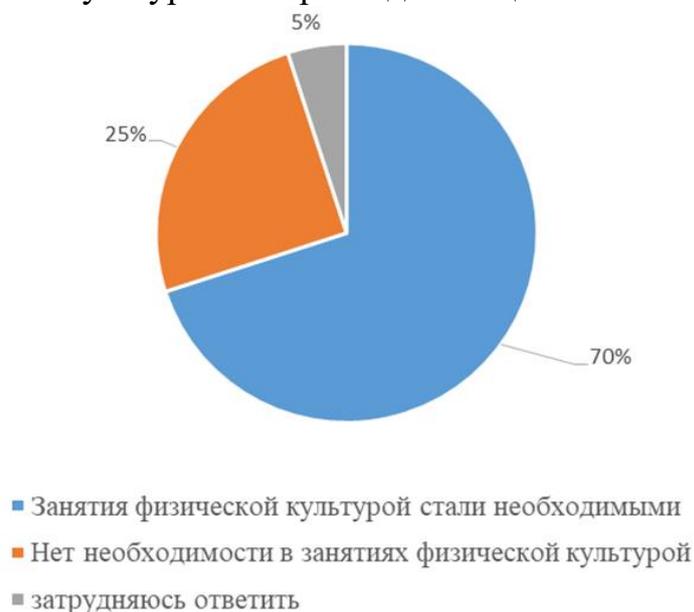


Рисунок 2 – Отношение студентов к занятиям физической культурой во время дистанционного образования

Опрос показал, что во время дистанционного образования студенты оценили и проанализировали пользу занятий физической культурой, которые стали остро необходимыми (70%). Также хочется отметить, что некоторые студенты выразили противоположное мнение о занятиях физической культурой (25%), что можно определить как их низкую осознанность и недостаточную информативность.

**Выводы.** Результаты опроса выявили, что во время пандемии и перехода учащихся образовательных учреждений на дистанционное образование, возросла роль занятий физической культурой как дисциплины для студентов высших учебных заведений.[3] Физическая культура нацелена на укрепление и поддержание здоровья занимающихся, позволяет поддерживать функционирование жизненно важных органов, сохранить иммунитет и помогает справиться с различными стрессовыми ситуациями.

Безусловно необходимо отметить тот факт, что регулярные занятия физической культурой направлены на формирование дисциплины студента, его осознанного отношения к состоянию физического и психического здоровья.[4,8] Перечисленные выше аспекты занятий физической активной деятельностью помогут студенту пройти успешную адаптацию к обучению в очном режиме.

## Литература:

1. Антонова И.Н. Внедрение компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов / С.Ю. Витько // Инновационные образовательные технологии в современном университете.- М: РЭУ им.Г.В.Плеханова, 2016. С. 52-60.
2. Антонова И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. Т. 170. №4. С. 14-18.
3. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина// Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017.- С.121-125.
4. Копылова, Н.Е. Эффективность занятий йогой в условиях пандемии и её воздействие на эмоциональную, физическую и умственную составляющие человека / Н.Е.Копылова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Культура физическая и здоровье.-2021.- №1 (77). -С.96-99.
5. Ракитенко, А.И. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах / А.И.Ракитенко, Е.С.Петренко, Н.Г.Ефремова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб.статей МНПК.-Москва, 2019.-С.236-241.
6. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю.Татарова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.- 2020.-№2 (180).-С.525-529.
7. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.Н.Филимонова, И.Н.Антонова, Н.Г.Ефремова, А.В.Носова, Е.Ю.Внукова // Культура физическая и здоровье.-2019.-№4 (72).- С.18-20.

УДК 796.011.1

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА**

*Алина Сергеевна Доронкина*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Казанский государственный энергетический  
университет», г. Казань*

*Ильдар Фаисович Ибрагимов*

*Казанский государственный энергетический университет;  
Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный  
университет юстиции» РПА Минюста России;  
Казанский государственный медицинский университет, г. Казань*

**SAFETY MEASURES AT THE CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION  
AND PREVENTION OF TRUMATISM**

*Alina Sergeevna Doronkina*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kazan  
State Power Engineering University", Kazan*

*Ildar Faisovich Ibragimov*

*Kazan State Power Engineering University;  
Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the  
Ministry of Justice of Russia;  
Kazan State Medical University, Kazan*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены общие требования безопасности во время физической культуры. Подробно описаны требования безопасности перед, во время, после занятий. А также изучен вопрос профилактики травматизма, а именно: основные причины появления травматизма и общие правила предупреждения травматизма.

**Ключевые слова:** физическая культура, требования безопасности, меры безопасности, причины травматизма, правила предупреждения травматизма.

**Abstract.** This article discusses the general safety requirements during physical culture. Safety requirements before, during, after classes are described in detail. And also the issue of prevention of injuries has been studied, namely: the main causes of the occurrence of injuries and the general rules for preventing injuries.

**Keywords:** physical culture, safety requirements, safety measures, causes of injuries, rules for preventing injuries.

**Ведение.** Как в средних образовательных учреждениях, так и в высших, занятия физической культуры являются неотъемлемой частью. И в первом, и во втором случаях, для учащихся должна быть обеспечена полная защищенность. Поэтому руководству нужно предусмотреть все требования и меры безопасности. Однако для полной сохранности мало только деятельность педагогов, многое зависит от самих учащихся, от их подготовленности к занятиям, аккуратности и соблюдения требований безопасности [1].

Выделяются следующие общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к какой он относится по состоянию здоровья;
- иметь аккуратную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, кроссовки);
- выходить из раздевалки после непосредственного указания преподавателя;
- бережно касаться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь стриженные ногти;
- знать и соблюдать инструкцию по мерам безопасности [3].

Первоочередной задачей в предотвращении травм, полученных при физическом воспитании, должно быть исследование причин, условий и обстоятельств травмы на основе точных и полных записей. Расследование каждого несчастного случая на месте позволяет определить истинную причину травмы.

Основными причинами травматизма на уроках физкультуры являются:

- Недочеты в организации и технологии выполнения упражнений: непродуманная организация урока, отсутствие учителя и др.
- Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных площадок: плохая вентиляция, низкая температура воздуха и др.
- Недостаточное материально-техническое обеспечение: плохое прикрепление снарядов и др.
- Скученность учащихся в течение занятий.
- Низкий уровень воспитательской службы, нарушения дисциплины.
- Отсутствие чёткого контроля.

Общие правила предупреждения травматизма:

- Перед каждым занятием (тренировкой) сначала выполнение общей разминки. Разминка позволяет разогреть мышцы и привести их в рабочее состояние.
- Соблюдайте в зале порядок и меры безопасности.
- В процессе тренировки необходимо использовать только исправные тренажеры, тренировочные приспособления и снаряды. Неисправные тренажеры могут привести к травме.
- Применяйте правильную технику выполнения силовых упражнений.
- При работе с предельными и большими весами не забывайте о страховке. Желательно чтобы страховку выполнял тренер [5].

### **Методы и организация исследования.**

Исследование основано на подробном изучении и анализе научно-методической литературы. При подготовке к исследованию чтение литературы помогло правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее.

Изучение литературных источников выступал как основной метод

исследования.

Был произведён тщательный подбор этих источников по соответствующей теме. С этой целью использовались учебники и статьи из интернета.

Изучив все источники и выявив основной смысл, мы интерпретировали её под свой текст.

Второй метод исследования, к которому мы обратились – это статистическая обработка данных. Сформировав все данные в одну таблицу, получили наглядную диаграмму, которая даёт нам информацию о количестве полученных травм на уроках физической культуры по сравнению с общим количеством травм.

#### **Цели и задачи исследования.**

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить требования безопасности на занятиях физической культуры;
- 2) рассмотреть мероприятия по профилактике травматизма учащихся;
- 3) ознакомиться со статистикой травматизма на занятиях физической культурой в России.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Можно заключить вывод, что проблема травматизма имеет место быть.

В результате нашего исследования, мы получили следующую информацию. На рисунке 1 показана статистика полученных травм во время занятий физической культуры за три последних года.

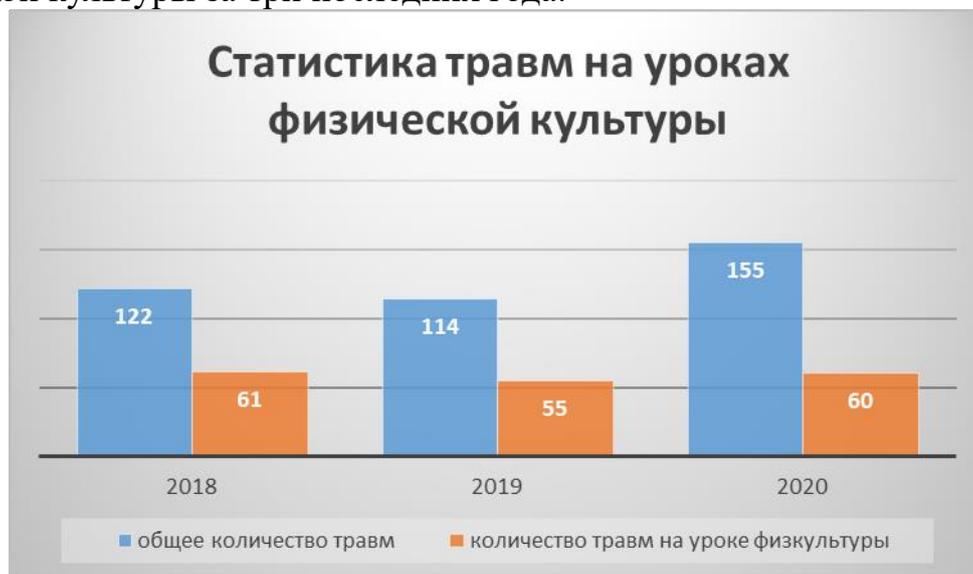


Рисунок 1 – Статистика травм на уроках физической культуры

Мы видим, что количество травм на занятиях физической культуры за последние три года сильно не меняется, но остаётся обострённой. В 2018 году они составляли ровно половину всех травм, в 2019 – чуть меньше половины, а в 2020 они составили, приблизительно, треть всех полученных травм. Динамика колебания приблизительно похожая.

Однако с учетом того, что за последний, 2020 год, общее количество травм увеличилось, по сравнению с прошлыми годами, травмы, полученные на занятиях физической культуры, держатся на относительно одном уровне. Это необходимо менять.

Поэтому преподавателям физической культуры нужно:

а) регулярно проводить инструктажи для учеников по поводу безопасности на занятиях физической культуры;

б) следовать всем требованиям безопасности, которые указаны выше;

в) постоянно контролировать соблюдения требований безопасности учениками. В случае отсутствия данного условия, освободить их от занятия, сопровождая это дополнительным каким-либо письменным заданием, например, написанием реферата.

Следующий аспект рассмотрения - это что именно травмируют ученики в большей степени. Этот аспект продемонстрирован на рисунке 2.

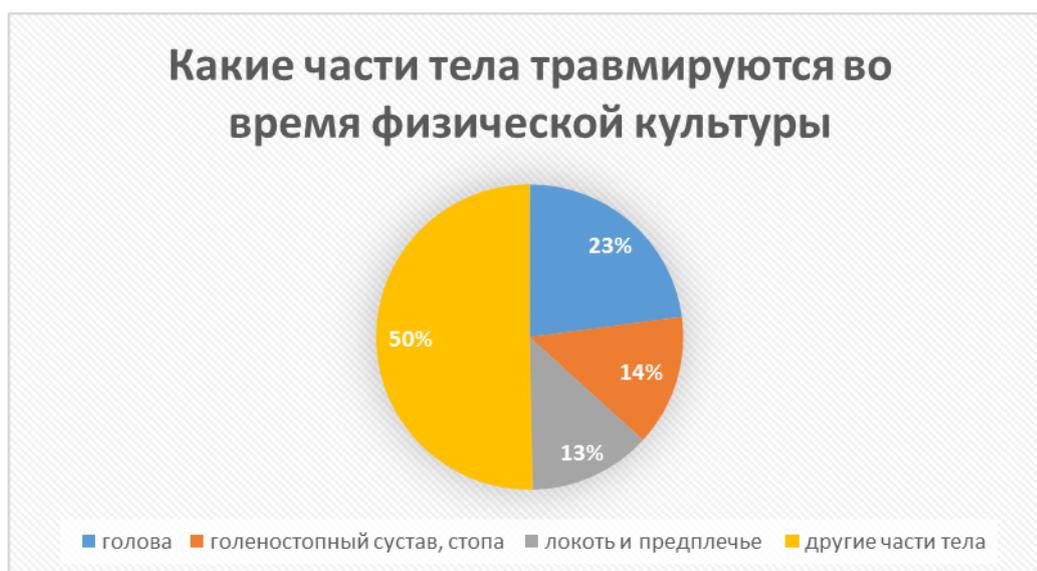


Рисунок 2 – Какие части тела травмируются во время физической культуры

По диаграмме можно сделать вывод, что ушибы локтя и стопы встречаются реже, чем травма головы. Но в большинстве случаев повреждаются остальные части тела. Это, например, живот, спина, пальцы и другое. Если сравнить по тяжести, то, конечно же, травма головы является более серьезной проблемой, чем ушиб локтя или стопы. Травма головы может привести к:

- потери сознания;
- невозможности передвигаться самостоятельно;
- серьезным нарушениям работы речевого аппарата;
- деформации органов зрения;
- нарушению дыхания.

Мы видим, насколько серьезны могут быть последствия и сразу же понимаем, насколько значима деятельность, направленная на профилактику травматизма.

Поэтому вся ранее изложенная информация по требованиям безопасности на занятиях физической культуры должна соблюдаться строго и неукоснительно.

**Вывод.** Таким образом, можно сделать вывод, что обеспечение всех требований безопасности и проведение профилактики – это глобальный и очень

важный вопрос, так как от степени качества их проведения зависит благополучие учащихся. И поэтому работа по профилактике травматизма должна носить строго системный характер и должна быть составлена качественным образом.

### **Литература:**

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – Москва «Просвещение», 1993. – 116 с.
2. Воробьёв Ю.Л. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / Ю.Л. Воробьёв, В.А. Пучков, Р.А. Дурнев // М.: Деловой экспресс, 2006. – 316 с.
3. Методическая разработка "Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями и спортом" // Дзгоева Т. В. – преподаватель физической культуры ММТТ, 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekhnika-bezopasnosti-na-zaniatiiakh-fizichieskimi.html> (дата обращения: 27.11.2021).
4. Прокопчук С.С, Князев В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами ВУЗов // Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, 2013. – 55 с.
5. Техника безопасности на уроках физкультуры и в школе // Справочник от Автор24, 2012. [Электронный ресурс]. URL: <https://spravochnick.ru/pedagogika/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury-i-v-shkole/> (дата обращения: 27.11.2021).

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Ольга Юрьевна Еремина*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**WELLNESS TECHNOLOGIES IN CORPORATE CULTURE**

*Yeremina Olga Yurievna*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia.*

**Аннотация.** В статье подтверждается важность и необходимость создания спортивного духа в компании, как одного из эффективных инструментов сплочения коллектива, увеличения мотивации, укрепления физического и психического здоровья сотрудников, повышения их лояльности к организации и коллегам.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, спортивный дух, сплочение коллектива, мотивация, физическое и психическое здоровье, лояльность, организация, коллеги, соревнования, тренировки.

**Abstract.** The article confirms the importance and necessity of creating a corporate, sports spirit in the company, as one of the effective tools for team building, increasing motivation, strengthening the physical and mental health of employees, increasing their loyalty to the organization and colleagues.

**Keywords:** corporate sports, sports spirit, team building, motivation, physical and mental health, loyalty, organization, colleagues, competition, training.

**Введение.** В современном мире среднестатистический человек проводит 50% времени сознательной жизни на работе. Получается, что организация, в которой человек работает, имеет большую значимость в его жизни и несет ответственность за его физическое и ментальное благополучие. Чтобы эффективно выполнять эту функцию используется такой инструмент как корпоративная или организационная культура.

Организационная культура — это набор ценностей, убеждений и стандартов приемлемого поведения, которые разделяют ее члены. Понимание культуры организации помогает понять, как она функционирует и как работнику следует действовать, чтобы вписываться в поставленные рамки и советовать устоявшимся традициям. Соответствие культуре - один из главных критериев, на которые обращают внимание рекрутеры при приеме на работу студентов. Это общее понимание идентичности организации. Здесь можно провести аналогию культуры и личности организации. Важное место в строении корпоративной культуры имеет спорт и организация спортивных мероприятий.

Цель исследования заключается в изучении степени необходимости внедрения спортивных элементов в корпоративную культуру.

В ходе исследования использовались следующие методы исследования:

наблюдение, сравнение, измерение, абстрагирование.

Культура спортивных команд добавляет особое измерение к идее организационной культуры, потому что команды образуют особую связь, которая часто очень сильна. С этой связью приходит уникальный стиль поведения, особое стремление к победе, способы справиться с выигрышем и проигрышем - словом, все механизмы связи проявляются в полной мере.

**Основная часть.** Успешные организации понимают, что управление культурой — это не программа с начальной и конечной датой. Это постоянная работа, называемая организационным развитием.

Изменение культуры — это изменение людей. Чтобы быть эффективными, изменения в культуре должны происходить во всех трех компонентах (поведение людей, ценности и убеждения). Культура успеха позволяет меняться, а компании, которые не могут идти в ногу со временем, теряют свои конкурентные преимущества. Таким образом в силах управляющих успешно внедрять и развивать корпоративную культуру в организации через спорт. Более того, с развитием современных технологий спорт становится интереснее, безопаснее и увлекательнее.

Корпоративный спорт — это совместное занятие сотрудниками компании тем или иным видом спорта, а также участие в спортивных мероприятиях, которые могут проводиться как внутри коллектива фирмы, так и в рамках отраслевых, городских и даже международных турниров, олимпиад и т. п. Для многих компаний, независимо от их размера, привязанность к какому-либо определенному виду спорта становится частью корпоративной культуры и имиджа. Крупные корпорации могут выбирать в качестве «профильного» вида спорта, который они поддерживают и к занятию, которым приобщают своих сотрудников: футбол, баскетбол, автогонки и т. п. [1]. В небольших коллективах может сложиться традиция совместного посещения бассейна, боулинга, бильярда, непосредственно в офисе можно разместить теннисные столы, стойки для армрестлинга, повесить боксерские груши, установить «Шведские стенки» или турники, а также организовать шахматный турнир или соревнования по дартсу

Сегодня многие успешные организации плотно сотрудничают с фитнес клубами, обеспечивая своих работников коллективными абонементом. Такие программы обычно имеют определенные условия, например регулируемое время посещения, выбранное под нужды и распорядок работника. Так или иначе обеспечение сотрудников подобной опцией в огромной степени формирует приверженность сотрудника компании, помогает обеспечить его продуктивный и полезный досуг, повысить общее состояние коллектива, а в перспективе и всего населения страны[2,3]. Так же в значительной мере улучшаются взаимоотношения сотрудников компании, так как имеют больше общих интересов, могут составлять друг другу компанию при посещении спорт мероприятий. А если добавить соревновательный элемент между организовавшимися командами можно увеличить вовлеченность и азарт от проведения спортивных дисциплин[4]. Более того, если организация имеет филиалы, то внутриотраслевые или внутрикорпоративные спортивные

соревнования являются отличным способом познакомиться и подружиться с сотрудниками подразделений и офисов, расположенных в разных частях страны.

Для приведения практического примера использую ситуацию компании Adidas, в которой я имела опыт работать. Компания Adidas, производитель спортивной одежды и обуви и второй по прибыльности бренд спортивной одежды и обуви в мире после Nike.

Компания славится своей сильной корпоративной культурой, которая в действительности сильно подкреплена совместными спортивными мероприятиями. Adidas поддерживает своих сотрудников следующим образом:

- предоставляет для своих сотрудников большие скидки в лучших фитнес клубах, где каждый может выбрать спортивную дисциплину по своим предпочтениям от борьбы до танцев

- регулярно проводит беговые марафоны, в которых активно участвуют как сотрудники, так и покупатели, в поддержку социально значимых инициатив. Один из недавних марафонов был Run For the Oceans, чтобы привлечь внимание к проблеме загрязнения мирового океана

- внутри частных единиц компании, что значит, в пределах одного-двух розничных магазинов, регулярно проводятся футбольные матчи. Так как компания имеет лидирующие позиции в производстве футбольной экипировки и клубной атрибутики, она так же продвигает спортивные ценности и вовлекает новых футбольных любителей.

Такие современные компании всегда нацелены использовать новейшее самое технологичное оборудование для своих сотрудников. В спортивных залах установлено умное оборудование, в широкое пользование внедрены умные часы с датчиками, измеряющими физические показатели сотрудников. Данные отражены в специальном приложении для удобства пользователя, их можно более эффективно отслеживать, а также делиться ими с коллегами и повышать общую вовлеченность в спорт[5,6]. Более того очень распространены приложения такие как

“Adidas Running от Runtastic” или “Nike run”. Эти приложения способны отследить показатели: дистанцию, время, скорость, подъём, израсходованные калории и другое, также работает как социальная сеть, чтобы делиться советами и достижениями между пользователями. В процессе тренировки программа приложения будет озвучивать советы и давать персональные указания, а после пробежки высветится карта с пройденным маршрутом и особенностями каждого его промежутка.

По своему опыту могу отметить, что вышеуказанные мероприятия и распространённое использование спортивных технологий оказывают сплоченное действие, развивают командный дух, а также являются неотъемлемой и очень эффективной частью адаптации новых сотрудников в компании.

**Выводы.** Изучив данную тему, мы подошли к следующим выводам. Существует устойчивая взаимосвязь между успехом компании, комфортом ее сотрудников и успешностью внедрения спортивных мероприятий в корпоративную культуру.

Можно заключить, что сильная позитивная культура в корпоративной организации, созданная посредством налаживания здоровых взаимоотношений, устойчивого сотрудничества и эффективной коммуникации, с использованием инструмента спортивной корпоративной культуры, в целом равна общему успеху.

### **Литература:**

1. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования /Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина//Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017.- С.121-125.

2. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.Н.Филимонова, И.Н.Антонова, Н.Г.Ефремова, А.В.Носова, Е.Ю.Внукова // Культура физическая и здоровье.-2019.-№4 (72).- С.18-20.

3. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю.Татарова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.- 2020.-№2 (180).-С.525-529.

4. Антонова, И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом вузе / И.Н.Антонова, Т.Н.Шутова, А.В.Носова// Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.-2019.-№4 (170).-С.14-18.

5. Ракитенко, А.И. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах / А.И.Ракитенко, Е.С.Петренко, Н.Г.Ефремова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб.статей МНПК.-Москва, 2019.-С.236-241.

6. Антонова, И.Н. Средства формирования соревновательных компетенций у студентов-экономистов / И.Н.Антонова, Т.Н.Шутова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.- 2019.№5(171).-С.22-26.

7. Электронный ресурс – URL: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/sport-managers-influence-organizational-culture>

8. Электронный ресурс – URL: <https://pristineblue.ru/common-issues-and-work/skolko-my-provodim-na-rabote-ne-tratte-vremya-vpustuyu-chno-schitaetsya.html>

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ  
НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Илона Романовна Зелина, Таисия Александровна Игнатова,  
Дмитрий Игоревич Досужий*

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Москва,  
Россия*

**The impact of physical activity on a person's mental health.**

*Iлона Romanovna Zelina, Taisiya Aleksandrovna Ignatova,  
Dmitry Igorevich Dosuzhy*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** На сегодняшний день люди стараются уделять немало времени на физическую активность для поддержания себя в форме, в кондиции для выполнения различных повседневных заданий. Однако, психология спорта, как направление и исследования о взаимосвязи спорта и психологического благополучия научно-информационном пространстве немногочисленны.

**Ключевые слова:** психология спорта, физическая активность, психическое здоровье, психологические заболевания

**Abstract.** Nowadays people try to devote a lot of time to physical activity to keep themselves in shape, in condition to perform various everyday tasks. However, the psychology of sports as a direction and research on the relationship between sports and psychological well-being in the scientific and information space are few.

**Keywords:** sports psychology, physical activity, mental health, psychological diseases

**Введение.** Каждый день люди сталкиваются с физической активностью, но степень ее выражения в жизни отдельного человека различна, поэтому и влияние на психику дифференциально. Влияние спорта на ментальное благополучие очевидно [6], также существует взаимосвязь между частотой занятий спортом, продолжительностью проводимых тренировок и психическим здоровьем человека начиная с самого юного возраста [2].

**Методы и организация исследования.** Анализ информационных ресурсов, логико-гносеологическая адаптация основных понятий.

**Результаты исследования.** Спортивная психология — это отрасль психологической науки, которая изучает отличительные черты личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности. С помощью психологии спорта нами было рассмотрено воздействие физической активности на ментальное здоровье человека и какие когнитивные процессы происходят у него в мозгу. Однозначно стоит раскрыть информацию по поводу положительных аспектов влияния спорта на психику. Из исследований психологии спорта следует, что физическая активность оказывает полезное действие, улучшая ментальное состояние человека с депрессивными расстройствами, снижая их симптоматику, а также является профилактикой

влияния появление депрессии в целом.

Физическая нагрузка способствует коррекции тревожных расстройств, ипохондрии, соматизацию. Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и, в частности, на настроение человека. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия [1].

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства. Психологи также изучали долгосрочное положительное влияние физических нагрузок, опираясь, в частности, на аксиому «в здоровом теле - здоровый дух». Эти исследования основательно были направлены на изучение изменений состояния тревоги и депрессии в течение продолжительного времени [2].

Однако в противовес положениям, указанным выше, стоит сказать, что воздействие спорта на человека нельзя назвать безотносительно положительным, так как при определенных критериях проведения тренировок происходят отрицательные модификации в физическом и ментальном состоянии как любителя, так и профессионального спортсмена. При постоянных чрезмерных физических нагрузках организм спортсмена не успевает восстановиться, могут быть проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой.

Как правило, человек далеко не сразу отдает себе отчет в том, что ему пора «сбавить обороты». Как правило, проходит не один месяц, прежде чем симптомы перетренированности становятся очевидными.

При чрезмерных занятиях спортом в первую очередь нарушается режим сна. Человек с трудом просыпается по утрам, может спать по 12–14 часов, а время от времени его беспокоит бессонница. При этом на лицо эмоциональная неустойчивость, которая выражается в частой смене настроения, раздражительности и беспричинных приступах агрессии. Спустя некоторое время постепенно наступает потеря сил. Кажется, что привычные спортивные снаряды (гантели, штанги) стали ощутимо тяжелее, а прежние дистанции во время пробежек даются с одышкой и сильной усталостью [3].

Для предотвращения таких негативных последствий стоит проводить тренировки с опорой на состояние организма, а также фокусировать внимание на качественном восстановлении после занятий спортом.

В научном исследовании доктор Адама Чекроуда, доцент кафедры психиатрического отделения Университета Уэльса, считает [6]: «Раньше люди считали, что чем больше вы занимаетесь упражнениями, тем лучшим становится ваше психическое здоровье. Но наше исследование показывает, что это не так. Если повторять упражнения более 23 раз в месяц или заниматься дольше 90 минут, то можно ухудшить психическое самочувствие». Тем не менее, автор отмечает, что существенное психическое влияние командных видов спорта заключается в том, что тренировки в составе команды способны снижать

изоляция, тем самым уменьшая депрессивные проявления [4]. Ментальное благополучие является важнейшим фактором совокупного самочувствия человека, следовательно поддерживать психическое здоровье необходимо. Степень социальной реализации напрямую влияет на состояние психики. Способность адаптации к трудным условиям и адекватно реагировать на стрессовые ситуации свидетельствует о крепком психическом здоровье человека [5].

Рассматривая физическую активность как профилактику расстройств психики, стоит сказать, что существуют первичные и вторичные меры профилактики ментальных недугов. Первичные включают в себя ряд действий, направленных на недопущение развития психических болезней. Вторичные – на предотвращение рецидива существующих заболеваний. Умеренная физическая нагрузка относится к первичным мерам, так как она сжигает излишки адреналин, скапливаемые в организме человека.

Далее рассмотрим виды физической активности, которые можно использовать для снижения уровня стресса и предупреждения психических расстройств.

Высокая результативность в борьбе с депрессивными, тревожными расстройствами наблюдается у тренировок на выносливость.

- Бег. Пробежки - сверхдоступный вид спорта. Достаточно приобрести кроссовки, спортивную форму. Дистанцию и интенсивность следует увеличивать постепенно, а по окончании тренировки растянуть мышцы, закончив на абсолютном расслаблении.

- Интервальные тренировки. Интервальные тренировки — это совокупность кардио нагрузки с попеременным использованием небольших весов. Эта тренировка помогает справиться со стрессом и избавиться от подавленного состояния, а также способствует увеличению мышечной массы, ускорению метаболизма.

- Бокс. Сразу несколько научных исследований подтвердили, что бокс повышает настроение. Этот спорт помогает избавиться от гнева, раздражения, агрессии. Японское общество физического воспитания доказало, что те, кто начинает заниматься боксом, отмечают более спокойное состояние и улучшение настроения. Кроме того, бокс отлично помогает застенчивым и замкнутым людям, которые в обычной жизни часто подавляют свои эмоции.

- Бикрам-йога. Бикрам-йога — это сочетание медленной практики и дыхательных упражнений в зале, нагретом до температуры 40°C. Преимущество тренировки в том, что во время жары выводится максимум токсинов, тело лучше поддается растяжке и максимально расслабляется.

Физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект. Срочный эффект (он может быть временным) обусловлен отдельным циклом физической нагрузки. На основании срочного эффекта оценивают психическое состояние непосредственно после физической нагрузки, таким эффектом является снижения состояния стресса.

Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Физическая активность

при стрессе генетически обусловлена, является реакцией на стресс (стратегия бегства или борьбы). Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители, и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение. Факт влияния уровня общей физической подготовки на устойчивость к возникновению неблагоприятных состояний не требует специальных доказательств. Занятия спортом, различные техники закаливания дают хороший антистрессовый эффект.

#### **Выводы.**

В итоге, можно сказать, что стремление к психологическому благополучию — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной неадекватности (выгоранию), а в целом - вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия – необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

#### **Список литературы:**

1. Власова Л.В. Профилактика психических заболеваний / Л.В. Власова // ГБУЗ СПб №3 МЗ КК, 2017, 3 с.
2. Гурин Я.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста в современных исследованиях / Гурин Я.В., Братков К.И., Антонов Д.П. // Вестник спортивной науки. 2014. № 5. – С. 53-57.
3. Дамадаева А.С. Спорт и человек / Научно-теоретический журнал «Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта», 2015, №5(173). – С. 6–8.
4. Ильин Е.П. Психология спорта», М., 2011. – С.85 -89.
5. Чрезмерные физические нагрузки при занятиях спортом // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, 2018.
6. Gueorguieva R. Association between physical exercise and mental health in 1-2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-Sectional study / R.Gueorguieva, A. Zheutlin, M. Paulus, H. Krumholz, J. Krystal, D.Adam // The Lancet, article, September 2018. – P. 739-746.

УДК 796/799

**АНАЛИЗ ОПЫТА ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ**

*Анна Александровна Ильиных, Мария Александровна Иовенко,  
Дмитрий Игоревич Досужий*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**ANALYSIS OF THE EXPERIENCE OF SUPPORTING PHYSICAL  
ACTIVITY AMONG YOUNG PEOPLE DURING SELF-ISOLATION**

*Anna Aleksandrovna Ilyikh, Maria Aleksandrovna Iovenko,  
Dmitry Igorevich Dosuzhy*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Самоизоляция, протекавшая в нашей стране из-за коронавирусной инфекции, в 2020 году заставила всех граждан полностью изменить свой привычный образ жизни. Очевидно, что под режим карантина обществу также пришлось подстроиться и занятия спортом. Исходя из этого, возникает вопрос: “каким образом молодежь сохраняла свою физическую активность во время самоизоляции?”. Основной задачей данного исследования является проведение анализа опыта молодого поколения в области поддержания физической активности во время карантина.

**Ключевые слова:** молодёжь, пандемия, физическая активность, самоизоляция, опрос.

**Abstract.** Self-isolation that was taking place in our country during 2020 as a part of COVID measures drastically changed our way of life. It comes as no surprise that the ways we approach sporting activities have been altered too. Therefore, it begs the question - how were young people keeping themselves physically active during the self-isolation? The main aim of this research is to analyse the methods of staying fit during the quarantine that were employed by the young people.

**Keywords:** young people, a pandemic, a physical activity, self-isolation, a survey.

**Введение.** В 2020 году вследствие пандемии практически во всех странах мира был введен режим самоизоляции. Власти строго регулировали перемещение, социальную жизнь и физическую активность населения [4]. Также была закрыта большая часть общественных заведений, включая спортзалы, вследствие чего, вся спортивная активность населения земли крайне снизилась. Несмотря на это, нельзя забывать, что спорт играет значительную роль в жизни современного человека, а особенно позитивное отношение к спорту прослеживается среди подрастающей молодежи [1]. Хотя и молодые люди изначально восприняли ситуацию с самоизоляцией крайне положительно, подумав, что это отличная возможность отдохнуть и сэкономить время, уменьшая уровень своей активности, однако спустя несколько месяцев пребывания на карантине большинство стало приходить к выводам, что

малоподвижность очень плохо сказывается на их физическом здоровье [5]. Более того, во время карантина молодежь испытывала много стресса из-за чувства неопределенности и заразиться инфекцией, что также крайне негативно сказалось на их психическом здоровье [2]. Учитывая данные факты, молодые люди смогли приспособиться к новым условиям и нашли иные способы поддерживать физическую активность ради своего здоровья с помощью современных информационных технологий и техники, интернета [3].

**Методы организации исследования.** Для проведения анализа того, как молодое поколение поддерживало физическую активность в период карантина, авторами был проведен опрос в виде онлайн-анкетирования среди первокурсников Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, факультета гостинично-ресторанной туристической и спортивной индустрии. Всего в опросе приняли участие 50 человек, которые занимались физической подготовкой во время пандемии, среди них 80% - это девушки, а 20% - парни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С помощью опроса удалось выяснить, что больше всего студенты занимались физической активностью на карантине преимущественно индивидуально, так как на вопрос “Во время самоизоляции в 2020 году, вы поддерживали физическую активность самостоятельно или вместе с кем-то?” 73.3% респондентов ответили: “самостоятельно”. Тем не менее 15.6% опрошенных делали спортивные упражнения вместе с семьей, а 11.1% - вместе с друзьями и коллегами. Более того, совместные тренировки помогли молодым людям улучшить отношения с теми, с кем они занимались, что также отражено в онлайн анкете.

Также с помощью анкетирования удалось выяснить, каким видом физической активности занимались студенты во время самоизоляции. Исходя из диаграммы, можно понять, что одним из самых популярных видов занятий спортом были именно фитнес тренировки, а самым неактуальным была зумба.



Рисунок 1 – Виды физической активности, их актуальность в процентах в период самоизоляции (составлено авторами)

Следующим показателем анализа физической активности молодежи в период самоизоляции является регулярность выполняемых тренировок. Согласно опросу, 51.1% занимались 2-3 раза в неделю, 31.1% более 3 раз в

неделю, а 17.8% - не более 1 раза в неделю. Также удалось заполучить сведения о том, какими способами студенты осуществляли тренировки: 55.6% выполняли различные виды тренировок, взятые из прошлого опыта занятия спортом в залах, секциях и др., 35.6%- занимались по гайдам/видео/курсам онлайн, и 8.9% занимались лично с онлайн-тренером. Самыми часто посещаемыми интернет-ресурсами с тренировками оказались ютуб-каналы: “Chloe Ting” и “BIOMACHINE”.

Далее в результате анкетирования получилось установить, какие упражнения делали молодые люди и каков был желаемый результат от выполнения тренировок: 37,3% совмещали кардио и силовые тренировки, 25,5% выполняли только силовые упражнения, 23,5%–только кардио, а оставшиеся 13,7% не занимались фитнесом. Говоря о желаемых результатах, 33,3% студентов хотели похудеть, 31,4%–поддержать физическую форму, 23,5%–набрать мышечную массу/сделать просушку, 7,8% –просто начать заниматься спортом, и 4%–улучшить гибкость/пластичность.

В заключении студентам был задан вопрос, комфортно ли было им поддерживать физическую активность в условиях самоизоляции. Исходя из результатов анкетирования, многим молодым людям показалось удобным заниматься дома (45,1%); 37,3% не заметили изменений, а 17,6% было совсем некомфортно.

**Выводы.** В результате проведенного исследования авторам удалось выявить, что осуществление физической активности во время самоизоляции в 2020 году было действительно интересным и значимым времяпровождением молодежи. Некоторой части респондентов опыт осуществления спортивных занятий на карантине помог во взаимоотношениях с близкими и коллегами. Также можно понять, что в этот период спрос на онлайн-тренировки значительно вырос, однако большинство из студентов всё же предпочитают самостоятельные занятия. Более того, следует отметить, что в плане тренировок представители молодежи имели слишком разные цели, однако большая часть всё же желала похудеть во время карантина. Из информации выше можно заключить, что опыт поддержки физической активности среди молодежи во время самоизоляции имел как контрастные, так и крайне схожие черты.

### **Литература:**

1. Братков К.И. Совершенствование способов привлечения взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в физкультурно-спортивных клубах по месту учебы, проживания и работы / Братков К.И., Гурин Я.В. // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 50-54.
2. Замчевская Е.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции / Е.С. Замчевская, Н.Б. Кутергин, А.П. Коруковец // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, №1, 2021. – С. 23-28.
3. Кононов, Р.А. Отношение молодежи к физической активности / Р.А. Кононов // Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-23 апреля 2021 г.) / Москва :

ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 73–77.

4. Осипов Г.В. Российское общество и государство в условиях пандемии / Г.В. Осипов [и др.] // Москва: ФНИСЦ РАН, 2020. – 10 с.

5. Сысоева Е.Ю. Функциональное состояние студентов в условиях самоизоляции / Е.Ю. Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Симина, С.Ю. Татарова, Ю.И. Кульгачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №7 (185), 2020. – С. 378-384.

УДК 796.3

**ПРОЕКТ «ШКОЛЬНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ЛИГА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Артеми́й Алексе́евич Каба́нов, Мари́на Вале́рьевна Осинце́ва  
Санкт-Петербу́ргский политехни́ческий университе́т Петра Вели́кого  
Санкт-Петербу́рг*

**THE PROJECT "SCHOOL AMATEUR LEAGUE OF WATER SPORTS" AS A MEANS OF INCREASING THE MOTIVATION OF SCHOOLS FOR PHYSICAL EDUCATION**

*Artemiy Alekseevich Kabanov, Marina Valerievna Osintseva  
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University  
St. Petersburg, Russia*

**Аннотация.** Обоснована и опробована методика формирования мотивации школьников 5-6 классов к занятиям физической культурой и спортом в процессе реализации проекта Школьная любительская лига на основе создания системы педагогически организованного информационного воздействия.

**Ключевые слова:** школьники, физическая культура, мотив, мотивация, Школьная любительская лига.

**Abstract.** The methodology of the formation of motivation of schoolchildren of 5-6 grades for physical culture and sports in the process of implementing the School Amateur League project on the basis of creating a system of pedagogically organized information impact has been substantiated and tested.

**Keywords:** schoolchildren, physical education, motive, motivation, School amateur league.

**Введение.** Одна из самых острых проблем в современной школе - уменьшение мотивации учащихся к занятиям физкультурой по мере взросления и перехода от класса к классу. Младшие школьники активно занимаются физкультурой, участвуют в соревнованиях, спортивных праздниках. В подростковом возрасте у тех, кто не занимается спортом в секциях, интерес уменьшается, а в старших классах вообще угасает.

Прогрессия заболеваний опорно-двигательного аппарата как косвенный показатель понижения двигательной деятельности человека также влечет ухудшение функции сердечно-сосудистой системы, эмоционально-волевой сферы человека. Продолжающееся снижение интереса к физической культуре может иметь серьезные социальные последствия для населения страны. В то время как спорт способен поднять настроение, повысить уверенность в себе и дать много сил, причем не только физических, но и интеллектуальных [3].

**Методы и организация исследования.** В связи с этим в современных условиях в первую очередь необходимо совершенствовать систему школьного физкультурного образования. Одним из направлений такого совершенствования является формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям

физической культурой школьников, которая побуждала бы их к упорной, систематической деятельности. Ведь очевидно, что без такой мотивации деятельность ученика в учебно-воспитательном процессе будет неэффективной [1].

Темой нашего исследования стало обоснование привлечения школьников к участию в Первенстве Школьной любительской лиги по мини-водному поло как форма развития мотивации к занятиям физической культурой школьников 5–6-х классов.

Цель исследования: обоснование возможности участия учащихся 5-6 классов в соревнованиях по мини водному поло среди команд образовательных учреждений Санкт-Петербурга как условие формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Исследование основано на трудах ученых по теории и практике формирования моделей деятельности у детей школьного возраста [7], а также в спортивной деятельности и спорте [8], психологии физического воспитания [2, 9], общей психологии [6].

Причина не только определяет поведение человека, но и во многом определяет конечный результат его деятельности. Мотивированный человек наиболее эффективно выполняет любую деятельность и, самое главное, способен максимально использовать все свои физические и духовные силы, если это требуется для достижения цели. Это особенно заметно в занятиях физической культурой и спортом.

Путь к эффективному управлению человеком лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, каковы мотивы его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления человеком [1].

Сила мотивов, их устойчивость, соответствие основным позитивным установкам и ценностям ориентации личности являются решающими условиями высокоактивной и продуктивной деятельности студента. [6].

Основным резервом формирования мотивации к занятиям физической культурой является активизация учебной деятельности школьников. Мы считаем, что можно повысить интерес студентов к занятиям физкультурой. Для этого необходимо создать социально-педагогические условия, способствующие формированию мотивации к занятиям физической культурой.

Экспериментальной площадкой выбрана муниципальная средняя общеобразовательная школа № 482 Приморского района Санкт-Петербурга. Участниками эксперимента стали учащиеся школы в составе 40 чел. в возрасте 13–14 лет: группа школьной секции по водному поло 20 человек и 20 человек не занимающиеся в секциях.

Первостепенно учащимся озвучивалась реальная цель – участие в Первенстве Санкт-Петербурга по мини водному поло среди команд общеобразовательных учреждений. Обязательные условия попадания в команду: прилежание, хорошая успеваемость, согласие родителей. Широкий спектр физкультурной работы в рамках школы позволяет учащимся эффективно решать задачи при достижении поставленной цели.

В 2017 году проект Школьной Любительской Лиги по водным видам спорта был запущен в Санкт-Петербурге. Проект, помимо спортивной составляющей, был в первую очередь направлен на вовлечение как можно большего количества школьников в занятия физкультурой и спортом. Цель проекта направлена на способствование гармоничному развитию личности и формированию устойчивой положительной жизненной ориентации у школьников [10].

Задачи проекта можно объединить в несколько групп:

- пропаганда вида спорта, создание системы школьных соревнований, повышение уровня мастерства игроков, команд и тренеров;
- воспитательная, патриотическая направленность. Мотивация к учебе и занятиям физической культурой и спортом [10].

В процессе организации экспериментальной работы мы пришли к выводу, что для того, чтобы исправить ситуацию и сформировать активное отношение среди школьников в области физического воспитания, необходимо создать систему воздействия на информацию, педагогически организованного, который включает в себя не только различные способы распространения информации, но и множество способов ее применения в образовательной деятельности. Мы рекомендуем использовать следующие методы влияния информации:

1. Специально разработанные памятки, содержащие информацию об организации ряда задач по воспитанию необходимых физических качеств: каждый член команды получил ряд задач по воспитанию отстающих физических качеств.

2. Информации, пропаганды и агитации, которые влияют на отношение школьников и их родителей к физической культуре: пригласить родителей на всех заседаниях матчей в качестве группы поддержки, встречи с учителями, сырья и администрации школы, чтобы принять совместное решение о сотрудничестве.

3. Представление информации о прививке медицинских и гигиенических знаний о физической культуре школьникам и родителям с использованием различных методов подготовки: комплексное планирование работы по подготовке коллектива (соблюдение распорядка дня, диеты, восстановительные меры (активный отдых, сауна, прием витаминов).

Для изучения эффективности разработанной методологии формирования мотивации к физкультуре был проведен продольный эксперимент.

Перед экспериментом был определен начальный уровень развития мотивации учащихся к физкультуре. Студентам было предложено оценить свое отношение к физкультуре, присвоив уровень их интереса к этому виду деятельности: низкий, средний и высокий. Кроме того, в практику образовательного процесса была введена методология формирования мотивации к занятиям физической культурой с привлечением учащихся в учебной программе к участию в Первенстве Санкт-Петербурга по водному поло среди команд общеобразовательных учреждений. В конце эксперимента

проводилось итоговое тестирование с использованием той же методики (таблица 1):

Таблица 1 – Изменение мотивации к занятиям физической культурой у школьников 5–6-х классов

Уровень	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	2	3	2	16
Средний	1	7	2	3
Низкий	17	10	16	1

Наше исследование имело психологическую и социологическую направленности. Как правило, предметом таких исследований выступает мотивационно-целевая сфера учащихся, их интерес к занятиям физической культурой, общественное мнение и другие близкие категории. При этом ведущим методом выступает изучение процентных отношений, что позволяет достаточно легко и наглядно оценивать протекающие процессы. Однако отсутствие чётких измеряемых параметров затрудняет доказательство достоверности происходящих изменений.

Существует простой и надёжный способ, позволяющий в подобных случаях значительно повышать статистическую значимость, обрабатываемых данных эксперимента. Речь идёт о расчёте процентного коэффициента [5]. Сравнение полученных в начале и в конце экспериментов показало наличие положительной динамики в формировании мотивации к занятиям физической культурой учащихся 5-6 классов. Произведенные вычисления выявили статистическую значимость ( $p < 0,05$ ) произошедших в результате экспериментального изучения измерений.

**Выводы.** Анализ полученных в ходе экспериментальной работы данных показывает, что целенаправленная, в данном случае участие в проекте «Школьная Любительская Лига», организация учебно-воспитательного процесса делает социально-педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой эффективными и более прогрессивными.

На основании данных, полученных в процессе проведенного эксперимента, нами установлено, что у учащихся старшеклассников отмечены изменения в положительную сторону по формированию мотива к занятиям физической культурой.

В дальнейшем от каждого студента первокурсника потребуется не только хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие, но и владение знаниями, умениями, навыками, обеспечивающими сознательное применение разнообразных средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с целью повышения и сохранения на высоком уровне их работоспособности [4].

#### Литература:

1. Золотухина И.А., Мифтахов Т.Ф. Развитие баскетбола в физическом

воспитании студенческой молодежи // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. статей II Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. Пенза: Наука и Просвещение, 2016. С. 146–148.

2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. С. 122.

3. Кабанов А.А. Мотивация студентов ВУЗов к занятиям по физической культуре при пандемии. В сборнике: Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. С. 12-16.

4. Кабанов А.А. Преемственность школьного и студенческого спорта – залог эффективной адаптации студентов к обучению средствами физической культуры и спорта. XI Петербургский международный образовательный форум: Детско-юношеский спорт: потенциал развития, 2021.

5. Крайник В.Л., Кузнецова Е.Д. Подготовка и защита студенческих научно-исследовательских работ. Барнаул: БГПУ, 2004. 170 с.

6. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Психология" / А. Н. Леонтьев ; под ред. Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. - 5-е изд., стер. - Москва : Смысл : Academia, 2010. 509 с.

7. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте-Пособие для учителя. —М., Просвещение, 1983. С. 10.

8. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: монография. М., 1984. 104 с.

9. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Учеб. пособие /А.Ц. Пуни, д-р психол. наук, проф.; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Кафедра психологии. - Ленинград, 1977. 48 с.

10. Официальный сайт «Водной лиги» - URL: <https://waterliga>.

УДК 796:004

**ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Мария Александровна Калмыкова, Инна Дмитриевна Данилушкина  
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Maria Aleksandrovna Kalmykova, Inna Dmitrievna Danilushkina  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Целью настоящего исследования является изучение эффективности инновационных программ в области спорта и физического воспитания. Статья посвящена обзору современных исследований, изучающих влияние инновационных образовательных технологий на эффективность занятий физической культурой и спорта.

**Ключевые слова:** инновации, физическое воспитание, спорт, инновационные программы.

**Abstract.** The purpose of the article is to study the innovation of programs in the field of sports and physical education. The article is devoted to the review of modern research that studies the impact of innovative educational technologies on the effectiveness of physical education and sports.

**Keywords:** innovations, physical education, sports, innovative programs.

**Введение.** В настоящее время инновации являются движущей силой роста, которая повышает эффективность любых процессов. Новые технологии, продукты, услуги создают рабочие места и развивают отрасли, а также открывают новые возможности совершенствования систем образования. Инновационный потенциал играет важную роль в образовательной деятельности.

С развитием технологий значительно повысилась эффективность занятий физической культурой и мотивация студентов.

В данной статье описаны инновационные стратегии спортивного образования в будущем.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовался метод анализа научно-методической литературы для представления объективной информации, имеющейся по теме, метод синтеза для обобщения теоретических основ. Выбор методических приемов и объем исследований определялся целью данной работы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Это исследование обеспечивает теоретическую основу, иллюстрирующую инновации в занятиях спортом и физической культурой. Сегодня инновационные идеи и практики используются для повышения статуса спорта и физического воспитания. С достижениями в области мультимедиа, сетевых и других технологий для

улучшения методов и инструментов обучения. Рассмотренная литература показала, что внедрение инноваций в программу спорта и физического воспитания увеличивает вовлеченность студентов в обучающий процесс.

В современную эпоху, с развитием информационно-коммуникационных технологий, совершенствуются различные программы в области спорта и физического воспитания. Инновационное образование - это расширение качественного образования, что позволяет развивать творческие таланты. Инновационные программы физического воспитания являются более всеобъемлющими, динамичными и интерактивными, чем традиционные занятия по физическому воспитанию [1].

Это помогает студентам повышать мотивацию к занятиям физической активности и развивать приверженность к здоровому образу жизни. Главная задача инновационных программ заключается в том, чтобы заинтересовать студентов в выполнении тех или иных физических упражнений. Программы позволяют развивать у студентов различные навыки физической активности и способности к командной работе, чтобы они чувствовали себя более комфортно.

Таким образом, целью настоящего исследования является изучение эффективности инновационных программ в области спорта и физического воспитания. Всестороннее развитие личности носит приоритетный характер при внедрении качественно новых технологий в учебный процесс [3]. Необходимо отметить, что применение данных технологий в педагогической деятельности не всегда направлено только лишь на укрепление и становление физической формы. Также наиболее существенным является воспитание духовности, развитие мыслительных процессов и способностей ученика.

Так, например, Волков В. Ю. в своих трудах исследует вопросы оптимизации тренировочного процесса, базирующиеся на применении инновационных технологий обучения [3]. Автор по результатам своего исследования делает определенные выводы о том, что модернизация обучения в сфере физической культуры и спорта посредством использования компьютерных программ при пояснении некоторых элементов и упражнений, а также посредством разработки абсолютно новых методов и способов преподавания данной дисциплины дает возможность более углубленно, а вследствие этого понятно истолковать теоритический материал учащимся. Данные инновации вносят значительный вклад в положительное преобразование обучения.

На современном этапе учебный процесс характеризуется достаточно высокой инклюзивностью, то есть занятия физической культурой включают разные способы проверки знаний и физических данных с учетом индивидуальных способностей учеников (группа здоровья и т.д.). Все доступно по большей части благодаря компьютерным технологиям, участвующим в обучении. Например, к данным технологиям относятся онлайн тестирования и электронные теоритические пособия.

Всестороннее развитие человека во многом зависит от физических нагрузок: как было сказано ранее занятия спортом влияют на укрепление не только физических качеств, но и моральных характеристик. Физическая

деятельность как любая система образования стоит на определенных основах. К ним относятся такие принципы как демократичность, равенство, индивидуальный подход и так далее. Физическая культура является основополагающим инструментом в процессе формирования здорового организма учащегося, его личностных качеств и способностей [1,2].

Реальными причинами развития физической культуры как дисциплины в обучении являются как не странно различные естественные процессы, происходящие в обществе (например, запросы государства, семьи и самого подростка).

Кроме того, спортивная деятельность обладает совокупностью характерных черт. Ей присущи личностные особенности ученика, а также способы и методы становления данных характеристик посредством физической культуры.

Далее проведем анализ использования компьютерных и цифровых технологий на уроках физкультуры.

Главными результатами применения информационных технологий являются повышение заинтересованности обучающихся, стимулирование мозговой активности. Также данные технологии качественным образом влияют на эффективность усвоения материала, помогают сделать обучение наиболее индивидуальным для каждого учащегося [5].

Практическое внедрение в обучение мультимедийных материалов, различных интерактивных моделей или гаджетов значительно меняет восприятие и усвоение учебного материала школьниками. Использование интерактивной доски позволяет улучшить качество преподавания сложных спортивных дисциплин, видов спорта, таких как волейбол, баскетбол. К примеру, преподаватель при работе с интерактивной доской имеет возможность разбивать технически сложные элементы по кадрам (слайдам), а также с помощью маркера рисовать и указывать направление движения рук и ног при исполнении данных элементов.

Таким образом, интерактивная доска является достаточно ценным техническим средством при обучении физической культуре, так как она:

а) невзирая на любой уровень подготовки, позволяет донести до учащихся информацию наиболее доступным образом

б) помогает заинтересовать учеников и активнее вовлекать их в учебный процесс

в) позволяет в конечном итоге использовать изученные навыки игры в волейбол/баскетбол в практической области

Применение компьютеров на уроках будет способствовать улучшению работы мыслительных процессов школьников, а практические занятия физической культуры и методы освоения физических навыков во время них приобретут интенсивный и многообразный характер.

Во время занятий учитель выступает в роли координатора и направляющего процессом обучения, однако, главные функции поставщика учебной информации выполняет компьютер: видеозаписи, звукозаписи, а также визуальные изображения доносят нужную информацию до учеников [2].

Объясняя обучающимся с применением информационно-коммуникативных технологий теоритические материалы, то есть историю физической культуры, правила проведения спортивных мероприятий, таких как Чемпионаты мира, Олимпийские игры, биомеханики человека во время занятия спортом, преподаватель может наглядным и понятным образом изложить трудноусваиваемую информацию. В целом вышеуказанный материал понимается учениками лучше и легче, что значительно облегчает процесс обучения [2].

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что одним из самых действенных способов повышения качества получаемых во время обучения знаний является использование информационно-коммуникативных технологий. Благодаря им учебный процесс приобретает совершенно новые грани. ИКТ во многом влияет на формирование культуры личности ученика, а также на создание основ для осознанного выбора профессии.

**Выводы.** Спорт, игры и физическое воспитание играют важную роль в развитии человека. По своей природе они объединяют отдельных людей, подчеркивая общность и устраняя культурные и этнические различия, позволяют обучать таким навыкам, как дисциплина, уверенность и лидерство.

Спорт и физическое воспитание учат фундаментальной ценности усилий и тому, как управлять важными событиями в жизни, такими как победа или поражение. На современном этапе общество понимает важность гармоничного развития организма человека и его личности, которое в значительной степени влияет на его возможности и перспективы. Спорт может непосредственно помочь развить эти возможности.

Университетские программы физического воспитания должны основываться на инновационном и творческом мышлении студентов в качестве фокуса учебных целей [4].

Внедрение информационно-технических инноваций в обучение физической культуре, а, следовательно, и в педагогический процесс является наиболее приоритетным, так как данное нововведение в значительной степени оказывает влияние на формирование у учащихся таких ценностей физической культуры как нравственных, интеллектуальных, двигательных, а также здоровьесформирующих.

Итак, тщательно изучив теоритический материал по данной тематике, необходимо сделать определенные выводы. Следствием активного использования различных инноваций в преподавательской деятельности, главным образом в преподавании физической культуры, могут служить некоторые преобразования в культурной и социальной среде.

Инновационную деятельность в обучении в первую очередь необходимо рассматривать как прогресс, который приводит к определенным положительным изменениям, в значительной степени влияющим на учеников. Создание максимально подходящих и целесообразных условий для обучения подрастающего поколения является ключевым при использовании современных цифровых технологий.

### **Литература:**

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни/С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. Науч.-практич. Конф.-М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017.- С. 113-116
2. Бочкарева, С. И. Педагогика спорта: факторы и средства спортивного воспитания и обучения: учебное пособие/ С.И. Бочкарева, Н. Е Копылова, А.Г. Ростеванов, В. А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2020. 246 с.
3. Бочкарева, С.И. Создание и реализация электронных образовательных ресурсов в физическом воспитании в вузе/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, С.П. Голубничий, Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов// Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 76-78.
4. Волков, В.Ю., Волкова Л.М. Компьютерные технологии в преподавании физической культуры: Учебно-методическое пособие/ Университет ГА. С.-Петербург, 2018. – 56 с.
5. Головина, И.Ю. Инновационные технологии в физической культуре // Наука 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы №5(30). – 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture/viewer> (Дата обращения: 01.06.2021)

## КОННЫЙ ТУРИЗМ

*Максим Андреевич Киселев, Мария Олеговна Ермакова*  
*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,*  
*Россия, Москва*

## EQUESTRIAN TOURISM

*Maxim Andreevich Kiselev, Maria Olegovna Ermakova*  
*Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Аннотация.** Конный туризм пользуется популярностью и входит в топ основных направлений туризма в республике Алтай. В статье рассмотрены преимущества конного туризма. Раскрыты особенности экипировки и снаряжения для данного вида туризма. Выделены основные маршруты конного туризма в республике Алтай.

**Ключевые слова:** конный туризм, активный отдых, езда верхом, здоровье.

**Abstract.** Equestrian tourism is popular and is among the top main tourism destinations in the Altai Republic. The article discusses the advantages of equestrian tourism. The features of equipment and equipment for this type of tourism are revealed. The main routes of equestrian tourism in the Altai Republic are highlighted.

**Keywords:** equestrian tourism, active recreation, horseback riding, health.

Республика Алтай – регион, который славится своими природными красотами. Там есть практически всё: от лечебных грязей и целебных источников до Саянских гор и пейзажей, при виде которых захватывает дух. Многие люди отправляются на Алтай не только для того, чтобы поправить своё здоровье, но и для того, чтобы получить незабываемые эмоции. Конный туризм – это, пожалуй, исключение из правил: выезд верхом точно оставит приятные воспоминания, а взаимодействие с лошастью и физическая нагрузка при езде верхом улучшит настроение и здоровье [1].

Алтай не с проста у многих ассоциируется с горными пейзажами. В рельефе данного региона, и правда, преобладают горы. И поэтому не случайно огромное распространение там получил конный туризм. Существует большое количество достопримечательностей, преимущественно природного характера, до которых добраться можно только пешком или же верхом. Никакой внедорожник не проедет по узким тропинкам среди ущелий и обрывов.

Люди ещё много веков назад путешествовали по горам Алтая верхом, однако туризмом это нельзя назвать, ведь лошади были чуть ли не единственным средством передвижения для коренных жителей. Конный туризм берёт своё начало с времен Советской России. Первый в СССР запланированный конно-верховой маршрут был проведен в Горном Алтае почти полвека назад. В последующие годы конный туризм начал активно развиваться, ведь в период СССР люди ездили на отдых в пределах собственной страны. Безусловно, огромную популярность имели южные регионы республики, однако нынешняя Республика Алтай тоже не уступала курортам Крыма и

Абхазии. Так, Алтай был на 10 месте среди рекреационных курортов по данным на 1984 год, такую позицию удалось занять во многом благодаря быстрому развитию конного туризма в данном регионе. После распада СССР конный туризм продолжал расти и развиваться, привлекая всё больше туристов. Развитию данного вида туризма способствовала нетронутая человеком красота региона, к тому же для среднестатистических путешественников Алтай был неизведанным доселе местом. Не многие знали о том, что республика Алтай – это место, где можно не только хорошо провести время, но и оздоровиться и даже культурно обогатиться. Однако благодаря широкому распространению авиаперевозок, и развитию частного предпринимательства, конный туризм стал одним из лидирующих видов туризма в данном регионе. Интересен тот факт, что многие инструкторы, которые проводят конные маршруты, являются потомственными коноводами, могут рассказать всё, что угодно о лошадях, знают каждый маршрут с невероятной точностью. Безусловно, этот факт делает конный туризм ещё более привлекательным для туристов, ведь у них появляется возможность получить знания, которые передавались от отца к сыну и хранились не одно столетие [3, 4].

Одной из отличительных черт конного туризма в республике Алтай является круглогодичность. Туристы, как сейчас, так и во времена СССР, могут совершить конную прогулку или отправиться в многодневный поход верхом вне зависимости от сезона года. Конечно, некоторые маршруты могут быть закрыты вследствие заморозков или сильного снегопада. Но, как правило, насладиться красотами гор Алтая можно круглый год. На сегодняшний день особую популярность имеют конные походы к легендарной Белухе, самой высокой горе Сибири, — объекту Всемирного природного наследия ЮНЕСКО. Плато Укок также является достаточно популярным среди туристов, и во многом по причине того, что добраться туда можно исключительно верхом.

Ещё одним преимуществом конного туризма является тот факт, что он походит абсолютно всем [3, 4]. И дети, и взрослые, и даже пожилые люди могут насладиться красотами Алтая верхом. Конечно, при противопоказаниях не стоит отправляться в путешествие верхом по горам. А вот боязнь лошадей или отсутствие навыков верховой езды – это не повод отказаться от конной прогулки. Для таких путешественников есть специальные облечённые маршруты, которые займут не больше часа. Безопасность – вот очередной плюс конного туризма. Профессиональные коноводы и опытные инструкторы будут сопровождать туристов на протяжении всего маршрута. Они не только хорошо знают особенности пути, но и обучены оказывать первую помощь. Можно выделить ещё одну особенность конного туризма – комфорт. Вместо изнуряющих пеших переходов с рюкзаком, вы будете с удобством преодолевать расстояние верхом на лошади. При этом ваш багаж упаковывается в специальные перекидные сумки на ремнях. На здоровье данный вид туризма влияет благотворно. Он укрепляет нервную систему, повышает стрессоустойчивость, дарит заряд бодрости и хорошего настроения. Более того, при езде в седле работают практически все группы мышц, формируется красивая осанка, совершенствуются координация движений и реакция.

Недостатки у конного туризма, как у любого другого вида туризма, тоже есть. И самым главным недостатком считается риск получения травм, и травм не только таких как: ушиб, вывих или перелом ноги, – а достаточно серьёзных: перелом позвоночника или же вообще летальных исход, после падения с большой высоты. Однако все вышеперечисленные травмы и их последствия – это дело случая и то, насколько качественно был выбран и подготовлен маршрут, какой уровень подготовки был у гида и на сколько ответственно сам турист относился к данному путешествию.

Экипировка представляет собой неотъемлемую часть конного туризма. Любой поход требует заблаговременной подготовки, а конный тем более, потому что участниками похода являются не только сами путешественники, но и лошади. Однако в большинстве случаев снаряжение для конного туризма совпадает с обычным для пеших походов. Но несмотря на это, существует ряд особенностей. Во-первых, необходимы сапоги, в противном случае голени будут потёрты. Сапоги должны быть специальные, для спортсменов-конников (их предоставляют, поэтому туристам не стоит их искать). Брюки должны быть спортивного покроя с «широким шагом», так как придется высоко поднимать ногу для посадки в седло. И опять же, узкие джинсы или штаны могут натереть ноги очень быстро, и тогда никакого удовольствия от похода не получить. Спортивный костюм, хлопковые и шерстяные носки, кеды (кроссовки), головной убор и дождевик – это существенная часть экипировки, которая точно пригодится в дальнем конном походе. Если же туристы отправляются на обычную конную прогулку по горам, которая не продлится больше пары часов, то можно ограничиться сменной парой обуви и головным убором.

Основными маршрутами конного туризма в республике Алтай принято считать походы к легендарной Белухе, самой высокой горе Сибири, — объекту Всемирного природного наследия ЮНЕСКО. Плато Укок также является достаточно популярным среди туристов, и во многом по причине того, что добраться туда можно исключительно верхом. Для опытных туристов-конников существуют более сложные маршруты, например, маршрут на «Туюкские озёра». Тур «Конная семёрка» пользуется спросом среди туристов. Данный маршрут проходит через геологический памятник природы — скалы Двое братьев, старые алтайские стоянки в урочище Кара-Кем, священный для алтайцев источник — Ермулинский «изумрудный» водопад; специальную смотровую площадку на горе Едып и уникальные красные сталактиты в Тялахинских пещерах.

**Заключение.** Конный туризм на Алтае каждый год привлекает все больше и больше людей. Интерес к этому виду туризма заключается в том, что люди при конном туризме могут посетить больше мест, чем на прогулочном туре, при этом потратив меньше физических сил, получив незабываемые впечатления и эмоции. Конные туры представляют широкий спектр возможностей и услуг, которыми люди могут воспользоваться. Это такие услуги, как обучение верховой езде, выезды на конные маршруты, проживание в красивых местах, питание и множество различных других услуг. Люди, посещающие места Алтая на лошади имеют возможность посетить удаленные места от города и

населенных пунктов, что помогает ближе узнать Алтай и его природу.

### **Литература:**

1. Гречкина А.Ю. Перспективы развития конного туризма в России / А.Ю. Гречкина, И.П. Кульгачев // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2019. – Т. 14. – № 1. – С. 34-41.
2. Нарциссова С.Ю. Психолого-педагогические проблемы спорта / С.Ю. Нарциссова, А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, В.А. Зайцев, С.П. Голубничий. – Москва: Академия МНЭПУ, 2021. – 328 с.
3. Ростеганов А.Г. Спортивная деятельность и спортивная индустрия / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, В.А. Зайцев, С.П. Голубничий, С.Ю. Нарциссова. – Москва: Академия МНЭПУ, 2021. – 274 с.
4. Рузаева Т.А. Организационно-правовые основы конного туризма в России / Т.А. Рузаева, Д.Э. Удалов // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2020. – Т. 17. – № 2. – С. 137-144.
5. Стойлов А.Ю. Конный туризм - вид активного отдыха в Краснодарском крае / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Человек и современный мир. – 2019. – № 1 (26). – С. 93-100.

УДК (378:796):159.942

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Эля Ивановна Кислицына*

*Научный руководитель: Валентина Витальевна Кудрявцева, старший преподаватель*

*Марийский государственный университет, Россия, Йошкар-Ола*

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE EMOTIONAL  
STATE OF STUDENTS**

*Elya Ivanovna Kislitsyna*

*Supervisor: Valentina Vitalievna Kudryavtseva, senior lecturer*

*Mari State University, Russia, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье поднята проблема развития личности в условия обучения в высшем учебном заведении. Особое внимание уделено проблематике виктимизации студентов, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья. Представлен способ девиктимизации студентов - занятие физической культурой. Целью работы является обобщение опыта зарубежных и отечественных авторов, связанный как с влиянием физической активности на функции мозга, так и с девектимизацией. Определено понятие «самовиктимизации» в условиях современного общества.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, аэробная нагрузка, самовиктимизация.

**Abstract.** The article raises the problem of personality development in the conditions of education in a higher educational institution. Particular attention is paid to the problem of victimization of students, including persons with disabilities. A method of students' de-victimization is presented - physical education, in particular, an aerobic direction of sports, such as walking, since this type of load is applicable to almost all groups and has proven its effectiveness. The experience of foreign and domestic authors is generalized, related both to the influence of physical activity on brain function and to devictimization. The concept of "self-victimization" in the conditions of modern society has been defined.

**Keywords:** physical culture, victimization, hippocampus, students, aerobic exercise, self-victimization.

**Введение.** В начале XXI века для России, как и для многих других государств, произошло изменение приоритетов общественного развития, а именно смещение акцента с экономической составляющей на человеческую, а именно на потенциал личности, интеллект, образование.

Соответственно, особенно важным фактором стала адаптация личности к динамическим социальным и профессиональным изменениям, что во многом определяется качественным образованием. Однако увеличение количества образовательного материала и его постоянные трансформации приводят к снижению человеческого психофизического потенциала - эмоциональному

выгоранию.

Эмоциональное выгорание, согласно модели Pines и опросника VM, - это состояние эмоционального, физического и когнитивного истощения, которое вызвано длительным пребыванием в эмоционально перегруженной обстановке.

Также существует трехкомпонентная модель Maslach & Jackson и опросник MBI, согласно которой выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные стрессы межличностных коммуникаций и представляет собой трёхмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию (утрату чувства собственного «Я»), а также редукцию (уменьшение) личностных достижений.

**Методы и организация исследования.** Важным примечанием также является то, что в отечественной литературе подобный феномен описывается ещё в работах Б. Г. Ананьева. Автор употреблял его по отношению к людям, занятым в профессиях, связанных именно с межличностными отношениями, но дальнейших эмпирических исследований для расширения данных об этом явлении не последовало [2].

Следует отметить, что особенную трудность в адаптации, интеграции и полноценном социальном функционировании испытывают люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), так как помимо эмоциональных нагрузок они испытывают постоянные физические перегрузки, связанные с особенностями их физического развития. Следовательно, люди с ОВЗ являются более склонными к виктимности.

Одним из факторов эмоционального выгорания студентов является, так называемое, давление авторитета, то есть студент стремится соответствовать всем возможным идеалам преподавателей. За частую для подобного соответствия индивид лишает себя необходимого для нормального функционирования времени сна, нормального сбалансированного питания (намеренные пропуски питания) и свободного времени, так как полностью сосредоточен на учебном процессе. Конечно, подобная практика и может принести свои положительные плоды, например, повышение значимости данного студента в пространстве вуза, но такое отношение также приводит к эмоциональному выгоранию и проблемам со здоровьем [3].

Важную роль в предотвращении виктимизации студентов, в том числе студентов с ОВЗ, занимают занятия физической культурой. Зарубежные авторы отмечают, что более высокий индекс физической активности соответствует лучшему психологическому здоровью, статусу межличностных отношений и эмоциональному статусу. Исходя из их исследования, проведенного над 500 студентами, следуют результаты, показывающие, что при физической активности различные функциональные состояния колеблются в зависимости от интенсивности и времени выполнения упражнений.

Но авторы также отмечают необходимость правильного распределения нагрузки на организм, то есть любая физическая активность должна соответствовать возможностям студента.

В работах некоторых зарубежных авторов исследование проводилось над 120 пожилыми людьми, то есть над слоем населения со сниженными

функциями органов и тенденции к деградации тканей организма. Что предполагает применимость данного исследования к другим слоям населения таких как: студенты с ОВЗ, студенты с частичными ограничениями занятием физической активностью (например, послеинсультное, послеинфарктное состояния, беременность), а также для студентов без ограничений в физической нагрузке. В данной работе приводится корреляция между аэробными занятиями и увеличением объема гиппокампа. На основании комплексного обследования подтверждена латериальная спецификация отделов гиппокампа: левый отдел преимущественно участвует в обработке вербальной (устной) информации и регуляции процессов запоминания, а правый преимущественно задействован в активационных и нейродинамических процессах памяти [1].

Соответственно, увеличение объема гиппокампа приводит к улучшению функций памяти, необходимых при запоминании и обработке поступающей информации, что особенно необходимо при обучении в высшем учебном заведении, так как позволяет снизить эмоциональную нагрузку на студентов, следовательно снизить вероятность виктимизации личности в процессе её становления. В обратном же случае, то есть при игнорировании физической нагрузки, наблюдается риск возникновения когнитивных нарушений. К когнитивным расстройствам относятся: забывчивость, сложность удержания внимания, сужение круга интересов и круга общения, чрезмерная раздражительность, плаксивость или эйфория, неряшливость и неопрятность, затруднение в ориентации как во времени, так и в пространстве, а также снижение способности к критике собственного состояния.

Физическая нагрузка, связанная с аэробными направлениями спорта, защищает от снижения функций данного отдела головного мозга человека. На это указывают результаты исследования. Установлено увеличение объема левого отдела гиппокампа на 2,12% и правого отдела на 1,97%.

Протокол аэробных занятий следующий: первая неделя - 10 минут ходьбы, последующее еженедельное увеличение продолжительности на 5 минут; седьмая неделя - достигнута максимальная продолжительность сеанса ходьбы - 40 минут; все сеансы ходьбы начинались и заканчивались 5-минутной растяжкой с целью подготовки и расслабления мышц соответственно.

Следует также отметить, что участники носили мониторы, фиксирующие сердечный ритм, и были поощряемы ходить в их целевой зоне сердечного ритма, рассчитанного согласно методу Карвонена с целевой зоной частоты пульса 50-60% от максимального резерва частоты в течение 1-7 недель и 60-75% в оставшейся части программы.

Самым эффективным и безопасным видом аэробной нагрузки является ходьба, в частности скандинавская ходьба, то есть ходьба в повышенном темпе с палками. Подобный вид занятий сейчас приобретает популярность не только среди пожилого слоя населения, но также среди молодёжи, так как является наиболее известным и малозатратным видом деятельности.

В систематическом обзоре некоторые авторы уделяют особенное внимание на превосходство скандинавской ходьбы с палками над обычной быстрой ходьбой и в некоторых показателях - над бегом трусцой. Следовательно,

современная мода на данный вид деятельности является исключительно положительной, так как подобная физическая активность в сравнении с остальными представляет из себя наиболее оптимальную, а также является доступной для лиц с постоянными и временными ограничениями здоровья [4].

Авторы указывают на то, что при занятии данным видом активности, у пациентов достигалось максимальное усвоение кислорода, как следствие улучшались показатели частоты сердечного ритма в состоянии покоя, артериального давления, работоспособности, что несомненно влияет на качество жизни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Соответственно, исходя из приведённых результатов исследований и теоретических выводов, следует то, что физическая активность, в особенности занятия аэробными видами спорта, положительно влияет на структуру и функции мозга, как следствие на общее психофизическое состояние человека, в частности, на студентов с различными ограничениями здоровья и без них.

Из этого следует сказать, что занятия физической культурой, являющиеся обязательными в программе обучения в высшем учебном заведении, представляют собой профилактику возникновения когнитивных нарушений, эмоционального выгорания и виктимизации участников учебного процесса.

Следовательно, пропуски подобных занятий являются прямым путём к замедлению или негативному развитию полноценной личности. К неагтивному развитию можно отнести формирование вредных привычек таких как: курение, алкогольная зависимость, наркомания, игромания, а также суицидальное поведение, а также маргинальный стиль жизни.

Также необходимо отметить, что на посещаемость занятий физической культуры влияет отношение окружающих индивида людей, в пространстве высшего учебного заведения - одноклассников. Подобное замечание важно тем, что человек по своей природе является социальным существом, соответственно, при отличии от остальных он ставит себя под угрозу существования “вне” общества. Хотя, также следует отметить, что за последнее время подобный страх “быть вытолкнутым” лишается рациональной почвы, так как в современном мире на данный момент развивается новое отношение к личности. Личность как самостоятельное и независимое явление.

Но также наблюдается тенденция к «самовиктимизации», то есть к самостоятельному созданию и преувеличению проблем, с целью оправдания реального или сфабрикованного жестокого отношения, для манипуляции окружающими людьми, использование подобной стратегии в качестве способа выживания или же для привлечения внимания. То есть искажение действительной информации, которое в большинстве случаев является неосознанным, а как результат такого механизма памяти человека, как «вытеснение».

**Выводы.** В любом случае, актуальна психолого-педагогическая поддержка как более подверженных виктимизации (лиц с ОВЗ), так и менее подверженных подобному явлению. Формирование самосознание студента как самостоятельной личности, способной без помощи, то есть независимо,

справляться с возникающими препятствиями. Рекомендовано занятие аэробными нагрузками, так как доказано их положительное влияние на функции мозга, в частности на регуляцию эмоционального состояния (снижение проявления психотических, депрессивных и суицидальных состояний).

### **Список литературы**

1. Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014. - 100 с. (Электронный ресурс).
2. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное профессиональным стрессом - обзор психиатрии и медицинской психологии / К.В. Кмить, Ю.В. Попов № 3, 2013.
3. Мудрик, А.В. Социализация человека: уч. пособие / А.В. Мудрик. -М.: Академия, 2006. - 304 с.
4. Фоминых, Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение девиктимизации студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве вуза: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук: 19.00.07 / Е.С. Фоминых.; Уральский гос. пед. ун-т.- Екатеринбург, 2012. - 24 с.

УДК 796

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

*Евгения Александровна Климкина*

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENT LIFE

*Evgeniya Aleksandrovna Klimkina*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты влияния физической культуры и спорта на образ жизни студентов.

**Ключевые слова:** Студент, физическое воспитание, спорт.

**Abstract.** The article examines the aspects of physical culture and sports on the lifestyle of students.

**Keywords:** Student, physical education, sports.

**Введение.** Проблематика малоподвижного образа жизни актуальна для студентов, так как в этот период их жизни формируется и закладывается основа здорового образа жизни. С каждым годом образовательная нагрузка на учеников возрастает, что существенно отягощает общее физическое и психологическое состояние. Необходимо рассматривать понятие физического воспитания, как совокупность развития состояния здоровья и психики студента. Актуальность темы определяется новой социальной нормой, где главное направление — это оздоровление общества и пропаганда здорового образа жизни.

**Методы и организация исследования.** Выполнялся анализ научно-методической литературы и современных практик, направленных на оздоровление студентов в высших учебных заведениях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическое воспитание в высших учебных заведениях формирует физическое состояние студента, совершенствует здоровье и физическую подготовленность[2].

К совершеннолетию самосознание человека в достаточной степени сформировано. С этого возраста, восприятие спорта как игру, переходит в серьезное осознание человеком всей важности, которые приносят ему занятия физической культурой[1]. Активное движение оказывает положительное влияние на здоровье и успехи в умственной работе. Занятие спортом — это профилактика различных заболеваний.

С каждым годом ритм жизни повышается и требует большей физической активности. Возрастающие нагрузки, которые студенты испытывают в повседневной жизни, требуют высокого уровня физической подготовленности, которого можно достичь с помощью занятий спортом[4]. При выполнении физических упражнений, повышается работоспособность. Человек начинает больше работать и при этом меньше устает, исходя из этого, занятия физической культурой и спортом дают ощущение физического совершенства, придают силы, которые необходимы современному человеку. Занятия спортом формируют

личностные и моральные качества студента, а также влияют на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе[3].

Образ жизни студентов подразумевает физический труд и моральное напряжение, а значит, такой человек должен иметь хорошую физическую форму и отличное здоровье. Всего этого можно добиться, регулярно занимаясь спортом.

**Заключение.** Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни — это возможность для реализации сильных сторон и талантов. Чтобы осознанно сделать вывод о важности физической культуры и спорта, человек должен понимать их роль в своей жизни.

### **Литература:**

1. Бочкарева, С. И. Особенности психологической подготовки спортсмена / С. И. Бочкарева, Д. А. Климкина // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы VI Международной научно-практической конференции, Тюмень, 20 ноября 2020 года. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2020. – С. 27-31.

2. Глonti, Д. А. Современные решения в преподавании элективных дисциплин по физической культуре / Д. А. Глonti, Е. П. Отряскина, Д. А. Климкина // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2(26). – С. 112-116.

3. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017.-С.121-125.

4. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.Н.Филимонова, И.Н.Антонова, Н.Г.Ефремова, А.В.Носова, Е.Ю.Внукова // Культура физическая и здоровье.-2019.-№4 (72).- С.18-20.

УДК 796/799

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Дарья Дмитриевна Коваленко

РЭУ им. Г.В. Плеханова

## IMPACT OF EXERCISE ON STUDENT SOCIAL HEALTH

Kovalenko Daria Dmitrievna

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Проблема социального здоровья студентов является одной из самых важных проблем современного общества, ведь качество здоровья молодого поколения в значительной мере влияет на эффективность функционирования каждой сферы жизнедеятельности. Актуальность проблемы заставляет искать и анализировать пути ее решения, в частности возможность укрепить социальное здоровье студента посредством физических упражнений.

**Ключевые слова:** физическое, психическое, социальное здоровье, физические упражнения, студенческая молодежь

**Abstract:** The problem of social health of students is one of the most important problems of modern society, since the quality of health of the younger generation significantly affects the efficiency of functioning of each sphere of life. The urgency of the problem forces us to look for and analyze ways to solve it, in particular, the possibility of strengthening the social health of students through physical exercises.

**Keywords:** physical, mental, social health, exercise, student youth

**Введение.** Здоровье – одна из самых важных составляющих жизни человека. Условно здоровье можно разделить на физическое, психическое и социальное. Все виды здоровья тесно взаимосвязаны и оказывают огромное влияние друг на друга. Не является исключением и взаимосвязь социального и физического здоровья.

Социальное здоровье — это такое состояние души, которое в полной мере характеризует контакт человека с социумом. Все это складывается в соответствии с влиянием семьи, коллег по работе, а также всех остальных людей, которые каким-либо образом влияют на человека. Компонентами социального здоровья являются нравственность индивида и социальная адаптация.

Только люди с хорошо развитым социальным здоровьем чувствуют себя активными и полноценными членами социума, в то время как проблемы в воспитании и неблагоприятные условия окружающей среды приводят к формированию неадекватного поведения индивида в обществе. Отношение к окружающим людям и труду оказывает сильное влияние на личность, оно может заставить ее деградировать или измениться. Надежными предпосылками стабильности личности, ее способности ставить и достигать цели могут служить только устойчивость и постоянство активных отношений.

Также социальное здоровье оказывает большое влияние на физическое, поскольку биологические факторы не способны обеспечивать здоровье человека на протяжении всей жизни. Доминирующее влияние на физическое здоровье оказывает здоровый образ жизни, который складывается из непосредственных продуктов, режима питания, физической активности, уровня стресса и способности ему противостоять, привычек и поведения, поэтому низкий уровень социального здоровья негативно сказывается на физическом состоянии человека. [3, 6]

Без сомнений, что значение социального здоровья велико в жизни каждого отдельного человека и социума в целом, ведь оно влияет не только на социальные взаимоотношения, но и на физическое здоровье. Без него невозможно быть полностью здоровым и активным участником жизни, а поскольку развитие социального здоровья в основном приходится на студенческую пору, на то время, когда человек начинает по-настоящему вливаться в общество, и именно молодежь представляет собой портрет будущего поколения, изучению и регулированию социального здоровья студентов необходимо уделить особое внимание.

#### ***Методы и организация исследования***

Данное исследование было основано на глубоком анализе научной литературы и информационных источников, применялся опрос, в котором приняли участие 37 человек: 16 юношей и 21 девушка в возрасте 17-18 лет (студенты первого курса РЭУ им. Г.В.Плеханова).

#### ***Результаты исследования***

Анализ различных информационных источников показал, что у студентов наблюдаются серьезные проблемы с социальным здоровьем. Эти проблемы представлены в виде дисгармоничности системы отношений, выражающейся в сочетании позитивного самоотношения с несбалансированностью межличностных отношений, а также в виде низкой толерантности, склонности приписывать ответственность за свое здоровье внешним факторам, недостаточно выраженного стремления к саморазвитию и низкого уровня социального интереса. Все эти данные позволяют понять, что студенты характеризуются недостаточной степенью социальной зрелости и социального оптимизма, и, как следствие, уровень социального здоровья также является низким. [2, 4]

Социальное здоровье – не единственное, что имеет низкий уровень у современных студентов. Еще одним поводом для беспокойства служит малоподвижный образ жизни, который в связи современной эпидемиологической ситуацией и частыми локдаунами набирает высокие обороты. Нами был проведен опрос 37 студентов, в котором задавался вопрос: занимались ли Вы физической культурой в период дистанционного обучения? Ответы распределились так: 9 опрошенных (24,3%) находят время, возможность и желание для занятий спортом, а 28 человек (75,7%) пренебрегают физкультурой. Эти данные свидетельствуют о том, что в наши дни регулярно занимается физическими упражнениями малое количество студентов.

Студенты, которые уделяют занятиям физической культурой достаточное ежедневное внимание, проявляют более высокую активность. Занятия спортом способствуют выработке определенного режима дня, развивают социально ориентированные установки и более высокий жизненный тонус. Студенты, систематически занимающиеся спортом, в большей степени проявляют ответственность, чувство долга, добросовестность к занятиям, собранность во время ответов, высокий уровень самоконтроля. Такие студенты легче вступают в контакт с новыми людьми, характеризуются успешностью в работе, требующей постоянства. Сильное влияние оказывают физические упражнения и на личность, способствуя развитию моральных качеств и стимулируя новый подход к жизни и работе.

Напротив, студенты, ведущие недостаточно сбалансированный для здоровья образ жизни, имеют совершенно иные тенденции в социальном здоровье. Пренебрежение занятиями физической культурой приводит к развитию нервных расстройств и различных болезней, которые не несут в себе пользы, напротив, способствуя проблемам в дальнейшем на работе и дома. Всех этих неприятных последствий малоактивного образа жизни можно легко избежать, если взять за привычку систематические физические упражнения. [1, 3, 4, 7]

Все приведенные выше данные из различных исследований и статей говорят о том, что систематические занятия физической культурой оказывают положительное влияние на социальное здоровье студента, в то время как недостаточно подвижный образ жизни ухудшает здоровье.

**Выводы.** Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что социальное здоровье – очень важная составляющая здоровья, уровень которой у современных студентов, к сожалению, чрезвычайно низок. Многочисленные исследования о взаимосвязи физического и социального здоровья позволяют понять, что одной из самых масштабных причин этого служит малоподвижный образ жизни студентов и их нежелание исправлять данное допущение. Также исследования в области социального здоровья студентов позволяют понять, что исправить пробелы можно за счет систематических занятий физической культурой, которые помимо очевидного позитивного влияния на физическое состояние студента также повышают и уровень его социального здоровья, а ведь стабильное положительное состояние здоровья молодежи важно не только для текущего поколения, но и для будущего.

### **Литература:**

1. Алиметова А.И. Влияние занятий спортом на здоровье студента / Журнал «Молодой ученый», 2019 г.
2. Анисимов А.И., Киреева Н.Н. Социальное здоровье студентов / Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, 2009 г.
3. Внукова Е.Ю., Шепель С.П. Нарушения двигательной функции в коленном суставе и профилактические мероприятия на занятиях физическим воспитанием у студентов экономического ВУЗа// ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.- 2019, №11 (177).- С. 458-464.

4. Тер-Геворкова Н.К. Социальное здоровье современной молодежи российского общества// Журнал «Молодой ученый», 2019 г.
5. Туровский А.Н. Спорт как фактор формирования социального здоровья студенческой молодежи// Журнал «Мир науки, культуры и образования», 2020 г.
6. Цикалюк Е.В. Социальное здоровье как ценность// Журнал «Система ценностей современного общества», 2009 г.
7. Шепель С.П. Определение показателей тревожности студентов в период введения дистанционного обучения 2020-2021 гг// Актуальные проблемы, современные тенденции развития ФК и спорта... Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- М., 2021. С. 1193-1197.

УДК 378.17-057.875

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
МАРИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Татьяна Вячеславовна Кошкина*

*Марийский государственный университет, Россия,  
Йошкар-Ола*

**IMPROVING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF MARI  
STATE UNIVERSITY**

*Tatiana Vyacheslavovna Koshkina*

*Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос гиподинамии среди студентов 3-4 курсов Марийского государственного университета. Данный вопрос необходимо рассмотреть, так как на 3 и 4 курсе вуза всего 2 часа по предмету "Общая физическая подготовка". Для оптимального развития физических качеств этого категорически не достаточно. Цель – выявить уровень физической подготовки студентов 3-4 курсов психолого-педагогического факультета, рассмотреть варианты повышения двигательной активности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, гиподинамия, студенты, контрольные нормативы, здоровый образ жизни, студенческий фитнес.

**Abstract.** The article deals with the issue of physical inactivity among students of 3-4 courses of Mari State University. This issue needs to be considered, since there are only 2 hours on the subject of "General physical training" in the 3rd and 4th year of the university. For the optimal development of physical qualities, this is categorically not enough. The goal is to identify the level of physical fitness of students of the 3-4 courses of the Faculty of Psychology and Pedagogy, to consider options for increasing motor activity.

**Keywords:** physical activity, physical inactivity, students, control standards, healthy lifestyle, student fitness.

**Введение.** Двигательная активность – это необходимое условие здорового функционирования организма. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сохранение здоровья суставов, укрепление иммунной системы – всё находится в сфере физической культуры и спорта. Для того, что бы избежать усугубления проблемы гиподинамии среди студентов, необходимо предоставить знания по данному вопросу, мотивировать к дополнительным, самостоятельным занятиям физической активностью. По утверждению студентов вопрос о мотивации для них является актуальным, так как не всегда отсутствие физической активности объясняется дефицитом времени [1].

Мотивация представляет собой одну из важных направлений для стимуляции студентов к двигательной активности. Осознанные самостоятельные занятия и большая мотивация возникает при наличии знаний о своем здоровье, строении организма и его особенностей. Стремление к изучению данного вопроса часто наступает тогда когда, проблема со здоровьем

становиться очевидной.

Студенты 3 и 4 курсов психолого-педагогического факультета основной медицинской группы посещают занятия физической культуры, кроме этого всем студентам рекомендовано посещение спортивных клубов, "Студфита" - базы спортивной подготовки при МарГУ, либо других видов самостоятельной спортивной деятельности.

Наиболее доступны для студенческой молодёжи следующие виды физической подготовки:

- аэробная нагрузка,
- анаэробная нагрузка,
- интервальная нагрузка,
- гипоксическая нагрузка.

Анаэробная физическая нагрузка, так называемая кардиотренировка. Нагрузка, которая возникает во время интенсивной ходьбы, умеренном беге, плавании, велопробеге и других видах низкоинтенсивной физической активности. Данное направление решает такие задачи как контроль над жиросжиганием, стимуляцию работы сердца и сосудов, дыхательной системы. Развивает общую выносливость, выносливость органов и систем. Большое преимущество кардионагрузки в отсутствие противопоказаний, достаточно только подобрать вид деятельности и скорости – хороший способ поддержания общего тонуса мышечной системы.

Анаэробная физическая нагрузка – это силовые тренировки, когда энергия для работы мышц образуется без участия кислорода, направлена на прирост качественной мышечной массы. Данный вид работы происходит в тренажёрном зале, либо зале для функциональной тренировки.

Интервальная нагрузка может быть в пределах одного тренировочного занятия – смена аэробной и анаэробной активности тренирует силу, выносливость, быстроту. Занимаясь интервальными тренировками например при смене бега высокой и низкой интенсивности или в зале для функционального тренинга можно качественно прокачать все органы и системы. Данный вид работы доступен для здоровых спортсменов, так как высока доля интенсивной работы.

Гипоксическая нагрузка дает очень интересный эффект на организм, который связан с недостатком кислорода. При данной тренировке у профессиональных спортсменов повышается сила и выносливость, для любителей этот вид тренировки способствует улучшению на клеточном уровне. Контролируемый стресс при физической нагрузке создает условия, при которых гибнут слабые митохондрии. Походы в горы, тренировка на голодный желудок (при отсутствии противопоказаний), дыхательная гимнастика, специальные гипоксические маски, способствуют работе гормезиса [2,3].

Таким образом, студентам важно понимать необходимость регулярной двигательной активности для сохранения здоровья, развития физических качеств и поддержания организма в хорошей физической форме.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературы и специализированных источников, практические данные физической

подготовленности студентов, послужили материалами для исследования. Исследование было проведено на базе Марийского государственного университета в 2021 году, с участием студентов основной медицинской группы в возрасте 20-22 года, в количестве 50 человек – девушки.

Ежегодный анализ данных зачётных нормативов по физической культуре, показывает среднюю отрицательную динамику по 3-4 курсам. Контрольные нормативы, которые сдают студенты взяты за основу в исследовании: отжимания в упоре лёжа, гибкость, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивание на низкой перекладине.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Поскольку в определении нормы тестовых заданий в вузе принято ориентируются на нормы "Готов к труду и обороне", определим какой процент студентов смог выполнить данную норму. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - результаты контрольных нормативов (n = 70)

№	Норматив	Соответствие с нормативами ГТО			
		золото	серебро	бронза	Не выполнили
1.	Отжимания в упоре лёжа	32%	18%	35%	15%
2.	Наклон вперёд (от уровня скамейки в см)	62%	21%	14%	3%
3.	Поднятие туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26%	28%	34%	12%
4.	Подтягивание на низкой перекладине	16%	32%	38%	14%

Анализируя результаты, представленные в таблице 1, можно сделать вывод о том, что физические показатели по выполненным нормативам развиты не достаточно. Силовые показатели на достаточно низком уровне, качество гибкость, развита лучше – 62% испытуемых выполнили на золотой значок.

Таким образом, студентам был наглядно представлен результат выполнения контрольных нормативов, который свидетельствует о недостаточно развитом уровне качеств силы и выносливости. Были предложены рекомендации по увеличению двигательной активности в течении недели. Студенты определили для себя виды и направления физической нагрузки, обязались вести дневник самоконтроля. Были выбраны секции "фитнес-йога", "функциональный тренинг", занятия в тренажёрном зале – 45% испытуемых, 30% – студентов выбрали для себя ходьбу в интенсивном темпе, с использованием фитнес браслетов и приложения "шагомер" для фиксации частоты сердечных сокращений и дистанции. 25 % решили использовать фитнес приложения для домашней тренировки.

**Выводы.** Основываясь на полученные данные, выявили уровень физической подготовки студентов. Результаты исследования показали недостаточность двигательной активности студентов на 3 и 4 курсах обучения в вузе. Одно занятие по предмету "Общая физическая подготовка" не может быть полноценной нагрузкой для развития физических качеств и поддержания спортивной, физической формы. На основе исследования были определены факторы для дополнительных самостоятельных занятий, а так же были

предложены варианты повышения двигательной активности.

**Литература:**

1. Кошкина, Т.В. Исследование мотивации двигательной активности в вузе. / Т.В. Кошкина // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2018.- №31 С. 22-24.
2. Суняйкина, Д.А. Повышение уровня двигательной активности студентов как составляющая часть здорового образа жизни / Д.А. Суняйкина, М.Ю. Скворцова // Россия молодая: сб.статей. – Кемерово, 2016. – С. 108.
3. Люлина, Н.В. Роль физической культуры в повышении двигательной активности студентов / Н.В. Люлина, О.А. Павлюченко // Научные исследования в области педагогики и психологии: сб. статей. – Саратов, 2017. – С. 26-28.

**ВНЕДРЕНИЕ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ЗАНЯТИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ**

*Валентина Витальевна Кудрявцева*

*Марийский государственный университет, Йошкар-Ола*

**INTRODUCTION OF A POINT-RATING SYSTEM IN PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES WITH FOREIGN STUDENTS**

*Valentina Vitalievna Kudryavtseva*

*Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме современного образования, касающейся поиска наиболее оптимальных технологий обучения иностранных студентов в условиях российских вузов. В статье продемонстрированы возможности и перспективы внедрения балльно-рейтинговой системы в занятия физической культурой с иностранными студентами. Дано описание педагогической модели внедрения в практику физического воспитания иностранных студентов в вузе балльно-рейтинговой системы как средства повышения их мотивации к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, занятия по физической культуре, иностранные студенты, балльно-рейтинговая система, мотивация.

**Abstract.** The article is devoted to the actual problem of modern education, concerning the search for the most optimal technologies for teaching foreign students in the conditions of Russian universities. The article demonstrates the possibilities and prospects of introducing a point-rating system in physical education classes with foreign students. The description of the pedagogical model of the introduction of a point-rating system into the practice of physical education of foreign students at the university as a means of increasing their motivation to engage in physical culture is given.

**Keywords:** physical education, physical education classes, foreign students, point-rating system, motivation.

**Введение.** В последние годы практически все вузы нашей страны столкнулись с необходимостью обучения не только российских, но и иностранных студентов. В соответствии с задачами Национального проекта «Образование», необходимо увеличивать престиж российских вузов на мировом рынке образовательных услуг, за счет привлечения в отечественные вузы как можно большего количества студентов. В этой связи актуализировались вопросы оптимизации методических подходов к организации обучения иностранных студентов, с учетом специфики их этнокультурных и религиозных традиций, объема и специфики знаний, умений и навыков, полученных в результате предшествующего обучения, особенностей адаптации к новой социокультурной среде, уровня владения русским языком и т.п. [1]. Особое значение в данном случае приобретает внедрение новых педагогических технологий в занятия по физической культуре с иностранными студентами,

поскольку они являются основным источником физического воспитания студентов в вузе, способствуют сохранению и поддержанию здоровья и работоспособности студентов, обеспечивают их необходимую двигательную активность и формируют привычку к здоровому образу жизни. Важнейшим фактором, обеспечивающим эффективность занятий физической культурой иностранных студентов в вузе, является формирование у них стойкой положительной мотивации к занятиям по физической культуре [3]. Мы считаем, что формированию мотивации иностранных студентов к занятиям по физической культуре, повышению эффективности физкультурных занятий с иностранными студентами, будет способствовать внедрение в занятия по физической культуре в вузе балльно-рейтинговой системы контроля и оценки учебной успеваемости. Для эмпирической проверки данного положения, на базе Марийского государственного университета, был проведен педагогический эксперимент, направленный на апробацию внедрения балльно-рейтинговой системы в занятия по физической культуре с иностранными студентами.

**Методы и организация исследования.** В ходе эксперимента была апробирована педагогическая модель внедрения балльно-рейтинговой системы как средства мотивации иностранных студентов к занятиям по физической культуре. В рамках данной модели была разработана балльно-рейтинговая система контроля и оценки, которая учитывала такие показатели, как результаты текущей аттестации, работы в течение учебного года на физкультурных занятиях и результаты итоговой аттестации [2]. По каждому из данных компонентов студент мог набрать не более определенного максимального количества рейтинговых баллов, сумма которых учитывалась при допуске к итоговой аттестации и выставлении отметки по дисциплине «Физическая культура». Перед экспериментальной моделью внедрения балльно-рейтинговой системы в занятия по физической культуре с иностранными студентами были поставлены задачи, касающиеся определения оцениваемых показателей учебной деятельности иностранных студентов на занятиях по физической культуре и их балльных оценок, минимального и максимального количества баллов, которые могут быть набраны иностранными студентами на занятиях по физической культуре, соотнесения разработанной балльно-рейтинговой шкалы с традиционной системой оценивания, а также изучения возможностей поощрения хорошо успевающих студентов и учета индивидуальных особенностей иностранных студентов, обусловленных их национально-культурной принадлежностью [4].

При разработке и апробации разработанной педагогической модели, были учтены и соблюдены следующие организационно-педагогические условия:

- иностранным студентам должны быть максимально понятны принципы оценивания на занятиях по физической культуре;
- у студентов должен быть доступ к текущим значениям их успеваемости (в рейтинговых баллах);
- формулируемые цели и задачи занятий по физической культуре должны обладать личностной значимостью для иностранных студентов;
- учебно-тренировочная работа на занятиях по физической культуре

должна учитывать индивидуальные особенности иностранных студентов;

- на занятиях по физической культуре с иностранными студентами важно создавать ситуацию успеха и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное в начале и в конце педагогического эксперимента изучение их мотивации к занятиям по физической культуре указало, что уровень общей мотивации значительно повысился: положительная оценка значимости физкультурных занятий иностранными студентами за время эксперимента выросла с 44 до 98%, при изучении частных показателей мотивации иностранных студентов к занятиям по физической культуре в вузе при помощи методики «Анкета для оценки личностной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом», были получены данные о том, что максимальный рост значений произошел по таким мотивационным факторам, как «самосохранение здоровья» и «положительные эмоции». То есть, иностранные студенты стали в большей мере осознавать значимость занятий физической культурой в вузе для сохранения и укрепления собственного здоровья, а также получать положительные эмоции от посещения занятий физической культурой в вузе, испытывать радость движения на фоне того, что каждое их достижение было отмечено преподавателем и соответствующим образом оценено.

**Выводы.** Таким образом, можно утверждать, что внедрение балльно-рейтинговой системы в занятия по физической культуре с иностранными студентами, доказало эффективность балльно-рейтинговой системы контроля и оценки как средства повышения мотивации к занятиям по физической культуре иностранных студентов.

### **Литература**

1. Исакова, М.А. Компоненты балльно-рейтинговой системы оценки деятельности студентов по физическому воспитанию в вузе / М.А. Исакова // Известия Чеченского государственного университета. – 2021. - №1 (21). – С. 137 – 142.

2. Колькина, Е.А. Рейтинговый контроль – как один из способов повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.А. Колькина // в сб.: инновационные технологии в образовании. VI Международная научно-практическая конференция. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет», 2015. – С. 167-171.

3. Шерин, В.С. Национальные педагогические традиции в преподавании физической культуры в зарубежных вузах: сопоставительный аспект / В.С. Шерин, Е.А. Шерина // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №2. – С. 88-90.

УДК 796/799

**САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК РХБ ЗАЩИТЫ И САМООЦЕНКА  
СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА**

*Андрей Александрович Лядов*

*Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

**SELF-CONTROL OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF MILITARY  
SERVICES OF THE NBC PROTECTION AND SELF-ASSESSMENT OF THE  
STATE OF THE ORGANIZ**

**Andrey Alexandrovich Lyadov**

*Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности физического развития военнослужащих войск РХБ защиты. Показаны основные проблемы, сложившиеся в данной области, обусловленные спецификой профессиональной подготовки военнослужащих РХБ защиты. Охарактеризован противоречивый характер служебной деятельности военнослужащих, как способствующей, так и препятствующей физическому развитию. На основе анализа основных компонентов военных специалистов РХБ защиты предложены основные направления ее развития, сопряженные с усилением роли педагогических средств физического развития, а также организацией физической подготовленности военнослужащих, самооценкой состояния организма и научных мероприятий, соответствующих физической проблематике. Каждое из этих направлений сопровождается описанием конкретных способов развития образовательной среды, готовых найти свое отражение в воспитательной практике военного вуза.

**Ключевые слова:** военнослужащий, физическая подготовка, самооценка состояния организма

**Abstract.** The article considers the peculiarities of the physical development of military employees of the RCB defense troops. The main problems prevailing in this area, due to the specifics of the training of RCS protection personnel, are shown. The contradictory nature of the performance of military personnel, both contributing to and impeding physical development, was described. On the basis of the analysis of the basic components of the military specialists of the RCS of protection, the main directions for its development are proposed, associated with the strengthening of the role of pedagogical means of physical development, as well as the organization of physical fitness of military personnel, self-assessment of the state of the body and scientific activities corresponding to physical problems. Each of these areas is accompanied by a description of specific ways of developing an educational environment, ready to be reflected in the educational practice of the military.

**Keywords:** soldier, physical training, self-assessment of body condition

Одной из важнейших дисциплин войск РХБ защиты считается физическая подготовка, которая в настоящее время приобретает новое качество и постоянно

требует своего реформирования. Это обстоятельство, разумеется, далеко не случайность; активность в сфере физической подготовки имеет ряд серьезных причин. Среди них, например, ускоренное развитие теории и методики физической культуры, наблюдаемое с начала 70-х годов г.г., интенсивное проникновение науки во все сферы нашего существования и, разумеется, возникающая перед физической подготовкой необходимость реагировать на практические проблемы современного образа жизни.

Физическая подготовка представляет собой специально организованный и управляемый педагогический процесс, органически включающий обучение военных специалистов РХБ защиты для формирования у них физической готовности к воинской деятельности.

Основной целью занятий физической подготовкой (культурой) военнослужащих РХБ защиты является:

- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды ;
- формирование психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- готовности к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

Это достигается путем увеличения работоспособности ряда систем организма военнослужащего, в первую очередь: сердечно-сосудистой и дыхательной. Так как сердце – самое уязвимое звено в тренирующемся организме, то за его состоянием очень важно постоянно наблюдать и оценивать . Это необходимо:

- во-первых, для определения резервных возможностей сердца, с тем, чтобы своевременно вносить изменения в программу индивидуальной психической подготовки – изменять соответственно нагрузки.
- во-вторых, контроль за изменениями, происходящими в процессе занятий, в сердечно-сосудистой и дыхательной системами позволяет выяснить успешность занятий физической подготовкой.

Оценку общего физического развития можно определить с помощью антропометрических индексов (показателей), ниже приводятся некоторые из них.

Ростовой индекс (РИ) позволяет определить нормальную массу человека. Ростовой индекс определяется как разность роста человека и некоего коэффициента . При росте человека равном 165-175 см  $РИ = \text{Рост (см)} - 100$ , при росте человека более 175 см  $РИ = \text{Рост (см)} - 110$ .

Весовой индекс (ВРИ) определяется как частное от деления массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах).

Для служащих нормальная величина ВРИ 380-415 г/см .

Силовой индекс (СИ) – это отношение силы кисти более сильной руки (в кг) к массе тела .

Для служащих в среднем  $СИ = 0,7-0,75$ .

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки

(ИП) определяется как частное от деления роста человека (в см) на окружность грудной клетки в паузе (см).

Для военнослужащих в среднем (ИП) = 0,5 - 0,65.

Индекс пропорциональности между ростом и шириной плеч (ИПРП) определяется как частное от деления ширины плеч (в см) на рост (в см).

Для военнослужащих в среднем ИПРП = 0,22 – 0,25.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки (ИПРГК) – это разность между окружностью грудной клетки (в покое) и половиной длины тела.

Если разница равна 5-8 см или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Показатель крепости телосложения (ПКТ) – это есть разница между длиной и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Телосложение оценивается как крепкое, если разница меньше 10; хорошее – от 10 до 20; среднее – от 21 до 25; слабое - от 26 до 35; очень слабое – от 36 и более.

Коэффициент пропорциональности (КП) – это отношение разности длины тела в положении стоя ( $L_1$ ) и длины тела в положении сидя ( $L_2$ ) к длине тела в положении сидя:

$$КП = (L_1 - L_2) / L_2$$

Нормальным считается, если КП = 0,87 – 0,92.

Ниже приводится ряд простейших методик для самоконтроля, не требующих лабораторного оборудования, позволяющих судить о состоянии (подготовленности) организма.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) .

Она подсчитывается, как правило, в течении 10 секунд с последующим умножением на 6 на лучевой, височной или сонной артериях, в области сердечного толчка.

В покое (лежа), если показатель пульса не превышает 50 ударов в минуту – отлично; 51-65 – хорошо; 66-75 – удовлетворительно; 76 и выше – плохо. При изменении положения пульс в среднем увеличивается на 10 %.

Лестничная проба. В течении 1 минуты подняться на 4-й этаж и сосчитать ЧСС. Если она не превышает 100 ударов в минуту – отлично; 101-120 – хорошо; 121 – 140 – удовлетворительно; 141 и более – плохо.

Подъем на 7-й этаж. До подъема сосчитать ЧСС. Подняться за 2 минуты на 7-й этаж, что соответствует нормальному шагу, и сосчитать пульс. Если он выше 140, то пробу необходимо прекратить – человек нуждается в тренировке. Через 2 минуты вновь сосчитать, он должен приблизительно вернуться к состоянию покоя (первому показателю).

Проба с приседаниями. Встать в основную стойку – ноги вместе, сомкнув пятки и разведя носки. Сосчитать ЧСС. Сделать 20 приседаний в течении 30 секунд, поднимая руки, сохраняя корпус прямым и широко разведя колени в

стороны. После приседаний сосчитать ЧСС . Превышение ЧСС не более 25% свидетельствует об отличном состоянии сердечно-сосудистой системы; до 50% - о хорошем; до 75% - об удовлетворительном, более 75% - о плохом.

Проба с подскоками. Стать в основную стойку. Сосчитать ЧСС в покое. Положить руки на пояс. В течении 30 секунд выполнить мягко на носках 60 небольших подскоков, высота подскока 5-6 см. Затем вновь сосчитать пульс. Оценка производится так же, как и с приседанием.

Уровень подготовленности к выполнению физических упражнений можно определить с помощью адаптированных тестов Купера К.Н.

Двенадцатиминутный тест . В течении 12 минут пробежать или пройти максимально возможное расстояние. Во время выполнения теста тестируемый должен чувствовать комфортность. Если у него возникает одышка, боли в области сердца и т.д., то тест необходимо прекратить.

Оценить уровень подготовленности в зависимости от возраста и расстояния (км) можно по таблице 1.

Таблица 1 – Уровень подготовленности военнослужащих

Уровень подготовленности	Возраст, лет			
	До 30	30-39	40-45	50 и более
Отлично	не менее 2,8	не менее 2,65	не менее 2,5	не менее 2,3
Хорошо	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,2
Удовлетвор.	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9
Плохо	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5
Очень плохо	менее 1,6	менее 1,5	менее 1,3	менее 1,2

Разновидностью теста Купера К.Н. является полуторамильный тест. С его помощью определяется время (мин,с) прохождения дистанции в 2400 м; показатели которого позволяют оценить уровень физической подготовленности испытуемого по таблице 2.

Таблица 2 – Оценка уровня подготовленности

Уровень	Возраст, лет			
	До 30	30-39	40-49	50 и более
Отлично	не более 10,15	не более 11,00	не более 11,30	не более 12,00
Хорошо	10,16-12,00	11,01-14,00	11,31-14,30	12,01-15,30
Удовлетвор.	12,01-14,30	13,01-15,30	14,31-16,30	15,31-17,00
Плохо	14,31-16,30	15,31-17,30	16,31-18,30	17,01-19,00
Очень плохо	16,31 и более	17,31 и более	18,31 и более	19,01 и более

Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы целесообразно осуществлять с помощью ортостатической и клиностатической проб. Они дают достаточно достоверную информацию.

Ортостатическая проба. Испытуемый в течении 5 минут лежит на кровати (кушетке), затем подсчитывает частоту пульса и медленно встает и через минуту вновь подсчитывает частоту пульса. Он будет больше, чем в положении лежа . Сердечно-сосудистая система считается отличной, если разность пульса

не превышает 12 ударов; хорошей- 13-16 ударов; удовлетворительной – 17-19 ударов; неудовлетворительной – 20 ударов и более. В последнем случае необходима консультация терапевта – кардиолога или физкультурного врача.

Клиностатическая проба . С ее помощью определяется разность частоты пульса между положением стоя и лежа. В этом случае наблюдается урежение пульса на 4-6 уд/мин. Более выраженное замедление пульса показывает на повышенный тонус сердечно-сосудистой системы.

Оценка функции дыхания . Наиболее простыми, не требующими лабораторного оборудования, дающими достаточно полное представление о состоянии дыхательной системы человека являются пробы (тесты) Штанге и Генча.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Сесть удобно в кресло (на стул), расслабиться, сделать нормальный вдох, затем глубокий выдох и снова вдох. Задерживать дыхание (рот закрыт, нос зажат большим и указательным пальцами ). Зафиксировать по секундомеру (секундной стрелке часов) время задержки. Дыхательная система считается отличной, если время задержки 90 с и более;

хорошей- 60;

удовлетворительной – 30;

неудовлетворительной – менее 30.

Проба Генча – задержка дыхания на вдохе (более объективный тест). Сесть удобно в кресло (на стул), расслабиться, сделать нормальный вдох, затем выдох и задержать дыхание (рот закрыт, нос зажат большим и указательным пальцами ). Зафиксировать по секундомеру (секундной стрелке часов) время задержки. Дыхательная система считается отличной, если время задержки 60 с и более; хорошей – 40 с; удовлетворительной – 20 с; неудовлетворительной – менее 20 с.

Максимально рабочую частоту сердечных сокращений можно определить как разность 220 и возраста (полных лет):

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 220 - \text{Возраст (лет)}.$$

Рабочая ЧСС во время тренировки должна быть 0,75-0,85 максимальной:

$$\text{ЧСС}_{\text{раб}} = 0,75 - 0,85 (220 - \text{Возраст}).$$

По частоте сердечных сокращений можно судить о степени нагрузки. Она считается :

- максимальной – 150 – 170 уд./мин.;

- средней – 130 – 150 уд./мин.;

- низкой – менее 130 уд./мин.

Зная данные цифры, военнослужащий имеет возможность самостоятельно регулировать величину физической нагрузки во время занятий.

Таким образом, изложенные методики позволяют достаточно полно с высокой степенью точности определить физическую подготовленность военнослужащего войск РХБ защиты в зависимости от неё регулировать физическую нагрузку во время занятий (тренировок), составлять индивидуальные планы занятий.

### **Литература:**

1. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП) М. 2013.
2. Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. М. 2001.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: Физкультура и спорт. 1980.
4. Куршев А.В. Становление и развитие системы гражданского образования военнослужащих России. Проблемы современного педагогического образования, Ялта, 2019. – №52 (Ч.2).
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев 1999.
6. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника /. - М. : Знание, 1987.
7. Столбов В.В. История физической культуры. Просвещение 1989.
8. Теория методики физической культуры (под общей редакцией проф. Ж.К. Холодова) / Воениздат М. 2001.

УДК 796/799

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
КАК ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
ВОЙСК РХБ ЗАЩИТЫ**

*Андрей Александрович Лядов*

*Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

**SYSTEMATIZATION OF PHYSICAL EXERCISES  
AS THE BASIC MEANS OF THE PHYSICAL IMPROVEMENT OF  
MILITARY SERVICES  
RCB PROTECTION TROOP**

*Andrey Alexandrovich Lyadov*

*Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg, Russia*

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности и потенциал классификации занятий физических упражнений, где формируются характер личности военнослужащих войск РХБ защиты. Посредством физических упражнений передается двигательный опыт, который является одним из основных средств удовлетворения двигательных потребностей военнослужащего, кроме того, определяющим фактором результативности упражнений является комплексное воздействие на организм.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, классификация, физические упражнения.

**Abstract:** The article discusses the features and potential of the classification of physical exercises, where the character of the personality of military personnel of the RCB defense troops is formed. Through physical exercise, motor experience is transmitted, which is one of the main means of meeting the motor needs of a soldier, in addition, the integral effect on the body is the determining factor in the performance of exercises.

**Keywords:** physical training, classification, exercise.

Основным средством физической подготовки является физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Физические упражнения (ФУ) - двигательные действия, выполняемые с целью решения задач физического воспитания и совершенствования для военнослужащих войск РХБ защиты. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания, т.к. только такие специально организованные действия направлены на решение задач физического развития военных специалистов РХБ защиты и выполняются с целью усвоения этих действий. Упражнения воздействуют не только на морфофункциональные показатели но активно формируют характер, личность военных специалистов РХБ защиты. Посредством ФУ передается двигательный опыт и они являются

одним из основных средств удовлетворения двигательных потребностей военнослужащего. Эффективность их применения зависит от ряда факторов: степени познания проходящих военную службу в воинских частях РХБ защиты, научных закономерностей воздействия ФУ (педагогических, физиологических, психолого- биохимических и др. ); методических (требований, подлежащих при использовании ФУ). Гигиенический фактор является решающим в реализации принципа оздоровительной направленности военнослужащих. Метеорологические факторы позволяют определить оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта от выполнения ФУ. Определяющим фактором результативности упражнений является комплексное воздействие на организм военнослужащего. Хорошее материальное обеспечение повышает эффективность занятий физическими упражнениями.

ФУ характеризуются определенными показателями. Техника ФУ- наиболее эффективный способ выполнения двигательных действий. Техника постоянно изменяется как у отдельных военнослужащих по мере совершенствования двигательных способностей, так и по мере углубленного познания закономерности движения. Целесообразно различать стандартную и индивидуальную технику выполнения упражнений. Все ФУ имеет пространственную характеристику - наиболее целесообразные исходные положения и положения в процессе выполнения упражнений. Также упражнение характеризуется оптимальной траекторией движений (направление, форма, амплитуда). Необходимо оптимальное сочетание показателей траектории Амплитуда движений во многом зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц. Временной характеристикой от начала до окончания упражнений является длительность выполнения двигательных действий Темп выполнения упражнений характеризует частоту повторения циклов движения или количество движений за единицу времени. У военнослужащего войск РХБ защиты формируется индивидуальный темп Пространственно - временной характеристикой является скорость и ускорение. Различают оптимальную и максимальную скорости, плавные и резкие движения Ритм - комплексная характеристика техники ФУ Данный показатель отражает порядок распределения усилий по времени и пространству, оптимальную степень нарастания и спада усилий, рациональное соотношение фаз напряжения и расслабления Обобщенными качественными характеристиками ФУ являются точность, экономность энергичность, плавность движений.

Таким образом, в спортивной теории пока не создано классификации физических упражнений, полностью разработанной и удовлетворяющей всем требованиям. Предлагается классификация по наиболее существенным признакам ФУ для военнослужащих войск РХБ защиты. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания: гимнастические (специальные созданные упражнения, которые необходимы для военнослужащих войск РХБ защиты, их эффективность оценивается избирательностью воздействия, правильностью, красотой, координационной сложностью для выполнения учебно-боевых задач войск РХБ защиты), игровые (естественных видов движений, выполняются в разнообразных вариантах в

соответствии с изменяющейся игровой ситуацией в зависимости от учебно-боевой обстановки РХБ защиты), спортивные (объединяют действия, предназначенные для достижения максимальных спортивных результатов, направленных для военных специалистов войск РХБ защиты).

### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №7.
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: Физкультура и спорт. 1980.
3. Куршев А.В. Ключевые направления модернизации военного образования «Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития». Международная научно-практическая конференция. Красноярск. 2019.

УДК 796.4(075.8)

## ДИВЕРСИФИКАЦИЯ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК

*Алина Артёмовна Максимович, Полина Юрьевна Чекуменева*

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,  
Россия, Москва

Научный руководитель: *Татьяна Николаевна ШUTOVA*, к.п.н, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания

## DIVERSIFICATION OF ATHLETIC GYMNASTICS TRAINING PROGRAMS FOR GIRLS

*Alina Artemovna Maksimovich, Polina Yurievna Chekmeneva*

Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow

Scientific supervisor: *Tatiana Nikolaevna Shutova*, candidate of pedagogical  
sciences, associate professor of physical education

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** Материал посвящен разнообразию тренировочных программ для девушек в условиях тренажерного зала, в разработке эффективных занятий, включающих разновидности кардио нагрузки, работу на кардио тренажерах, степ-платформах, фитболах, круговой тренировки и других. В статье представлено краткое содержание занятий, их преимущества, потраченные калории, особенности занятий для девушек не высокого уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, диверсификация программ, фитнес, студентки, улучшение физического состояния, укрепление мышечного корсета, индивидуализированный подход.

**Abstract.** The material is devoted to a variety of training programs for girls in the gym, in the development of effective classes, including varieties of cardio loads, work on cardio simulators, step platforms, fitballs, circular training and others. The article presents a summary of classes, their advantages, calories spent, and features of classes for girls with a low level of physical fitness.

**Keywords:** athletic gymnastics, diversification of programs, fitness, female students, improvement of physical condition, strengthening of the muscular corset, individualized approach.

**Введение.** В настоящее время для девушек, занимающихся атлетической гимнастикой, как на учебных и секционных занятиях, в рамках дополнительных программ обучения требуются новые подходы при построении программ занятий. Преподавателям необходимо создать условия для свободы выбора, самостоятельности, индивидуальности, диверсификации упражнений, целеустремленности, мотивации к регулярным занятиям [2, 3, 4, 5]. Кроме того, необходимо решить проблему достижения оздоровительного эффекта, укрепления мышц спины, повышения уровня физической подготовленности, применяя при этом элементы новизны упражнений практически на каждом

занятии. Достичь такого эффекта не просто, так как многие обучающиеся в России имеют пограничную зону частоты сердечных сокращений, жирового компонента тела, а также низкий уровень жизненной емкости легких и функционального здоровья.

Опрос студенток РЭУ им. Г.В. Плеханова показал, что 25-40% опрошенных испытывают переутомление (2018-2021 гг.), анализ медицинских справок показал, что вегетососудистая дистония наблюдается у 12,5-17% заболевания желудочно-кишечного тракта у 10,4 – 15,0%, сколиоз у 20 - 32% [1]. Многие студентки не реализуют физиологическую норму шагов в сутки, средние показатели шагов в сутки составляют 8650 шагов. Поэтому востребованы новые подходы при организации занятий, увеличение вариативности содержания занятий в тренажерном зале.

**Результаты исследования.** Фитнес-программа представляет собой специально организованную форму двигательной активности преимущественно оздоровительной или спортивной направленности. Оздоровительная направленность фитнес-программ связана с решением задач по снижению риска развития заболеваний, достижению и поддержанию должного уровня физического состояния (масса тела, обхват груди, талии, бедер, плеча, жировой и мышечный компоненты тела, ЖЕЛ, биологический возраст, индекс массы тела, реакция на физическую нагрузку, пробы с задержкой дыхания, тип телосложения) [5].

Программы классифицируются по целевому и возрастному признакам, технической оснащенности, функциональному воздействию. По функциональному воздействию наиболее интенсивные программы – кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, слайд, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес-аэробика [5].

*В нашем исследовании разработаны эффективные смешанные (комбинированные) программы занятий:*

*Первый вариант занятия.* Вводная часть занятия – аэробика на степ-платформах (20 мин), вторая часть занятия - круговая тренировка (35 мин) локальной или фронтальной направленности с использованием силовых тренажеров, свободных весов или веса собственного тела, в завершении занятия упражнения на гимнастических ковриках (15-20 мин).

Такая тренировка отличается интенсивной нагрузкой во время выполнения комплекса на степ-платформах, укреплением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общим развитием выносливости организма. Далее круговая тренировка, которая может значительно диверсифицировать занятия (рис. 1), за счет разных упражнений, варьирования инвентаря и оборудования, отсутствия монотонности занятия, внедрения новых упражнений на каждом занятии.

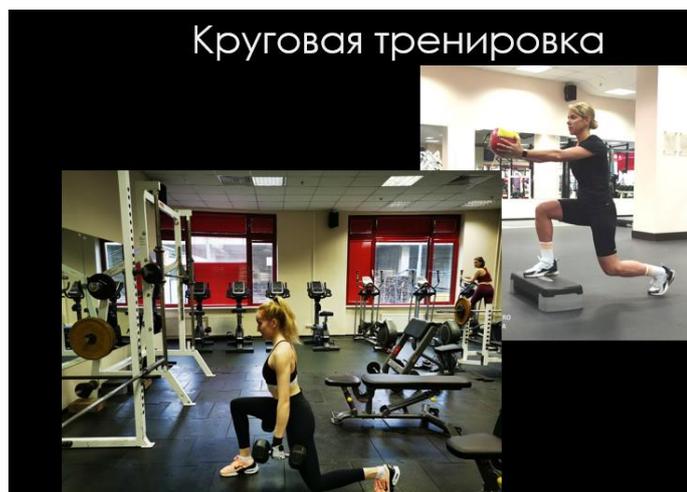


Рисунок 1 – Выпады в содержании круговой тренировки для девушек

*Второй вариант тренировки.* Подготовительная часть занятия начинается с работы на кардио тренажерах (15-30 мин). Количество потраченных калорий за 30 минут ходьбы представлено на рисунке 2 (165 калорий). Вторая часть занятия выполнение комплекса упражнений с бодибаром (3-5 кг), после чего работа на силовых тренажерах. Тренировка отличается низким уровнем кардио нагрузки, в виде ходьбы в быстром темпе, например, со скоростью 6,7 км/ч (рис. 2).

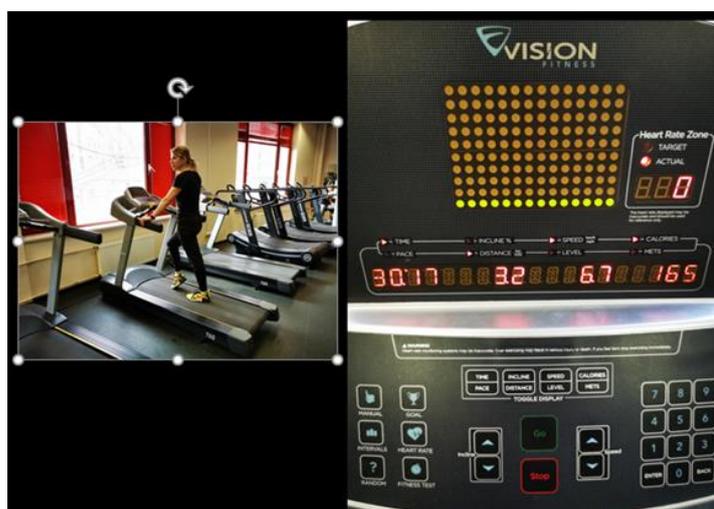


Рисунок 2 – Подготовительная часть занятия на кардио тренажерах и потраченные калории (165 калорий за 30 минут занятия)

После работы на беговой дорожке (эллиптическом тренажере, велотренажере). Комплекс бодибаром, в процессе выполнения которого озвучиваются все укрепляемые мышцы, производится обучения специальным упражнениям для укрепления мышц спины, ног, упражнений комплексного характера. Далее, вызывающие особый интерес у девушек упражнения для мышц ягодиц и мышц брюшного пресса (6-8 упражнений). При этом следует индивидуализировать вес отягощения, вариант выполнения упражнения, количество подходов. Учитывая, что современные обучающиеся относятся к поколению «digital», следует рассказать о мобильных приложениях, инструментах контроля физического состояния, например мобильное

приложение для силовых тренировок - «Muscle and Motion» (рис. 3).

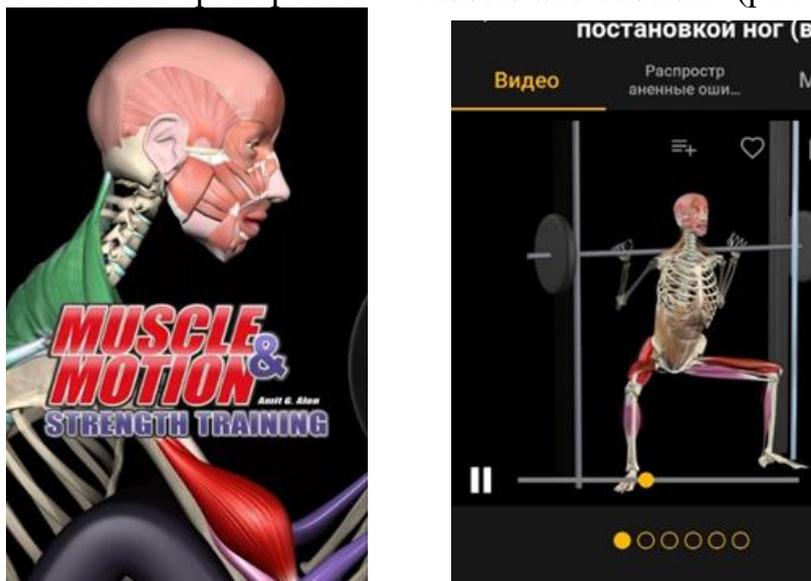


Рисунок 3 – Приложение 3D «Muscle and Motion» – 3D силовые тренировки

*Третий вариант тренировки.* Кардио тренировка, например на беговой дорожке (50 минут) (рис. 4) и в завершении занятия упражнения на гимнастическом коврике (20 мин).

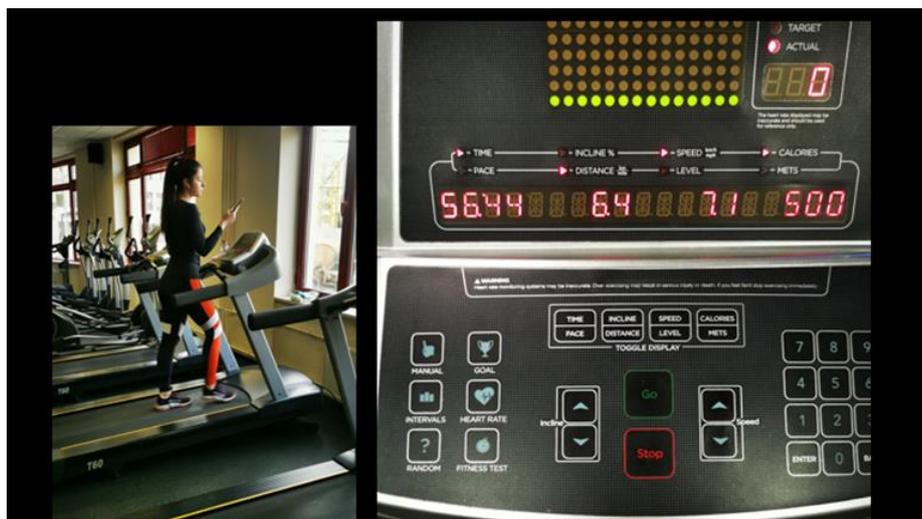


Рисунок 4 – Кардио тренировка, продолжительность которой 56 минут, потрачено 500 калорий

Также кардио тренировка может производиться по следующей схеме: работа на любом кардио тренажере 15-20 минут, далее общеразвивающие упражнения. После этого комплекс упражнений на степ-платформе или bosu (балансировочная полусфера) (15 мин). В завершении занятия проводится чередование упражнений аэробной направленности и коррекционной направленности, так проводится нагрузка 45 секунд аэробного характера (на выбор – скакалка, бег на степ-платформе, челночный бег, прыжки из аэробики), далее отдых 15 секунд. Следующие 45 секунд упражнения с гантелями, вес которых 0,5 -1 кг, и снова отдых 15 секунд. Далее повторяются аэробные и

силовые интервалы, при этом аэробная нагрузка средней интенсивности, силовая низкой интенсивности. Такая программа будет одной из самых энергозатратных, эффективных, влияющих на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие общей выносливости, коррекции телосложения.

*Четвертый вариант диверсификации тренировки.* Для студенток, имеющих не высокий уровень физической подготовленности. «Mix» программа, включающая разминку на велотренажере (10-15 мин). Далее комплекс упражнений сидя на фитболе, который отличается аэробной нагрузкой низкой интенсивности в виде прыжков на фитболе, перемещений вокруг своей оси, перемещений в правую и левую сторону, сидя на фитболе (10-15 мин). После этого выполняется комплекс упражнений с набивным мячом (1,5-2 кг) или диском о штанги (1,5-2,5 кг) или гантельная гимнастика.

**Заключение.** Для повышения мотивации к занятиям атлетической гимнастикой, приобщения к регулярным занятиям, следует увеличить вариативность упражнений их направленность, производить контроль потраченных калорий за занятие с помощью современных «умных» устройств. Следует использовать элементы новизны, применения нового инвентаря и оборудования, информировать девушек об укрепляемых мышцах, способах выполнения упражнений в домашних условиях, способах самостоятельных занятий и способах оценки физического состояния.

### **Литература:**

1. Антонова, И.Н. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.В. Носова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 20-24.
2. Барковский, Е.С. Развитие студенческого спортивного клуба на примере российского экономического университета имени Г.В. Плеханова / Е.С. Барковский, В.В. Вуколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 17-21.
3. Магомедов, М.Ш. Физическая активность студентов в российских и зарубежных исследованиях / М.Ш. Магомедов, Н.М. Нуцалов, А.А. Стеблев. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва. - 2021. - С. 335-340.
4. Рыбакова Е.О. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова Е.О., Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 93-101.
5. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын [и др.]. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 132 с.

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Малютина Елена Игоревна, Малютина Светлана Игоревна, Сокунова  
Светлана Феликсовна*

*Московский государственный финансово-промышленный университет  
«Синергия», Москва*

**DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN STUDENTS DURING  
DISTANCE LEARNING**

**Malyutina Elena Igorevna, Malyutina Svetlana Igorevna, Sokunova  
Svetlana Feliksovna**

Moscow State University of Finance and Industry "Synergy", Moscow

**Аннотация.** В статье представлены результаты собственных исследований, направленных на развитие гибкости в процессе физического воспитания в дистанционном режиме. Результаты исследований показывают, что регулярное применение методики стретчинга и дополнительного комплекса специальных упражнений для развития гибкости, способствуют развитию этого качества, соответственно дает уверенность в собственных силах и способствует к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, развитие гибкости, стретчинга студенты, физическое воспитание.

**Abstract.** The article presents the results of our own research aimed at developing flexibility in the process of physical education in a distance mode. The research results show that the regular use of the stretching technique and an additional set of special exercises for the development of flexibility, contribute to the development of this quality, accordingly, it gives self-confidence and contributes to the conduct of independent physical exercises.

**Keywords:** distance learning, flexibility development, stretching students, physical education.

**Введение.** Гибкость – это широкое понятие, охватывающее весь суставной комплекс [1]. Гибкость – это основа, база какой бы то ни было физической деятельности. Гибкость, физическое качество, которое не стоит оставлять без внимания. Специалисты считают, что упражнения на гибкость, необходимы не только спортсменам, которые занимаются в спортивных секциях, но и необходима для оздоровления организма, для повседневной жизни, для нормального функционирования организма человека, а также для полноценного развития.

В повседневной жизни наибольшую роль играет подвижность позвоночника, плечевого и тазобедренного суставов. Гибкость напрямую связана с такими физическими качествами, как координационные способности, силы, скорости и др., так необходимые для гармоничного развития студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Исходя из этого, предполагалось, что регулярное применение методики стретчинга и комплекса специальных упражнений увеличит уровень развития гибкости у студентов во время дистанционного обучения. Поэтому целью нашего исследования было оценить эффективность применения методики стретчинга и комплекса специальных упражнений для развития гибкости студентов во время дистанционного обучения.

### **Методы и организация исследования**

В эксперименте, направленном на определение эффективности применения различных методик развития гибкости у студенток во время дистанционного обучения, приняли участие студентки 1 курса МФПУ «Синергия». Возраст студенток 17 – 19 лет. Физическая подготовленность студентов разная.

В ходе эксперимента студенты были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную. В каждую группу было распределено по 10 девушек. Занятия проходили в дистанционном формате 2 раза в неделю. Для экспериментальной группы было разработано домашнее задание, которое они выполняли самостоятельно.

Были выбраны педагогические тесты для определения уровня развития гибкости и подвижности суставов:

1. Подвижность в плечевом суставе (испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад; оценивают гибкость по расстоянию между кистями рук при выполнении выкрута; оценка гибкости проводится в (см).

2. Подвижность позвоночного столба (испытуемый в положении сидя на полу выполняет наклон вперед – вниз до предела не сгибая при этом колени; оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки).

3. Подвижность в тазобедренном суставе (испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны с опорой вперед на руки; оценивают в сантиметрах по расстоянию от пола до таза (копчика) в сантиметрах) [2].

При выполнении тестов на определение гибкости, студентки получили точные инструкции и рекомендации. При необходимости были задействованы родственники, чтобы более точно определить и измерить результаты. Данные фиксировались на листках, а также было использование фотоаппаратуры.

Эксперимент проходил с марта по апрель 2020 года. Педагогическое тестирование было, как в начале, так и в конце эксперимента. Тесты проводились в одно и тоже время суток и после одной и той же разминки.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В таблице 1 и таблице 2 представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы – студентки 1 курса МФПУ «Синергия» ( $\bar{X} \pm m$ )

	1.Подвижность в плечевом суставе (см)	2.Подвижность позвоночного столба (см)	3.Подвижность в тазобедренном суставе (см)
--	---------------------------------------	--	--

	Результаты до и после проведения эксперимента					
	До	После	До	После	До	После
Средние показатели	54,7±2,76	48,4±1,95	5,48±0,27	6,18±0,26	49,5±4,65	46,7±4,0
t-критерий Стьюдента	1,86		1,85		0,4	

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы – студентки 1 курса МФПУ «Синергия» ( $\bar{X} \pm m$ )

	1.Подвижность в плечевом суставе (см)		2.Подвижность позвоночного столба (см)		3.Подвижность в тазобедренном суставе (см)	
	Результаты до и после проведения эксперимента					
	До	После	До	После	До	После
Средние показатели	52,2±3,75	40,6±2,51	5,3±0,23	6,8±0,26	58,6±4,33	36,3±2,82
t-критерий Стьюдента	2,57*		4,30**		4,31**	

Примечание: достоверность различий (t-критерий Стьюдента) \* – при  $P \leq 0,05$ , \*\*  $P \leq 0,01$

Данные, которые мы видим в таблице 1 и таблице 2 свидетельствуют о том, что студенты добросовестно выполняли задания как во время практического занятия в дистанционной форме, так и самостоятельно. Все необходимые рекомендации были учтены студентами, что видно по результатам. Так, в тесте № 1 (подвижность в плечевом суставе) у студентов экспериментальной группы результаты измерений достоверно улучшились ( $P \leq 0,05$ ), в контрольной группе также видна тенденция к улучшению результатов тестирования, в среднем же они улучшились на 11,6 и 6,3 см, соответственно у экспериментальной и контрольной групп.

В тесте № 2 (подвижность позвоночного столба) контрольная группа улучшила свои показатели в среднем на 0,7 см, а экспериментальная – на 1,5 см. Здесь также достоверное улучшение результатов у экспериментальной группы ( $P \leq 0,01$ ). Аналогичную картину можно наблюдать в тесте № 3 (подвижность в тазобедренном суставе), где результаты тестирования у экспериментальной группы достоверно улучшились при  $P \leq 0,01$ , в среднем на 2,8 и 22,3 см, соответственно у контрольной и экспериментальной групп.

**Выводы.** В ходе проведенного исследования было выявлено, что для развития гибкости у студенток необходимы направленные практические занятия. Было определено, что подвижность в позвоночнике, в плечевых и тазобедренных достоверно улучшается ( $P \leq 0,05$ ,  $P \leq 0,01$ ) после применения стретчинга и дополнительно комплекса специальных упражнений.

В заключении можно сказать, что применение методики стретчинга два раза в неделю и дополнительно комплекса специальных упражнений действенный в условиях дистанционного обучения. Данные упражнения можно порекомендовать ввести в учебный процесс для студентов высших учебных

заведений, тем самым обеспечивая студентам быстроту и экономичность движений, увеличит пути эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Будет способствовать привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### **Литература**

1. Пензулаева Л. И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л. И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 2014. – 352 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. ISBN 5-7695-0567-2

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

*Гузель Рамилевна Мингазова*

*Научный руководитель Кошкина Т.В., старший преподаватель  
Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола*

## FUNCTIONAL TRAINING FOR STRENGTH DEVELOPMENT

*Guzel Ravilevn Mingazovaa*

*Scientific supervisor T.V. Koshkina, senior lecturer  
Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема снижения двигательной активности современного человека. Это ведёт к деградации функционально-морфологических систем гораздо быстрее, чем при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Рассмотрен вариант физической активности в виде функционального тренинга. Проведено исследование с помощью нормативов для определения физической подготовленности. Функциональные тренировки получили большую популярность среди студенческой молодёжи.

**Ключевые слова:** функциональные тренировки, развитие силы, физические упражнения, студенты, двигательная активность.

**Abstract.** The article considers the problem of reducing the motor activity of a modern person. This leads to the degradation of functional and morphological systems much faster than with regular physical education and sports. A variant of physical activity in the form of functional training is considered. A study was conducted with the help of standards for determining physical fitness. Functional training has become very popular among students.

**Keywords:** functional training, strength development, physical exercises, students, motor activity.

**Введение.** Функциональная тренировка или функциональный тренинг (кроссфит) – это разновидности физических упражнений, которые готовят человека к более эффективному выполнению обычных повседневных задач. В функциональной тренировке используются обычные движения нашего тела, отражающие нашу обычную повседневную активность. Примером служат такие упражнения, как приседания, прыжки, тяги и выпады. Все эти движения мы используем в жизни: мы приседаем, если что-то уронили; мы подпрыгиваем, если хотим что-то достать; выпадами мы поднимаемся по лестнице. Также функциональный тренинг детально прорабатывает всю мышечную систему организма. Одновременно комплекс упражнений борется с избытком лишних килограммов, а также поддерживает физическую форму [1,3].

Ежедневные тренировки функционального характера развивают мускулатуру, делая мышцы больше и сильнее. Это происходит за счет регулярных силовых упражнений и постепенному нарастанию нагрузки в работе со свободными весами. Мышцы развиваются, растут, соответственно и увеличивается их сила.

**Методы и организация исследования.** Материалами для исследования послужили теоретические данные, полученные на основе использования методов теоретического анализа специальной литературы, педагогического эксперимента, контрольных испытаний, математико-статистических методов обработки и анализа данных. Исследование проводилось на базе Марийского государственного университета с декабря 2021 года по апрель 2021 года. Занятия проходили в зале для функциональной тренировки "СтудФита" – центра спортивной подготовки вуза. В исследовании участвовали студентки факультета общего и профессионального образования. Группа из 12 человек основной медицинской группы, занималась три раза в неделю. Во время функциональной силовой тренировки выполняли упражнения на группы мышц:

1. Мышцы рук (подтягивания с использованием экспандера, отжимания, упражнения с канатами, гантелями, набивными мячами 2-4 кг).

2. Мышцы спины, груди и живота (гиперэкстензия, упражнения в упоре лежа, подтягивания с использованием экспандера, тяги, варианты situps, скручивания).

3 Мышцы ног (варианты приседов, выпадов, восхождение и выпрыгивание на возвышенность).

Упражнения, собранные в комплексы выполнялись в следующих режимах:

1. Подходы и повторения. Выполняйте каждое упражнение в 3–5 подходов по 12–15 повторений. Между подходами отдыхайте 2-3 минуты, в зависимости от тяжести упражнений.

2. Круговая тренировка. Выполняйте по одному подходу каждого упражнения с минимальным отдыхом между ними. Составляйте упражнения в такой последовательности, чтобы они задействовали разные группы мышц.

3. Интервальный комплекс. Этот комплекс включает в себя выполнение упражнений в течение определённого промежутка времени, например 1-2 минуты. После этого вы можете переключаться в течение фиксированного времени или сразу выполнять другое упражнение без отдыха.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Участники исследования сдали нормативы в начале исследования и в конце исследования: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, прыжок в длину с места, отжимания в упоре лежа.

Для определения результатов вычислили средние значения результатов группы.

Таблица 1 – Результаты нормативов выполненных в начале и в конце исследования (n=12)

№	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (в см)		Отжимания в упоре лежа(кол-во раз)	
	Нач.этап исследов-ия	Конеч этап исследов-ия	Нач.этап исследов-ия	Конеч этап исследов-ия	Нач.этаписс ледов-ия	Конеч.этапи сследов-ия
1	38	45	158	160	10	16
2	36	45	165	170	10	15
3	38	45	165	165	10	15

№	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (в см)		Отжимания в упоре лежа(кол-во раз)	
	Нач.этап исследований	Конеч этап исследований	Нач.этап исследований	Конеч этап исследований	Нач.этап исследований	Конеч.этапы исследований
4	40	50	165	168	10	14
5	40	50	163	168	8	14
6	45	48	160	165	12	16
7	40	46	155	162	10	18
8	42	54	165	168	10	16
9	38	50	160	165	10	18
10	40	52	163	165	15	20
11	35	46	160	160	15	23
12	35	48	165	168	12	18
	сред.- 38	сред.- 48	сред.- 162	сред.- 165	сред.-11	сред.-16

Согласно данным таблицы 1, можно увидеть прирост результатов группы, участвующей в исследовании на конечном этапе исследования. Результат норматива поднимание туловища из положения лежа студенты улучшили на 10 раз, прыжок в длину с места улучшился на 3 см, отжимания в упоре лежа студентки выполнили лучше на 5 раз.

Таким образом, благодаря результатам нормативов мы можем видеть положительную динамику в физической подготовке студенток. Согласно исследованиям Е.С. Куманцова функциональный тренинг отличный вариант физической активности как для людей подготовленных так и для любителей физической культуры. Ведь достаточно трех-четырёх тренировок в неделю, чтобы иметь хорошую подвижность, качественную мышечную массу, низкий процент жира и здоровый организм [2].

При кажущейся нам простоте, выполнять функциональные тренировки желательно под контролем опытного преподавателя-инструктора. Он поможет и укажет на ошибки, так как большие нагрузки могут оказать на неподготовленный организм негативные последствия. Для этого, важно проводить функциональные тренировки под руководством опытного преподавателя, а также перед их выбором проконсультироваться с врачом [4].

**Заключение.** Таким образом задача данного вида физической деятельности помочь занимающимся улучшить показатели физической подготовленности, развить силу и выносливость. Студенты отмечают, что при регулярных тренировках улучшается качество мышечной массы, гибкость и координация тела, а так же приобретают отличную фигуру.

### **Литература:**

1. Калашников, Д.Г. Учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников: Москва: Фрагмента, 2010. – 181с.
2. Куманцова, Е.С. Влияние занятий кроссфитом на уровень физической подготовленности студентов / Е.С Куманцова., Н.Г. Пряникова, Е.В. Коробова

// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 250-254

3. Мирошников, А. Методология функционального тренинга /А.Мирошников – 2010 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml> (дата обращения 12.09.2021).

4. Татура, Ю. В. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты / Ю. В. Татура. Москва: Бук-пресс, 2006. – 325 с.

УДК 37.037.1

## ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Дмитрий Алексеевич Михеев,*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## TEMPERING AS THE MOST IMPORTANT FACTOR IN STRENGTHENING THE HEALTH AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S PERSONALITY

*Miheev Dmitriy Alexeevich*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос о значимости здорового образа жизни, влияния закаливания на наличие резистентности к психосоматическим и инфекционным заболеваниям, что особенно важно в современных условиях коронавирусной инфекции.

Дана оценка ценностных представлений о здоровье, основанная на прямом ранжировании полученных данных опроса. Сделан вывод о значимости спортивной деятельности и закаливания организма в формировании установки на профессиональную успешность студентов вузов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация к физической активности, закаливание.

**Abstract.** In this article, the question of the importance of a healthy lifestyle, the effect of hardening on the presence of resistance to psychosomatic and infectious diseases, which is especially important in modern coronavirus infection.

The assessment of value ideas about health is given, based on the direct ranking of the obtained survey data. The conclusion is made about the importance of sports activity and hardening of the body in the formation of the attitude to the professional success of university students.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical culture, motivation for physical activity, hardening.

**Вступление.** В современном информационно-технократическом мире получение новых знаний и навыков будущих профессий требуют от учащихся высокой работоспособности и предельной стрессоустойчивости. Высокие показатели успеваемости зависят не только от уровня подготовки и интеллектуальных дарований, но и от возможностей человеческого организма к выполнению повышенных умственных нагрузок и, что особенно важно, наличия резистентности к психосоматическим и инфекционным заболеваниям [1], что особенно важно в условиях коронавирусной пандемии. Ключевое значение в этом вопросе имеют и дозированные физические нагрузки, и различные способы противостояния агрессивным внешним и внутренним факторам: режим дня, правильное питание и, конечно же, закаливание.

**Актуальность темы.** Учитывая то обстоятельство, что в жизни студента

полноценная учеба (нередко совмещаемая с работой) оставляет мало места для занятий физкультурой и спортом, затрудняют его самоорганизацию и самодисциплину, следует признать, что закаливание (или тренировка защитных сил организма) является наиболее действенным методом укрепления здоровья и базовым механизмом полноценного развития[2]. Именно с закаливания подчас начитается внутренняя самоорганизация (режим учебы и отдыха, правильное питание и т.д.) и освоение дополнительных методов оздоровления, включающих физкультуру и спорт.

**Целью** данной работы является краткий обзор видов закаливания, их влияния на разные аспекты здоровья, успеваемость и гармоническое развитие личности, а также ознакомление студенческого сообщества с базовыми принципами этой методики оздоровления, популяризация самых доступных ее видов.

**Основными методами исследования** в данной работе являются сбор и анализ статистических материалов (с использованием анкетирования) по разным ВУЗам страны и зарубежья, опубликованных в открытых источниках, с целью выявления корреляции между закаливающими, общеукрепляющими процедурами и данными о заболеваемости (частоты, длительности пропусков учебы по болезни и т.д.) в исследуемых группах.

**Закаливание** – это научно-обоснованная практика использования факторов внешней среды для повышения неспецифической сопротивляемости организма к изменениям метеорологических условий, снижения частоты и длительности инфекционных заболеваний, улучшения показателей здоровья и трудоспособности. Другими словами, закаливание есть использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма за счет использования его скрытых возможностей.

О самых простых видах оздоровительных тренировок - пассивном охлаждении тела (купание, хождение в легкой одежде и босиком по земле и др.) говорил еще отец всей медицины Гиппократ. Сторонниками подобных методов были в разное время Авиценна, М.В. Ломоносов и его ученики (в частности, С.Г. Забелин, автор фундаментальной работы 1773 года «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней»). О пользе контрастных температур писали такие светила отечественной медицины как Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, Е.А. Покровский, И.П. Павлов и др. Их научные труды лежат в основе современных методик закаливающих процедур, которые наряду с силовыми упражнениями, правильным питанием, чередованием различных типов нагрузок и отдыха составляют единый подход к физическому воспитанию человека[3,7].

**К основным средствам закаливания** относятся воздушные ванны, инсоляция, горячая и холодная вода. Выбор процедур зависит от географических широт и климатических условий, места жительства и времени года. Из этого следует, что наиболее доступным и универсальным средством закаливания для всех учащихся Россиян является использование резких перепадов температур, упрощенно - обливания или **контрастного душа**. Баня,

сауна или купание в проруби требуют для такого экстремального закаливания соответствующих условий, недоступных для массового использования, поэтому в данной статье рассматриваться не будут.

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что при одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла, что вызывает резкий всплеск гормональной активности и выраженную тренировочную сосудистую реакцию (расширение-сжатие). Есть у водных процедур и другая особенность – чисто механическое воздействие на тело (массаж). Также воду следует рассматривать как резервуар для растворенных в ней минеральных солей и газов, которыми насыщаются кожные поры.

Принципы контрастного закаливания в душе.

1) Постоянство. Контрастный душ следует проводить ежедневно, утром и вечером, чтобы он стал частью общего режима дня. При этом утренние процедуры надо заканчивать на холодной фазе, а вечерние - на горячей.

2) Постепенность. Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность закаливающих процедур будут наращаться постепенно. Иными словами, не следует с первого же дня использовать сильные перепады температур (см. таблицу № 1).

Таблица 1 – Схема применения контрастного душа

Дни	Температура воды, °С		Продолжительность процедур, с		Смена процедур, количество
	Горячей	Холодной	Нагревание	Охлаждение	
Начальный режим					
1-3	37-34	30-28	90	120	3-4
4-6	37-34	27-26	90	120	3-4
7-10	38-39	26-25	90	120	3-4
11-15	38-39	25-24	90	120	3-4
16-20	40	24-23	90-60	100-80	4-5
Оптимальный режим					
25-24	40	23-22	90-60	100-80	4-5
26-30	40	22-21	90-60	100-80	4-5
31-35	41-40	21-20	75-60	80	4-5
36-40	41-40	20-19	60	80	4-5
41-45	41-40	19-18	60	70	5-6

3) Последовательность. Перед закаливанием необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами, например, ножными ваннами, обтиранием влажным полотенцем и обливанием водой, имеющей температуру тела (см. таблицу №1).

4) Учет индивидуальных особенностей здоровья и самоконтроль. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. А самоконтроль позволяет объективно оценивать самочувствие и дозировать водные процедуры [4]. Так, одним из показателей эффективности контрастного душа является реакция кожи. Она

заметно краснеет на горячей фазе и бледнеет на холодной. Это является ключевым показателем эффективности работы терморегулирующих систем.

**Обливание холодной водой** следует рассматривать или как самостоятельный вид закаливания, или как последующий этап после контрастного душа.

Здесь действуют те же вышеперечисленные принципы: постоянство (утро и вечер), постепенность (для первых обливаний используют воду с температурой около плюс 30 °С, в дальнейшем снижая ее до плюс 15 °С и ниже), последовательность (в начале - обливание ног, затем всего тела с обязательным растиранием кожи), учет индивидуальных особенностей и самоконтроль (субъективная оценка выраженности сосудистых реакций, общего самочувствия для коррекции температурного режима и числа повторов, см таблицу №2).

Таблица 2 – Схема применения водных закаливающих процедур

Дни	Виды процедур	Температура воды, °С	Время охлаждения, с
1	2	3	4
Начальный режим			
1-3	Обтирание, обливание, душ	36-34	180-120
4-7	То же	33-32	180-120
8-11	То же	32-30	180-120
12-15	То же	31-28	150-100
16-20	То же	30-26	150-90
21-25	То же	29-24	130-90
26-30	То же	28-22	120-90
Оптимальный режим			
31-35	Обливание, душ	27-20	120-80
36-40	То же	26-18	120-80
41-45	То же	25-17	120-80
46-50	То же	24-16	110-70
51 - 56	То же	23 - 15	100 - 60
57 - 60	То же	22 - 14	90 - 50
61 - 65	То же	20 - 12	90 - 30

А теперь следует перейти к рассмотрению значения доли закаливания во всей совокупности факторов укрепления здоровья и гармонического развития личности.

За основу мною взят один из самых массовых опросов студентов, проведенный на базе Российской международной академии туризма, его филиалов, а также других вузов и колледжей Москвы и Московской области в 2019 году, в котором приняли участие 3653 человека.

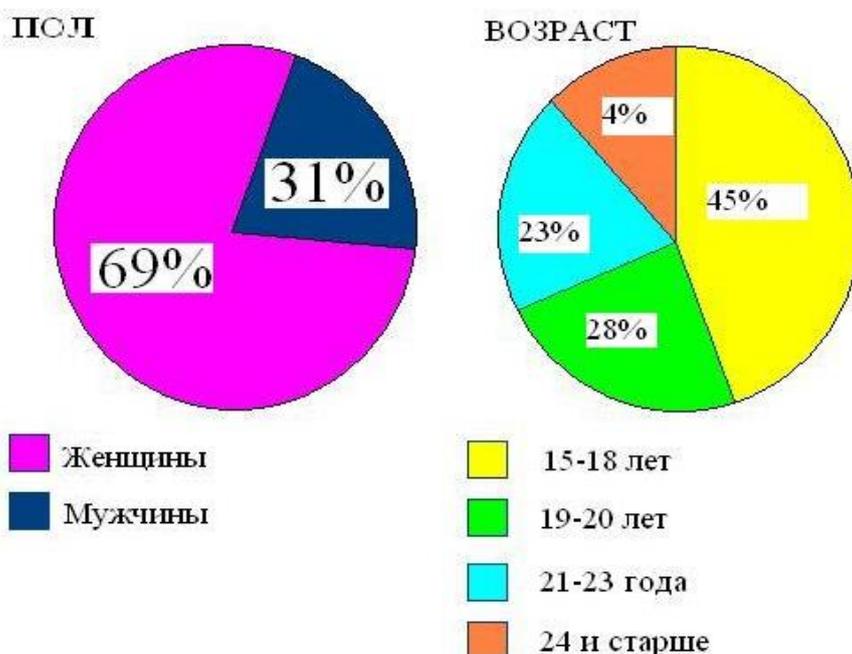


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов

В подходы к измерению уровня сформированности ценностных ориентаций в отношении здорового образа работе были рассмотрены различные жизни и гармонизации личности, а методологической основой стала оценка ценностных представлений о здоровье, основанная на прямом ранжировании полученных данных (М.Рокич).

На вопрос о том, что есть здоровый образ жизни, ответы распределились следующим образом.

Рациональное питание – 76%.

Занятие физической культурой и спортом – 74,8%.

Отказ от вредных привычек – 71,6%.

Личная гигиена – 68,6%.

Оптимальный двигательный режим – 54,2%.

Положительные эмоции – 45,6%.

**Закаливание – 15,6%.**

Владение навыками безопасного поведения – 13,8%.

Таким образом, в интересующей нас выборке (учащиеся, которые используют те или иные методы закаливания) оказались 570 человек. Без учета «экстремальных» видов оздоровления, таких как частое посещение бань и саун, использование низких температур (моржевание), бег зимой в легкой одежде и т.д. к закаливанию общедоступными средствами (контрастный душ и обливание) регулярно прибегали 558 учащихся. В этой группе ответы на вышеприведенные вопросы о ЗОЖ распределились следующим образом.

Рациональное питание – 66%.

Занятие физической культурой и спортом – 81,3%.

Отказ от вредных привычек – 89,9%.

Личная гигиена – 90,3%.

Оптимальный двигательный режим – 82,4%.

Положительные эмоции – 77,8%.

**Закаливание – 100%.**

Владение навыками безопасного поведения – 5,1%.

Таким образом, подавляющее число учащихся в выбранной группе уделяют первоочередное внимание личной гигиене, регулярно занимаются спортом, не имеют вредных привычек, т.е. более ответственно относятся к своему здоровью и испытывают положительные эмоции от жизни и учебы. Из чего следует, что чем больше людей в нашей стране будет приучаться к закаливающим процедурам, тем вероятнее повысится интерес к спорту и другим массовым оздоровительным методикам [5].

Для справки. Если оздоровительной тренировкой в России занимается сегодня 6–8% взрослого населения, то в США – 60%, а в Швеции еще больше – примерно 70%.

Не менее интересные данные касаются заболеваемости и успеваемости в данной группе. Для сравнительного анализа мы выбрали примерно такое же число респондентов разных возрастов, которые не пользовались закаливанием, нерегулярно занимались физкультурой (только в условиях учебного заведения) и на первый план ставили для себя такие пункты ЗОЖ как рациональное питание, оптимальный двигательный режим и положительные эмоции. Результаты говорят сами за себя (см.таблицу №3).

Таблица 3 – Субъективная оценка респондентами своих успехов и самочувствия (количество пропусков занятий по болезни более 1-й недели)

Группы	Число пропусков по болезни за год (более недели), кол-во человек	Успеваемость Отличная/ Хорошая/ Средняя	Самочувствие Отличное/ Хорошее/ Удовлетворительное
(З) Закаливание	12	338/121/99	402/103/53
(С) Сравнительная	83	84/270/204	335/51/172

Представленные данные хорошо коррелируют с анализом анкетирования студентов 1-6 курсов Дальневосточного государственного университета путей сообщения, проведенного в том же 2019 году в городе Хабаровске.

Исследования физиологов Н. З. Кайгородовой, Г. А. Кураева и др. показали, что 70 % юношей и девушек, не приученных к закаливанию, не придерживаются также режима дня, практически не занимаются спортом, из за чего страдают гиподинамией, снижением работоспособности на аудиторных занятиях, и у них наблюдается рост острой и хронической заболеваемости[6].

**Выводы.** Закаливание как наиболее простая и общедоступная методика тренировки неспецифической защиты организма от агрессивных факторов внешней среды и повышения резистентности организма к самым разным видам стрессовой нагрузки и инфекционным агентам на практике бывает тесно связана также с целым рядом других позитивных качеств. У молодых людей, практикующих контрастные души и обливания холодной водой, заметно лучше успеваемость, сильно развито стремление вести активный образ жизни. Они деятельны, дисциплинированы. У них низкие риски развития различных видов

зависимостей.

Говоря шире, закаливание является неотъемлемым элементом физического воспитания, особенно молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья и полноценного гармоничного развития личности.

### **Литература:**

1. Антонова, И.Н. Исследования проблем внедрения адаптивной физической культуры в процесс физического воспитания студентов вуза / И.Н.Антонова, Д.А.Климкина // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы МНПК, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания.-2019.- С.425-429.

2. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина// Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017.- С.121-125.

3. Ефремова,Н.Г. Методы поддержания здоровья студентами / Н.Г.Ефремова, К.А. Кочеткова // Стратегия развития спортивно- массовой работы со студентами.: сб. статей III МНПК.-Тюмень, 2018.-С.139-144.

4. Ракиченко, А.И. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах / А.И.Ракиченко, Е.С.Петренко, Н.Г.Ефремова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб.статей МНПК.-Москва, 2019.-С.236-241.

5. Татарова С.Ю. Влияние физической культуры на формирование и воспитание личности / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, В.В. Борданов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-21.

6. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю.Татарова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.- 2020.-№2 (180).-С.525-529.

7. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.И.Филимонова, И.Н.Антонова, Н.Г.Ефремова, А.В.Носова, Е.Ю.Внукова // Культура физическая и здоровье.-2019.-№4 (72).- С.18-20.

УДК 796/799

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ

Руслан Рустамович Назипов

*Оренбургский государственный Медицинский Университет, Россия,  
Оренбург*

## **BREATHING EXERCISES AS A METHOD OF STRESS CONTROL DURING TRAINING**

**Ruslan Rustamovich Nazipov**

*Orenburg State Medical Universite, Russia, Orenburg*

**Аннотация.** Стресс является одним из основополагающим компонентом эмоционального состояния. В настоящее время прослеживается высокий рост нервно-психических расстройств, стрессов, профессиональных перегораний. Проблема затрагивает не только трудоспособное население, но и студентов, которые в будущем должны стать хорошими специалистами в разнообразных сферах. В работе рассматривается один из методов, который может снизить действие повреждающий социальных факторов ведущих, к нарушений нервно-психического состояния человека.

**Ключевые слова:** стресс, факторы, дыхательные упражнения, нервно-психические расстройства.

**Abstract.** Stress was a fundamental component of the emotional state. Currently, there is a high growth of nerve-but-mental disorders, stresses, professional burns. The problem affected not only the working-age population, but also students, who in the future should become good specialists in various fields. The paper examines one of the methods that can reduce the effect of damaging social factors leading to disorders of a person's nervous and mental state.

**Keywords:** Stress. Factors. Methods. Breathing exercises. Neuropsychiatric disorders.

**Введение.** Стресс является одним из основополагающим компонентом эмоционального состояния. Так же стресс можно выделить как самостоятельное физиологическое, психическое и социальное явление. Но его можно перевести в положительное состояние, но если бездействовать, то это может привести к не поправимым последствиям. В настоящее время прослеживается высокий рост нервно-психических расстройств, стрессов, профессиональных перегораний. Которые в конечном итоге приводят к моральному упадку личности из-за чего снижается профессионализм человека. Проблема затрагивает не только трудоспособное население, но и студентов, которые в будущем должны стать хорошими специалистами в разнообразных сферах.

В работе рассматривается один из методов, который может снизить действие повреждающий социальных факторов ведущих, к нарушений нервно-психического состояния человека.

Существует множество факторов которые могут ускорить процесс

появления стресса во время учебы например:

- 1.) Недостаток сна;
- 2.) Неправильно распланированный день;
- 3.) Наличие задолженностей;
- 4.) Сомнения в выбранной специальности;
- 5.) Конфликты с преподавателями или студентами

Это только малая часть факторов существующих в жизни студента. Но даже один из них повышает уровень в стресса 2-3 раза, что в свою очередь могут привести к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, стенокардии, гипертонические болезни), заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвы), снижение иммунитета и т.д. Один из методов борьбы со многими стрессовыми факторами – это дыхательные упражнения.

Первое рассматриваемое упражнение, это диафрагмальное дыхание.

Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла, или лежа, руки вдоль туловища.

Вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом (живот надувается).

Выдох плавный, удлиненный, медленный, осуществляется через рот, через слегка сомкнутые губы, брюшная стенка втягивается, а воздух будто выталкивается животом, с полным мышечным расслаблением.

На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

Второе упражнение подойдет даже людям со взрывным характером.

Сожмите пальцы в кулак загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака сделайте вдох, повторите 5 раз. Выполнения упражнения закрытыми глазами удваивают эффект.

Третий способ – это вдох 1-2-3, выдох 1-2-3-4-5-6.

Нам нужно сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

### **Методы и организация исследования.**

Для подтверждения нашей теории, мы решили проверить данные упражнения на практике.

Участвовали 2 группы по 9 человек, у которых был экзамен. Первая группа не использовала дыхательные методики, а вторая применяла их на практике. За 3 дня до экзамена, мы попросили наших испытуемых измерять АД и записывать данные. Так же в день проведения переэкзаменовки мы просили измерить давление утром, и после самого экзамена.

Исходя из этого мы получили следующие данные:

1. У студентов из первой группы чаще было повышено давление 15-20 мм.рт.ст., часто ссорились с друзьями и было подавлено настроение.

2. У студентов из второй группы давление не повышалось больше чем на 3-7 мм.рт.т., и они уже были более спокойны в социальном плане.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Таким образом, 84% процента участников решили начать использовать данные методы в своей обыденной жизни. Но 16% процентов так и сохранили свой нейтралитет в данном вопросе.

**Вывод.** Исходя из этого, можно сказать что дыхательные упражнения являются одним из доступных методов снижения стресса во время учёбы и работы, который позволяет нормализовать своё нервно-психическое состояние.

#### **Литература:**

1. Бохан, Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурноисторического исследования. / Т. Г. Бохан. Томск: Иван Федоров, 2008. 50 с.

2. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002, с. 14–233

3. <http://gymn24.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2681> — дата обращения 20.10.2021 г.

УДК 796

## **ПРАКТИКА ЙОГИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

*Кристина Зунг Нгуен, Ксения Мироновна Капустинская*

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
Санкт-Петербург, Россия*

*Рауф Азерович Агаев*

*Санкт-Петербургский морской технический университет, Санкт-Петербург, Россия*

## **THE PRACTICE OF YOGA IN THE LIFE OF MODERN STUDENTS**

*Kristina Zung Nguen*

*Ksenia Mironovna Kapustinskaya*

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Rauf Azerovich Agaev*

*Saint-Petersburg State Marine Technical University, St. Petersburg, Russia*

**Аннотация.** Оздоровительные системы становятся наиболее популярными у современных студентов, одной из таких систем является йога. Используемые в данном спорте практики эффективно снимают стресс и помогают восстановиться организму. Различные направления йоги позволяют привлекать наибольшее количество обучающихся, в связи с чем каждый может подобрать для своей жизни наиболее комфортный и практичный формат занятий. В статье рассмотрены виды йоги и их особенности, влияние данного спорта на организм студентов и причины популярности йоги.

**Ключевые слова:** йога, студенты, хатха-йога, бикрам-йога аштанга-йога, акро-йога, шивананда-йога.

**Abstract.** Wellness systems are becoming the most popular among modern students, yoga is one such system. The practices used in this sport effectively relieve stress and help the body recover. Various directions of yoga allow attracting the largest number of students, and therefore everyone can choose the most comfortable and practical format for their lifestyle. The article discusses the types of yoga and their features, the impact of this sport on the body of students and the reasons for the popularity of yoga.

**Keywords:** yoga, students, hatha-yoga, bikram-yoga, ashtanga-yoga, acro-yoga, sivananda-yoga.

**Введение.** Жизнь современных студентов крайне активна и зачастую полна стресса, в связи с чем растёт популярность таких видов спорта, как йога. Популярность различных направлений йоги обусловлена тем, что достигаемый эффект от занятий актуален для наибольшего числа обучающихся, а также йога совмещает в себе те факторы, которые студенты выделяют наиболее важными для регулярных занятий спортом на повседневной основе.

**Методы и организация исследования.** Для выполнения работы были систематизированы и проанализированы данные научных исследований и статей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Йога представляет собой совокупность различных физических и духовных практик. Целью йоги является достижение гармонии между сознанием и телом, улучшение физического состояния и укрепление здоровья, расслабление, обретение спокойствия и умиротворения [2]. В йоге существует своя система практик, которая в зависимости от её специфики подразделяется на множество направлений, наиболее популярными являются 5 видов:

1. Хахта-йога
2. Бикрам-йога
3. Аштанга-йога
4. Акро-йога
5. Шивананда-йога

Особенность хахта-йоги заключается в том, что при должном соблюдении поз и выполнении упражнений по работе с дыханием совершенствуются как физические данные, так и улучшается ментальное здоровье человека. Выполнение упражнений требует высокой сосредоточенности, т. к. они сочетают в себе статичное положение тела и контроль за дыханием. Необходимость в статичности поз обуславливается полезными воздействиями, которые происходят, благодаря притоку крови к определенным частям тела. Это позволяет стимулировать работу внутренних органов и нервной системы. В свою очередь, дыхательные практики также благоприятно влияют на эмоциональные и нервные центры, и вдобавок способствуют увеличению объёма лёгких, что позволяет предотвратить пониженное содержание кислорода в организме [4].

Бикрам-йога проводится в помещении с воздухом, нагретым от сорока до сорока трёх градусов по цельсию. Считается, что тренировки при такой температуре способствуют детоксикации организма. При занятиях бикрам-йогой позы быстро меняются, соответственно, быстрый темп способствует повышению температуры тела, потоотделению и разогреванию мышц. В дальнейшем такие занятия приводят к укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию выносливости и укреплению мышечной системы [5].

Аштанга-йога является силовым и динамичным подвидом йоги. Особенностью занятий является быстрая и чётко-последовательная сменяемость статичных и динамичных поз, сами позы направлены на изменения положений тела из поз лёжа, сидя и стоя. Благодаря динамичному и структурированному исполнению тренировок, аштанга-йога позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, мышцы позвоночника и опорно-двигательный аппарат [6].

Акро-йога подразумевает парные тренировки или занятия в малых группах. Для выполнения поз выбираются партнеры примерно одинакового веса и равносильных физических данных, что позволяет наиболее эффективно страховать и распределять нагрузку при выполнении различных поз. Занятия акро-йогой улучшают коммуникацию между людьми, повышают доверие, развивают координацию и расслабляют, за счёт активного использования дыхательных практик и страховки при выполнении каждого упражнения [3].

Шивананда-йога уделяет особое внимание психологическому здоровью, концентрируя внимания на расслабленности и спокойствия человека. В процессе занятий практикуются пение мантр и медитации, что оказывает терапевтических, успокаивающий эффект [1].

Хочется отметить, что бикрам-йогу, аштанга-йогу, акро-йогу, шивананда-йогу иногда выделяют в качестве разновидностей хахта-йоги, т. к. в данных видах сочетаются дыхательные и физические практики.

Согласно различным исследованиям, можно отметить фактическую тенденцию благоприятного влияния йоги на организм. Иванов В. Д. и Ярушин С. А. исследовали выборочную группу студенток 20–25 лет, и определили влияние йоги на их организмы. Согласно их работе за семестр периодических занятий различными направлениями йоги у студенток были замечены улучшения в работе дыхательной системы, повышение работоспособности, понижение уровня стресса и улучшение самочувствия [2]. В работе Садыкова Н. Р. и Мицулина М. П. исследовалась группа студентов 20–22 лет в условиях регулярных занятий аштанга-йогой. Исследование указало на развитие и укрепление мышц, которые в повседневной жизни практически не получают нагрузки: многораздельные мышцы позвоночника, глубокие мышцы тазового дна, поперечные мышцы живота. Это может свидетельствовать о благоприятном влиянии данного вида йоги на опорно-двигательную систему и повышения тонуса мышц [6]. Палашенко, М. Ю. также изучал особенности влияния хахта-йоги на студенток, в ходе работы были зафиксированы увеличения жизненной ёмкости лёгких, увеличение показателей гибкости тазобедренного сустава и суставов позвоночника [4].

Можно сделать вывод, что в ряду исследований наблюдается закономерное благоприятное влияние занятий йоги на организм студентов. Регулярные занятия йогой позволяют улучшить качество жизни студентов, нейтрализовать стресс, повысить уровень физического состояния тела и укрепить здоровье. Йогу стоит рассматривать как полноценную дисциплину по физической культуре, т. к. она полностью отвечает необходимым требованиям, ей могут заниматься студенты различных групп здоровья, занятия совершенствуют физическую подготовку студента, помогают справиться со стрессом, а также способствуют социализации и дисциплине.

**Выводы.** Таким образом, популярность йоги у современных студентов можно обусловить тем, что, во-первых, существует разнообразие практик, соответственно каждый обучающийся может выбрать для себя наиболее подходящий вариант занятия йогой. Во-вторых, есть возможность самостоятельного проведения занятий, т. к. многие направления йоги не требуют специально-оборудованного помещения и профессионального спортивного инвентаря, что является актуальным вопросом для студентов, т. к. занятия легче вписать в ежедневное расписание. В-третьих, йога снижает уровень стресса благодаря дыхательным и физическим практикам, помогает восстановить здоровье и улучшить психическое состояние. Также введение йоги в официальный учебный план позитивно скажется на общем физическом состоянии студентов и на их здоровье.

### **Литература:**

1. Бубенцова, Ю. А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов: Учебно-методическое пособие / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2021. – С. 112.
2. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 427–433.
3. Малушко, О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы II Международной научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 25 марта 2016 года. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 73–79.
4. Палашенко, М. Ю. Влияние хатха-йоги на организм студентов / М. Ю. Палашенко, И. А. Назаренко, Е. А. Федорович // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию Благовещенского государственного педагогического университета, Благовещенск, 28–29 мая 2015 года / под общ. ред. О.В. Юречко. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2015. – С. 135–139.
5. Рэйляну, Н. В. Основы восточных оздоровительных систем / Н. В. Рэйляну, Р. И. Рэйляну. – Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2014. – С. 176 – ISBN 9785876612564.
6. Садыкова, Н. Р. Оценка переносимости нагрузки на занятиях по Аштанга йоге / Н. Р. Садыкова, М. П. Мицулина // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 16 ноября 2017 года / под ред. В.Г. Шилько. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2017. – С. 102–104.

## ТЕНДЕНЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Кристина Зунг Нгуен, Римма Александровна Фоненштиль*  
*Санкт-Петербургский Политехнический университет имени Петра*  
*Великого, Санкт-Петербург*

## TENDENCIES FOR IMPROVING WELNESS TECHNOLOGIES

*Nguyen Kristina Zung, Rimma Alexandrovna Fonenshtil*  
*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg*

**Аннотация.** В данной статье подчеркнута огромное влияние спорта на жизнь и здоровье современного человека. Рассмотрены современные оздоровительные технологии и их актуальность. Анализируются важные принципы, которые необходимо учитывать человеку во время занятий спортом. Сделаны выводы о влиянии использования оздоровительных технологий, которые совершенствуются с каждым днем.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, физическая культура, оздоровительные технологии, современные тенденции.

**Abstract.** This article highlights the huge impact of sports on the life and health of a modern person. Modern wellness technologies and their relevance are considered. The important principles that need to be taken into account by a person during sports are analyzed. Conclusions are drawn about the impact of the use of wellness technologies, which are improving every day.

**Key words:** sport, health, physical culture, health-improving technologies, modern tendencies.

**Введение.** Всем известно, что занятия спортом имеют огромное влияние на человеческую жизнь и здоровье. Однако не так давно многие статисты и исследователи вопросов физической культуры заметили ухудшение здоровья граждан различных государств. Одна из основных причин этому - неправильный образ жизни современного человека. Потому в мире все чаще появляются новые виды физической активности, которые подойдут практически для любого человека. На сегодняшний день оздоровительные технологии не являются результатом достижения единичных специалистов, а являются разработкой многих специалистов, опирающиеся на достижения нескольких наук [1].

**Материалы и методы исследования.** Анализ и обобщение материалов Росстата по данным о физической активности граждан, анализ и обобщение практического опыта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Люди, годами работая в офисах перед компьютерами, ведя малоактивный образ жизни, прекращают обращать внимание на столь значительный гарант здорового организма, как спорт. Именно глобальность данной проблемы привлекает к ней столько внимания со стороны профессионалов в области физической культуры. Сегодня

человеку представлен огромный диапазон в выборе спортивной специализации: стретчинг, пилатес, степ-аэробика, шейпинг и другие. Их появление обусловлено тенденцией к индивидуализации спорта.

Сама по себе физкультурно-спортивная деятельность – это образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровое и гармоничное развитие личности и ее эффективную самореализацию в обществе [2]. Оздоровительные технологии же, в свою очередь, являются физическими упражнениями, которые способствуют укреплению здоровья и снижению шанса развития и возникновения заболеваний. Говоря о тенденциях совершенствования оздоровительных технологий, стоит обозначить, что таковыми могут являться какие-либо инновации и современные нововведения, например, спортивный инвентарь, виды спорта или структура занятия спортом.

Актуальность проблемы данной статьи можно подкрепить результатами исследования Росстата за 2016, 2019 и 2020 г. Если в 2019 спортом занимались примерно 10% россиян, то несколькими годами ранее статистика показывала другой результат: как минимум 34% граждан вели активный образ жизни. К счастью, в 2020 году регулярные физические упражнения стали стилем жизни уже 45% россиян.

Новые тенденции развития оздоровительных технологий как никогда ранее подчеркивают важность укрепления здоровья и направлены на создание более мобильных условий для современного человека. Сегодня человек все чаще находится дома, не имея возможности пойти в спортивные клубы и залы, что вынуждает заниматься самостоятельно. Фитнес резинки, инвентарь для массажа, мобильные приложения и гаджеты для отслеживания состояния организма — все это пришло в нашу жизнь не так давно, но уже успело занять своё место. Актуальные технологии позволяют человеку любого возраста, пола и комплекции начать или продолжить вести активный образ жизни, даже не выходя из дома. Приложения всемирно известных компаний, специализирующихся на спорте, доступны каждому и всегда под рукой в домашних устройствах, в телефоне или даже на часах. Современные сервисы доставок привезут спортивный инвентарь различной степени сложности практически до любого уголка планеты за считанные дни.

Другой тенденцией развития оздоровительных технологий является возможность комбинирования различных видов спорта. С помощью диверсификации создаются множественные вариации одного вида фитнеса [3]. Так, например, у направления «степ» есть как минимум 3 различных вида: зумба-степ, степ-основы (basic step&core), силовой степ (step&sculpt). Такое разделение позволяет каждому желающему найти подходящее для себя направление. Человек с любым состоянием здоровья, половозрастными признаками, физическими возможностями в последние несколько лет может позволить себе выбрать способ ведения активного образа жизни.

Также хотелось бы указать на несколько принципов оздоровительных технологий, которые необходимо учитывать для организации физической нагрузки во время регулярных тренировок:

1. Принцип доступности
2. Принцип безвредности
3. Принцип индивидуализации

*Принцип доступности.* Из-за большого количества источников в настоящее время очень сложно найти тот самый, с помощью которого можно в дальнейшем вести активный образ жизни. Далеко не все приложения для занятия фитнесом бесплатны и тем более не гарантируют результат. Так же как и приложения, не весь спортивный инвентарь поможет в достижении желаемого результата. Покупка дорогостоящих тренажеров, смарт-часов, фитнес-приложений или абонементов в спортивные клубы может оказаться тратой денег впустую, например, из-за непонятного интерфейса, слишком высокой сложности упражнения или отсутствием времени на поездки к месту назначения. Потому начинать свою спортивную деятельность нужно по собственным возможностям и развиваться постепенно.

*Принцип безвредности.* Безусловно, физическая нагрузка укрепляет иммунитет и организм в целом, способствует развитию опорно-двигательного аппарата и мышечной системы человека, однако не стоит упускать и тот факт, что не все физические упражнения или элементы спортивного инвентаря безопасны. Необходимо правильно подбирать упражнения, учитывать различные обстоятельства и состояние здоровья. При выполнении каких-либо сложных физических нагрузок необходимо проконсультироваться с соответствующим специалистом и контролировать своё состояние во время первой попытки его выполнения. В случае ошибочной оценки состояния здоровья человека некоторые виды занятия спортом могут повлиять на организм отрицательно.

*Принцип индивидуализации.* Спортивные достижения других часто могут затмить собственные возможности. Человек может перестать воспринимать себя и начать сравнивать свои физические данные с физическими данными других людей. Так, например, желая похудеть, человек может столкнуться с проблемой непринятия себя и своего тела, рассматривая как эталон тела других людей, свитая себя недостаточно худым, сильным или красивым. Все люди разные, организм у каждого функционирует по-своему. Потому оздоровительных технологии должны быть подобраны индивидуально под своё состояние и собственные возможности.

**Выводы.** Таким образом, можно сказать, что человечество прогрессирует и развивается, вместе с этим развивается и физическая культура в целом. Изменяется отношение к физкультурно-оздоровительным технологиям, а современное техническое обеспечение позволяет менять ещё и подход к ним. Сегодня с каждым днём все быстрее растёт число уверенных в себе людей, которые занимаются спортом, чтобы улучшить состояние своего здоровья и закрепить за собой активный образ жизни.

### **Литература:**

1. Авакян Л.В. Современные направления функционального тренинга и инновации для повышения физической подготовленности // Региональный вестник. - 2020. - № 11 (50). - С. 43-44.
2. Байсерикова, Н. С. Инновационные технологии - это поиск новых методов и форм обучения на уроках физической культуры / Н. С. Байсерикова // Электронное обучение в непрерывном образовании. – 2015. – № 1-1. – С. 430-435.
3. Авилова, И. А. Особенности разработки оздоровительных технологий для совершенствования физических возможностей / И. А. Авилова // Региональный вестник. – 2021. – № 3(59). – С. 5-6.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Руслан Эдуардович Нурмиев, Владимир Иванович Долгов*

*Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия*

**ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENT 'S LIFE**

*Nurmiev Ruslan Eduardovich, Dolgov Vladimir Ivanovich*

*Kazan State Medical University, Kazan, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью занятий спортом в жизни студента медика. Взаимосвязь с развитием мышления, характера а так же здоровья, являющимся крайне важным ресурсом в современном быстро текущем образом жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, здоровье, развитие, жизнь

**Abstract.** The article deals with issues related to the role of sports in the life of a student. The relationship with the development of thinking, character and health, which is an extremely important resource in today's fast-moving lifestyle.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyles, sports, health, development, life

**Введение.** Актуальность статьи обусловлена тем, что в настоящее время, когда мир все более переходит в цифровую эру, ускоряя тем самым темп жизни, студент, как будущий специалист в своей сфере, столкнётся с тем фактом, что обучение на уровне с будущей профессией будут оказывать сильную нагрузку на организм. Всё это негативные факторы, которые невозможно избежать в современных реалиях, которые могут привести к понижению функций организма, как следствие вызывать различные заболевания, особенно. Так же пандемия короновирусной инфекции по способствовала крайне негативному развитию физической культуры для большинства населения [2, 3]. В настоящее время имеется большое количество работ, рассматривающих данную проблему

Так например О.М. Магомедов в своей статье «Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья» рассматривает тему, что физ-культура и спорт представляют собой сложные явления в жизни нашего современного общества, являя собой способы формирования здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, а так же физических качеств и умственной работы. Приводя пример понятия здоровья, автор говорит, что оно является состоянием полного физического, психологического и умственного благополучия. Так же О.М. Магомедов говорит, что здоровье будущих специалистов зависит от здоровья нынешних студентов, и как важно сохранять его [4].

В статье В.В. Соломахина «Формирование здорового образа жизни студентов колледжа через занятия физической культурой» автор обозначает проблему того, что в последние годы, оказывается пристальное внимание к проблеме здоровья студентов, представляющих будущих специалистов в той или иной сфере деятельности, прогрессирующих показателей заболеваемости в

процессе подготовки, как следствие снижение работоспособности. Здоровый образ жизни, по мнению автора – это поведение человека, целью которого будет удовлетворение врождённые биологических потребностей, которые способствуют эмоциональному благополучию, профилактики заболеваний а так же травматизации, в следствие несчастных случаев. И подводя итоги своего рассуждения, он говорит, что занятие спортом так же способствует закреплению и совершенствованию физических и двигательных навыков, что так же способствует умственной деятельности, при закреплении практического и теоретического материала других занятий. [5]

Так же Д.В. Нестеров, К.А. Лорай в своей статье «Роль физической культуры и спорта в современной России» рассматривают тот факт, что будущее всего государства зависит от здоровья тех, кто в нём проживает, исходя из этого, правительство использует пропаганду здорового образа жизни, создавая передачи а так же агитируя к отказа от вредных привычек, дабы население приобщалось к активным занятиям физической культуры а так же поддержанию здоровья. [6]

В статье Ф.Х. Галимова «Физическая культура и спорт в жизни студента» автор приводит аргументы к важности здорового образа жизни, и особенно с спорта. По его словам, здоровье – это достоинство как каждого человека, так и всего общества. Оно помогает в осуществлении планов, жизненных задач и трудностей, даже перегрузок, которые наиболее сильно сказываются на организме. По мнению автора, физическая культура подготавливает человека к труду, так как чаще всего этот процесс связан с умственными нагрузками, на организм, а так же малоподвижностью. Все это требует достаточной выносливости для сосредоточенности на процессе обучения. Исходя из этого автор говорит как учеба на равне со спортом является неотъемлемой частью жизни нет только студента, но и общество в целом. [7]

Следует отметить, что в настоящее время разработанные локальные нормативно-правовые акты, которые накладывают требования безопасности, связанные с профилактикой распространения коронавирусной инфекции COVID-19: - необходимость соблюдения требований методических рекомендаций МР 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в образовательных организациях высшего образования» от 29 июля 2020 г, что как накладывает ограничения на занятия спортом, так и призвано обезопасить студентов от заболевания коронавирусной ифнекцией. [1]

**Методы и организация исследования.** Организация исследования проводилась в три этапа. На первом этапе проанализирована научная литература, связанная с темой исследования. На втором этапе изучались данные, полученные из опроса группы участников, прежде не занимающихся спортом. На третьем этапе разработаны рекомендации.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Мы разработали основные рекомендации для студентов, прежде не занимавшихся спортом. В беседе с тренерами разработав комплекс мероприятия, для привития здорового образа жизни и улучшения здоровья

Так в период эксперимента в КГ наблюдался спад физического здоровья (наличие заболеваний) у 6 студентов, плюс к этому физическая утомляемость. Сведения о состоянии здоровья КГ представим в таблице 1.

Таблица 1 – Сведения о состоянии здоровья в КГ

№	Ф.И.	Спад физического здоровья и утомляемость	Виды заболеваний
1	Н.Р.	+	Заболевание носоглотки, утомляемость
1.	М.Т.	-	
2.	С.М.	-	
3.	И.Г.	+	утомляемость
4.	Д.И.	+	Заболевание ОРВИ, утомляемость
5.	О.Д.	-	
6.	Н.В.	+	утомляемость
7.	С.Ж.	-	
8.	Н.А.	+	Заболевание группы ларингита, утомляемость
9.	К.Д.	+	утомляемость
10.	Ш.И.	+	утомляемость

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к мнению, что контрольная группа свыше в 60% случаев имеет заболевания а так же повышенную утомляемость в следствие недостаточного физического развития.

Получив и проанализировав данные сделали вывод: что отсутствие физической нагрузки негативно сказывается как на общем физическом состоянии так и на умственной деятельности.

Далее приступили к наблюдению ЭГ, которая имеет физическую активность, а так же регулярные занятия спортом.

Исходя из результатов ЭГ наблюдался резкий спад заболеваемости и как следствие утомляемости студентов.

Получив и проанализировав данные мы пришли к выводу

Данные о состоянии здоровья занимающихся спортом ЭГ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сведения о травмировании в ЭГ

№	Фамилия, имя	Спад физического здоровья и утомляемость	Виды заболеваний
1	К.Р	+	ОРВИ, утомляемост
1.	А.С.	+	Заболевание носоглотки, утомляемость.
2.	Р.В.	-	
3.	С.С.	-	
4.	Д.А.	-	
5.	Е.С.	-	

№	Фамилия, имя	Спад физического здоровья и утомляемость	Виды заболеваний
6.	А.Е.	-	
7.	С.А.	-	
8.	П.С.	-	
9.	С.Р.	-	
10.	Б.П.	-	

Так, исходя из наблюдений за КГ и ЭГ виден резкий спад заболеваемости и как следствие утомляемости студентов. В КГ подверженными нарушениям и утомляемости в следствие недостаточной физической развитости было подвержено 60% опрошенных, против 20% в ЭГ занимающейся физической и спортивной активностью.

**Выводы.** На основании полученных результатов эксперимента были сформулированы выводы. В статье поднимается проблема роли физической культуры в жизни студентов. Делается вывод, что занятие спортом и физической активностью действительно способствуют нормализации здоровья, как физического, так и психологического, ведь хорошая успеваемость в учебе и в спорте, благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии студента. Как следствие от этого зависит и состояние будущего специалиста, его знаний и способности к лечению больных, а так же доверию самих больных к своему лечащему врачу.

Для решения проблемы физической культуры должны быть привлечены как сами студенты, так и образовательное учреждение и государственная власть. Потому что в их интересах возвращать здоровое поколение специалистов, имеющих профессиональные навыки, и способных к трудовой деятельности на все 100%.

Порочной практикой является, намеренный отказ от занятия физ-подготовки, вследствие избегания дополнительных нагрузок.

Данное исследование должно показать студентам не только медицинской направленности но и в целом всех направлений, что от спорта и физкультуры зависит их здоровье и будущее

## **Литература:**

### **Нормативные правовые акты**

1. МР 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в образовательных организациях высшего образования» от 29 июля 2020 г

### **Научная литература**

2. Карантин не время унывать. [Электронный ресурс]. URL: <https://begaem.com/online-trainings-sport-section> (дата обращения: 10.10.2021).

3. Теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций /авт.-сост.: В.А. Талай и др.: Под ред. В.А.Талай. – Витебск: УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2021. – 199 с.

4. Магомедов О.М. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья / О.М. Магомедов // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – №25. – С. 80–86.

5. Соломахин В.В. Формирование здорового образа жизни студентов колледжа через занятия физической культурой / В.В. Соломахин // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – №1–6. – С. 133–135.

6. Нестеров Д.В. Роль физической культуры и спорта в современной России / Д.В. Нестеров, К.А. Лорай, Н.Ф. Рыкова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №5–4. – С. 136–138.

7. Галимов Ф.Х. Физическая культура и спорт в жизни студента / Ф.Х. Галимов // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №5– 4. – С. 124–126.

УДК 796/799

## ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК К АСПЕКТУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Арина Сергеевна Ольшукова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## THE ATTITUDE OF MODERN STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY AS AN ASPECT OF A HEALTHY LIFESTYLE

*Arina Sergeevna Olshukova*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** Здоровье человека во многом зависит от его образа жизни. Каждый год появляются новые виды физической активности, но исследования говорят о том, что у молодежи остается достаточно низкая заинтересованность в занятии спортом. При отсутствии должного уровня физической нагрузки наблюдается снижение работоспособности у учащихся, а также возникновение различного рода заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Это свидетельствует об актуальности внедрения физической активности в жизнедеятельность современных студентов.

**Ключевые слова:** современный студент, малоподвижный образ жизни, физическая активность

**Abstract:** A person's health largely depends on his lifestyle. New types of physical activity appear every year, but research suggests that young people still have a fairly low interest in sports. In the absence of a proper level of physical activity, there is a decrease in students' working capacity, as well as the occurrence of various diseases associated with a sedentary lifestyle. This indicates the relevance of the introduction of physical activity in the life of modern students.

**Keywords:** modern student, sedentary lifestyle, physical activity

**Введение.** Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса, как школьников, так и студентов университета. В последнее время отмечается значительный рост количества заболеваний прежде всего сердечно-сосудистой и нервной систем, связанных с малоподвижным образом жизни не только у старшего поколения, но и у молодежи. Это обусловлено большим количеством времени, проведенным в аудиториях и за электронными устройствами, а также сидением в совсем не физиологичной позе.

«Ухудшение кровообращения при малоподвижном образе жизни расстраивает слаженную систему кислородного снабжения организма. В результате развивается кислородная недостаточность. Органы по-разному переносят гипоксию различной длительности. Наиболее чувствительна к гипоксии кора головного мозга. Она первой реагирует на недостаток кислорода. Систематическая физическая тренировка, совершенствуя системы дыхания, кровообращения, увеличивая содержание гемоглобина, скорость отдачи кислорода кровью и др., значительно расширяет возможности организма в

потреблении кислорода»<sup>[1]</sup>. Более того, спорт носит рекреационную функцию: регулярная физическая активность позволяет снять стресс, напряжение в теле, улучшает самочувствие и настроение. Занятия спортом формируют привычки, связанные со здоровым образом жизни, а следовательно, мотивируют людей на поддержание тенденции сохранения здоровья с молодого возраста.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является выявление отношения молодого поколения к физической активности, как к аспекту здорового образа жизни.

**Методы и организация исследования.** В качестве метода проведения исследования отношения современных студентов к физической активности было выбрано анкетирование. В опросе принимали участие ученики 1 курса из Москвы, Ярославля и Вологды. Общее количество респондентов составило 120 человек в возрасте от 17 до 19 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения уровня учебной деятельности студентов, им был задан вопрос: «Сколько времени в день вы проводите за учебой?» Ровно 50% респондентов ответили, что проводят за учебой от 3 до 5 часов в день, в то время как у остальных уровень учебной нагрузки значительно выше (24%-5-7 часов, 8%-7-9 часов, 8%-более 9 часов). Данные результаты свидетельствуют о том, что у большинства современных студентов есть возможность совмещать учебу и занятия спортом.

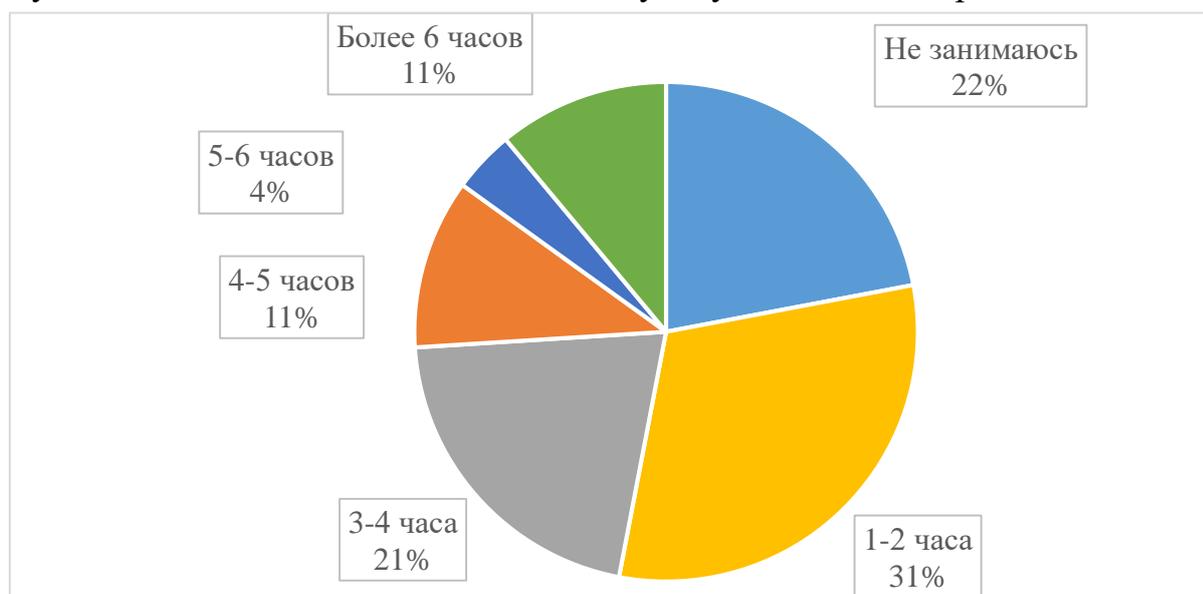


Рисунок 1 – Ответ студентов на вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь спортом?»

Исследования показывают, что для нормального функционирования студентов требуется не менее 11 часов двигательной активности в неделю, однако проведенный опрос говорит о том, что молодежь не уделяет должного внимания своему здоровью. 22% респондентов совершенно не имеют физической активности, а 31% опрошенных занимается спортом всего лишь 1-2 часа в неделю, что намного меньше установленной нормы. Более 6 часов физической нагрузки имеют всего 11%. Выявленные данные свидетельствуют о слабой тенденции к ведению здорового образа жизни среди молодежи.

Большинство студентов 21 века осознают, что физическая активность является неотъемлемым аспектом нормального функционирования организма, но, ввиду различного рода обстоятельств, пренебрегают рекомендациями специалистов в области здоровья.

Чтобы точнее определить уровень здоровья студентов первого курса, им был задан вопрос о наличии различного рода заболеваний, которые могут возникнуть в связи с малоподвижным образом жизни. При ответе на вопрос была предоставлена возможность множественного выбора. На основе опроса можно сделать вывод, что практически у половины опрошенных (44%) имеются проблемы, связанные со спиной. «Сидячий» образ жизни приводит к возникновению таких заболеваний, как остеохондроз, или к его более радикальному проявлению - межпозвоночной грыже. Неправильное положение за рабочим столом, перекос на одну сторону приводят к сколиозу - заболеванию «...опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси и ведущее к нарушению функции грудной клетки»<sup>[2]</sup>.

На втором месте по распространенности среди молодежи находится высокий уровень стресса (33%). Большинство учеников бакалавриата совмещают учебу и подработку в свободное время. Работа и учеба требуют от студентов высокого уровня ответственности и включенности в процесс. Однако такой режим жизни приводит к дефициту отдыха и недостатку сна, а следовательно, повышает уровень стресса.

Кроме того, 28% респондентов отметили, что у них наблюдается периодическая головная боль. Это также может быть вызвано высоким уровнем стресса, при этом боль локализуется не только в области головы, но зачастую и в шее, что связано с длительным перенапряжением мышц.

Всего лишь 3% опрошенных ответили, что не имеют никаких проблем со здоровьем, что составляет незначительную часть всех опрошенных. Данные сведения говорят о том, что даже в юном возрасте наблюдаются серьезные нарушения деятельности организма, что, по большей части, связано с отсутствием здорового режима жизни, соотношении труда и отдыха.

Для того чтобы выяснить причины низкого уровня физических нагрузок, обучающимся был задан вопрос о личных основаниях отсутствия положенного уровня физической активности в их жизни с возможностью множественного выбора ответов. Имеющиеся показатели говорят о том, что большинство современных студентов не уделяют должного внимания своему физическому здоровью ввиду отсутствия времени (для 59%) и мотивации (45%). Кроме того, респонденты отметили, что такими причинами являются отсутствие достаточного количества информации об общественных местах занятия спортом и сложность с адаптацией к новому коллективу.

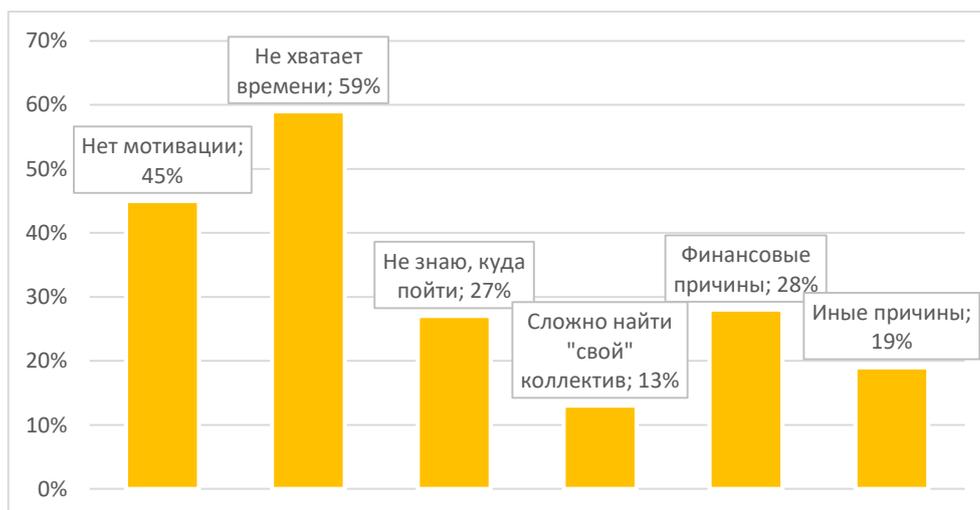


Рисунок 2 - Ответ студентов на вопрос «Почему вы не занимаетесь спортом?»

В завершении опроса респондентам был задан вопрос об их желании уделять большее количество времени физическим нагрузкам. Абсолютное большинство (64%) опрошенных ответили, что считают свой уровень активности недостаточным и хотели бы его увеличить, в то время как 36% респондентов удовлетворены своим режимом.

**Выводы.** На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что современные первокурсники осознают важность спорта в их жизни, знают, что здоровое состояние организма напрямую зависит от уровня физической нагрузки человека.

По данным с сайта официальной статистики ЕМИСС доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся спортом, составила в 2020 году 45%. В ходе проведенного опроса студентов выявлено, что 88% учащихся регулярно занимаются спортом, но меньше, чем рекомендовано. Данное сравнение говорит о том, что молодежь заинтересована в поддержании своего тела в хорошей физической форме несмотря на то, что большинство не уделяет должного внимания спорту ввиду отсутствия достаточного количества свободного времени и мотивации, как внутренней, так и внешней.

Таким образом, вопрос популяризации физических нагрузок как одного из фундаментальных основ здорового образа жизни остается все еще актуальным среди современных студентов.

### Литература:

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура [Текст]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей): учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Статистика" и другим экономическим специальностям / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 87 с. [1]

2. Величко, Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 034300 - "Физическая культура" / Т. И. Величко, В.

А. Лоскутов, И. В. Лоскутова; Российская акад. Естествознания, Изд. дом Акад. Естествознания. - Москва: Изд. дом Акад. Естествознания, 2014. - 12 с. [2].

3. Кочерьян, М.А. Социологический анализ отношения студентов к здоровью, занятием спортом и физической культурой в университете [Электронный ресурс] / М.А. Кочерьян, А.М. Тихомирова, Р.В. Сидоров – URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2019-5a1/45-kocheryan-tikhomirova-sidorov.pdf>

УДК 796.035

**НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

*Егор Игоревич Поликарпов*

*Научный руководитель: Сысоева Елена Юрьевна, старший преподаватель  
кафедры физического воспитания*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**NEW TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF HEALTH  
TECHNOLOGIES IN THE STUDENT ENVIRONMENT**

*Egor Igorevich Polikarpov*

*Senior lecturer: Sysoeva Elena Yuryevna*

*Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье проанализировано появление и утверждение новых оздоровительных форм физической культуры среди студенческой молодежи, которые пришли и входят в повседневную жизнь молодых людей на замену проверенных временем оздоровительных технологий: плавания, легкоатлетическим кроссам, спортивным играм. Проведенный мониторинг выбора студентами форм занятий физической культуры позволил выявить новые формы оздоровительных технологий, которым они отдают предпочтение: стретчингу, кроссфиру, серфсету, wellness-mix, в котором пилатес, йога и стретчинг включены в одну программ. Это позволило обосновать новые тенденции развития физической культуры в среде студенческой молодежи в целях укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** новые формы оздоровительных технологий, физическая культура, тенденции, студенческая молодежь, здоровье.

**Abstract.** The article analyzes the emergence and approval of new health-improving forms of physical culture among student youth, which have come and are included in the daily life of young people to replace the time-tested health-improving technologies: swimming, track and field athletics, sports games. The monitoring of the choice of forms of physical education by students made it possible to identify new forms of health technologies that they prefer: stretching, crossfire, surfset, wellness-mix, in which Pilates, yoga and stretching are included in one program. This made it possible to substantiate new trends in the development of physical culture among students in order to strengthen their health.

**Keywords:** new forms of health-improving technologies, physical culture, trends, student youth, health.

**Введение.** В современном мире появилось множество оздоровительных технологий, которые не только помогают справляться с различными родами травм, но и укрепляют здоровье в целом. Нельзя в полной мере утверждать, что на замену старым испытанным формам занятий физической культуры приходят новые технологии и полностью их отрицают. Плавание, спортивная гимнастика

в различных её проявлениях, легкая атлетика остаются. В то же время, стоит отметить, что за созданием новых оздоровительных технологий стоят не только опыт специалистов в данной сфере, но и развитие современной медицины. Также следует отметить, что оздоровительные технологии относятся к той сфере, в которой нужны постоянные инновации и современные подходы, и их горизонт охватывает не только спортсменов и людей, которые соблюдают здоровый образ жизни, но и студенческую молодежь и подрастающее поколение.

**Цель исследования.** Выявить новые формы занятий физической культурой студенческой молодежью в постоянно изменяющихся условиях современного мира.

**Методы и организация исследования.** При проведении исследования были использованы общенаучные и специальные методы: метод системного анализа, метод экспертных оценок, анализ научных источников по проблемам физической культуры и спорта. Информационной базой исследования послужили научные публикации, экспертные оценки российских ученых, электронный контент российских интернет-порталов.

Проведённое исследование проходило поэтапно. На первом этапе были проанализированы научные публикации российских ученых по вопросам отношения студентов к занятиям физической культурой. В ходе второго этапа были выявлены предпочтения студентов к тем или иным формам занятий физической культурой. Опираясь на результаты проведенного исследования, были сделаны обобщающие выводы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Российскими учеными активно исследуется тема отношения к занятиям физической культурой студенческой молодежью [1, 3, 7]. Роль и место физической культуры и спорта в её жизненном укладе, так как через полтора-два десятка лет эта социальная группа будет определять политические и экономические векторы развития страны, а также ценностные ориентации населения. Ещё в недалеком прошлом среди населения нашей страны, и в том числе студенческой молодежи, были популярны легкоатлетические кроссы, сдача норм ГТО, плавание, массовые спортивные праздники. С течением времени происходят не только изменения в политической и экономической сферах. Новые реалии в лице того же фактора пандемии коронавируса приводят к существенным изменениям в социальной сфере [5]. Ограниченная подвижность или малоподвижный образ жизни (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека [3].

Отдельная проблема – это доступность физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями. По данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2021 года в Российской Федерации числится 11633 тыс. людей с ограниченными возможностями здоровья, среди которых и студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях [2, 6, 8, 10]. Поэтому необходимость занятий физической культурой и спортом в современных условиях стоит как никогда остро.

Поиск нового, ранее неиспользованного, а также обращение к новым

формам достижений человеческого ума всегда в первую очередь присуще было молодежи. Именно она, невзирая на авторитеты и догмы прошлого активно пробует новые формы воздействия физических нагрузок на свой организм.

Новые формы физической культуры [11, 4], к которым сегодня обращается студенческая молодежь, активно разрабатывают и продвигают фитнес-центры. К примеру, большой популярностью пользуется программа «БодиПамп» (от англ. - Body Pump), которая направлена на укрепление мышечного корсета с использованием фитнес штанги и что немаловажно для молодежи формирует красивую фигуру. Body Pump – пик эволюции тяжелой атлетики. Программа абсолютно универсальна, это и выделяет Body Pump среди прочих [9]. Никогда еще тяжелая атлетика не была так доступна, как сейчас.

Набирает популярность «аэростретчинг» (от англ. – aerostretching). Данная технология сочетает в себе стретчинг и упражнения в гамаках, то есть человек находится в подвешенном состоянии, а в качестве вспомогательного оборудования является гамак или подвесные и эластичные ленты. Данный вид комплекса помогает вытягивать позвоночник и позвонки встают на места, уходит лишний вес, улучшает кровообращения. Появившаяся технология «кроссфир» (от англ. CrossFit) приобрела феноменальный успех в мире, создав целую физкультурную эпоху. Данная технология не только построена на сбросе жировой массы, а также на улучшение мозговой деятельности организма.

Также, становится популярным серфсет. Серфсет – это новое слово в фитнесе, основной программой является выполнение упражнения на специальной доске, используемой для занятий серфингом. С помощью данной технологии, человек способен не только терять большое количество ккал (от 400-600 за 50 минут занятия), задействования всех групп мышц, но и получает полноценную подготовку к серфингу, а именно развитие координации.

Также стоит отметить, что в России набирает популярность сайклинг (от англ. Cycling - «езда на велосипеде»). Данная технология довольно проста: в качестве оборудования выступает велотренажер и проводятся кардиотренировки по 45 минут, а также проводится формат НИТ (высокоэффективный интервальный тренинг). Одно из главных преимуществ данной технологии является возможность сбросить лишний вес за короткий срок без вреда здоровью. Тренировки построены таким образом, что человек способен потерять 300-500 ккал за один 45 минутный тренинг.

Наметилась тенденция развития ЕИМ (от англ. Exercise is Medicine – упражнения – это медицина). Основная задача данной программы, чтобы физическая активность приобрела первостепенный характер при обследовании пациента, то есть при лечении человека физические упражнения становятся инструментом в лечении человека. В Американском колледже спортивной медицины был создан специальный бланк, в котором расписаны определенные нормы физической активности, например для возрастной группы от 18 до 64 лет нужно необходимо заниматься либо 150-300 минут умеренной физической активностью(ходьба), либо 75 минут интенсивной тренировки в сутки. Главный девиз данной программы является: «Сиди меньше. Ходи больше. Любое движение важно».

Кроме этого, следует обратиться и к профессиональному спорту. В качестве тенденции хочется отметить, что идет развитие GPS-трекеров для футболистов. Можно заметить, что большинство современных футболистов имеют под майкой GPS-трекеры, а именно Catapult. Данный прибор прикрепляется между лопаток, и вся информация игрока записывается в определенную программу. Главная особенность данной технологии состоит в том, что, используя программу анализирует состояние игрока и предлагает ряд решений, которые позволят планомерно восстановить игрока после травм. И с каждым годом появляется все больше интереса к интегрированию техники в спорт.

**Выводы.** Современная студенческая молодежь отдает предпочтение новым появившимся видам физической культуры. Развития материальной базы (активная деятельность тех же современных фитнес-центров), фактор пандемии коронавируса приводит к стремлению заниматься в условиях, где ниже скопление людей, и значительно лучше комфортные условия (нет дождя, ветра, зноя и т.д.).

Новые технологии ориентируются не на высокие спортивные результаты / победы в спортивных соревнованиях, а на тренд здорового образа жизни, где в первую очередь ставится вопрос о важности следить за своим здоровьем и каждодневно улучшать свое самочувствие.

Мир не стоит на месте, и с каждым годом, человек находит всё новые формы и методы оздоровительных технологий, используемых для восстановления своих физических и духовных сил. Первостепенная задача данных технологий дать полноценное выздоровление человеку и укрепление его организма. Рассмотренные технологии с каждым годом привлекают все большее количество людей и в авангарде использования новых форм физической культуры выступает студенческая молодежь.

### **Литература:**

1. Грачева, Д.В. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов / Д.В. Грачева, Д.А.О. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 24-29.

2. Грачева Д.В. Роль адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном процессе на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова / Д.В. Грачева., А.А. Михайлова, Д.Р. Саегалиева, Д.А. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2018. - № 4. С. - 20-26.

3. Грачева, Д.В. Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 219-222.

4. Дмитрина, К.О. Применение инновационных технологий в процессе обучения студентов физической культурой / К.О. Дмитрина, Д.В. Грачева [и др.] // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической

культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Международной научно-практической конференции / под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. - 2020. - С. 705-709.

5. Ильина, Е.Л. Шок будущего: тренды в сфере туризма и путешествий после COVID-19 / Е.Л. Ильина, А.Н. Латкин / В сборнике: Актуальные проблемы развития туризма. Материалы международной научно-практической конференции. - М.: Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». 2021. С. 56-60.

6. Симина, Т.Е. Содержание физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья в экономическом вузе / Т.Е. Симина, Д.А. Фарзалиев, В.А. Прошкина, А.Л. Юрченко // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 38-40.

7. Татарова, С.Ю. Влияние физической культуры и спорта на формирование и воспитание личности / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, В.В. Борданов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-21.

8. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д.А. Фарзалиев // под ред. Г.Б. Глазковой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

9. Даниэль Ринес «Body Pump: не просто тренировка». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.reebok.ru/blog/300941-bodypump-ne-prosto-trenirovka> (дата обращения 10.10.2021).

10. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 16.10.2021).

11. Юрьева И.А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся. [Электронный ресурс]. URL: <https://gigabaza.ru/doc/100508.html> (дата обращения 10.10.2021).

**ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЯ В РЕЖИМЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Юлия Александровна Постольник, Наталья Сергеевна Купцова  
Государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования Московский городской педагогический университет,  
Институт естествознания и спортивных технологий, Россия, Москва*

**THE STUDY OF THE PERSONAL ATTITUDE OF PARENTS OF  
PRESCHOOLERS TO SWIMMING CLASSES IN AN EDUCATIONAL  
INSTITUTION**

*Julia Alexandrovna Postolnik, Natalia Sergeevna Kuptsova  
State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Moscow City  
University",  
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies, Russia, Moscow*

**Аннотация:** Исследование систематичности посещений детьми непосредственной образовательной деятельности по плаванию в режиме дошкольного образовательного учреждения показало, что регулярно посещают занятия всего около 61% детей. Проведенное анкетирование семей воспитанников по изучению личностного отношения к плавательному навыку в целом и к занятиям плавания в режиме дошкольного учреждения, позволит выстроить дальнейший алгоритм действий, ориентированных на оптимизацию учебного процесса по плаванию в дошкольном образовательном учреждении.

**Ключевые слова:** непосредственная образовательная деятельность, дошкольники, занятия плаванием, личностное отношение.

**Abstract:** A study of the systematic nature of children's attendances to internal educational swimming activities in a preschool educational institution showed that only about 61% of children regularly attend classes. The poll taken by the families of pupils regarding the personal attitude to swimming skills in general and the attitude to swimming classes in preschool will allow us to build a further algorithm of actions aimed at optimizing the educational process of swimming in a preschool educational institution.

**Keywords:** internal educational activity, preschoolers, swimming lessons, personal attitude of parents.

**Введение.** Плавание - это жизненно необходимый навык, который приобретенный однажды сохраняется у человека на всю жизнь [1]. Плавание – одно из важнейших звеньев в формировании человека – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, расширяет возможности опорно-двигательного аппарат, а также является средством закаливания и формирования правильной осанки [4, 5, 6].

Раздел «плавание» является обязательной составной частью программы

физического воспитания во всех звеньях образовательных структур [1]. Однако на практике далеко не во всех образовательных учреждениях осуществляется обучение плаванию; причин этому много, но главными являются отсутствие собственной плавательной базы или высокая арендная плата за бассейн, в связи с этим данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности руководство образовательных учреждений заменяя другим. Как ни парадоксально, но в отдельных случаях даже при наличии собственного хорошо оборудованного бассейна занятия плаванием в дошкольных образовательных учреждениях не обеспечивают ожидаемого результата по качеству формирования плавательных умений и навыков и оздоровления детей, и основанием этого, на наш взгляд, является низкий процент посещаемости. Нами была поставлена цель, выяснить причины, по которым родители пассивно относятся к систематическим занятиям плавания в режиме дошкольного образовательного учреждения.

**Методы и организация исследования.** Наблюдение проходило с 01.09.2015 по 30.05.2019 года в городе Москве в Северо-Восточном административном округе в структурном подразделении детский сад, в количестве 1288 детей. Занятия непосредственной образовательной деятельности по плаванию проходили в режиме детского сада – бесплатно, форма занятий - групповая, согласно расписания в первой половине дня, продолжительность занятий регламентировалась санитарными правилами и зависела от возраста ребенка, температурная норма воды 30-32° С, воздуха 32-34°С. В состав бассейна входил: плавательная ванна 3x7 метров переменной глубиной от 0,6 до 0,9 метра; две раздевалки для: девочек и мальчиков с душевыми, туалетами, фенами; комната тренера и медсестры. Тренер инструктор по плаванию имел высшее физкультурное образование. Основное содержание программы составляли физические упражнения и игры, освоение которых помогали детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Не смотря, на отличные условия для занятий и профессиональную компетентность педагога, систематично посещали непосредственно образовательный процесс, лишь 61% детей, 18% - воспитанников - имели характер разовых посещений (к таким относились 1 раз, в 2-3 месяца). Остальные 21% детей вообще не посещали занятия непосредственной образовательной деятельности по плаванию и выпускались из дошкольного учреждения без приобретенного жизненно необходимого навыка.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В связи с низкой посещаемостью детьми занятий плавания в режиме детского сада, было проведено исследование по выявлению отношения к занятиям семей воспитанников – 960 чел. В ходе исследования было установлено, что основная масса 91% – родителей, положительно относится к плаванию, как к жизненно необходимому навыку и эффективному средству развития ребенка, из этой массы 47% семей – при записи ребенка в дошкольное учреждение в приоритет ставили детский сад с бассейном, 5% – родителей считают, что «уметь плавать» не обязательно, а 4% – затруднились ответить на этот вопрос.

Несмотря на положительное отношение к плавательному навыку в целом, значительная часть семей пассивно относится к занятиям плавания в режиме детского сада. По мнению опрошенных родителей наиболее острыми причинами, влияющими на низкое посещения бассейна, являются: страх родителей, что ребенок заболеет после посещения бассейна – 29%; забывчивость – не купили (не принесли, забыли) вещи для бассейна – 3,03%; боится воды – 2,07%, однако в научной литературе доказано, что «водобоязнь» страдает очень маленький процент детей, и чаще это чувство связано с возрастом [2, 3]; ребенок не хочет (не любит) плавать – 2,02%; ребенок не посещает занятия по личным убеждениям родителей – 1,16%; наличие противопоказаний к посещению бассейна – 0,52%; посещается другой бассейн – 0,5%.

Проведенное исследование показывает, что основная масса родителей считают, что ребенок болеет из-за бассейна, однако многолетний опыт работы и анализ педагогической и медицинской литературы показывает, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, напротив, повышается сопротивляемость к болезням, общее эмоциональное состояние и укрепляется общий тонус организма [1].

**Выводы.** Проведенное исследование свидетельствует о необходимости направить работу в дошкольном учреждении на оздоровление детей средством плавания при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Построить педагогическую работу по четырех уровневой системе: инструктор по плаванию – родители – дети – воспитатели, в которой все, равноправные партнеры. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их грамотности в области физического развития посредством плавания, тем самым будут достигнуты позитивные результаты в оздоровлении детей плаванием.

### **Литература:**

1. Постольник Ю. А. Формирование профессиональных компетенций на занятиях плавания средствами водных видов спорта / Ю. А. Постольник / автореф. ... кандидата педагогических наук // Моск. гор. Пед. ун-т, Москва, 2015
2. Постольник Ю. А., Бубенцова Ю. А. Эффективность игрового метода в обучении плаванию дошкольников с признаками водобоязни / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная активность. 2020. Т. 5. № 2. С. 146-150
3. Постольник Ю.А., Куманцова Е.С., Волкова А.М., Купцова Н.С. Игровой метод как средство преодоления признака водобоязни у детей с признаками водобоязни / Ю.А. Постольник, Е.С. Куманцова, А.М. Волкова, Н.С. Купцова / Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная активность. 2020. Т. 6. № 2. С. 69-74
4. Распопова Е.А. Место плавания в новом комплексе ГТО / Е.А. Распопова, Ю.А. Постольник // В сборнике: Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве. Материалы

Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2015. С. 75-77.

5. Распопова Е.А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов спорта / Е.А. Распопова, Ю.А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 1. С. 57-63

6. Распопова Е.А. Плавание в современном комплексе ГТО / Е.А. Распопова, Ю.А. Постольник // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы V научно-практической конференции с международным участием. Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. 2015. С. 125-127.

УДК 796.07

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

*Владислав Витальевич Рахматджанов*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**FORMS AND METHODS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE IN A  
PANDEMIC: POSITIVE AND NEGATIVE SIDES**

*Vladislav Vitalievich Rahmatdzhanov*

*Plekhanov Russian university of economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье говорится о том, что цифровизация плотно вошла в нашу жизнь, и ее влияние ощущается во всех аспектах деятельности, во всех странах, на всех континентах. Сфера образования не стала исключением. В статье даются ответы на вопросы о том, как она смогла адаптироваться к сложившейся ситуации, какие дисциплины сложнее всего поддались нововведению, что думают студенты и преподаватели о переходе к полному или смешанному дистанционному образованию.

**Ключевые слова:** физическая культура, дистанционное обучение, пандемия.

**Abstract.** This article says that digitalization has become a part of our lives, and its influence is felt in all aspects of activity, in all countries, on all continents. Education is no exception. The article provides answers to questions about how she was able to adapt to the current situation, which disciplines were the most difficult to innovate, what students and teachers think about the transition to full or mixed distance education.

**Keywords:** physical education, distance learning, pandemic.

**Введение.** В последнее время не осталось такой отрасли человеческой деятельности, которую не затронула бы цифровизация. По данным зарубежных экспертов уже сегодня минимальным уровнем образования, необходимым для выживания человечества, стало высшее. Обучение всей массы студентов по очной (дневной) вряд ли выдержат бюджеты даже самых благополучных стран [5]. Серьезным толчком для развития дистанционного взаимодействия между людьми стала пандемия COVID-19. Организации были вынуждены подстраиваться и применять новые методы взаимодействия между сотрудниками и контроля их деятельности. Помогли в этом информационные платформы, предназначенные для дистанционного взаимодействия, такие как Microsoft Teams, Zoom, Webinar и другие. Каждая из них подходит для различных целей, которые преследуют компании. Без внимания также не осталась и отрасль образования. Всем известно, что некоторые университеты и до пандемии использовали дистанционное обучение как основной метод преподавания. Это касалось теоретических дисциплин, которые не требуют

живого присутствия студента. Но как же быть с физической культурой, изобразительным искусством и музыкой в период, когда даже обычный поход в магазин может быть потенциально опасным? К счастью, прогресс не стоит на месте. И в этой статье речь пойдет о проведении занятий по физической культуре в условиях пандемии.

**Методы и организация исследования.** В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

- а) педагогическое наблюдение;
- б) педагогическое тестирование;
- г) метод социологического опроса (анкетирование, беседа);

**Результаты исследования и их обсуждение.** В апреле 2020 года лабораторией медиакоммуникаций НИУ ВШЭ было проведено исследование, направленное на изучение и решение проблем перехода на дистанционное обучение в Российской Федерации. В ходе этого исследования было опрошено 22600 учителей в 75 регионах страны и было оценено обеспечение учителей и учеников оборудованием, которое необходимо для проведения видео- и аудиоконференций и работы на онлайн-платформах.[3] Был выявлен ряд серьезных недостатков:

- низкая оснащённость учителей и учеников необходимым оборудованием (особенно в средних и малых городах);
- нестабильность интернет-соединений;
- нехватка учебных материалов на онлайн-платформах, особенно для занятия музыкой, изобразительным искусством и физкультурой.

Спустя время также наблюдались проблемы с физическим и эмоциональным здоровьем людей, связанные с резким переходом на дистанционное обучение, а также отсутствие мотивации[2].

По результатам опроса, проведённого в рамках вышеуказанного исследования, до перехода на дистанционное обучение около 65% учителей пользовались онлайн-платформами хотя бы периодически.

В основном, это касалось выполнения домашних заданий и отработки сложных тем. Также около половины учителей использовали обучающие онлайн-платформы во время школьных уроков. Важное замечание: статистика, приведенная ниже, не рассматривает такие дисциплины как физическая культура, изобразительное искусство и музыка. Об этих дисциплинах речь пойдет чуть позже.

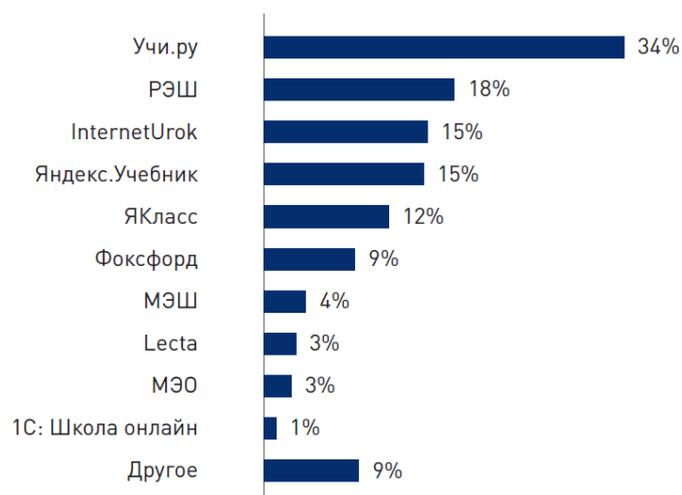


Рисунок 1 – Наиболее распространенные онлайн-ресурсы

Статистика, приведенная лабораторией медиакоммуникаций НИУ ВШЭ, показывает, что наиболее распространенным образовательным онлайн-ресурсом до перехода на дистанционное обучения являлась платформа «Учи.ру». Второе место по популярности разделили InternetUrok, Яндекс.Учебник и ЯКласс. И около 20% использования образовательных онлайн-площадок приходилось на другие платформы. Такая статистика наблюдалась до вынужденного перехода образовательных учреждений на дистанционное обучение, вызванного пандемией COVID-19. В период перехода количество преподавателей и учителей, использующих образовательные онлайн-ресурсы, выросло с 65% до 85%, при этом большая часть педагогов, которые прежде не пользовались онлайн-ресурсами, стали их применять и около половины из них остались довольны и отметили, что, скорее всего, продолжат использовать их и в будущем. Так же, как и остальным педагогам, преподавателям физического воспитания пришлось приспосабливаться к сложившейся ситуации.

Одним из первооткрывателей в этом направлении стал Московский Государственный Университет, в программу проведения физической культуры которого, в рамках пандемии, входили онлайн-тренировки, которые проводились с помощью платформы «Zoom» [6]. К сожалению, нововведение студентам не понравилось. По данным анонимного онлайн-опроса на официальном телеграм-канале вуза, лишь 17% студентов одобрили новый формат проведения физической культуры [4]. К концу учебного года треть опрошенных студентов так и не опробовала его. И больше половины студентов не поддержали нововведение. Результат опроса вы можете видеть на диаграмме ниже.

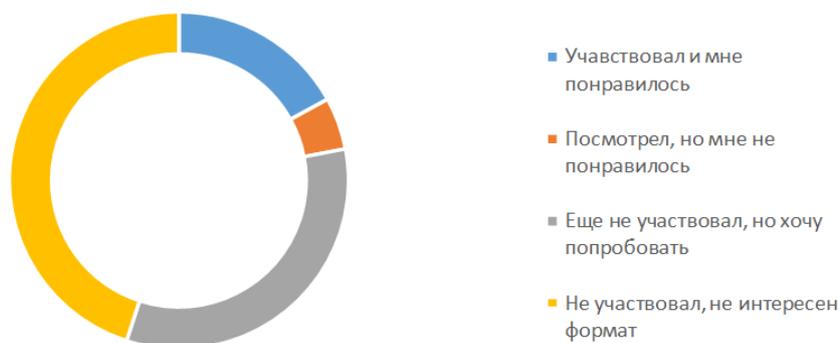


Рисунок 2 – Опрос студентов МГУ об их отношении к дистанционному формату проведения физической культуры

Данному формату последовали не все высшие учебные заведения страны. Многие образовательные учреждения выработали собственные методы проведения онлайн-занятий по физической культуре.

К примеру, студентам РЭУ им. Г. В. Плеханова при проведении занятий по физической культуре, в рамках дистанционного обучения на момент написания статьи предлагается два варианта: теоретическое и практическое задания. Теоретическое задание представляет собой создание презентации по заранее данной тематике или выполнение теста по предварительно изученной теме. Практическое же задание является аналогом проведения физической культуры в МГУ, но за некоторым исключением. Предполагается, что студент выполнит ряд физических упражнений на камеру, а затем отправит файл на электронную почту преподавателя для проверки.[7]

Блиц-опрос студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова показал, что большинство из опрошенных высказываются за классическую форму проведения практических занятий, где можно подвигаться, повысить свой уровень физической подготовленности, разгрузиться эмоционально. Хотя, есть и такие, кому ближе дистанционный формат.[1]

**Выводы.** Результаты прогресса, ранее сосредоточенные в техносфере, сегодня концентрируются в инфосфере. Наступила эра информатики. Дистанционное обучение вошло в XXI век как самая эффективная система подготовки и непрерывного поддержания высокого квалификационного уровня специалистов. Тем не менее, есть некоторые предметы, которые преподавать онлайн очень сложно. К таким предметам относится физическая культура. Ведь данный предмет был внедрен в учебный процесс для поддержания здорового тела студентов и воспитания боевого духа.

### Литература:

1. Антонова, И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2019.- №4 (170).- С. 14-18.
2. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования /

Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017.- С.121-125.

3. Лаборатория медиакоммуникаций в образовании НИУ ВШЭ; исследование – Roscongress.org – URL: <https://roscongress.org/materials/problemy-perekhoda-na-distantsionnoe-obucheniye-v-rossiyskoy-federatsii-glazami-uchiteley/> (дата обращения 26.09.2021)

4. Носов, С.М. Использование современных технологий как фактор повышения мотивации к процессу физического воспитания / С.М. Носов // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. статей под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2019.- С. 222-225.

5. Носова, А.В. Использование современных технологий в процессе преподавания физической культуры в вузе / А.В. Носова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. статей под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2019. – С. 219-221.

6. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю. Татарова, А.В. Носова, Н.Г. Ефремова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №2(180). – С. 525-529.

7. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.И. Филимонова, И.Н. Антонова, Н.Г. Ефремова, А.В. Носова, Е.Ю. Внукова // Культура физическая и здоровье. – 2019. - №4 (72). – С. 18-20.

УДК 796.011.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Ольга Игоревна Регид*

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань*

*Ильдар Фаисович Ибрагимов*

*Казанский государственный энергетический университет;*

*Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России;*

*Казанский государственный медицинский университет, г.Казань*

## **PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE IN THE LIFE OF STUDENTS**

*Olga Igorevna Regida*

*Kazan State Power Engineering University, Kazan*

*Ildar Faisovich Ibragimov*

*Kazan State Power Engineering University;*

*Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the Ministry of Justice of Russia;*

*Kazan State Medical University, Kazan*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта, в жизни современных студентов. Отмечается положительная роль физической активности на функциональное состояние организма человека. Также в статье проанализировано влияние физических упражнений на организм человека и рассмотрена необходимость физического воспитания среди студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура и спорт, мышечная деятельность, физические нагрузки.

**Abstract.** This article discusses the role of physical education and sport in society. The positive role of physical activity on the functional state of the human body is noted. The article also analyzes the effect of physical exercises on the human body and considers the need for physical education among students.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, sport, physical culture and sport, muscle activity, physical tensions.

**Введение.** В современном мире люди все меньше осознают важность занятий спортом, каждый загружен своим множеством дел. К сожалению, во время технологий и науки современный человек практически не совершает никаких движений, занимается умственной работой, не проявляет физическую активность. Мало кто понимает, что занятия спортом напрямую связаны с работоспособностью, концентрацией внимания и скоростью работы человека. Человек, который тренирует свое тело несколько раз в неделю, намного выносливее и активнее, поэтому его повседневные задачи будут решаться быстрее и лучше.

В связи с этими тенденциями возросло внимание к здоровью студентов и граждан в целом, ведь, если их здоровье ухудшится, ситуация в стране тоже

ухудшится. Во всех секторах нашей страны будут слабые работники, которые не могут полностью выполнять свои обязанности из-за своего физического и психического здоровья, поскольку эти два аспекта напрямую связаны.

Физическая культура - важный элемент жизни каждого человека. Физические упражнения всегда оказывали влияние на человека: на его здоровье, работоспособность, настроение. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело здоровым и спортивным, но и снижает уровень стресса за счет нормализации психологических функций организма. Он улучшает организм и сохраняет здоровье на долгие годы. Физическая культура также является частью культуры человека и общества в целом, она обеспечивает гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей человека [2].

В наше время проблема физического воспитания студентов приобретает особое значение. Сейчас довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и спорта. Однако, к сожалению, большинство людей предпочитают смотреть только спортивные события. Я должен признать, что не все занимаются физкультурой каждый день самостоятельно, по крайней мере, не занимаются утром. Многие не понимают, что, как было сказано выше, именно физические упражнения благотворно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние здоровья.

Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а физическая активность всегда помогает предотвратить определенные заболевания, операции, травмы и т. Д. тогда это было и будет основой исцеления. Также рекомендуется абсолютно всем людям, независимо от возраста, заниматься циклическими видами спорта, такими как бег, плавание, катание на лыжах. При правильном использовании эти виды спорта очень положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, при занятиях этими видами спорта задействуются все группы мышц [5].

**Методы и организация исследования.** Целью исследования является изучение важности роли физической культуры и ее места в жизни современных студентов.

Задачи исследования:

1. Определить значимость занятий физической культуры для студентов;
2. Выявить, что способно побудить студентов заниматься физической культурой;
3. Рассмотреть на какие аспекты жизни студентов влияют занятия физической культурой;
4. Узнать процентное соотношение доли студентов, занимающихся физической культурой.

Физическая культура студентов способствует формированию физического воспитания молодежи как системного качества личности, формирует элемент общей культуры будущего специалиста [3].

Занятия физической культурой содействуют:

- Воспитанию у студентов моральных, физических и волевых качеств;

- Укреплению здоровья, содействию правильному формированию и обширному развитию организма;
- Выявлению метода самовыражения индивида;
- Воспитанию у студентов уверенности в необходимости регулярном занятии физической культурой [4].

Методика исследования основана на количественно-качественной характеристике студентов, путем прохождения специального анкетирования. Всего в опросе приняло участие 40 студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из полученных ответов в опросе, студенты подразделяются на 4 группы:

- 14% опрошенных студентов, не проявляют физкультурно-спортивную активность, и затрачивают не более 30-40 минут в неделю на занятие физической культурой.
- 55% студентов имеет низкую физическую активность, т.е. затрачивает на занятия физической культурой 5 часов в неделю.
- 21% студентов уделяет на занятия физической культурой около 7 часов в неделю, что является оптимальной оценкой физической активностью.
- 9% опрошенных студентов затрачивают более 8 и более часов в неделю, что является высокой степенью физической активности.

Результаты этого исследования показывают, что только 25% респондентов считают необходимым и важным заниматься спортом, что является не самой высокой оценкой социальной значимости физической культуры. Более наглядно рассмотреть процентное соотношение можно на диаграмме, представленной на рисунке 1.

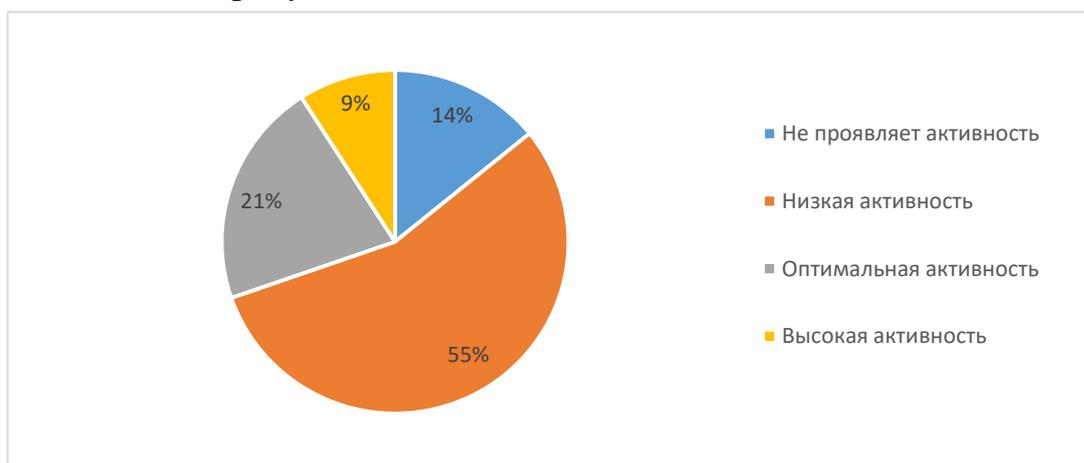


Рисунок 1 – Активность занятий физической культурой среди студентов

Проблема снижения двигательной активности в повседневности студентов остро накалилась в связи с модернизацией современного производства и условий жизни. Недостаток движений плохо влияет на здоровье человека. В первую очередь, это приводит к заболеваниям центральной нервной системы (ЦНС) из-за недостатка импульсов с опорно-двигательного аппарата, если понятнее, то страдают мышцы, связки и сухожилия. Следствием поражения

нервной системы возникает риск нарушения нервной и гормональной регуляции всех процессов жизнедеятельности человека [1].

Дисциплина «физическая» культура» кроме развития физических качеств имеет большое воспитательное значение. Где через тесное общение формируется личностные качества занимающихся на спортивных секциях, мероприятиях и т.д. Занятия спортом кроме повышения двигательной активности человека, призваны воспитывать такие жизненно необходимые качества как: лидерство, стремление к поставленной цели, силу воли, самодисциплину, коммуникативные качества, настойчивость, чувства ответственности и другие [3].

Стоит отметить, то факт, что кислород очень важен для нашего организма. Только благодаря этому элементу мы можем получать энергию. При низкой физической активности наблюдаются отрицательные изменения в органах дыхания. Физические упражнения также снимают состояние стресса. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается наша жизнерадостность и работоспособность.

Ну, и, конечно же, физическая активность благоприятно влияет на иммунитет человека. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система намного эффективнее борется с различными бактериями и вирусами [6].

Анализ статистики опрошенных студентов доказывает нам важность вовлечения как можно большего числа студентов в занятия физической физкультурой, так как именно физическая активность несет в себе неоценимое положительное влияние на организм, а также жизненно важные качества и следовательно это влияет и на продолжительность человеческой жизни.

**Вывод.** В заключении всего выше сказанного можно отметить, что физическая культура и спорт является жизненно важной частью существования здоровой и конкурентоспособной личности. С каждым днем все больше и больше активных участников присоединяются к спортивным мероприятиям и стараются участвовать в них. В настоящее время в нашей стране проводится агитация молодого поколения на то, что физическая культура очень важна и нужна в жизни, так как она влияет на оздоровление организма, усиление работоспособности умственной и физической деятельности, улучшение обмена веществ и снижение стресса, что весьма актуально для студентов. То есть, можно говорить о том, что в стране возникает новый социальное явление, выражающееся в стремительной заинтересованности студентов и граждан в сохранении здоровья.

### **Литература:**

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. [Текст]. - Орел.: Орел ГТУ, 2003. - С. 360.

2. Судакова В.В., Злобина Ф.В. Роль физической культуры в развитии человека // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные

исследования: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(44). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/9\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/9(44).pdf) (дата обращения: 20.10.2021)

3. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с

4. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2017 том 2, С. 138-147

5. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 20.10.2021).

6. Щербатенко, М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М. В. Щербатенко. — Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2017. — № 15 (149). — С. 688-691. — URL: <https://moluch.ru/archive/149/42349/> (дата обращения: 20.10.2021).

УДК 796.038

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ  
САМОПОДГОТОВКЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И КОРРЕКЦИИ  
МАССЫ ТЕЛА**

*Данил Денисович Рудаков, Вера Александровна Серегина, Татьяна  
Александровна Ведищева*

*ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,  
Россия, г. Москва*

**USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN SELF-TRAINING FOR PHYSICAL  
CULTURE AND CORRECTION OF BODY WEIGHT**

*Danil Denisovich Rudakov, Vera Alexandrovna Seregina, Tatiana  
Alexandrovna Vedisheva*

*State University of Management, Russia, Moscow*

**Аннотация.** Для каждого человека, увлеченного спортом и здоровым образом жизни, гаджеты для спортивного мониторинга и своего функционального состояния становятся неотъемлемой частью. Благодаря им осуществляется контроль за здоровьем спортсмена, регулируется интенсивность физических нагрузок, высчитываются значения калорийности питания и оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов для коррекции массы тела и поддержания физической формы. Огромное количество имеющихся функций позволяет настроить смарт-часы или иной другой фитнес-трекер под свои индивидуальные параметры и свою систему тренировок.

**Ключевые слова:** гаджеты, фитнес-трекеры, здоровье, коррекция массы тела, функции, возможности, результаты.

**Abstract.** For every person keen on sports and a healthy lifestyle, gadgets for sports monitoring and their functional state become an integral part. Thanks to them, the athlete's health is monitored, the intensity of physical activity is regulated, the values of calorie intake and the optimal ratio of proteins, fats and carbohydrates are calculated for correcting body weight and maintaining physical shape. A huge number of available functions allows you to customize a smart watch or other fitness tracker for your individual parameters and your training system.

**Keywords:** gadgets, fitness trackers, health, body weight correction, functions, capabilities, results.

**Введение.** Современные гаджеты могут быть не только стильными и эргономичными, но и полезными при поддержании здорового образа жизни [1, 2, 6, 7]. Впервые Apple Watch были представлены в 2014 году на осенней презентации компании Apple и произвели огромный фурор на рынке смарт-часов, компании удалось собрать все необходимые функции в крошечный корпус, размеры которого не превышают размеры стандартных наручных часов [4]. В 2021 году модельный ряд уже насчитывает 7 моделей смарт часов, существуют спортивные версии в коллаборации с Nike, отличительной особенностью является спортивный ремешок с перфорацией для уменьшения

потоотделения под ремешком, что дает более надежную посадку и позволяет комфортно заниматься спортом.

Говоря о спортивном функционале Apple Watch необходимо отметить наличие пульсометра и функцию распознавания физической активности.

Измерение ЧСС (частоты сердечных сокращений). Данная функция появилась уже в первой модели часов и с каждым годом становилась более точной и удобной в отображении данных. Можно в любой момент узнать ЧСС, запустив соответствующее приложение или же отслеживать его в процессе тренировки. Присутствует функция уведомления о высокой или низкой ЧСС, который пользователь указывает сам и в случае достижения данного показателя часы уведомляют занимающихся. Возможно отследить скорость восстановления ЧСС после тренировки и в течение трех минут после ее завершения. Для этого необходимо открыть приложение «Пульс» на телефоне и перед пользователем предстает удобный интерфейс со всеми данными. Измерение ЧСС происходит оптическим пульсометром или инфракрасным пульсометром (в момент фонового измерения ЧСС).

Для отслеживания количества затраченного времени и израсходованных калорий во время физической активности используется приложение «Тренировка». На данный момент Apple Watch распознают до 30 видов физической активности и в момент занятий посредством связи с интернетом, реагируя на движения рук и ЧСС, позволяют предсказать текущую двигательную активность. Начиная с модели Apple Watch 5 предусмотрена такая функция, как плавание в часах, что демонстрирует высокий стандарт защиты от влаги. Часы могут напоминать о том, что вы начали тренировку или о том, что тренировка завершилась. Это происходит путем анализа ЧСС занимающегося и дальнейшим тактильным сигналом. На экране часов в процессе тренировки фиксируется вся необходимая информация: продолжительность двигательной активности, потраченные калории, пройденное расстояние. Вся история тренировок находится в приложении «Фитнес» и хранится бессрочно.

Для мотивации пользователя и более понятного анализа потраченных калорий в Apple Watch используется функция «Кольца активности». Это три кольца разного цвета, где каждый цвет отвечает за конкретный тип активности. Самое большое кольцо красного цвета обозначает калории, потраченные за сутки, зеленое кольцо – кольцо тренировок, синее кольцо – кольцо разминки. При заполнении всех колец пользователь получает уведомление и награду, что дополнительно стимулирует занимающегося к активному образу жизни.

**Цель исследования.** Выявить необходимость использования смарт-часов для контроля за показателями во время физической активности и коррекции массы тела.

**Задачи исследования:**

- провести анализ литературных источников по использованию смарт-часов при физической нагрузке;
- выявить популярность использования смарт-часов среди студенческой молодежи;

- определить необходимость использования смарт-часов или иного фитнес-трекера при занятиях физической культурой и спортом.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, проведенный с июня по август 2021 года.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анализ литературных источников свидетельствовал о том, что использование фитнес-трекеров может положительно влиять на увеличение физической активности, осознанности и распределение времени на занятия и отдых [3, 8]. Также на основе фитнес-приложений можно составлять программу занятий для студентов, результаты которых будут отображаться в приложении и занимающемуся будет возможно самостоятельно проанализировать свою двигательную активность, ЧСС и другие показатели [5]. Также преподаватели физической культуры могут использовать приложение, помогающее отслеживать ЧСС у всех студентов в процессе занятия и выдавать уведомление о слишком высоком или низком пульсе, что позволит вовремя отреагировать и предотвратить опасность для занимающегося. Таким образом самостоятельная физическая активность для студентов может быть реализована посредством интеграции фитнес-трекеров и приложений в учебный и образовательный процесс. Опрос 40 студентов 3 курса показал, что каждый 2-й человек постоянно носит смарт часы либо иной фитнес-трекер и отслеживает показатели ЧСС, количество шагов, потребленные и потраченные калории. Из общего числа респондентов 68% используют фитнес-трекеры во время занятий спортом, также 5% используют дополнительно помимо смарт часов нагрудный пульсометр.

Ниже (рис. 1) приведены показатели двигательной активности Рудакова Д. Д., полученные при использовании приложения «Фитнес» за период с июня по август 2021 года. Как видно на рисунке, часы Apple Watch были использованы ежедневно при выполнении физических упражнений, что отображается на рисунке на зеленом кольце.



Рисунок 1 – Данные из приложения «Фитнес» по двигательной активности за

июнь-август 2021 г.

Таблица 1. – Изменение показателей Рудакова Д. Д. за июнь-август 2021 г.

Показатели	Июнь	Июль	Август
Затраченные калории (ср. знач. в день)	18630 (около 630)	14946 (около 480)	20384 (около 650)
Время, затрачен. на тр-ки (мин.)	1922 минуты (около 64 минут в день)	1360 минут (около 45 минут в день)	1779 минут (около 57 минут в день)
Масса тела (кг)	103,2	96,1	85,0
Длина тела (см)	180,0	180,0	180,0
ЧСС при кардионагр. (уд/мин.)	160	145	130
ЧСС в покое (уд/мин.)	90	78	72
ИМТ (индекс массы тела) (усл. ед.)	31,78 Ожирение I степени	29,62 Избыточный вес	26,23 Избыточный вес

С июня по август 2021 года Рудаков Д.Д. занимался по 3 раза в неделю. Для достижения максимального эффекта было исключено потребление мучной, сладкой, а также жирной пищи. Тренировки были построены следующим образом: вначале полчаса выполнялась кардионагрузка, затем силовая тренировка, после выполнялась заминка в виде легкой кардионагрузки продолжительностью около 10–15 минут. Иногда Рудаков Д.Д. выделял себе день для растяжки без силовой тренировки. Для растяжки использовались упражнения на гибкость с максимальным растяжением мышц и медленным, постепенным возвращением в исходное положение. Силовые тренировки проводились по следующему плану: в понедельник нагружались мышцы рук и верхнего плечевого пояса – бицепс, трицепс, предплечье и упражнение на плечи. В среду использовались упражнения для мышц спины и груди. По пятницам выполнялась нагрузка для мышц ног. К следующему понедельнику мышцы полностью восстанавливались, что позволяло продуктивно тренироваться с привычными весами. Рудаков Д. Д. не ставил перед собой цель увеличения мышечной массы, но планировал укрепить мышечный корсет, поэтому упражнения выполнял с небольшими весами и максимальным количеством повторений.

Изменение показателей Рудакова Д. Д. представлены в таблице 1. Выявлено снижение массы тела на 7,1 кг в июле месяце и на 18,2 кг в августе. Это позволило выполнять подтягивания без использования противовеса, что ранее было невозможно из-за излишней массы тела и слабости мышц. Сердечно-сосудистая система адаптировалась к выполняемой нагрузке, что проявилось в урежении ЧСС как во время выполнения кардионагрузки (со 160

уд/мин. в июне до 130 уд/мин. в августе), так и в покое (с 90 уд/мин. до 72 уд/мин., соответственно). Кроме того, Рудаков Д. Д. начал отмечать у себя изменения в работе различных мышечных групп, адаптировался к физическим нагрузкам. Во многом стимулом для занятий у Рудакова Д.Д. стали часы Apple Watch, так как ему периодически приходили уведомления в сводках за неделю, где он мог отслеживать свои результаты по сожжённым калориям, пройденному расстоянию и общему времени тренировок. Таким образом Рудаков Д.Д. на личном примере продемонстрировал, что использование смарт-часов может быть эффективным при физической самоподготовке и их использование может серьезно мотивировать к достижению новых высот.

**Выводы.** На основе полученных результатов можно сделать вывод, что приобретение и использование фитнес-трекеров является эффективным при самостоятельных занятиях физической культурой. При этом, наглядное обоснование результатов дает возможность быстрого анализа, а множество специальных датчиков не позволят человеку попасть в опасную ситуацию из-за превышения ЧСС.

### **Литература:**

1. Безъязычная Б.Н. Использование фитнес-трекеров студенческой молодежью с целью контроля за состоянием здоровья и уровнем двигательной активности / Б.Н. Безъязычная, Т.Е. Сими́на // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. 2020. С. 7-10.
2. Егорычев А.О. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах / О.А. Егорычев, Э.В. Егорычева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). – С. 86-92.
3. Замотин Т.М. Применение информационных технологий в тренировочном процессе гребцов байдарочников стайеров высокой квалификации / Т.М. Замотин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №1 (191). - С. 83-88.
4. Использование приложения «Тренировка» на часах Apple Watch // Apple.com URL: <https://www.apple.com/ru/apple-watch-series-7/> (дата обращения: 10.10.2021).
5. Особенности организации занятия по физической культуре в условиях самоизоляции / Т.Е. Сими́на, Е.В. Любина, С.Ю. Татарова, Е.И. Пучкова // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. 2020. С. 317-321.
6. Сими́на Т.Е. Wearable-технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Т.Е. Сими́на, С.Ю. Татарова, Т.А. Качалова // В сборнике: Шаг в будущее: Искусственный интеллект и цифровая экономика. Технологическое лидерство: Взгляд за горизонт. Материалы IV Международного научного форума. Москва, 2021. С. 130-135.

7. Сими́на Т.Е. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов в процессе дистанционного обучения / Т.Е. Сими́на // В сборнике: Шаг в будущее: Искусственный интеллект и цифровая экономика. Технологическое лидерство: Взгляд за горизонт. Материалы IVМеждународного научного форума. Москва, 2021. С. 135-139.

8. Общекультурные компетенции в области фитнеса, используемые в студенческой среде / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, Т.Е. Сими́на, И.Н. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 246-250.

УДК 796/799

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Ольга Андреевна Рыбчук, Татьяна Юрьевна Мальцева**  
Севастопольский филиал Российского экономического университета  
им. Г.В. Плеханова, Россия, Севастополь

**DIARY OF SELF-CONTROL OF A STUDENT IN THE PROCESS OF  
INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES WITH DISTANCE LEARNING.**

**Olga Andreevna Rybchuk, Tatiana Yurievna Maltseva**  
Sevastopol Branch of the Plekhanov Russian University of Economics,  
Russia, Sevastopol

**Аннотация:** в данной работе представлена информация о ведении дневника самоконтроля студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями при дистанционном режиме обучения.

**Ключевые слова:** дневник самоконтроля, физическая культура, студент, физические упражнения, дистанционный режим.

**Abstract:** this paper presents information about keeping a diary of a student's self-control in the process of independent physical exercises with distance learning.

**Keywords:** self-control diary, physical culture, student, physical exercises, remote mode.

**Введение.** Дистанционное обучение на время противоэпидемиологических мероприятий оказывает существенное влияние на образ жизни. В условиях самоизоляции резко снижается двигательная активность. При этом большое нервно-эмоциональное напряжение требует высокой физической подготовленности. Возникшее противоречие может привести к срыву в деятельности организма, снижению сопротивляемости внешним воздействиям и различным заболеваниям. Поэтому важно соблюдение основ ЗОЖ: разумное чередование труда и отдыха; рациональное питание; преодоление вредных привычек; оптимальная двигательная активность; соблюдение правил личной гигиены; закаливание; психогигиена. Целью дисциплины «Элективные Дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели в условиях дистанционного обучения студенты нашего филиала вели дневник самоконтроля.

Самоконтроль предназначен для того, чтобы определить уровень подготовки организма к нагрузке его физическими упражнениями, предоставить студенту возможность изучить простейшие методики ведения дневника самоконтроля, тем самым, приобрести навыки оценивания

психофизической подготовки, а также вовремя выявлять негативное воздействие физических упражнений на организм.

Дневник самоконтроля является документом, который студент заполняет в период дистанционного обучения на 1-3-х курсах по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Во время занятия, согласно учебному расписанию, студент вносит данные о своём здоровье в течение самостоятельной тренировки дома. Дальнейший анализ результатов дневника позволит студентам проследить за характером физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья. Самостоятельная организация индивидуальных тренировок является базовой стадией использования знаний, полученных при обучении в предстоящей деятельности будущего специалиста.

**Методы и организация исследования.** Обучение в дистанционном режиме проходило в течение трех месяцев. Дневники самоконтроля вели студенты очной формы обучения: 77 студентов – 1 курс, 70 студентов – 2 курс, 74 студента – 3 курс, всего – 221 человек.

Соблюдались следующие требования к ведению дневника самоконтроля:

1. Фиксация практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» – в полном объеме по учебному плану. Занятие не фиксируется при наличии медицинской справки об освобождении по состоянию здоровья. Соответствующий документ предъявляется в электронном виде.

2. Исследование функционального состояния организма. Использование данных для определения направленности и объема тренировочных нагрузок.

3. Составление учебно-тренировочных комплексов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей студентов и состояния здоровья на текущий момент. Подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок соответствуют цели и содержанию занятия.

4. Проведение самоанализа по итогу дистанционного учебно-тренировочного цикла занятий.

Самоконтроль осуществлялся регулярно во все периоды занятия физической культурой: вводно-подготовительной части, основной и заключительной, а также во время отдыха. Мониторинг занятий состоит из простых приемов наблюдения и учета субъективных показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Субъективные оценки переносимости нагрузок дополняли данные объективного самоконтроля: вес, пульс, объем частей тела.

Пульс во время учебно-тренировочного занятия для студентов был определяющим фактором при выборе допустимой степени нагрузки. Коррекция физических нагрузок проводилась самостоятельно с учетом данных самоконтроля. Важным способом оценки баланса тренировки и восстановления являются показатели ортостатической пробы, которую студенты проводили ежедневно.

В процессе занятий в дистанционном режиме студенты оценивали уровень и динамику своего физического развития и спортивной подготовленности с помощью контрольных тестов: сила рук – сгибание рук в упоре лежа, количество раз; сила мышц брюшного пресса – подъем туловища, руки за

головой, за 1 мин.; координация, ловкость, взрывная сила – прыжки со скакалкой за 1 мин.; гибкость – наклон, стоя.

В дневнике самоконтроля отмечались нарушения общего режима. Без этих сведений порой невозможно объяснить изменения показателей в других графах дневника.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты самоанализа студентов подчеркивают важность ведения дневника самоконтроля: 1 курс – 100%, 2 и 3 курсы – 98%.

Приведем несколько примеров самоанализа студентов из дневника самоконтроля по итогу дистанционного учебно-тренировочного цикла.

I. По итогу трех месяцев занятий, могу сделать выводы, что:

1. Улучшилось состояние здоровья;
2. Улучшилось состояние тела;
3. Появилось больше энергии;
4. Повысился уровень дисциплинированности;
5. Повысился уровень физической подготовки;
6. Анализ проведенной работы за 3 месяца:

- расширила знания о физическом развитии;
- приобрела навыки в оценивании психофизической подготовки;
- определила уровень своего физического развития, тренированности и здоровья;

- скорректировала нагрузку при занятиях физической культурой;

- научилась чувствовать возможности и потребности своего тела и следить за пульсом;

- при систематическом выполнении упражнений стала более гибкой и выносливой;

- также удалось не только поддерживать свой вес, но и сбросить 2кг.;

- ягодицы и живот стали более подтянутые.

7. Анализ работы: Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля. Таким образом, можно сказать, что контроль индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

II. Занимаясь физкультурой дистанционно (в домашних условиях), я пробовала выполнять разнообразные типы тренировок (аэробную, анаэробную и интервальную), а также различные виды физических упражнений. В целом, мне понравились все виды тренировок, и я не пришла к выбору какой-то одной или двух для себя. Я считаю, что необходимо чередовать различные виды упражнений и нагрузок, чтобы задействовать все группы мышц.

Чтобы отслеживать свои результаты, уровень нагрузок и состояние, я в течение 3-х месяцев вела дневник самоконтроля. Конечно, кардио-тренировки сильно повышали пульс, были сбои в дыхании, но, после стретчинга мышцы

восстанавливались и болей в них не было. Это говорит о правильно подобранных тренировках и грамотном сочетании нагрузок с периодами восстановления. После тренировок я чувствовала, как небольшую или приятную усталость, так и утомление, сопровождающееся пониженной работоспособностью. Однако, вне зависимости от состояния, мне хотелось продолжать заниматься.

Дневник научил меня следить за собой, и теперь я умею определять необходимый для меня уровень нагрузок, планировать и составлять тренировки.

III. В ходе занятий физической культурой я получила и оптимизировала для себя следующие навыки:

1. Самодисциплина и самоорганизация. Регулярные занятия спортом по определенной методике, представленной выше, помогли мне дисциплинировать себя и регулярно заниматься спортом.

2. Повысить свои навыки и основные физические показатели: выносливость и сила.

3. Отработать технику выполнения упражнений. Благодаря регулярной отработке подобранной программы, я смогла максимизировать пользу, получаемую от выполнения упражнений.

4. Исследовать функциональное состояние организма во время тренировок. Это помогло мне в определении направленности тренировок и правильном распределении нагрузки.

Считаю регулярные занятия спортом очень важными для меня, благодаря проделанной работе я углубила знания в этой теме, и в очередной раз подчеркнула важные особенности своего организма. В связи с этим, могу сделать вывод о том, что занятия спортом для меня, после детального анализа, стали максимально эффективными.

IV. Благодаря регулярным занятиям физической культурой, мною отмечены такие положительные стороны как:

1. Улучшение самочувствия и заряд энергии на долгое время;
2. Приведение в тонус мышечного корсета тела;
3. Уменьшение массы тела, благодаря нагрузкам;
4. Улучшение самоорганизации и самоконтроля;
5. Повышение двигательной активности;
6. Я узнала много новых упражнений и в совершенстве ими овладела.

Вывод: Есть большая польза в регулярном занятии спортом, если анализировать свое самочувствие и вести дневник тренировок. Благодаря дневнику тренировок это делать намного удобнее.

**Выводы.** В условиях дистанционного обучения дневник самоконтроля является показателем приобретенных знаний, умений и навыков, а так же оценочным средством текущего и рубежного контроля по предмету «Элективные курсы по ФК». Дневник самоконтроля является показателем приобретенных знаний, умений и навыков:

1. Знания: подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и цели занятия.

2. Умения: анализ и интерпретация данных комплексного исследования

функционального состояния организма, использование их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок.

### 3. Навыки:

- постановка и контроль исполнения физиологической задачи занятия, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе тренировки;

- безопасное выполнение тренировочных упражнений, безопасное использование спортивной техники, оборудования и инвентаря (если имеется в наличии).

### Литература:

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

2. Малейченко Е. А. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с. – ISBN 978-5-238-02982-5. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

3. Дорошенко С. А., Дергач Е. А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

4. Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420>

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Алёна Евгеньевна Салтыкова*

*Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина, Россия, Елец*

**INNOVATIVE APPROACHES TO FORMATION OF HEALTHY  
LIFESTYLE OF STUDENTS**

*Saltykova Alena Evgenievna*

*Yelets State University named after I. A. Bunin, Russia, Yelets*

**Аннотация.** В предлагаемой статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье описаны результаты определения отношения студентов специальностей не физкультурного профиля к занятиям физической культурой. Также в статье изучены и выделены мотивы, которые наиболее часто выступают факторами, побуждающими к занятию физической культурой и спортом. Полученные данные свидетельствуют о высокой степени заинтересованности студентами вопросами сохранения и укрепления своего здоровья в сочетании со сниженной мотивацией к непосредственному выполнению упражнений на практике.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, студенты

**Abstract.** This article deals with the formation of a healthy lifestyle among students. The article describes the results of determining the attitude of students of non-physical education specialties to physical education. Also, the article studies and highlights the motives that most often act as factors that induce physical culture and sports. The data obtained indicate a high degree of students' interest in maintaining and strengthening their health in combination with a reduced motivation to directly perform exercises in practice.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, motivation, students

**Введение.** Культура ЗОЖ — это один из ключевых компонентов всей системы культуры человека, который имеет большое значение для формирования личности, ее полноценной и качественной интеграции в структуру общества, а также функционирования общества в целом. Студенты вузов - это наиболее уязвимая часть молодежи. Они так или иначе сталкиваются с рядом трудностей, возникающих вместе с увеличением учебной нагрузки, снижением двигательной активности, сменой приоритетов и ценностных установок. В студенческие годы для одних спорт перестает быть сферой повышенного интереса, для других приобретает иное значение. Молодые люди становятся частью спортивных студенческих команд, открывают для себя новые возможности, а некоторые решают связать свою дальнейшую жизнь со спортом. В дискуссии о культуре ЗОЖ личности речь идет не только о формировании навыков взаимодействия, ведении досуга, но и значимости медицинского компонента. С учетом этого, ведение здорового образа жизни представляется

наиболее эффективным способом сохранения здоровья на протяжении всего времени обучения в вузе. Период обучения в таких образовательных учреждениях как колледжи и вузы – это важный этап формирования личности будущего специалиста в силу возрастного диапазона студенческой молодежи. Целью образовательных учреждений образования должно стать создание среды, которая способствует физическому и нравственному воспитанию культуры здоровья, снижению стрессоустойчивости учащихся посредством формирования навыков ЗОЖ.

**Цель исследования:** выявить и обосновать инновационные подходы по формированию здорового образа жизни студентов

**Методы и организация исследования.** В исследовании проводился сравнительный анализ и обобщение материалов научных исследований, научно-педагогической и учебно-методической литературы по проблеме, анализ и обобщение передового педагогического опыта, анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На сегодняшний день в среде широкой общественности звучат многочисленные призывы к занятиям физической культурой и спортом, соблюдению режима питания, труда и отдыха, однако реальная практика свидетельствуют о резком ухудшении здоровья молодежи. Ни для кого не секрет, что здоровье во многом зависит от образа жизни. Он, в свою очередь, напрямую связан с ценностными ориентациями учащегося, его мировоззрением, организацией жизнедеятельности и взаимодействия с другими людьми[3,77]. Именно поэтому приобщение студентов к культуре ЗОЖ необходимо начинать с формирования мотивов, в частности мотивации здоровья. Этот процесс должен основываться на двух принципах – возрастном и деятельностном. Возрастной принцип означает, что воспитание мотивации целесообразно начинать с раннего детства. Второй принцип предполагает создание мотива посредством оздоровительного по отношению к себе, формирования новых качеств путем выполнения системы упражнений[2, 102]. Анализ современной научной литературы и практического опыта показывает, что занятия физической культуры в учебных учреждениях у части студентов не связаны с интересом, а иногда вызывают негативные эмоции. Главную роль в разрешении данной проблемы играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям физической культуры, а также выбор приемлемых способов и средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности.

Можно выделить ряд ценностных ориентаций и мотивов учащейся молодежи для приобщения к занятиям физической культуры и спортом. Главным из мотивов, по мнению многих, является здоровье, нацеленность на увеличение продолжительности жизни, профилактику и лечение заболеваний. Не менее распространены мотивы, связанные с восприятием спорта как способа рекреации и времяпрепровождения. В процессе физических занятий на свежем воздухе, групповых и индивидуальных занятиях в спортивных комплексах молодые люди могут расширить круг общения, завести новые знакомства на основе общих интересов. Специалисты в данной области выделяют также следующие мотивы для занятий физической культурой и спортом: развитие

физических качеств и формирование красивого телосложения, получение положительных эмоций, возможность личных достижений, закалку характера и желание испытать себя, стремление к самосовершенствованию [4, 77]. Однако этот список не является исчерпывающим, поскольку каждая личность уникальна. Вместе с взрослением формируются новые стремления и установки, и потому мотивы целесообразно рассматривать в комплексе, как целую систему.

Современный мир стремительно развивается, и поэтому в сфере деятельности в области физической культуры и спорта необходимо уделять большое внимание поиску инновационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса и в свободное от учебы время. Формирование потребности в занятиях физической культурой должно изучаться с учетом индивидуальных особенностей организма конкретных студентов, их предпочтений и интересов. Преподавателям физической культуры важно прилагать усилия к тому, чтобы создать баланс, в котором возможно выстроить равновесие между требованиями учебной программы и степенью индивидуальной подготовленности студентов. Когда выполнение упражнений требует физических затрат, значительно превосходящих реальные возможности конкретного студента, повышается риск не только возникновения проблем со здоровьем, но и эмоциональных травм, которым подвержены люди студенческого возраста. Может произойти так, что студент, в совокупности имеющий низкий уровень физической подготовки, испытывающий проблемы с социальной адаптацией, склонность к интроверсии, на долгое время станет замкнут в себе в результате формирования подобных травм. И, напротив, если уровень физических возможностей студентов превышает поставленные цели, занятия могут показаться скучными. Когда студенты видят и ценят достигнутые собственными силами результаты, испытывают удовлетворение от проделанной ими работы, переживают радость от познания чего-то нового, у них укрепляется вера в потенциал физического совершенствования. XXI век отличен тем, что активное развитие получила гуманистическая модель образования, с повышенным вниманием к интересам, склонностям и потребностям личности. Помимо психологического аспекта, нельзя исключать актуальность гендерного подхода. Парни и девушки испытывают различную потребность в физических нагрузках, по мнению ученых, первые проявляют больше интереса к физической культуре и спорту. Этот факт составляет вероятную основу дифференциации методических условий проведения занятий физической культуры, что определяет предпочтение в выборе тех или иных способов контроля, форм поощрения или порицания, а также определении содержания занятий. Как правило, студенты в большинстве случаев интересуются игровыми видами спорта, нацелены на развитие всех групп мышц, повышении выносливости и т.д. Студентки же с энтузиазмом вовлечены в такие виды спортивной деятельности, которые позволяют усовершенствовать физическую форму, не ставят целью набор мышечной массы. Популярными видами спорта у юношей являются: волейбол, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика, единоборства, плавание, легкая

атлетика. Девушки предпочитают заниматься танцами, аэробикой, степ-аэробикой, аквааэробикой, фитболом, плаванием, волейболом, легкой атлетикой. Вне зависимости от половой принадлежности студента важно, чтобы занятия не были монотонными, а носили игровой, творческий характер. В этом направлении новым шагом может стать осуществление в рамках образовательного учреждения таких мероприятий, как: подготовка брошюр и статей на тему спорта, активное ведение спортивной рубрики на сайте вуза, интервью со спортсменами на актуальные темы. С целью выявления и оценки отношения студентов к занятиям физической культурой, их потребностей, интересов и мотивов, было проведено социологическое исследование [1, 7].

В опросе приняло участие 30 студентов ЕГУ им. И.А. Бунина, обучающихся по различным образовательным программам, среди которых Юриспруденция, Экономика, Дизайн и другие специальности не физкультурного профиля. Анкеты состояли из трёх блоков вопросов, каждый из которых направлен на выявление мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом, а также оценку отношения студентов к данной учебной дисциплине. Результаты по каждому блоку вопросов вычислялись при помощи математического анализа: подсчитывалось количество респондентов (в процентах) выбравших тот или иной ответ.

В первом блоке респонденты самостоятельно анализировали свое отношение к занятиям физической культурой. По полученным результатам, положительное отношение отметили 25% респондентов, пассивное отношение — 42%, негативное - 33%. Полученные данные представлены на рисунке 1.

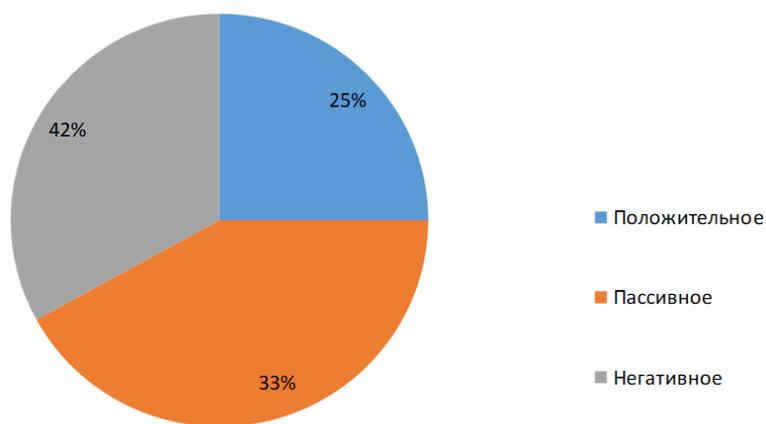


Рисунок 1 – Отношение студентов к занятиям физической культурой.

Второй блок направлен на выявление мнения о способности занятий физической культуры сохранить и улучшить здоровье студентов. Студентам предлагалось выбрать один из четырех ответов: «Да», «Нет», «Вызывает сомнение», «Предпочтение отдаю медицине». Анализ результатов опроса показал, что половина (50%) респондентов убеждены, что занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья (выбор — «Да»). 22% респондентов отдают предпочтение медицине, 19% - дали отрицательный ответ (выбор — «нет»), и 9% студентов выразили сомнение относительно

исследуемого вопроса. Данные представлены на рисунке 2.

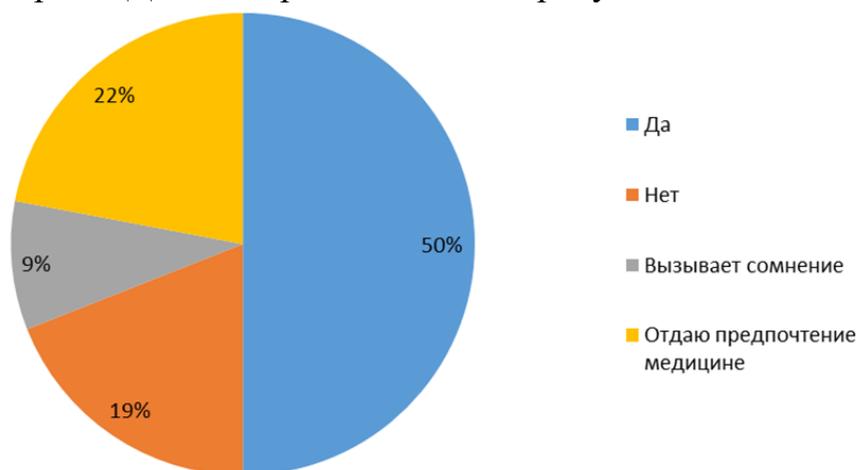


Рисунок 2 – Выявление мнения о способности занятий физической культуры сохранить и улучшить здоровье студентов

Третий блок был нацелен на выявление мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой и спортом. 38% студентов отдали предпочтение мотивам, которые связаны с перспективой укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Внутренние мотивы (выполнение требований учебных программ, посещение занятий для получения зачета) становятся причиной занятий для 42% респондентов. И 20% испытуемых отметили в качестве мотива повышение стрессоустойчивости, улучшение самочувствия и настроения. Данные представлены на рисунке 3.

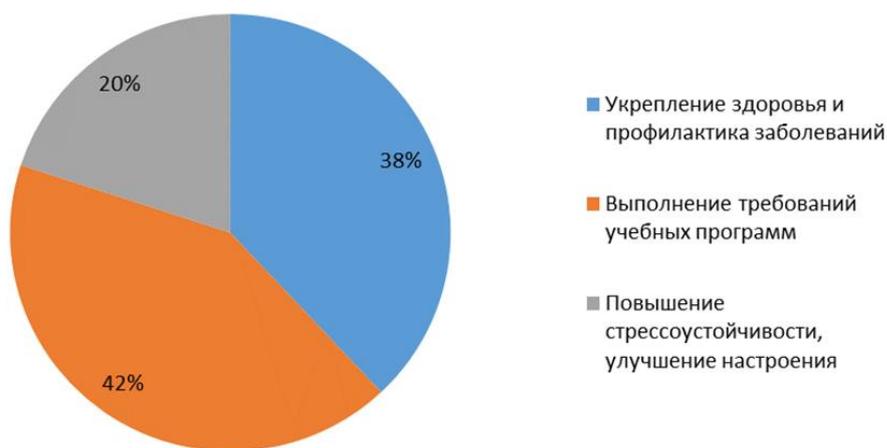


Рисунок 3 – Выявление мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой

**Выводы.** Как показывают результаты исследования, возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний выступает сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями. Однако большее число респондентов отмечают, что посещение занятий физической культуры связано с требованиями учебной программы, что позволяет сделать вывод о сниженной мотивации к непосредственному выполнению упражнений на практике. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с

деятельностью чисто механического характера. Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм и содержания занятий. Прежде всего следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. Девушки, в большинстве случаев, хотели бы приобрести навыки выполнения таких упражнений, которые бы способствовали коррекции веса, укреплению мышц спины, рук и бедер. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, изучить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание, выбирают упражнения, направленные на повышение выносливости, набор мышечной массы и улучшение осанки. В настоящее время в системе физической культуры необходима разработка инновационных технологий, методик и оздоровительных программ, поскольку проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать решенной.

Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для формирования творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся, – обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.

Таким образом, вопрос укрепления здоровья студентов в вузах не физкультурного профиля становится все более актуальным. Ее решение возможно только на основе формирования у студентов убеждения, что здоровый образ жизни важен и необходим.

### **Литература<sup>^</sup>**

1. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. — Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. — С. 6 — 9.
2. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России / А.Е. Завьялов // Автореферат диссер. канд. социол. наук. — Москва. — 2013. — 129 С.
3. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни. / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов – М.: Академия, 2013. – 192с.
4. Панова, Е.О. Моделирование процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания /

Е.О. Панова, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 77 — 78.

УДК 796.012.1

## ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Диана Рефатовна Сеттарова

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Краснодар*

Вероника Евгеньевна Кузнецова

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Краснодар,  
ФГБОУВО Кубанский государственный медицинский университет,  
Краснодар*

## IMPROVING THE INTELLECTUAL PERFORMANCE OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Diana Refatovna Settarova

Krasnodar branch of PRUE named after Plekhanova, Russia, Krasnodar

Kuznetsova Veronika Evgenievna

Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar,  
Kuban State Medical University, Krasnodar

**Аннотация.** В статье автор рассматривает основные аспекты повышения интеллектуальной работоспособности у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, за счет использования средств физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, интеллектуальная работоспособность, студент, интеллектуальная деятельность, средства физической культуры.

**Abstract.** In the article, the author examines the main aspects of improving the intellectual performance of students studying in higher educational institutions through the use of physical culture.

**Keywords:** physical culture, intellectual performance, student, intellectual activity, means of physical culture.

В настоящее время условия формирования и развития социума ставят новые задачи перед образовательной системой нашего государства, которые направлены на подготовку специалиста, который бы в полной мере отвечал новым запросам социума. Молодой специалист, обязан иметь более современные профессиональные качества, что может быть обусловлено только высокой степенью интеллектуальной работоспособности. Необходимость в повышенной степени интеллектуальной работоспособности у молодых специалистов вызвана формированием новых социальных и экономических условий развития общества, а также процессом интенсификации научно-технического прогресса.

Образовательный процесс в ВУЗе направленно воздействует на интеллектуальное развития обучающихся. Он обеспечивает развитие вербальных структур интеллекта, значительно менее затрагивая глубинные, образные его основы, которые выступают в качестве основного фактора при получении той или иной профессии.

Интеллектуальная работоспособность представляет собой уровень возможностей организма человека функционального характера, который характеризуется результативностью интеллектуальной деятельностью, осуществляемой за конкретный временной период. На степень интеллектуальной работоспособности оказывает влияние большое количество факторов, среди которых следующие: состояние здоровья, режим трудовой деятельности и отдыха, характер питания и т.д. Как правило, данная форма работоспособности находится в зависимости от уровня знаний человека, его опыта, умений и безусловно состояния как как физического, так и психологического характера. Управление процессами адаптации, образования и воспитания представляет собой базу для дополнительной активации способностей человека, а также для установления имеющихся трудностей, которые формируются в ходе обучения. По этой причине, высоким значением обладает исследование проблемы, связанной с использованием средств физической культуры для повышения интеллектуальной работоспособности студентов высших учебных заведений [1].

Необходимо отметить, что именно повышение интеллектуальной работоспособности обучающихся ВУЗов представляет собой одну из основных целей современной педагогики. Процесс интенсификации образования в высшем учебном заведений, согласно требованиям научно-технического прогресса, вызывает к росту нагрузки обучающихся, и как следствие может вызывать существенные ухудшения интеллектуальной работоспособности обучающихся. Особенно эти изменения довольно заметны на первом курсе, когда нагрузка резко возрастает, в сравнении с условиями образовательного процесса, которые были в школе. Повышение интеллектуальной работоспособности студентов входит в перечень целей, который ставит перед собой физическая культура в рамках высшего учебного заведения. Средства физической культуры могут и должны приносить пользу для организма человека. Они способствуют снижению усталости, сохранению здоровья и могут использоваться прямо на рабочем месте в любых условиях.

Средства физической культуры влияют на умственную работоспособность практически сразу же после их применения, в отдельных случаях через определенный промежуток времени, а также может наблюдаться кумулятивный эффект, в рамках которого проявляется совокупное воздействие продолжительного применения этих средств (например, в течении месяца).

Для того, чтобы средства физической культуры обеспечили повышение интеллектуальной работоспособности, их необходимо выполнять строго по инструкции. Стоит отметить, что непосредственное воздействие средств физической культуры на интеллектуальную работоспособность студентов носит неоднозначный характер. Как правило воздействие стимулирующего типа оказывают средства физической культуры, обладающие средним показателем интенсивности. Рост их интенсивности, а также объема, которые не соответствуют физической подготовке студента, может не дать нужного эффекта, а в отдельных случаях, этот эффект может быть отрицательным. Однако тренироваться могут все органы и ткани организма человека [1].

Формирование, а также развитие эффекта тренировочного процесса под воздействие периодических нагрузок физического типа способствует к повышению интеллектуальной работоспособности. Смысл использования средств физической культуры заключается в том, чтобы при помощи упражнений и нагрузок, осуществлять стимуляцию восстановительных процессов, которые протекают в организме, повысить обмен веществ, ускорить деятельность головного мозга.

Интеллектуальная деятельность, которая не нуждается в физических усилиях и точно координированных движениях, нередко сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью. Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений [3].

Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др.

Таким образом, мы видим, что между использованием средств физической культуры и повышением интеллектуальной работоспособности имеется явная связь. Из этого следует, что необходимо обратить внимание на развитие физической культуры у студентов вузов, что будет способствовать росту интеллектуальной работоспособности, а следовательно, расти результативность образовательного процесса.

### **Литература:**

1. Ахмедова, Т. И. Организация учебной деятельности студентов: Учебно-методическое пособие/ Т. И. Ахмедова, Е. Э. Грибанская, В. Н. Еремин. – Москва: Российская академия правосудия, 2017. – 312 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
4. Павлова А.И., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. Физическая культура как средство повышения умственной работоспособности // Успехи современного естествознания. – 2020. – № 10. – С. 187-188; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33069> (дата обращения: 23.10.2021).

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.

УДК 378.14.014.13

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЦЕЛИ СТУДЕНТА**

**Марина Викторовна Слепцова**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Воронежский государственный педагогический  
университет», Воронеж, Россия.*

**PEDAGOGICAL MODELING OF A STUDENT'S INDIVIDUAL  
EDUCATIONAL GOAL**

**Marina Viktorovna Sleptsova**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Voronezh  
State Pedagogical University", Voronezh, Russia.*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы педагогического моделирования индивидуальной образовательной цели студента. Показано, что индивидуальная образовательная цель студента формализуется как множество, элементами которого являются когнитивная, деятельностная, мотивационная, этическая, социальная и поведенческая компетенции. В рамках проводимого педагогического эксперимента установлено, что студенты способны самостоятельно описать индивидуальную образовательную цель как профессиональную ситуацию, в которой возможно определить количественные или относительные шкалы измерения соответствующих компетенций. Таким образом, индивидуальная образовательная цель может быть формализована, что открывает возможности создания педагогически моделей, пригодных для реализации средствами вычислительной техники.

**Ключевые слова.** Индивидуальная образовательная цель, педагогическая модель, формализация, количественные и относительные шкалы, педагогическая валидность.

**Abstract.** The paper deals with the issues of pedagogical modeling of the individual educational goal of the student. It is shown that the individual educational goal of a student is formalized as a set, the elements of which are cognitive, activity, motivational, ethical, social and behavioral competencies. Within the framework of the conducted pedagogical experiment, it was found that students are able to independently describe an individual educational goal as a professional situation in which it is possible to determine quantitative or relative scales of measurement of relevant competencies. Thus, an individual educational goal can be formalized, which opens up the possibility of creating pedagogical models suitable for implementation by means of computer technology.

**Keywords.** Individual educational goal, pedagogical model, formalization, quantitative and relative scales, pedagogical validity.

**Введение.** Изменение технического и технологического базиса общества привело к изменению форм организации образовательного процесса в образовательных учреждениях высшего образования России. Основной формой

организации образовательного процесса становится электронное образование, реализуемого в виртуальном образовательном пространстве вуза. Несомненным достоинством такой формы организации образовательного процесса является её индивидуализация, т.е. зависимость от индивидуальной образовательной цели студента. Однако, в этом случае возникает необходимость создания педагогической модели достижения индивидуальной образовательной цели, включающей в себя не только формализованное описание индивидуальной образовательной цели студента, но и динамику её достижения.

Таким образом, разработка алгоритмов создания педагогических моделей индивидуальной образовательной цели студента является актуальной педагогической проблемой. «Цель и пафос развития педагогической науки и практики — это возможность проектировать и осуществлять процесс обучения и воспитания человека с гарантированным эффектом. Другой цели у педагогики нет» [1, с.4].

**Цель исследования.** Разработка теоретических положений и проверка применимости создания педагогических моделей индивидуальной образовательной цели студента на базе языков программирования декларативного типа.

**Методы и организация исследования.** Вопросы педагогического моделирования и формализации индивидуальной образовательной цели студента широко освещаются в научной литературе [2, 9, 10]. Однако, на сегодняшний день нет единого подхода к формализации образовательной цели. Представленные в научной литературе педагогические модели имеют либо достаточно низкий уровень педагогической валидности, либо имеют значительные ограничения по применимости, в том числе относительно применимости в виртуальных образовательных пространствах вузов.

Между тем, признанная ныне мировым педагогическим сообществом компетентностная парадигма образования, в качестве парадигмального положения определяет, в общем случае, индивидуальную образовательную цель получения образования как получение государством и обществом компетентного специалиста, обладающего компетенциями.

Тогда индивидуальная образовательная цель есть множество компетенций, которые студент хочет иметь по окончании процесса обучения. Понятно, что описание компетенций и их измерительные шкалы студентом проще всего давать естественным человеческим языком или одним из языков программирования декларативного типа.

Соответственно, определив возможное и достаточное количество компетенций, входящих в индивидуальную образовательную цель студента, мы получим «качественное» описание индивидуальной образовательной цели студента, а представив указанное описание языком программирования декларативного типа с отображением выбранных компетенций на соответствующих им количественных и/или относительных шкалах, получим формализованную педагогическую модель, пригодную для реализации в виртуальных образовательных пространствах вузов [6].

Получение формализованного описания индивидуальной образовательной

цели студентов проводилось в экспериментальных группах студентов ФГОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет». В качестве языка представления знаний применялся язык логики предикатов [3, 12]. Всего в эксперименте приняло участие 146 человек.

Каждому участнику предлагалось описать индивидуальную образовательную цель как множество компетенций. Для отбора компетенций применялся метод парных сравнений, согласно которому компетенции сравнивались попарно и в паре выбиралась компетенция, более важная для индивидуальной образовательной цели студента чем вторая.

После определения всех компетенций, входящих в состав индивидуальной образовательной цели, студентам предлагалось формализовать их языком логики предикатов и определить шкалу измерения уровня развития указанной компетенции.

Полученные результаты обобщались и обрабатывались методами математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В общем случае индивидуальная образовательная цель студента относительно легко описывается как ситуация, а в большинстве описаний, составивших 93,8% от общего числа полученных описаний индивидуальной образовательной цели, как профессиональная ситуация, в которой участники эксперимента выступают в качестве компетентного специалиста, имеющего следующие компетенции: когнитивная компетенция, деятельностная компетенция, мотивационная компетенция, этическая компетенция, социальная компетенция и поведенческая компетенция. Остальные компетенции выбыли из рассмотрения. При этом когнитивная и деятельностная компетенция определяются на множество термов, описывающих базовые качества указанных компетенций и отражаемые на количественных шкалах. Мотивационная, этическая, социальная и поведенческая компетенция также определяются на множество термов, описывающих базовые качества указанных компетенций, но отражаются на относительных шкалах. В качестве меры сравнения используется максимально возможная количественная характеристика соответствующих базовых качеств, в сравнении с которой определяется текущий уровень развития компетенций [7, 11].

Таким образом, нами сформированы педагогические модели индивидуальных образовательных целей принимавших участие в эксперименте студентов, отображаемых на измеряемых шкалах, что делает возможным построение и практическую реализацию её как образовательного процесса в виртуальном образовательном пространстве вуза.

Сравнение полученных результатов с результатами аналогичных исследований, проводимых научными коллективами ведущих образовательных учреждений России и в мире, показывает, что проблема построения педагогически валидных педагогических моделей является одной из актуальных педагогических проблем [4, 5, 8]. Авторами показано, что педагогические модели, строящиеся в рамках компетентностной парадигмы образования, в общем случае схожи между собой как по количеству учитываемых компетенций,

так и по их измерительным шкалам. Однако, получаемая в ходе трансляции в язык нижнего уровня математическая модель сильно зависит от используемого в модели языка представления знаний.

**Заключение.** Переход системы образования к новым формам организации образовательного процесса, в первую очередь к удаленному и электронному обучению, требует совершенствования процесса педагогического моделирования в сторону его дальнейшей формализации. В первую очередь это касается построения педагогических моделей индивидуальной образовательной цели студента для различных специальностей и направлений подготовки. Однако, разнообразие технического и технологического базиса образовательных учреждений, требует создание большого количества указанных педагогических моделей, ориентированных на применение их на различных технических платформах. Создание единой образовательной платформы позволит унифицировать создаваемые педагогические модели, а также совершенствовать их и условия их применения для повышения общей эффективности образовательного процесса в вузах России.

### **Литература:**

1. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А.Колесникова, М.П.Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой . - М: Издательский центр «Академия», 2005. 288с.
2. Слепцова М.В. Теоретические основы построения универсальной модели педагогического процесса // Интернет-журнал «Науковедение», 2014. №6(25). с.24.
3. Слепцова Н.А. Язык педагогического проектирования // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 1341-1345.
4. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Ростеванов А.Г. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. №1. с.47-49.
5. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Орлан И.В., Рыжкин Н.В. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. №3. с.12-14.
6. Andryushchenko L.B., Filimonova S.I., Sleptsova M.V., Pakhomova E., Kravtsov B. Student's educational goal and formalization of its representation in E-learning. Journal of Physics: Conference Series. Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. Krasnoyarsk, Russian Federation, 2020. с. 12082. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1691/1/012082>
7. Filimonova S., Sleptsova M. Pedagogical dimensions in the organization of e-learning in higher education // Espacios. 2020. №41(37). с.102-111. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p08.pdf>.
8. Iatrellis O., Savvas I. K., Kameas A. et al. Integrated learning pathways in higher education: A framework enhanced with machine learning and semantics

// Education and Information Technologies. 2020. №25. p. 3109-3129. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10105-7>

9. Nwana H.S. User modelling and user adapted interaction in an intelligent tutoring system // User Model User-Adap Inter. 1991. №1. p. 1–32. <https://doi.org/10.1007/BF00158950>

10. Shutova T.N., Andryushchenko L.B. Digitalization of physical education and sports educational process at university // Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 9. p. 22.

11. Sleptsova M.V. Formation of students' social competence in a virtual educational environment Education and Information Technologies. 2019. №24. c. 743–754. <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9798-z>

12. Sleptsova M.V., Sokolova N.V., Shamanina L.A., Gubanova I.A. Formalization of the Pedagogical Model by the Language of Predicate Logic. 2020. <https://doi.org/10.2991/iceder-19.2020.5>

УДК 378.14.014.13

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ «МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ»**

**Надежда Александровна Слепцова**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж, Россия.*

**PEDAGOGICAL CATEGORY «MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE TO HEALTH»**

**Nadezhda Alexandrovna Sleptsova**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Voronezh State Pedagogical University", Voronezh, Russia.*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы разработки теоретических положений педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью». Показано, что в условиях перехода образовательных учреждений к удаленным и дистанционным формам организации образовательного процесса, изменяется категориально-понятийный аппарат педагогической науки, требуется новое содержание, отвечающее изменившимся формам и методам организации образовательного процесса. Показано, что в этих условиях педагогическая категория «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» является основополагающей, рассматриваемой как целевое положение «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» и «Национальной доктрины развития образования» в Российской Федерации. Приводится обзор и предлагается собственное содержание педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью». Рассматриваются вопросы её практической применимости в образовательном процессе и педагогической валидности полученных при этом результатов. Приведено описание педагогического эксперимента и выполнено сравнение полученных результатов с результатами иных научных исследований в этой области. По результатам сравнения делается вывод, что развитие перспективных положений педагогической науки, среди которых совершенствование понятийно-категориального аппарата и его отдельных положений, таких как педагогическая категория «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью», является актуальной педагогической проблемой. Определены пути, методы и формы проведения дальнейших научных исследований.

**Ключевые слова.** Педагогическая категория, образовательная цель, здоровый образ жизни, педагогический эксперимент, педагогическая валидность.

**Abstract.** The paper deals with the development of theoretical provisions of the pedagogical category "Motivational-value attitude to health". It is shown that in the conditions of transition of educational institutions to remote and remote forms of organization of the educational process, the categorical and conceptual apparatus of

pedagogical science is changing, new content is required that corresponds to the changed forms and methods of organization of the educational process. It is shown that under these conditions, the pedagogical category "Motivational-value attitude to health" is fundamental, considered as the target position of the "Concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation until 2020" and the "National Doctrine of Education development" in the Russian Federation. An overview is given and its own content of the pedagogical category "Motivational-value attitude to health" is proposed. The issues of its practical applicability in the educational process and the pedagogical validity of the results obtained are considered. The description of the pedagogical experiment is given and the results obtained are compared with the results of other scientific research in this field. Based on the results of the comparison, it is concluded that the development of promising provisions of pedagogical science, including the improvement of the conceptual and categorical apparatus and its individual provisions, such as the pedagogical category "Motivational and value attitude to health", is an urgent pedagogical problem. The ways, methods and forms of further scientific research are determined.

**Keywords.** Pedagogical category, educational goal, healthy lifestyle, pedagogical experiment, pedagogical validity.

**Введение.** Руководящими документами стратегического развития нашей страны и общества, такими как «Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» и «Национальная доктрина развития образования», в числе приоритетных задач системы образования в Российской Федерации выделяется задача воспитания ответственного отношения к собственному здоровью среди студентов вузов как наивысшей социальной ценности во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом.

Однако, происходящие изменения в техническом и технологическом базисах развития государства и общества, переход к дистанционным и удаленным формам организации образовательного процесса, приводит к кардинальному изменению форм и методов организации образовательного процесса в вузах, путей и методов достижения поставленных «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» и «Национальной доктриной развития образования» поставленных целей по воспитанию ответственного отношения к собственному здоровью среди студентов вузов.

В связи с переходом к новым формам и методам организации образовательного процесса становится актуальной задача уточнения используемых в педагогической науке как отдельных педагогических категорий, так и понятийно-категориального аппарата в целом, актуализации его относительно применяемых форм и методов организации образовательного процесса, описания образовательных целей, а также педагогических приёмов и методов её достижения.

«Цель и пафос развития педагогической науки и практики — это возможность проектировать и осуществлять процесс обучения и воспитания человека с гарантированным эффектом. Другой цели у

педагогике нет» [6, с.4].

**Цель исследования.** Разработка теоретического положения применимости и проверка педагогической валидности в условиях реализации в вузе удаленных и дистанционных форм организации образовательного процесса педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» как целевого положения «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» и «Национальной доктрины развития образования» в Российской Федерации.

**Методы и организация исследования.**

Исследование было организовано и проведено в 2020 году на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж, Россия. В исследовании приняли участие 164 студентов второго курса физико-математического факультета. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе определена педагогическая категория «мотивационно-ценностное отношение к здоровью» целевого положения «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» и «Национальной доктрины развития образования» в Российской Федерации.

Педагогическая категория «мотивационно-ценностное отношение к здоровью» в общем виде рассматривается как «система мотивов личности, аккумулирующая и направляющая ее нравственные, физические проявления в разных областях жизнедеятельности с позиции здоровьесбережения; как компонент структуры личности оно представляет собой структурно-уровневое, динамическое, интегративное образование, состоящее из когнитивного, эмотивного и поведенческого компонентов» [3, с.8].

При этом «критериями сформированности мотивационно-ценностного отношения к здоровью являются: познавательный (наличие знаний о здоровье, осознание общественной и личностной значимости здоровья); эмоционально-волевой (непосредственная удовлетворенность /неудовлетворенность состоянием своего здоровья, оценка личностной значимости деятельности по его поддержанию и укреплению; деятельностный (наличие навыков деятельности по укреплению и сохранению своего здоровья, деятельность по поддержанию и укреплению своего здоровья)» [3, с.8].

Известна работа Н.В. Васильевой, в которой: «Особенность процесса формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза в социально-педагогическом контексте обуславливается специфическими задачами, обращенными на организацию целенаправленной работы по развитию когнитивного (знания, суждения, убеждения о здоровье), эмотивного (чувства, эмоциональные оттенки своего здоровья) и поведенческого (определенные действия, последовательное поведение отношению к собственному здоровью) компонентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, основанной на осознанной оценке социального и личностного значения здоровья» [12, с.8]. Автором отдельно подчеркивается, что «педагогическими условиями, обеспечивающими эффективность процесса

формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза, являются: построение учебной и внеучебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и потребностей личности обучающегося; актуализация знаний о здоровье и его ценности для личности и общества в содержании практических занятий по дисциплине «Физическая культура»; формирование у студентов умения контролировать процесс овладения навыками самостоятельного использования средств физической культуры в целях оздоровления и физического совершенствования: организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студента в инструктивно-консультативном взаимодействии с преподавателем» [12, с.8].

Особое внимание заслуживает работа А.П. Стрижкова и В.Б. Дергачева, в которой показано, что в «образовательном пространстве вузов физическое воспитание является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом целостного развития личности» [5, с.233]. Определена цель физического воспитания: «Подготовить гражданина-человека с высоким уровнем физической подготовленности, уверенного в своих силах, инициативного, обладающего высокой степенью психологической устойчивости, знающего теорию физической культуры» [5, с.233]. Соответственно поставленной образовательной цели, определены пути её достижения, а именно «опережающее формирование у студентов мотивационно отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом» [5, с. 233].

Существенными для рассматриваемой нами проблемы являются результаты научного исследования Р.М. Давлетшиной, показывающей, что «мотивационно-ценностное отношение к здоровью в большей степени зависит от раскрытия сущности самого феномена «ценности здоровья», так как данное понятие является сложным, многогранным по содержанию и формам проявления» [4, с. 40]. Здесь и далее, раскрывая содержание понятия «ценности здоровья», автором понимается «комплекс компонентов (физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный, духовный), которые позволяют удовлетворять свои потребности и мотивы в здоровом образе жизни и способствующие формированию у них готовности к здоровьесозидающей деятельности и здоровьесозидающей личностной позиции» [4, с. 40]. Соответственно, педагогическая категория «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» определяется автором как «единство объективного и субъективного. Объективное положение субъекта является основой его сознательной избирательной направленности на ценности здоровья, стимулирующей социальную и физическую активность через актуализацию системы целенаправленных психических и практических действий в их логической последовательности. Субъективное формирование мотивационно-ценностного отношения мы видим в переходе от общественно значимых ценностей здоровья к личностным и реализации их в деятельности. Став личностно значимыми, эти ценности выступают в качестве внутренних

регуляторов деятельности студента, т.е. обеспечивают созидательную активность субъекта» [4, с. 40]. Особое значение имеют информационные и личностные психолого-педагогические условия, определяющие востребованность и применимость педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» в образовательном процессе вуза. К личностным психолого-педагогическим условиям, по мнению Р.М. Давлетшиной, относятся: «условия, которые определяются личностными качествами учащихся, в том числе, особенностями их ценностно-смысловой сферы (мотивационная структура личности, ее ценностные ориентации пр.), психологическим полом каждого ученика (маскулинный, фемининный, андрогинный); условия, которые определяются личностными качествами педагога (система ценностей, стиль преподавания, методы и приёмы обучения); условия, связанные с межличностным взаимодействием и общением педагога и обучающегося (стиль общения, активность во взаимодействии совпадение стилей обучения и преподавания и пр.)» [4, с.40-41].

Научные исследования, проводимые А.А. Хоптинской доказывают, что в процессе формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов «особая социальная и педагогическая значимость принадлежит процессу образовательной деятельности, не только определяющего в дальнейшем полноту реализации жизненных целей и смыслов студентов, но и решающему дидактогенические проблемы со здоровьем субъектов образовательного процесса (обучающихся)» [16, с. 139]. При этом, педагогический процесс формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов, необходимо организовывать на основе аксиологического, культурологического, системного, технологического, информационного и средового педагогических подходов компетентностной парадигмы образования, преобразующие «педагогические задачи в личностный смысл деятельности студента, признающий его активным субъектом воспитательного процесса: с одной стороны – внешние воздействия преподавателя, информация, предметная деятельность, а с другой – самооценка, самоутверждение, самообразование, самовоспитание, физическое самосовершенствование. Как управляемый и самоуправляемый этот процесс характеризуется диагностикой исходного и последующих состояний (уровней) развития ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре (индифферентный, слабо заинтересованный, деятельностный, деятельностно-творческий), учетом их индивидуальных психологических особенностей, субъектного опыта в сфере физической культуры, совпадением целей образовательной деятельности педагога и студентов, их сотрудничеством» [16, с. 139]. Хоптинская А.А. предлагают следующие условия формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов: «развитие определенных качеств личности осуществляется последовательно: от низкого к высокому уровню, т.е. поэтапно; саногенные потребности формируются в процессе деятельности, аккумулируя все накопленное на предыдущем этапе, т.е. осуществляется переход к более высокому уровню, следуя диалектическому закону «отрицания отрицания»;

предшествующий уровень служит основой для формирования последующих; в процессе развития при переходе от уровня к уровню возникает новая структура, целостность; своевременное диагностирование уровня сформированных саногенных потребностей дает возможность определить программу коррекционных действий; формирование саногенных потребностей происходит одновременно с формированием здоровьеориентированной направленности личности» [16, с. 143-144].

Интересные результаты проводимых научных исследований содержатся в работах Л.Ф. Асадуллиной, О.Н. Брунько, А.Г. Маджуга. Применительно к педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» авторами доказывается введение в рассмотрение «валеоакмеологических пространств», в рамках которых может быть проведена актуализации рассматриваемой педагогической категории относительно применяемых форм и методов организации образовательного процесса, описания образовательных целей, а также педагогических приёмов и методов её достижения, разработаны теоретические положения применимости и проведена проверка педагогической валидности, особенно в условиях реализации в вузе удаленных и дистанционных форм организации образовательного процесса. Теоретической основой выдвинутых и обосновываемых авторами положений являются работы А.А. Ухтомского (учение «о доминанте») и Д.Н. Узнадзе (теория установки). В работах Л.Ф. Асадуллиной, О.Н. Брунько, А.Г. Маджуга показано, что наиболее эффективным способом формирования у студентов вузов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, является формирование у них «валеологической установки» (установки быть здоровым). «Валеологическая установка» определяется авторами как «особая внутриличностная интегрирующая структура, которая определяет специфику восприятия, переживания и поведения человека, связанных с фундаментальными вопросами его здоровья» [2, с.522]. Базовым понятием здесь является понятие «установка», определяемую как «целостное состояние субъекта», или «своеобразная тенденция к определенным содержаниям «сознания», имеющая направленность на определенную активность» [2, с. 522].

Авторами вводится в рассмотрение шесть валеоакмеологических пространств: ценностно-мотивационное пространство (определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей студента); рефлексивно-оценочное пространство (определяет особенности осознания и оценки студентом своих внутренних психических актов и состояний, связанных со здоровьем); эмоционально-чувственное пространство (включает в себя эмоции и чувства студента, связанные с состоянием его здоровья); когнитивное пространство (включает в себя особенности познавательных процессов личности студента); поведенческое пространство (включает в себя особенности проявления действенного начала по отношению студента к своему здоровью, освоение им здоровьесберегающих технологий и создание здоровьесберегающего и здоровьесозидающего личного образовательного пространства); этнофункциональное пространство. Особая роль отводится этнофункциональному пространству, характеризующему целостное здоровье

студента «с позиции этнодифференцирующих и этноинтегрирующих признаков, наличие которых определяет либо этнофункциональную рассогласованность, либо этнофункциональную согласованность в деятельности важнейших систем жизнеобеспечения и личностных проявлений, связанных с конкретными этнически predetermined убеждениями в отношении болезни и здоровья, а также форм его сбережения» [2, с.524]. Авторами предлагаются для использования в образовательном процессе вузов следующие психодиагностические методики для исследования уровня сформированности у студентов валеологических пространств: «методика диагностики межличностных отношений Т. Лири; методика самооценки по методу Дембо-Рубинштейна (модификация Прихожан); методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилберга, Л. Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности); методика измерения уровня тревожности Тейлора; методика «Индекс отношения к здоровью» С. Д. Дерябо» [2, с.524].

На втором этапе рассматривались вопросы применимости педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» и проверка педагогической валидности в условиях реализации в вузе удаленных и дистанционных форм организации образовательного процесса. Были установлено, что в условиях реализации в вузе удаленных и дистанционных форм организации образовательного процесса существенно снижается двигательная активность студентов, увеличиваются психофизические перегрузки, что негативно отражается на состоянии здоровья, при этом среди студентов, принимавших участие в эксперименте, «10% студентов практически здоровы, около 40% страдают от различных заболеваний» [1, с. 2]. «94,8% студентов считают, что для укрепления и сохранения собственного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни; 62,3% студентов не соблюдают правила рационального питания и только 15 % из них считают причиной ухудшения здоровья неправильное питание; 21,4% отмечают отсутствие полноценного отдыха; 27,5% имеют привычку курить табачные изделия; 28,2% часто употребляют алкогольные напитки; 25,8% испытывают психоэмоциональное напряжение и стрессы; 75,3% не применяют в своей жизнедеятельности методы психологической разгрузки; 67,3% не используют методы самоконтроля функционального состояния организма; 71,4% не применяют в повседневной жизни средства и методы закаливания; 47,2% регулярно занимаются спортом или системой физических упражнений; 11% считают недостаточную двигательную активность фактором, неблагоприятно влияющим на состояние здоровья; 15,7% обязательно обращаются к врачам в случае болезни» [1, с.2-4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов проводилось путем формирования в группе валеологических пространств: ценностно-мотивационного, рефлексивно-оценочного, эмоционально-чувственного, когнитивного, поведенческого и этнофункционального. Для оценки промежуточных и результирующих итогов эксперимента использовалась методика самооценки по методу Дембо-Рубинштейна и методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга.

В результате проводимых педагогических мероприятий, направленных на формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов физической культуры, результаты отношения студентов, принимавших в эксперименте, отношение к здоровому образу жизни изменились следующим образом: 86% студентов отметили улучшение самочувствия в любом возрасте при увеличении двигательной активности и умеренных физических нагрузок; 74% студентов научились управлять чувствами тревоги и беспокойства; 77% стали практиковать ежедневные упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к действительности; 56% студентов-участников эксперимента сформировали «мобильное» отношение к жизни, готовность изменить место постоянного проживания, в силу плохой экологии и неблагоприятных климатических условий; 52% студентов, принимавших в эксперименте, стали на постоянной основе выделять время на лечение и отдых; 100% студентов, принимавших в эксперименте, стали рассматривать «классическую» медицину как залог правильного и ответственного отношения к собственному здоровью.

Результаты проводимого нами исследования не противоречат данным иных исследователей, полученных в ходе проводимых ими научных исследований и педагогических экспериментов по теоретическому исследованию педагогической категории «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» и формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов.

В научной работе С.В. Шавыриной «Влияние мотивационно-ценностного отношения на укрепление здоровья студентов института филологии» показано, что «использование активных средств физической культуры для снятия утомления в период больших психических нагрузок может искусственно выровнять годовой двигательный баланс организма, сформировать потребности и способности. Общество и каждый, приобщенный к высокой двигательной активности человек, получают наибольшую пользу тогда, когда цель его деятельности не сводится к «голам, очкам секундам», а ведет к необходимому уровню физического и духовного развития, к общей дееспособности и здоровью» [17, с.373]. Показано, что формирование валеологических пространств: ценностно-мотивационного, рефлексивно-оценочного, эмоционально-чувственного, когнитивного, поведенческого и этнофункционального в условиях реализации в вузе удаленных и дистанционных форм организации образовательного процесса, приводит «в жизнь молодежи элементов здорового образа жизни, мотиваций отказа от вредных привычек и стимулирование интереса к спорту» [17, с.373]. А также «формируется ценностное отношение к собственному здоровью» [17, с.374].

Особое значение рассматриваемая проблема приобретает в свете перехода образовательных учреждений к электронному обучению («E-learning») [10]. Для такой формы организации образовательного процесса является наличие виртуальных образовательных сред [7, 13, 14, 15]. Для указанных сред создаются педагогические модели, где педагогическая категория «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью» описывает базовое

качество социальной компетенции индивидуальной образовательной цели студента [9, 11, 18, 19, 20, 21, 22].

**Заключение.** В условиях реализации в вузе удаленных и дистанционных форм организации образовательного процесса, особое значение приобретает мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью среди студентов вузов[8]. Успешное достижение целей «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» и «Национальной доктрины развития образования» в Российской Федерации обеспечивается педагогическими приемами и методами, современными формами педагогической деятельности. В указанных условиях, развитие перспективных положений педагогической науки, среди которых совершенствование понятийно-категориального аппарата и его отдельных положений, таких как педагогическая категория «Мотивационно-ценностное отношение к здоровью», является актуальной педагогической проблемой.

### **Литература:**

1. Алексеева Е.Н., Шевченко А.М., Богданов О.Г. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни // Kant. 2017. №2(23). с.4-6.

2. Асадуллина Л. Ф., Брунько О.Н., Маджуга А. Г. Взаимосвязь валеологических пространств и типа валеологической установки в контексте проблемы формирования индивидуальной стратегии здорового образа жизни студентов // Вестник Башкирского университета. 2014. Том.19. №1. с.279-284.

3. Васильева Н.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вузов в процессе физического воспитания: автореферат дис. ...к-та пед. наук. -Чебоксары, 2013. - 19 с.

4. Давлетшина Р.М. Модель формирования мотивационно-целостного отношения учащихся к своему здоровью в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности //Вестник ЮУрГГПУ. 2012. №8. с. 39-48.

5. Стародубцев М.П. Педагогические технологии. XXI век учебное пособие / Санкт-Петербургский институт внутренних войск МВД России. С-Пб, 2014.113с.

6. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А.Колесникова, М.П.Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой . - М: Издательский центр «Академия», 2005. 288с.

7. Слепцов А.Ф., Слепцова М.В. Интеллектуальная образовательная среда: теоретические подходы и возможности реализации // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2016. № 5. С. 70-88.

8. Слепцова М.В. Подготовка студентов к сдаче нормативов вфск гто в образовательной среде вуза // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием. 2020. С. 409-415.

9. Слепцова М.В. Теоретические основы построения универсальной модели педагогического процесса // Интернет-журнал «Науковедение», 2014. №6(25). с.24.

10. Слепцова М.В. E-learning: модель образовательного пространства вуза // Конструктивные педагогические заметки. 2018. № 6-2 (10). с. 82-95.

11. Слепцова Н.А. Язык педагогического проектирования // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 1341-1345.

12. Стрижков А.П., Дергачев В.Б. Педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза в процессе физического воспитания // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Том 39. №2S. с.232-234. <https://doi.org/10.17816/rmmar43265>

13. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Ростеванов А.Г. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. №1. с.47-49.

14. Филимонова С.И., Алмазова Ю.Б., Слепцова М.В. Образовательная среда подготовки студентов к сдаче нормативов вфск гто // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. 2020. С. 300-307.

15. Филимонова С.И., Андриющенко Л.Б., Алмазова Ю.Б., Пуховская М.Н., Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Орлан И.В., Рыжкин Н.В. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. №3. с.12-14.

16. Хоптинская А.А. Мотивационно-ценностное отношение студентов вуза к своему здоровью: сущность, структура и механизмы формирования // Школа будущего. 2018. №4. с.137-145.

17. Шавырина С.В. Влияние мотивационно-ценностного отношения на укрепление здоровья студентов института филологии // Ученые записки ОГУ. Серия: гуманитарные и социальные науки. 2017. №3(75). с.373-377.

18. Andryushchenko L.B., Filimonova S.I., Sleptsova M.V., Pakhomova E., Kravtsov B. Student's educational goal and formalization of its representation in E-learning. // Journal of Physics: Conference Series. Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. Krasnoyarsk, Russian Federation, 2020. с. 12082. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1691/1/012082>

19. Filimonova S., Sleptsova M. Pedagogical dimensions in the organization of e-learning in higher education // Espacios. 2020. №41(37). с.102-111. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p08.pdf>.

20. Shutova T.N., Andryushchenko L.B. Digitalization of physical education and sports educational process at university // Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 9. p. 22.

21. Sleptsova M.V. Formation of students' social competence in a virtual educational environment // Education and Information Technologies. 2019. №24. c. 743–754. <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9798-z>

22. Sleptsova M.V., Sokolova N.V., Shamanina L.A., Gubanova I.A. Formalization of the Pedagogical Model by the Language of Predicate Logic. 2020. <https://doi.org/10.2991/iceder-19.2020.5>

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО  
СТУДЕНТА**

*Мария Александровна Смирнова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF A MODERN  
Smirnova Maria Alexandrovna**

Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты изучения отношения современных студентов к физической культуре и спорту. В частности, посредством анкетирования молодежи студенческого возраста определено, какую роль физическая активность и разные виды спорта занимают в их повседневной жизни.

**Ключевые слова:** студенческий возраст, физическая культура, спорт, физическая активность.

**Abstract:** This article presents the results of studying the attitude of modern students to physical culture and sports. In particular, by means of a survey of young people of student age, it was determined what role physical activity and various sports occupy in their daily life.

**Keywords:** student age, physical culture, sports, physical activity.

**Введение.** Физическая культура и спорт представляют собой универсальный механизм оздоровления людей, способ самореализации человека, вариант его самовыражения и развития, а также средство борьбы с асоциальными явлениями [1]. В условиях кардинальных преобразований, происходящих в настоящее время как в России, так и за рубежом, наблюдается тенденция увеличения роли физической культуры и спорта в качестве средства формирования здорового образа жизни и достижения физического, духовного и нравственного здоровья людей [2]. Связано это, прежде всего, с тем, что в России в течение последних 5 лет отмечается устойчивая тенденция увеличения числа больных людей. Немалую тревогу при этом вызывает снижение уровня здоровья подрастающего поколения, более 50% которого имеет хронические заболевания [3].

Также наблюдается недостаток двигательной активности среди молодежи, прежде всего, студентов, что ведет к развитию у них болезней сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Данная ситуация может стать причиной того, что через определенное время трудоспособность населения России резко снизится. Физическое здоровье людей в государстве важно рассматривать в качестве общественного достояния, имеющего материальную и духовную ценность [4]. Оно представляет собой важную характеристику производительных сил. В связи с этим, в современных условиях необходимо систематически анализировать изменение роли физической культуры и спорта в

жизни современных студентов, а также принимать меры по ее повышению [5].

Объектом исследования является физическая культура и спорт. Предмет исследования – роль физической культуры и спорта в жизни современной студенческой молодежи.

Целью нашего исследования является эмпирический анализ роли физической культуры и спорта в жизни современных студентов.

**Методы и организация исследования.** Исследование роли физической культуры и спорта в жизни современных студентов мы проводили на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова г. Москва. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 300 студентов, которые обучаются на 1-4-х курсах.

Цель исследования – определить отношение студентов 1-4-х курсов РЭУ им. Г.В. Плеханова г. Москва к физической культуре и спорту.

Задачи эксперимента:

1. Провести анкетирование студентов с целью определения их отношения к физической культуре и спорту в режиме онлайн.

2. Проанализировать полученные результаты.

Для проведения исследования нами была разработана анкета, которая включала в себя 6 вопросов:

1. Ваш возраст и курс обучения (для распределения выборки исследования).

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?

3. Какова Ваша мотивация к занятию физической культурой и спортом?

4. Считаете ли Вы целесообразным проведение универсиады?

5. Каковы по Вашему мнению причины отказа от занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи?

6. Являются ли для Вас физическая культура и спорт личностной ценностью?

Анкетирование студентов проводилось в режиме онлайн в сентябре-октябре 2021 г. Полученные результаты подвергались количественной и качественной обработке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В анкетировании приняли участие 300 студентов, из которых – 108 студентов 1 курса (17-18 лет), 54 студента 2 курса (19 лет), 64 студента 3 курса (20 лет), 77 студентов 4 курса (21-22 года).

Большинство опрошиваемых при ответе на вопрос - «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?» отвечали - «да» (такой ответ дали 216 человек из 300), но среди них большинство тех (158 человек), кто занимается спортом непрофессионально, а исключительно для поддержания здоровья. При этом отрицательный ответ на вопрос дали 84 человека, преимущественно студенты 1 и 4 курсов.

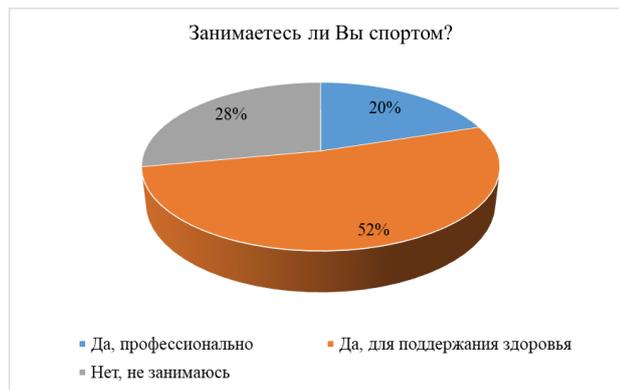


Рисунок 1 – Распределение ответов студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?»

На такой вопрос, как «Какова Ваша мотивация к занятию физической культурой и спортом?», некоторые студенты затруднялись ответить. Также было сложно анализировать результаты, поскольку каждый из респондентов выделял различные мотивы для занятий спортом. В целом, нами были выделены 4 главные группы мотивов: для удовольствия (97 человек), для будущей профессии (85 человек), для поддержания здоровья (74 человека), в угоду моде (44 человека).



Рисунок 2 – Распределение ответов студентов на вопрос «Какова Ваша мотивация к занятию физической культурой и спортом?»

Если анализировать вопрос доступности занятий определенными видами спорта, это является вопросом времени, которым должны заняться государство и различные Министерства по туризму и спорту. Из всех опрошенных студентов, 36% уверены, что спорт - это комплекс самых разных полезных методов, ощущений и считают целесообразным проведение универсиады, так как это в несколько раз увеличит желание и тягу к здоровому образу жизни.

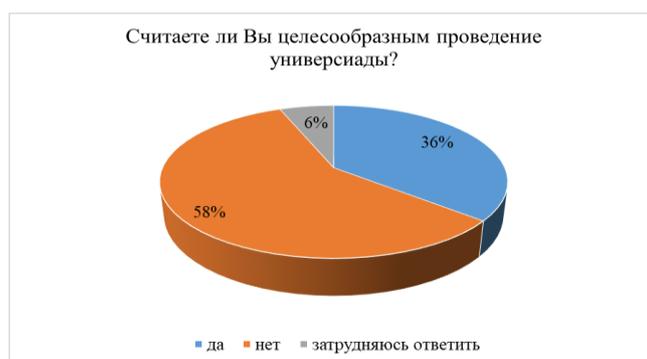


Рисунок 3 – Распределение ответов студентов на вопрос «Считаете ли Вы целесообразным проведение универсиады?»

На вопрос: «Каковы по Вашему мнению причины отказа от занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи?» 11% студентов дали следующий ответ: Существующий «принцип стада» - видя в одном идеал они будут во всем ему подражать, а он всю свою очередь поведет их за собой (речь идет о вредных привычках). При этом большинство студентов все же главную причину в отказе от занятий спорта видят в нехватке времени.



Рисунок 4 – Распределение ответов студентов на вопрос «Каковы по Вашему мнению причины отказа от занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи?»

Наконец, на вопрос «Являются ли для Вас физическая культура и спорт личностной ценностью?» 79% студентов ответили отрицательно, 7% молодых людей затруднились ответить. При этом положительный ответ дали только 14% из всех опрошенных студентов.



Рисунок 5 – Распределение ответов студентов на вопрос «Являются ли для Вас физическая культура и спорт личностной ценностью?»

**Выводы.** В целом, на основании результатов проведенного исследования нами было выявлено, что современные студенты, хотя и осознают пользу и значимость занятий физической культурой и спортом для собственного здоровья, все же не считают их собственной личностной ценностью. Но при этом, при наличии благоприятных условий, представители студенческой молодежи готовы большее количество времени уделять таким занятиям.

#### Литература:

1. Голубкова, О.В. Анализ эффективности использования инновационных технологий в физической культуре / О.В. Голубкова, Д.В. Грачева. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2019. - С.782-786.
2. Грачева, Д.В. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов / Д.В. Грачева, Д.А.О. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 3. - С. 24-29.
3. Нестерова, А.А. Анализ влияния ограничительных мер на двигательную активность студентов / А.А. Нестерова [и др.] // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. - С. 1304-1309.
4. Степыко Д.Г. Регулирование организации спортивной подготовки / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Г.В. Лурье, Ю.О. Аверясова // Теория и практика физической культуры, 2021. - № 3. - С. 41-44.
5. Степыко, Д. Г. Влияние государственной политики на развитие экспериментальной инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачёва, А.А. Голова, О.Н. Андрющенко // Теория и практика физической культуры, 2020. - №6. - С. 101-103.
6. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев //

под ред Г.Б. Глазковой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

7. Social aspects of physical education of students with deviations in health status / G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva, M. Pukhovskaya // Journal of Physical Education and Sport – 2020 №20 (5). P. 2545-2553.

УДК: 796.012.11-057.875:796.8

## ЗАНЯТИЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Римма Васильевна Смородинова*

*Марийский государственный университет, Россия, Йошкар-Ола*

## ARMY HAND-TO-HAND COMBAT CLASSES AS A MEANS OF OPTIMIZING THE STRENGTH TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

*Rimma Vasilievna Smorodinova*

*Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам физической культуры и спорта в жизни современного студента. Раскрыты возможности оптимизации силовой подготовки студентов вуза средствами армейского рукопашного боя. Показаны результаты практического внедрения в образовательный процесс вуза занятий по армейскому рукопашному бою для юношей-студентов. В статье приведены эмпирические данные, доказывающие эффективность занятий армейским рукопашным боем как средства оптимизации силовой подготовки юношей-студентов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание в вузе, здоровьесбережение, армейский рукопашный бой, физические качества студентов, силовая подготовка.

**Abstract.** The article is devoted to topical issues of physical culture and sports in the life of a modern student. The possibilities of optimizing the strength training of university students by means of army hand-to-hand combat are revealed. The results of the practical introduction of military hand-to-hand combat classes for young students into the educational process of the university are shown. The article presents empirical data proving the effectiveness of military hand-to-hand combat as a means of optimizing the strength training of young students.

**Keywords:** physical education at the university, health care, army hand-to-hand combat, physical qualities of students, strength training.

**Введение.** Физическая культура и спорт в жизни современного студента имеют в настоящее время первостепенное значение в силу того, что позволяют обеспечить жизненно необходимый уровень двигательной активности, способствуют здоровьесбережению, обеспечивают возможность поддерживать оптимальное функциональное состояние и работоспособность [2].

Тем не менее, как показывает многолетний опыт наблюдений за студентами, после поступления в вуз они не уделяют своему физическому самовоспитанию достаточного количества времени и обладают низким уровнем к занятиям физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическое развитие юношей все еще продолжается в студенческом возрасте, они зачастую не проявляют должного внимания к занятиям по физической культуре в вузе. В связи с этим, перед современными российскими вузами встает задача поиска таких средств и методов физического воспитания юношей студентов, которые

бы способствовали:

- повышению их интереса и мотивации к физкультурно-спортивным занятиям;
- развитию основных физических качеств студентов;
- поддержанию и укреплению здоровья студентов;
- гармонизации личностного развития студентов [5].

Мы считаем, что все эти задачи могут решить занятия юношей-студентов в секции армейского рукопашного боя. Более того, армейский рукопашный бой способствует не только оптимизации физического развития юношей-студентов, но и развивает у них прикладные навыки, которые могут пригодиться в жизни для самозащиты и защиты своих близких, формирует чувство патриотизма, оптимизирует самооценку [3].

Армейский рукопашный представляет собой вид полноконтактных спортивных единоборств [1]. В процессе занятий в секции армейского рукопашного боя, происходит отработка ударов руками, ногами и головой, что способствует развитию широкого спектра физических качеств – быстроты, ловкости, гибкости, и прежде всего – силовых способностей.

Силовые способности базируются на развитии различных групп мышц и в естественном своем развитии достигают максимальных показателей к 16-17 годам, то есть к началу студенческого возраста [4]. Для дальнейшего поступательного развития силовых способностей, важно в студенческом возрасте целенаправленно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Такой деятельностью могут являться занятия армейским рукопашным боем.

**Методы и организация исследования.** Для проверки предположения о том, что занятия армейским рукопашным боем являются эффективным средством силовой подготовки юношей-студентов, было проведено экспериментальное исследование на базе секции армейского рукопашного боя в Марийском государственном университете.

Для оценки уровня силовой подготовленности юношей-студентов на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента, были использованы стандартные тесты: прыжок в длину с места, подтягивания на высокой перекладине и приседания за 20 секунд.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе проведения педагогического эксперимента, направленного на проверку гипотезы об эффективности занятий армейским рукопашным боем как средства оптимизации силовой подготовки юношей-студентов, на констатирующем и контрольном этапах было проведено контрольное тестирование показателей силовой подготовленности студентов.

Динамика данных показателей в ходе педагогического эксперимента, может служить маркером роста уровня силовой подготовленности студентов – участников исследования. Данные о динамике показателей силовой подготовленности студентов, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей силовой подготовленности студентов, занимающихся армейским рукопашным боем в процессе педагогического эксперимента

	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Приседания в течение 20 сек, кол-во раз
Констатирующий этап	188	8,6	18,7
Контрольный этап	193	10,7	19,6
Прирост результатов	5	2,1	0,9
% прироста	2,6%	23%	4,7%
t-критерий	2,11	11,6	4,2
t-критическое	2,09	2,09	2,09
Значимость различий	значимы	значимы	значимы

Как показано в таблице 1, в процессе занятий армейским рукопашным боем, у юношей-студентов произошел статистически достоверный рост всех исследованных показателей их силовой подготовленности. Более того, можно заметить, что занятия армейским рукопашным боем в наибольшей мере способствовали развитию силы рук занимающихся.

**Выводы.** После проведения педагогического эксперимента, были получены достоверные эмпирические данные об эффективности занятий армейским рукопашным боем как средства оптимизации силовой подготовки юношей-студентов. Данный факт позволяет рекомендовать внедрение занятий армейским рукопашным боем в практику физического воспитания, ведущегося на базе российских вузов.

### Литература:

1. Гаранин, А.С. Теоретические и практические аспекты подготовки бойцов армейского рукопашного боя / Е.А. Гаранин, С.А. Кузнецов // Здоровье для всех. Материалы VI международной научно-практической конференции: сб. статей. – М., 2015. – С. 242-246.
2. Зуккель, Е.Д. Особенности физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе реализации программы «Студент. Здоровье» / Е.Д. Зуккель, Я.М. Кулумбесов, Н.А. Мелешкова // Студенческий вестник. – 2019. - №41-1 (91). – С. 56-57.
3. Ирхин, В.Н. Армейский рукопашный бой: содержание и направленность развития / В.Н. Ирхин, Р.Ф. Ольденбургер // Научный поиск. – 2015. - №2.1. – С. 58-59.
4. Пелько, М.А. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости курсантов военных вузов, занимающихся армейским рукопашным боем / М.А. Пелько, Д.С. Семикин // Военный научно-практический вестник. – 2016. - №1 (4). – С. 120-123.
5. Томаров, С.А. Экспериментальная проверка эффективности различных вариантов организации и содержания физического воспитания

студентов / С.А. Томаров, Г.И. Мокеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. - №22. – С. 89-95.

УДК: 796.422.16:(37.016:796)-057.874

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА  
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ, КАК СРЕДСТВО  
РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОДРОСТКОВ**

*Римма Васильевна Смородинова*

*Марийский государственный университет, Россия, Йошкар-Ола*

**THE USE OF LONG-DISTANCE RUNNING IN PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES AT SCHOOL AS A MEANS OF DEVELOPING THE  
ENDURANCE OF ADOLESCENTS**

*Rimma Vasilievna Smorodinova*

*Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia*

**Аннотация.** В статье раскрыты вопросы о необходимости организации полноценного физического воспитания подростков на уроках физической культуры в школе, развития их основных физических качеств. Подчеркивается необходимость развития у подростков физического качества выносливости. Приведены результаты педагогического эксперимента по апробации совершенствованной методики развития выносливости подростков на уроках по физической культуре в школе. Доказана эффективность применения бега на длинные дистанции как средства развития выносливости подростков.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура в школе, выносливость, бег на длинные дистанции, подростки.

**Abstract.** The article reveals the issues of the need for the organization of full-fledged physical education of adolescents in physical education classes at school, the development of their basic physical qualities. The necessity of developing the physical quality of endurance in adolescents is emphasized. The results of a pedagogical experiment on the approbation of an improved methodology for the development of endurance of adolescents in physical education classes at school are presented. The effectiveness of long-distance running as a means of developing the endurance of adolescents has been proven.

**Keywords:** physical education, physical culture at school, endurance, long-distance running, teenagers.

**Введение.** Внедрение физкультурных занятий в образовательный процесс школы, совершенствование традиционных методик проведения учебных занятий по физической культуре в современных школах, является одним из важнейших вопросов современной педагогики в силу того, что на фоне усиливающихся тенденций к снижению двигательной активности обучающихся в целом, снижения роли и возможностей современных семей в организации активного двигательного досуга, именно в образовательных организациях, прежде всего – в школах, реализуется весь процесс физического воспитания подростков. При этом, как отмечают современные отечественные исследователи [2, 3, 6], для современных подростков типичен недостаточно высокий уровень развития основных физических качеств, прежде всего – развития силовых,

скоростно-силовых качеств и выносливости. Данный факт требует совершенствования методических подходов к организации физического воспитания подростков на уроках физической культуры в школе, внедрения новых методик развития отдельных физических качеств школьников, в том числе – выносливости. Как показывает анализ теоретических работ по вопросам физического воспитания школьников, в настоящее время наблюдается явный дефицит научных и методических разработок, касающихся развития выносливости детей и подростков, а также отсутствуют конкретные методики, касающиеся использования на занятиях по физической культуре с подростками бега на длинные дистанции как средства развития выносливости. Этим обусловлена актуальность исследования использования бега на длинные дистанции на занятиях по физической культуре в школе, как средства развития выносливости подростков.

Как указывает И.А. Криволапчук, развитие физических качеств подростков, в том числе – выносливости, оказывает несомненное положительное влияние функциональное состояние организма подростков, увеличивает уровень их двигательных возможностей, но и является ведущим компонентом здоровьесбережения [3].

Развитие выносливости подростков является необходимым элементом их нормального физического развития, обеспечивающим их здоровье и работоспособность. Выносливость как одно из основных физических качеств человека, характеризует его способность к выполнению той или иной деятельности (работы) как можно большее время без снижения ее качества и интенсивности. Выносливость как физическое качество, обеспечивает способность организма сопротивляться наступлению утомления [3].

Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития большинства физических качеств, в том числе – выносливости [6]. Поэтому на занятиях по физической культуре важно таким образом подбирать физические упражнения, чтобы они в максимальной мере способствовали развитию того или иного конкретного физического качества. Многолетняя практика развития физкультуры и спорта как у нас в стране, так и во всем мире показывает, что одним из наиболее эффективных средств развития выносливости является бег на длинные дистанции [1]. Более того, регулярное выполнение беговых упражнений не только развивает выносливость, но и обеспечивает совершенствование сердечно-сосудистой системы подростков, способствует развитию всех мышц тела, интенсифицирует кислородный обмен в организме, способствует поддержанию хорошей физической формы, подтянутого тела. Все это еще раз свидетельствует о целесообразности и перспективности внедрения в практику физического воспитания подростков в школе бега на длинные дистанции.

Для того, чтобы беговые упражнения способствовали развитию выносливости и достижению других положительных эффектов, важно четко и рационально планировать тренировочный процесс на занятиях по физической культуре с использованием бега на длинные дистанции [4]. В рамках физкультурных занятий важно большое внимание уделять проработке

отдельных элементов техники бега на длинные дистанции [1], осуществляя при этом индивидуальный подход к обучающимся с учетом уровня и специфики их физического развития, а также оказывать психологическую поддержку при выполнении беговых упражнений, поскольку бег на длинные дистанции является циклическим видом спорта и может вызывать у подростков негативные психологические состояния и эмоции из-за необходимости длительное время выполнять однообразную, монотонную работу [5].

**Методы и организация исследования.** Для эмпирической проверки гипотезы об эффективности использования бега на длинные дистанции на уроках физической культуры в школе, как средства развития выносливости подростков, на базе МОУ «Красногорская СОШ №1» Звениговского района был организован педагогический эксперимент с участием двух групп подростков, обучающихся в 8 классах школы. Контрольная группа подростков занималась по стандартной методике физического воспитания, в течение многих лет используемой в данной школе, а в уроки физической культуры экспериментальной группы были внедрены занятия с использованием бега на длинные дистанции. Для оценки эффективности использования бега на длинные дистанции как средства развития выносливости подростков, в начале и конце педагогического эксперимента проводилась оценка исходного и итогового развития участников эксперимента при помощи расчета коэффициента выносливости, который представляет собой отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведения педагогического эксперимента, были получены данные коэффициентов выносливости в контрольной и экспериментальной группе в начале и конце эксперимента. Сопоставление этих данных представлено в графической форме на рисунке 1.

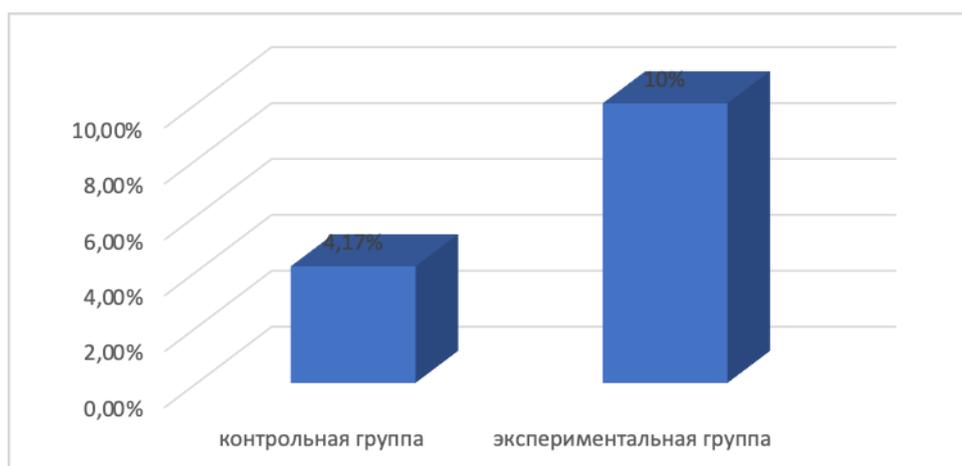


Рисунок 1 – Прирост коэффициента выносливости подростков из контрольной и экспериментальной групп, полученный в процессе педагогического эксперимента

Как видно на рисунке 1, в экспериментальной группе подростков, где была апробирована методика включения в уроки физической культуры бега на

длинные дистанции, произошел более значительный рост коэффициента выносливости (10% в экспериментальной против 4,17% в контрольной группе). Это доказало эффективность использования бега на длинные дистанции как средства развития выносливости подростков.

**Выводы.** Таким образом, на основе знаний о необходимости целенаправленного развития выносливости подростков как одного из важнейших физических качеств, обеспечивающих их работоспособность и здоровьесбережение, была экспериментально проверена гипотеза об эффективности использования бега на длинные дистанции на уроках физической культуры в школе, как средства развития выносливости подростков. В рамках педагогического эксперимента были получены данные, указавшие на эффективность использования бега на длинные дистанции как средства развития выносливости подростков

### **Литература:**

1. Губанов, Э.В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции / Э.В. Губанов, Е.В. Гуняев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. статей. – М., 2017. – С. 64-66.
2. Коровина, Е.В. Актуальные проблемы физического воспитания детей и подростков на современном этапе / Е.В. Коровина // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2016. - №6-2 (87). – С. 42-44.
3. Криволапчук, И.А. Особенности развития двигательных способностей у школьников 15-16 лет / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова, С.А. Баранцев, С.А. Гукасян, В.В. Мышьяков // Новые исследования. – 2018. - №3-4 (56). – С. 96-101.
4. Крикунов, Г.А. Техника бега на средние и длинные дистанции / Г.А. Крикунов // E-Scio. – 2021. - №3 (54). – С. 93-97.
5. Сапсай, И.А. Психологическая поддержка старшеклассников, занимающихся бегом на средние и длинные дистанции / И.А. Сапсай, Н.В. Хвастунов, Т.А. Банку // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. - №1. – С. 196-202.
6. Терехов, Д.Г. Физическое воспитание подростков как фактор здоровьесбережения: психолого-педагогические подходы / Д.Г. Терехов // Современное общество и власть. – 2018. - №4 (18). – С. 51-57.

## СПОРТ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

*Ева Андреевна Снаговская, Ильяс Фаридович Гильфанов*  
*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,*  
*Москва*

## PROBLEMS OF NON-STATE PENSION FUNDS IN RUSSIA AND WAYS TO SOLVE THEM

*Eva Andreevna Snagovskaya, Ilyas Faridovich Gilfanov*  
*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** в статье приводятся социологическое исследование касательно спортивных и вредных привычек в жизни людей, анализируются результаты и рассматриваются последствия вредного образа жизни, даются рекомендации по соблюдению здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** спорт, вредные привычки, алкоголь, курение, здоровый образ жизни.

**Abstract:** The article presents a sociological study on sports and bad habits in people's lives, analyzes the results and considers the consequences of a harmful lifestyle, gives recommendations for maintaining a healthy lifestyle.

**Keywords:** sports, bad habits, alcohol, smoking, healthy lifestyle.

**Введение.** В современном мире все больше становится популярным отказ от вредных привычек и стремление к здоровому питанию. Вместе с этим человек не всегда находит время для занятий спортом. Важной задачей становится установление взаимосвязи между занятиями спортом и наличием вредных привычек в зависимости от возраста человека.

**Методы и организация исследования.** Для исследования данной проблемы авторами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ подходящих источников по данной проблеме;
2. Рассмотрение влияния на организм спортсмена каждого из видов психоактивных веществ;
3. Проведение опроса среди разных возрастных групп.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования нами было опрошено 52 респондента. Результаты опроса приведены на рисунках 1-5:

Сколько Вам лет?  
52&nbsp;ответа

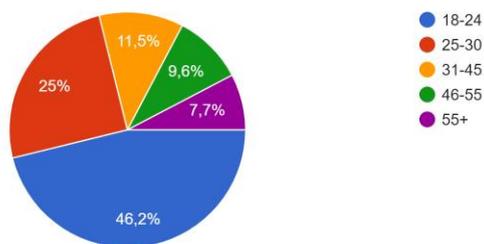


Рисунок 1 – Возраст респондентов

Занимаетесь ли вы спортом?  
52&nbsp;ответа

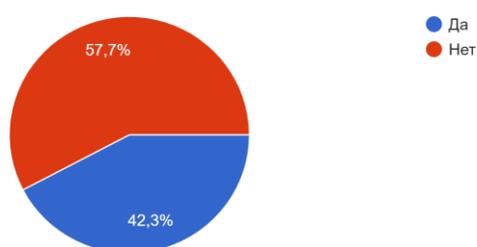


Рисунок 2 – Респонденты, занимающиеся спортом

Курите ли вы?  
52&nbsp;ответа

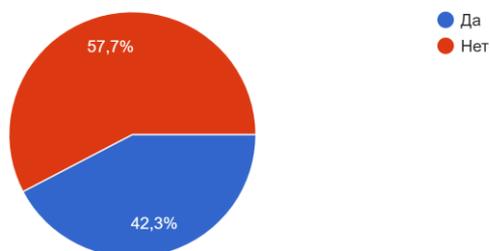


Рисунок 3 – Вопрос о курении респондентов

Как часто вы употребляете алкоголь?  
52&nbsp;ответа

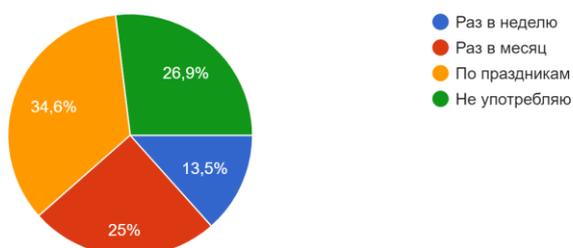


Рисунок 4 – Употребление респондентами алкоголя

На Ваш взгляд вредные привычки можно сочетать с занятиями спортом?  
52&nbsp;ответа

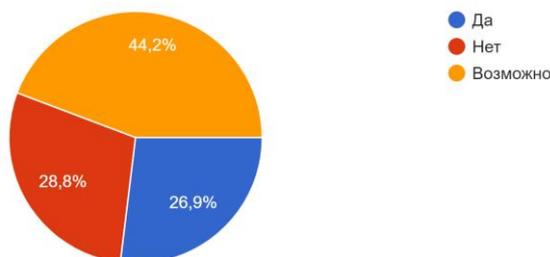


Рисунок 5 – Сочетание вредных привычек с занятиями спортом по мнению респондентов

Наибольший процент опрошенных составили люди возрастом от 18 до 24 лет. Процентное соотношение человек, занимающихся спортом к не занимающимся составило 42,3%. Если рассматривать ответы по возрастным группам, то можно наблюдать тенденцию снижения этого процента с возрастом. Процент курящих равен 42,3%. При детальном разборе результатов видно, что пик, курящих находится в возрасте от 31 до 45. 34,6% респондентов употребляют алкоголь по праздникам, а почти 27% не употребляют. Этот процент составлен за счет молодых возрастных групп.

Портрет нашего потенциального опрашиваемого выглядел примерно так: человек до 30 лет, занимается спортом, не курит, употребляет спиртное только по праздникам, не занимается спортом профессионально.

Совмещение вредных привычек с профессиональным спортом - несовместимые вещи. Вещества, содержащиеся в данной продукции, негативно влияет на организм спортсмена, а, следовательно, и на результаты в профессии.

Что касается портрета наших респондентов, то большинство решили придерживаться неоднозначного мнения насчет данного совмещения. Данные привычки конечно же негативно скажутся на общем состоянии человека, но важно понимать, что спорт - не источник его дохода, а когда результаты физических достижений не влияют на стоимость оплаты труда, то и общее состояние уходит на второй план.

Но все же перед употреблением будь то какие-то овощи, крупы, рыба, напитки, сахара, вещества или алкоголь нужно изучить их влияние на организм. Так как можно сильно навредить своему организму, а в первую очередь органам. Постепенно начинает замедляться процесс метаболизма, а как следствие повышение аппетита, после чего человек начинает потреблять высококалорийные продукты. В здоровой пище мы не сможем получить такой объем энергии поэтому чаще всего это очень вредная еда: фастфуд, жирная пища и так далее. Если не изменить рацион, то быстро разовьется переедание и как следствие набор веса. Именно по этим причинам употребление алкоголя стоит прекратить чтобы не издеваться над своим организмом гоняя его в зале, а после идя в Макдональдс и закуривая сигарету.

Никотин является такой же проблемой для человечества, как и алкоголь. Многие имеют ошибочные суждения о том, что занятия спортом защищают их

от воздействия никотина.

Курение - плохая, а порой и смертельная привычка, так как с очень высокой вероятностью из-за нее можно получить рак легких спустя какое-то время. Если спортсмен выкурит 1 сигарету перед тренировкой, то его легкие испытают сильный стресс. Во время тренировок учащается дыхание и легкие раскрываются. Следовательно, начинается нехватка кислорода, что ухудшает выносливость и развитие мышц. Легкие курильщика не могут проводить кислород в нужном для спорта объеме, поэтому, результаты занятий будут систематически снижаться.

Также спустя время никотиновая зависимость способна вызывать такие заболевания как: астма, инфаркт стенокардия, катаракта, хронический гастрит.

**Выводы.** Подводя итоги, необходимо сказать, что любой спорт нельзя совмещать с вредными привычками иначе вы только сильнее навредите себе. Воздействия данных веществ на организм необратимы, поэтому нужно подробно изучить вопросы их вреда, так как в противном случае все тренировки не будут приносить результата.

### **Литература:**

1. Буров А.Г. Организационно-управленческие условия развития студенческого спортивного клуба в вузе // Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 томах. 2017. С. 179-18.

2. Бочкарева, С. И. Педагогика спорта: факторы и средства спортивного воспитания и обучения: учебное пособие/ С.И. Бочкарева, Н. Е Копылова, А.Г. Ростеванов, В. А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2020. 246 с.

3. Бочкарева, С.И. Создание и реализация электронных образовательных ресурсов в физическом воспитании в вузе/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, С.П. Голубничий, Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов// Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 76-78.

4. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни/С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. Науч.-практич. Конф.-М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 113-116.

5. Механизм адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов/Д.А. Кокорев, Д.В. Выприков, И.М. Бодров, А.Г. Буров//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. -2018. -№1. -С.81 -88.

6. Совместимы ли курение и спорт» - URL: <http://wodloft.ru/text/sovместimy-li-kurenie-i-sport.html>.

7. «Алкоголь и спорт» - URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3805707-sovmestimy-li-sport-i-alkogol-polza-i-vred-mnenie-trenera.html>.

## МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Ильнур Булатович Сулейманов*

*Казанского государственного энергетического университета, Россия  
Казань,*

*Николай Владимирович Васенков*

*Казанского государственного энергетического университета, Казанский  
филиал Российского государственного университета правосудия, Россия,  
Казань,*

*Ринат Маратович Валиев*

*Казанский филиал Российского государственного университета  
правосудия, Россия, Казань*

## MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

*Ilnur Bulatovich Suleymanov*

*Kazan State Energy University, Russia, Kazan*

*Nikolay Vladimirovich Vasenkov*

*Kazan State Energy University, Kazan Branch of the Russian State University of  
Justice, Russia, Kazan*

*Rinat Maratovich Valiev*

*Kazan Branch of the Russian State University of Justice, Russia, Kazan*

**Аннотация.** Существует множество факторов, влияющих на приобретение здоровых привычек, которые следует учитывать при реализации программ и мероприятий в образовательном контексте. В этом смысле, психологические и социальные факторы имеют первостепенное значение для достижения оптимального опыта для активного и здорового образа жизни. Цель этого исследования - проанализировать состояние психосоциальных факторов, влияющих на физическую активность и занятия спортом.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая активность, укрепление здоровья, перспектива.

**Abstract.** There are many factors that influence the acquisition of healthy habits that should be taken into account when implementing programs and activities in an educational context. In this sense, psychological and social factors are of paramount importance for achieving optimal experiences for an active and healthy lifestyle. The purpose of this study is to analyze the state of psychosocial factors affecting physical activity and sports.

**Keywords:** motivation, physical activity, health promotion, perspective.

**Введение.** Отсутствие физической активности является серьезной мировой проблемой, наиболее ярко наблюдаемой в детском и подростковом возрасте (6–18 лет). Бездействие связано с серьезными физическими заболеваниями (например, избыточным весом и ожирением) и психическими расстройствами (например, депрессией) [1, 4]. Хотя эта популяция проявляет желание быть

более активными, внешние (экологические) факторы (например, «культура экрана») значительно влияют на окончательное решение уделять меньше времени здоровой физической активности.

В этом контексте физическая культура является идеальным предметом для поощрения активных и здоровых привычек, приобретения спортивной компетентности, а также для стимулирования активных ресурсов для досуга студентов. Жизненно важно реализовать хорошо разработанные и комплексные программы физкультуры, которые, во-первых, учитывают элементы контекста (например, образовательный контент, учащиеся или особые потребности), и, во-вторых, предоставляют учащимся половину времени каждое занятие с умеренной и высокой физической активностью. Другими словами, физическое воспитание не имеет внутренних преимуществ, если оно не адаптировано к обстоятельствам контекста, в котором оно будет реализовано. По этой причине важно проанализировать те аспекты, которые связаны с психологическими переменными, которые конечно могут определить чувство энтузиазма в отношении обучения и совершенствования новых навыков, и, следовательно, качество вовлеченности в отношении того, чтобы уделять больше времени физическим и спортивным занятиям.

**Цель** этого исследования - проанализировать состояние психосоциальных факторов, влияющих на физическую активность и занятия спортом.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применили эмпирические методы исследования – изучение документации и теоретические – изучение литературных источников, теоретический анализ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мотивация - это психосоциальный процесс, характеризующийся поведением, которое человек считает жизненно важным для своего личного развития. Такое поведение может изменить время размышлений из-за того, что как внутренние, так и внешние факторы могут повлиять на личные интересы или желание выполнить определяющую задачу. Мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами [3, 2]. Исследования мотивации в образовательном контексте уходят корнями в теорию самоопределения. По сути, этот подход анализирует причины, по которым учащиеся участвуют в определенных видах деятельности.

Поведение и мотивация могут меняться со временем, влияя на производительность человека. Но ведь здоровье — это самая большая ценность, которой обладает человек [5, 6]. Чтобы сохранить эту ценность, человек должен вести здоровый образ жизни. Курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни приводят к потере здоровья. Окончив школу и вступив во взрослую, самостоятельную жизнь, учащаяся молодежь сталкивается с рядом проблем. Это относительно свободная студенческая жизнь, неуверенность в будущем, повышенная учебная нагрузка, проблемы с социальным общением, а также вера многих молодых людей в то, что им дано здоровье и молодость навсегда. Это вечные проблемы студентов во всем мире. В связи со сложной экономической ситуацией в нашей стране студенты с первого курса вынуждены задумываться о дополнительном заработке. У студентов не хватает средств на правильное

питание, они вынуждены питаться в ресторанах быстрого питания, таких как McDonald's, KFS и других, что приводит к ожирению и риску заболеваний сердца, желудка, сосудов и кишечника.

Таким образом, необходимо разработать подходящую для студентов программу тренировок, а также мотивацию. Зачастую самыми сильными мотиваторами становятся физическая нагрузка, цель в спорте и выносливость. Всем хорошо известно о благотворном влиянии физической культуры на организм. Когда мы видим очень молодую и красивую девушку, а потом узнаем, что ей за 30 лет, задаемся вопросом, как ей это удается. Чаще ответ прост – питание и спорт. Кроме того, физкультура – отличное лекарство от многих болезней. Это отличный иммунитет для организма. Не менее сильным мотиватором для занятий спортом является повышение производительности. Следствием однообразия и монотонности в выполнении работы является снижение трудовой активности. Необходимо хорошо разогнать кровь и обеспечить кислородом все органы нашего организма. Это невозможно при пассивном, неактивном отдыхе. Но любые, даже кратковременные физические упражнения для мышц, справятся с поставленной задачей. Кроме того, адреналин и норадреналин высвобождаются во время физических упражнений. Это нейтрализует негативные эмоции. Настроение поднимается. Человек получает удовольствие от процесса физического воспитания. Депрессия, если таковая имеется, отступит. Занятия физической культурой и спортом – отличный антидепрессант.

Мощным мотиватором для занятий спортом является желание человека совершенствовать собственные достижения. Желание достичь хороших результатов, чувствовать себя бодро и легко. Именно поэтому необходимо стать сильнее и привлекательнее многих, иметь красивое тело, хорошую осанку, легкую спортивную походку и быть в хорошей форме.

И самое прекрасное в физическом воспитании — это его доступность. Он доступен для всех слоев населения, для всех возрастов. Маленькие дети, подростки, молодежь, зрелые люди, бедные и богатые могут выполнять физические упражнения, находя для себя подходящий уровень сложности. Физкультурой можно заниматься в тренажерном зале, на стадионе, во дворе или дома на ковре. Физическое воспитание настолько разнообразно, что доступно людям с ограниченными возможностями. Это люди с ограниченными возможностями и люди, перенесшие серьезные заболевания. Физкультура помогает им улучшить настроение, самочувствие, зарядиться энергией. Достаточно начать двигаться активнее. Это означает жить ярче и полнее, потому что движение — это жизнь. Для того чтобы молодые люди активно занимались физической культурой, необходимо заинтересовать их. Большинство студентов имеют позитивно-пассивное отношение к занятию спортом, а более 20% негативно относятся к физической нагрузке [2], что говорит о низком уровне мотивации в высших учебных заведениях. У студентов должна сформироваться осознанная потребность в физическом воспитании. Эти действия должны приобрести личный смысл. Каждый студент должен сам понимать важность времени, затрачиваемого на занятия физической культурой. И, поняв,

попытаться регулярно заниматься физкультурой не только самостоятельно, но и попытаться приобщить своих друзей и подруг к этому жизненно важному занятию. Конечно, основным мотивом для студентов является мотивация в виде зачета [3]. Если не посещать занятия, то не будет зачета. Поэтому студенты должны будут посещать занятия. Важно, чтобы они понимали, что они делают это во благо себе, и чтобы это вошло в привычку каждого на всю жизнь. Поэтому вам стоит обратить внимание на мотивацию мальчиков и девочек. Каждый воспринимает по-своему. Для девушек физкультура — это возможность иметь красивую фигуру, возможность похудеть, подготовиться к пляжному сезону, улучшить внешний вид, походку, осанку, укрепить здоровье. Для парней спорт — это возможность стать сильнее, выносливее, быстрее. Поэтому девушкам необходимо создавать группы по интересам. Например, девушкам нравятся степ-аэробика, пилатес, кардио, танцы и так далее. Ребята интересуются командными видами спорта и боевыми искусствами. Поскольку такой вид спорта объединяет, он помогает молодым людям расширить круг своих знакомств, что особенно ценно на начальных этапах тренировок. Боевые искусства развивают уверенность в себе у молодых мужчин. Объединяющим фактором для девочек и мальчиков является тот факт, что спорт может сделать их более красивыми, здоровыми и взаимно привлекательными.

**Выводы.** Можно привести еще много аргументов о пользе физических нагрузок. Просто всегда стоит помнить о том, что спорт объединяет людей. Новые встречи, новые друзья, эмоции. Вы можете сесть за компьютер и представить себя кем угодно. Но вы можете проявить свои личные качества и узнать свои истинные способности только в том случае, если у вас будет возможность проявить себя на практике, продемонстрировав свои навыки. Спортивные встречи, поездки, соревнования позволяют человеку раскрыться, найти свое место в обществе. Молодые люди делятся на команды и становятся более дружелюбными и сплоченными. У каждого участника есть новая перспектива. Конечно, впереди еще долгий путь для работы над собой, но первый шаг уже сделан. Это самое главное. Кроме того, спорт будет все больше и больше увлекать, и радовать своими возможностями.

### **Литература:**

1. Васенков, Н.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей» Казань. - 2013. - №1.- С. 50-54.
2. Васенков, Н.В. Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования. / Васенков Н.В., Хабибуллин И.М., Гусев П.М. // Наука и образование: новое время. - 2018. - № 1 (24). - С. 144-147.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер. - 2002. - 512 с.
4. Лопатин, Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». 2019.-№2 (40).-С. 93-98.

5. Севедин, С.В. Физическая культура в жизни современных студентов / С.В. Севедин, К.С. Лазарева /Вопросы педагогики. 2019. № 4-1. С. 145-148.

6. Хайруллин, И.Т. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2018. -№ 7. -С. 110-111.

УДК 796.01:159.9

**ВОЗДЕЙСТВИЕ МОРАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ  
НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА, АКТИВНО  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, НА АДАПТАЦИЮ К УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Ольга Алексеевна Трубицына*

*РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва;*

*Вадим Борисович Татаров*

*МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва*

**THE IMPACT OF MORAL STRESS AND PHYSICAL EXERTION OF  
UNIVERSITY STUDENTS ACTIVELY ENGAGED IN SPORTS ON  
ADAPTATION TO EDUCATIONAL ACTIVITIES**

*Olga Alekseevna Trubitsyna*

*of the Faculty of Plekhanov Russian University of Economics, Moscow;*

*Vadim Borisovich Tatarov*

*MIREA - Russian Technological University, Moscow*

**Аннотация.** Авторы провели исследование и проанализировали влияния утомления и психоэмоционального напряжения студентов направления “Маркетинг”, занимающихся дополнительно спортивными секциями, на адаптацию к учебному процессу. Испытуемыми были 58 студента-добровольца в возрасте 17-22 года. Они были разделены на 4 группы: 1-я и 2-я – спортсмены, I разряда и КМС, различных квалификаций и специализаций (34 человека: 12 – девушек, 12 – юношей). Спортивный стаж составил от 2 до 6 лет, а также 3-я и 4-я – студенты, которые не занимаются различными спортивными секциями (24 человека: 14 – девушек, 10 – юношей). Произвели анализ таких показателей как – АД, вариабельность структуры сердечного ритма по Р.М. Баевскому в покое и при локальной статистической нагрузке, статистическую выносливость кисти, а также дали оценку нервно-психического напряжения. Выявлено, что у студентов, активно занимающихся спортом, адаптационные изменения в организме характеризуются развитием моральной нагрузки и повышенной утомляемостью, однако их уровень значительно ниже, чем у студентов, которые не занимаются спортивной деятельностью. В ходе анализа были выявлены критерии, характеризующие всевозможные уровни утомления и нервно-психологического напряжения у студентов.

**Ключевые слова:** спортивные секции, нервно-психологическое напряжение, утомляемость, анализ, учебный процесс.

**Abstract.** The authors conducted a research and analyzed the influence of fatigue and psycho emotional stress of students of the “Marketing” direction, who are additionally involved in sports sections, on adaptation to the educational process. The subjects were 58 student volunteers, aged 17 to 22 years. They were divided into 4 groups: 1st and 2nd - athletes of the 1st category and CMS, of various qualifications and specializations (34 people: 12 - girls, 12 - boys). Sports experience from 2 to 6 years, 3rd and 4th - students who are not involved in various sports sections (24

people: 14 - girls, 10 - boys). They analyzed such indicators as - blood pressure, variability of the heart rate structure according to R.M. Boesky at rest and statistical load, assessment of hand endurance, as well as assessment of neuropsychic stress. It was revealed that among students actively involved in sports, there are adaptive changes in the dynamic load and increased fatigue, but their level is significantly lower than among students who are not involved in sports. The analysis revealed different characteristic levels of fatigue and neuropsychological stress in students.

**Keywords:** sports sections, neuropsychological stress, overwork, analysis, educational process.

**Введение.** Физические упражнения часто требуют проявления целого ряда неординарных личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает ценные для жизни черты и качества личного характера [4].

Физическое и моральное состояние студентов напрямую влияет на их успеваемость, адаптацию к учебному процессу и различным видам учебной и внеучебной деятельности. Сильное утомление и проблемы со здоровьем у студентов говорят о том, что проблема адаптации к учебным нагрузкам не теряет своей актуальности. Учащиеся вуза часто совмещают занятия в университете и занятия спортом. Однако сильные физические нагрузки могут причинять существенный ущерб организму студентов, что является риском развития дезадаптивных проявлений [3]. Обращая внимание на научные наблюдения, можно выделить, что студенты, которые активно совмещают различные виды деятельности во время учебного процесса (наука, искусство, спорт, участие в различных социальных проектах) сохраняют и поддерживают своё ментальное и физическое здоровье. Именно это помогает молодым людям качественно выполнять различного рода работу и достигать профессиональных успехов [1].

Учебный процесс оказывает сильное воздействие на моральное и физическое состояние учащихся. Утомление является одним из главных факторов влияющим на психэмоциональное состояние студентов [2]. Именно от состояния здоровья зависит эффективное функционирование студентов во всех сферах, как учебных, так и внеучебных.

**Цель исследования** – необходимо выявить определённые условия, при которых студенты-спортсмены успешно проходят путь адаптации к учебному процессу. Также следует проанализировать как именно влияет физическая подготовка учащихся на различные академические нагрузки, насколько быстрее студенты, занимающиеся спортом быстрее устают во время учебного процесса и их эмоциональное состояние.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняло участие 58 студентов РЭУ им Г.В.Плеханова. Возрастной диапазон начинался от 17 лет и заканчивался 22 годами. Студенты были разделены на группы, в зависимости от их уровня физической подготовки. В первые две группы были определены студенты, активно занимающиеся спортом и те, у которых есть КМС в

различных спортивных специализациях (численность студентов первой и второй подгруппы составила 34 человека, из них 12 – девушек и 12 – парней). В оставшиеся две группы были определены 24 студента, которые не занимаются активно спортом, из них 14 – девушек и 10 – парней.

Во время исследования проводилось измерение выносливости кисти студентов, чтобы определить, насколько вынослив каждый из учащихся. Для это каждый студент вытягивал руку, держа при этом небольшой груз, а мы засекали время. Таким образом, удалось определить статистическую выносливость кисти всех испытуемых возрастных групп. За всё время проведения исследования студентам также измеряли артериальное давление, частоту сердечных сокращений и уделяли особое внимание их психоэмоциональному состоянию. Полученные данные рассчитывали по Р.М. Баевскому и Т.А. Немчину и заносились в таблицы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как известно, функциональное состояние организма студентов напрямую зависит от уровня учебной нагрузки. Выяснилось, что студентам спортсменам легче даётся перенести утомление, чем студентам, которые не занимаются спортом, потому что их уровень выносливости кисти был больше. Этот вывод был сделан исходя из анализа полученных показателей выносливости кисти. Продолжая анализировать кардиоинтервалограмму можно заметить, что низкие показатели отмечаются у девушек, не занимающихся спортом, а высокие – у парней-спортсменов (см.табл. 1).

Также отмечено достоверное снижение показателей СВК в период экзаменов, зачётов и сессии, особенно у студентов-спортсменов. Полученные данные статистической выносливости кисти говорят о развитии у учащихся утомления в конце каждого учебного года, совпадающего с сессией, особенно на 4 курсе, перед выпускными экзаменами. У всех групп студентов также отличался такой показатель, как адаптация реакций сердца на локальные статистические напряжения. У нетренированных девушек показатели диастолического АД в покое были значительно выше, чем у тренированных. Рассматривая межсессионный период у юношей и девушек 1-го курса, не занимающихся спортом, показатели ЧСС и АД в состоянии покоя практически не отличались от таковых у спортсменов (табл. 2). В период сессии у всех испытуемых 1-го курса обнаружено в среднем увеличение показателей ЧСС и систолического АД по сравнению с межсессионным периодом. \Значительные изменения показателей ЧСС отмечались у нетренированных девушек, а систолического АД – у всех групп юношей.

Показатели диастолического АД у всех студентов были выше, а у нетренированных девушек – ниже, чем в межсессионный период. Также, у всех испытуемых отмечалось увеличение показателей АД и ЧСС. У нетренированных испытуемых степень увеличения этих показателей превышала значение показателей у спортсменов. Во время сессии на 1-ом, и на 2-ом курсе, обнаружен рост ЧСС у всех групп испытуемых, в меньшей степени у тренированных юношей.

Таблица 1 – Статистическая выносливость кисти (с) у студентов на разных этапах процесса,  $M \pm m$

Группы	1-й курс		2-й курс	
	Межсессионный период	Период сессии	Межсессионный период	Период сессии
Юноши-спортсмены	83,49±8,34	32,37±2,60*	51,57±5,02	20,98±2,11*
Девушки-спортсменки	76,32±17,08	37,80±0,40*	45,49±2,13	21,15±3,12
Юноши нетренированные	62,04±0,28**	28,43±1,69*	45,27±3,05	20,23±2,07
Девушки нетренированные	43,35±**7,29	30,98±0,67*	43,57±3,06	20,53±2,10
Группы	3-й курс, межсессионный период		4-й курс, конец года	
Юноши-спортсмены	54,93±3,06		33,40±0,29*	
Девушки-спортсменки	49,67±0,82		31,39±0,32*	
Юноши нетренированные	48,51±3,44**		23,86±0,35*	
Девушки нетренированные	45,02±3,01**		21,51±0,27*	

*Примечание.* \* - достоверные различия с данными межсессионного периода; \*\* - между спортсменами и нетренированными испытуемыми при  $p < 0.05$ .

Таблица 2 – Показатели ЧСС и АД при локальной работе мышц у студентов 1-го курса в межсессионный период,  $M \pm m$

Группы	Показатели								
	ЧСС до, уд/мин	ЧСС во время, уд/мин	ЧСС после, уд/мин	АДс до, мм рт.ст	АДс во время, мм рт.ст	АДс после, мм рт.ст	АДс до, мм рт.ст	АДс во время, мм рт.ст	АДс после, мм рт.ст
Юноши-спортсмены	67,90±1,24	75,02±2,01*	69,15±1,46	110,99±3,29	123,19±3,78*	114,26±3,03	62,68±1,14	73,49±3,07*	68,43±1,09
Девушки-спортсменки	65,78±2,38	73,98±1,64*	65,06±1,87	98,34±1,05	109,95±3,98*	101,07±2,06	67,41±3,12	75,25±1,07*	65,43±2,08
Юноши нетренированные	71,03±2,56	82,42±1,99*	73,26±1,98	111,38±4,02	123,89±5,46*	113,38±4,09	63,27±2,04	79,01±4,06*	68,95±2,08
Девушки нетренированные	71,92±	80,01±2,83*	77,04±2,13	102,21±2,4	118,01±4,16*	107,21±2,68	74,76±3,15**	87,48±3,97*	78,32±2,47

*Примечание.* \* - указаны достоверные различия с исходными показателями; \*\* - между спортсменами и нетренированными испытуемыми при  $p < 0.05$ .

Подводя итог анализу проведенного исследования, можно отметить, что показатели работы сердца в покое и при локальной статистической нагрузке нарастают во время функционального напряжения сердца у студентов в период двух лет обучения в институте. Выявлено, что у нетренированных испытуемых это напряжение выражено в большей степени. По показателям структуры сердечного ритма на 1-м курсе различия между спортсменами и нетренированными в большей степени проявлялись у девушек. У нетренированных результаты амплитуды моды ( $AMo = 34,19 \pm 1,04\%$ ) и индекса напряжения ( $ИН = 81,68 \pm 3,02$  усл.ед.) были выше ( $p < 0,07$ ). Самые высокие показатели ИН при работе замечены у нетренированных юношей ( $155,47 \pm 8,96$  усл.ед.). В группе спортсменов до сессии у 70% испытуемых выявлен диапазон слабого нервно-психического напряжения – НПП (от 25 – 50 баллов) и у 30% испытуемых отмечен диапазон умеренного НПП (от 50 до 71 баллов). После сессии результаты нервно-психического напряжения у 15% студентов остались в диапазоне умеренного (от 50 до 71 баллов), а количество испытуемых, у которых показатели находятся в диапазоне среднего НПП, составило 85%. У 45% испытуемых студентов из группы нетренированных в начале исследования результаты находились в диапазоне умеренного НПП (от 50 до 71 баллов), а у 55% студентов – в диапазоне слабого НПП. После сессии показатели НПП изменились: у 29% испытуемых показатели находятся в диапазоне умеренного НПП, а у 71% – в диапазоне слабого НПП. У спортсменов на всех этапах наблюдения в большинстве отмечается слабая степень НПП, а количество случаев умеренной степени – значительно меньше, чем у студентов, не занимающихся спортом. В межсессионное время у студентов, активно занимающихся спортом, адаптационные изменения в организме характеризуются развитием утомления и эмоционального напряжения у них существенно ниже, чем у нетренированных студентов. В процессе исследования выявлены следующие критерии адаптации, характеризующие различные уровни утомления и эмоционального напряжения студентов: 1) “удовлетворительный” – повышение ЧСС относительно фоновых значений до 15 уд/мин, АД – до 15 мм рт.ст., ИН – до 23 усл.ед., СВК – до 55-65 с; 2) “напряжения” – повышение ЧСС до 21 уд/мин, АД – до 21 мм рт.ст., ИН – на 32 усл.ед., СВК – до 35-50 с; 3) “перенапряжение” – повышение ЧСС на 26 уд/мин и выше, АД – до 21 мм рт.ст. и выше, ИН – на 45 усл.ед. и выше, СВК – менее 25 с. При анализе функционального состояния ЦНС [8] также отмечено, что у девушек 17-18 лет выявляются три группы с различным уровнем статистической выносливости кисти; при этом с повышением выносливости отмечалось значительное увеличение предутомительного времени и сопротивляемости к утомлению, а также повышение функциональных возможностей ЦНС.

**Выводы.** У студентов-спортсменов, изменения показателей сердечно-сосудистой системы во время сессии были ниже, а степень утомления по показателям статистической выносливости кисти – более значительными по сравнению с нетренированными. У студентов занимающихся спортом реакция сердечно-сосудистой системы на

локальные физические нагрузки носит чрезмерный характер (увеличение диастолического АД на 9-21 мм рт.ст., ИН – на 42-64 усл.ед., АМо – на 10-18%, что связано с высокой потребностью к мобилизации ресурсов за счёт повышения напряжения центральных регуляторных механизмов. - С целью профилактики переутомления у студентов-спортсменов, имеющих 2-й и 3-й уровни адаптации (“напряжение” и “перенапряжение”), следует внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий.

#### **Литература:**

1. Татарова С.Ю. Влияние физической культуры на формирование и воспитание личности / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, В.В. Борданов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-21.
2. Татарова С.Ю. Принципы использования психолого-педагогического тренинга в работе со студентами / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 310-315.
3. Татарова С.Ю. Плавание как средство физического воспитания студенческой молодёжи / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, А.А. Падалец // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 482-485.
4. Татарова С.Ю. Технология проведения учебных занятий по плаванию / С.Ю. Татарова, С.И. Бочкарева, Е.Ю. Сысоева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 439-442.

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ  
СТУДЕНТА**

*Булат Зуфарович Тухбатуллин*

*Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия*

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE  
STUDENTS' LIFE**

*Bulat Zufarovich Tukhbatullin*

*Kazan State Medical University, Kazan, Russia*

**Аннотация.** В данной статье выделяется и рассматривается актуальный вопрос физического воспитания среди студентов. Выделяются основные показатели, оказывающие влияние на мнение студентов на занятия физической культурой и их мотивации на посещение занятий. Для реализации эффективной деятельности вузов в сфере физического воспитания необходимо определить основные направления для ее улучшения и повышения представления среди студентов о ее значимости, так как в современном мире важно уделять внимание своему физическому развитию.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, мотивация, виды спорта, физическая активность

**Abstract.** This article highlights and discusses the topical issue of physical education among students. The main indicators that influence the opinion of students on physical education and their motivation to attend classes are highlighted. In order to implement the effective activities of universities in the field of physical education, it is necessary to determine the main directions for its improvement and increase the perception among students of its importance, since in the modern world it is important to pay attention to their physical development.

**Keywords:** physical education, students, motivation, sports, physical activity.

**Введение.** Сегодня спорт стал частью жизни каждого человека, который пронзил все сферы жизни и оказал на них сильное влияние. Роль физического воспитания достаточно велика и значима в процессе формирования гармонично развитой личности. Оно не просто физически совершенствует человека, но и духовно обогащает, нравственно напитывает и улучшает здоровье. На сегодняшний день большая функциональная нагрузка отводится физической культуре в общей системе воспитания молодежи, в особенности студентов.

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими причинами. На данном этапе образовательный стандарт государства ставит перед собой задачу формирования такого стиля мышления и убеждений студентов, которые будут соответствовать требованиям рынка и науки. Из-за чего до сих пор не все студенты понимают цели и задачи физической культуры, что соответственно усложняет адаптационный процесс к учебной и научной деятельности в высших учебных заведениях на стартовом этапе изучения профессиональной деятельности. Поэтому одной из приоритетных направлений физического

воспитания в вузах является формирование в студентах осознанного желания и стремления к занятиям спортом и физической культуре.

В своей работе «Формирование здорового образа жизни студентов колледжа через занятия физической культурой» В.В. Соломахин пишет о том, что на сегодняшние дни особенно заметно повышенное внимание к ведению здорового образа жизни среди студентов, что обусловлено обеспокоенностью общества здоровьем и состоянием образа жизни будущих специалистов, роста заболеваний и снижения работоспособности как следствия [5, 133].

Как показывает практика, лишь небольшой процент студентов самостоятельно уделяет время спорту и физической культуре вне стен вузов, именно поэтому основной возможностью поддержания спортивного и здорового физического состояния являются занятия физической культурой в учебных учреждениях. Для поддержания здоровья и полноценной работы организма, как физического, так и умственного, и духовного, крайне необходимо уделять время двигательной активности.

**Целью** исследования является определение роли физической культуры в формировании личности среди студентов. В соответствии с целью можно выявить основные задачи:

1. Определить параметры, которые отвечают за мотивацию и формирование мнения студентов о занятиях физической культурой в высших учебных заведениях.

2. Провести опрос среди студентов для выявления исходного уровня мотивации и общего мнения о системе физической культуры в высших учебных заведениях на сегодняшний день.

3. Вывить несколько направлений для повышения качества физической культуры в вузах и ее значимости в глазах студентов.

**Методы и организация исследования.** Решение поставленных цели и задач обусловило выбор методов исследования. Использовался анализ научно-методической литературы для определения теоретических основ исследования. Для проведения самого исследования был проведен анкетный опрос среди студентов вузов Казани. В нем приняли участие 85 студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы показал, что специалисты предлагают разнообразные показатели, характеризующие мотивацию студентов и их мнение о занятиях физической культурой.

1. Бальшева Н.В., Кондаков В.Я., Копейкина Е.Н., Маличенко А.А., Наговицын Р.С., Усатов А.Н., Скруг Д.А. выделяют показатели:

- занятия физической культурой помимо обязательных занятий;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом в вузе;
- цель посещения занятий физической культурой;
- предоставление права выбора вида двигательной активности.

2. Горлова С.Н., Толстых Д. С. выделяют показатели:

- необходимость физической культуры в вузе;
- оценка профессионального уровня преподавателя;

- отношения между преподавателями студентами в учебном процессе;
- удовлетворенность материальной базой для проведения занятий.

На основе параметров мотивации студентов на занятия физической культуры была составлена анкета для студентов и проведен анкетный опрос. Результаты анкеты расположены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов на уровень их мотивации на занятия физической культуры

Вопрос	Варианты ответа	Ответ студентов в %
1. Занимаетесь ли вы физической культурой помимо обязательных занятий в высшем учебном заведении?	1) да, часто 2) да, но редко 3) нет	1) 15,7 2) 24,7 3) 59,6
2. Вас удовлетворяет то, как проводятся занятия по физической культуре в высшем учебном заведении?	1) да, удовлетворен 2) нет, не удовлетворен 3) безразлично	1) 13,2 2) 71,2 3) 15,6
3. С какой целью вы посещаете занятия по физической культуре?	1) для укрепления здоровья 2) для поддержания физической формы 3) для того, чтобы сдать экзамен по предмету, из-за необходимости посещения 4) по собственному желанию, т.к. нравится заниматься спортом в вузе	1) 7,1 2) 10,8 3) 75,3 4) 6,8
4. У вас есть возможность выбора вида спорта и физической активности в высшем учебном заведении?	1) да, широкий спектр выбора 2) частичная возможность выбора, небольшой спектр выбора 3) нет	1) 18 2) 46,7 3) 35,3
5. Удовлетворяют ли вас созданные вузом условия для занятий физической культурой и спортом?	1) да 2) частично 3) нет	1) 6,3 2) 26,9 3) 66,8
6. По вашему мнению, необходимы ли занятия физической культуры в вузе?	1) да 2) нет	1) 30,1 2) 69,9
7. Какую оценку вы дадите профессиональному уровню преподавания в вузе?	1) высокую 2) среднюю 3) низкую	1) 59,6 2) 29,4 3) 11
8. Каковы отношения между преподавателем и студентов в учебном процессе?	1) нормальные 2) нейтральные 3) негативные	1) 47,2 2) 40,3 3) 12,5
9. Удовлетворены ли вы материальной базой для проведения занятий?	1) да 2) частично 3) нет	1) 8,9 2) 32,8 3) 58,3
10. По вашему мнению, необходимы ли занятия физической культуры на 4-6 курсах?	1) да 2) нет	1) 88,9 2) 11,1
11. Какую оценку вы дадите	1) высокую	1) 20,2

Вопрос	Варианты ответа	Ответ студентов в %
своему уровню двигательной активности?	2) среднюю 3) низкую	2) 42,5 3) 37,3
12. Что из перечисленного мешает вам заниматься физической культурой в вузе на постоянной основе?	1) отсутствие желания 2) отсутствие необходимости заниматься в вузе 3) отсутствие базовых условий для проведения занятий (спортивный инвентарь, спортзал, форма и т.д.) 4) неудовлетворение системой и проведением занятий по физической культуре 5) далекое расположение спортивного комплекса, спортзала от учебных корпусов 6) нехватка времени на занятия 7) другие причины	1) 43,2 2) 6,3 3) 3,1 4) 25,4 5) 6,7 6) 10,2 7) 5,1
13. Хотели бы вы заниматься физической культурой в вузе, если бы была возможность свободы выбора времени для занятий и вида спорта?	1) да 2) нет	1) 65,7 2) 34,3

Анализ полученных в результате опроса позволяет выявить следующие результаты:

Во время обучения в вузе 59,6% респондентов занимаются спортом, помимо обязательных занятий, 24,7% занимаются редко, а на постоянной основе занимаются лишь 15,7%. Эти данные подталкивают на мысль о том, что вне учебной деятельности в вузе у студентов нет больше никакой активной деятельности в жизни. При этом сами респонденты довольно низко оценивают свой уровень двигательной активности: высоко оценило 20,2% студентов, средне – 42,5%, низко – 37,3%.

Положительно относятся к занятиям по физической культуре 13,2% респондентов, 15,6% - безразлично, 71,2% - негативно. Данные показатели получились исходя из следующих причин: отсутствием широкого спектра выбора видов спорта и физической активности в вузах (82%), неудовлетворение созданными вузом условиями (66,8%), неудовлетворение материальной базой для проведения занятий (58,3%). А так же к причинам, по которым студенты не занимаются физической культурой на постоянной основе в вузе, относятся: отсутствие желания у 43,2% респондентов, отсутствие необходимости заниматься в вузе – 6,3%; отсутствие необходимых условий для занятий – 3,1%; неудовлетворение организацией и проведением занятий по физической культуре – 25,4%; далекое расположение спортивного комплекса, спортзала от учебных корпусов – 6,7%; нехватка времени на занятия – 10,2%; другие причины – 5,1%. Согласно полученным данным выше, выходят вполне логичные ответы респондентов на вопрос о том, с какой целью они посещают занятия по физической культуре: 75,3% студентов посещают занятия лишь для

того, чтобы сдать экзамен по предмету, из-за необходимости посещения; 10,8% - для поддержания физической формы; 7,1% - для укрепления здоровья; 6,8% - по собственному желанию, т.к. нравится заниматься спортом в вузе.

Особая заслуга отводится педагогам и тренерам в воспитании прочных убеждений и норм, которые стоят у истоков воспитания личности и ее убеждений о здоровье, дисциплине. Именно поэтому 59,6% респондентов высоко оценивают профессиональный уровень преподавания в вузе, 29,4% - средне, 11% - низко. А так же отношения между преподавателями и студентами у большинства нормальные (47,2%), у 40,3% - нейтральные, 12,5% - негативные.

По итогам анкетирования респондентам были заданы 2 вопроса, которые похожи между собой, но ответы немного разнятся. На вопрос о том, нужна ли физическая культура в вузах 69,9% респондентов ответили отрицательно, и 30,1% положительно. А на вопрос, нужна ли физическая культура на 4-6 курсах в вузе 88,9% респондентов ответило отрицательно, и только 11,1% ответило положительно. Обусловлена данная разница в ответах, скорее всего тем, что возраст студентов на 4-6 курсах достигает до 21-24 лет в среднем, период, когда каждый самостоятельно для себя определяют жизненные позиции, касательно образа жизни, период появления работы, а соответственно и нехватка времени и многие другие факторы. Однако, если бы в вузах предоставляли свободу выбора времени для занятий и вида спорта, то 67,5% респондентов посещали бы физическую культуру, 34,3% - не посещали бы все равно. Можно сказать, что студенты осознают всю значимость и необходимость внесения в свою жизнь двигательной активности, но по определенным выше причинам, на данный момент большинство из них негативно отзываться о занятиях физической культуры в вузах.

На основе полученных результатов в ходе анкетирования нами были выявлены основные направления улучшения мнения студентов о физической культуре:

1. Возможность выбора времени занятий в вузе. А так же расширение количества видов спорта и возможность выбора самостоятельно среди них наиболее понравившегося, благодаря чему увеличится мотивация студентов.

2. Необходимость улучшения предоставляемых условий для занятий и обновление материальной базы.

3. Проведение занятий по новым инновационным технологиям и методикам, которые сформируют заинтересованность студентов в физической активности.

**Выводы.** В ходе исследования были выявлены параметры, которые влияют на мотивацию студентов к занятиям физической культуры в высших учебных заведениях, а так же на мнение данной активности.

Важно отметить, что особая заслуга отводится педагогам и тренерам в воспитании прочных убеждений и норм, которые стоят у истоков воспитания личности и ее убеждений о здоровье, дисциплине. В особенности преподаватели высших учебных заведений обладают влиянием и широким спектром и возможностей для профессиональной педагогической подготовки студентов, привитию им культуры здоровья и ценностям правильного образа

жизни. Потому и параметры профессиональной деятельности педагогов были оценены большинством на высшем уровне.

Вследствие определенных причин, таких как отсутствие условий и материальной базы для занятий, возможности выбора видов физической активности, и иных факторов, физическая культура оценивается низко респондентами в своей необходимости и эффективности. Но несмотря на это, сами студенты-респонденты высоко оценили значимость физической активности в повседневной жизни, а так же весомое большинство из которых дало высокую вероятность посещения физической культуры в вузах при изменении определенных факторов. Следуя данным результатам, было сделано несколько рекомендаций для повышения качества физической культуры в вузах и мотивации самих студентов.

### **Литература:**

1. Галимов Ф.Х. Физическая культура и спорт в жизни студента / Ф.Х. Галимов // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №5–4. – С. 124–126.
2. Горлова С.Н., Толстых Д.С. Мониторинг удовлетворенности студентов качеством обучения на кафедре физвоспитания технического вуза / С.Н. Горлова, Д.С. Толстых // Вестник Воронежского института МВД России. – 2012. – № 21. – С. 43 – 48.
3. Кондаков В.Я., Копейкина Е.Н., Балышева Н. В. [и др.]. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Я. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева Н. В. и др. // Современные проблемы науки. – 2015. – № 1. – С. 56–62.
4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вуз/ Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293–298.
5. Соломахин В.В. Формирование здорового образа жизни студентов колледжа через занятия физической культурой / В.В. Соломахин // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – №1–6. – С. 133–135.

УДК: 378.147:796

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

*Полина Сергеевна Федяева*

*Научный руководитель - Р.В. Смородинова*

*Марийский государственный университет, Йошкар-Ола*

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS DURING SELF-ISOLATION

*Polina Sergeevna Fedyaeva*

*Scientific adviser - R.V. Smorodinova*

*Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Аннотация:** Правильная организация занятия физкультуры гарантирует отличный настрой студентов на достижение новых высот. Без четко построенного плана, верного распределения сил, невозможно отлично провести занятие особенно во время самоизоляции. В этой статье обоснована актуальность данной проблемы, проведено исследование среди обучающихся по проведению занятия физической культурой в нестандартной форме.

**Ключевые слова:** физкультура, организация урока, высшее учебное заведение, студент, учебный процесс, самоизоляция.

**Abstract:** the correct organization of the lesson in physical education lessons guarantees an excellent attitude of students to achieve new heights. Without a well-structured plan, the correct distribution of forces, it is impossible to conduct an excellent lesson, especially during self-isolation. This article substantiates the relevance of this problem, a study was carried out among students on conducting physical culture classes in a non-standard form.

**Keywords:** physical education, lesson organization, higher educational institution, student, educational process, self-isolation

**Введение.** Во время дистанционного обучения студенты вузов должны получить достаточное количество знаний, даже не смотря на тот факт, что обучение происходит в нетрадиционном пока для нас виде. Но в век информационных технологий очень сложно обеспечить студента необходимыми знаниями, которые впоследствии усвоятся у него, особенно если это физическая культура.

Согласно федеральным государственным стандартам высшего профессионального образования выпускник программы бакалавриата разных направлений подготовки должен верно использовать методы физического развития и укрепления здоровья, быть готов к достижению нужного уровня физической формы для укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности [2]. Дисциплина «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы осуществляется при очной форме

изучения материала в объеме 400 часов, тем не менее практический объём, считая ещё и игровые формы работы со студентами, подготовки должен быть не меньше 360 часов [3].

**Методы и организации исследования.** К сожалению, многие преподаватели по физкультуре вынуждены встретиться с определённым количеством проблем: уменьшение количества часов по дисциплине «Физическая культура», не уделяют достаточного внимания теоретической части, потому что считают её не нужной на занятиях по физкультуре, отсутствует или плохо прорабатывается техническая оснащённость кафедры, не прорабатывают вопрос по поводу медицинского обслуживания во время занятия физкультурой [1].

В конце 2019 года было выявлено новое, никому не знакомое заболевание COVID-19. На заседании комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка нового коронавируса была признана чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. 11 февраля 2020 года страшный вирус получил новое (COVID - 2019). 11 марта 2020 года ВОЗ объявила, что вспышка коронавирусной инфекции приобрела характер пандемии [4].

Все люди были переведены в режим самоизоляции. В стороне не оказались и студенты вузов. Было принято решение о переводе учащихся в дистанционную форму обучения.

Организм студента имеет огромный запас энергии, поэтому было необходимо проведение физических занятий даже в таком нетрадиционном формате. Разработаны основные формы обучения в работе со студентами.

Первое направление – теоретический блок. Важной задачей которого является получение необходимых знаний в области физкультуры и спорта. Для достижения необходимых результатов студенты МарГУ изучали лекции, прикрепленные в образовательном портале Moodle, затем предоставлялись обучающимся решение тестов для закрепления пройденного материала. Второе направление – практический блок. В него входит обеспечение необходимой активностью студента вуза в нестандартных условиях. Для этого высылались ссылки видео в Moodle для того, чтобы студент мог ознакомиться и понять, как правильно выполнять упражнение. Также использовался Zoom для общения преподавателя и студента.

Третье направление – это отчетный блок, в который входит проверка и корректировка выполненных заданий по изученным темам и практическим навыкам. Студенты высылали видео - и фотоотчет по проделанной работе преподавателю для дальнейшего оценивания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Но, так как все уже прошли эти трудности, стало очень интересно узнать отношение обучающихся в МарГУ к дистанционной форме обучения во время занятий по физической культуре. По данным проведенного анкетирования среди студентов в количестве 30 человек стало известно, что примерно 21% опрошенных были довольны дистанционным обучением во время занятий по физкультуре. У 32% студентов были выявлены перебои с интернетом. Около 65% респондентов

отметили, что занятия физической культурой в дистанционном формате менее эффективно. Больше половины опрошенных (56%) ответили, что больше всего во время занятия им нравилось выполнять практические задания, связанные с знакомством видео и выполнением физических упражнений.

**Выводы.** Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая культура в дистанционном формате среди студентов не приветствуется. Активность среди обучающихся проявляется ниже, чем во время очных занятий. Большинство не устраивает выполнение физических упражнений в домашних условиях. Эти показатели дают нам понять, что организовать занятие в нестандартной для нас форме практически невозможно. Нет точной гарантии правильного выполнения предложенных упражнений, достаточного выделения времени физкультуре и усвоения новой информации.

### **Литература:**

1. Арслонов, К.П. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся / К.П. Арслонов, Ж.Р. Джураев // Academy. № 10 (61), 2020. С. 44-47.
2. Пересыпкина, Ю. Ю. Теория и методология обучения физической культуре в общеобразовательной организации / Ю. Ю. Пересыпкина. // Молодой ученый. - 2017. - № 14 (148). - С. 642-645
3. Рахматов, А. И. Организация особенностей преподавания предмета «Физическая культура» в высших учебных заведениях / А. И. Рахматов // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VIII междунар. науч. конф. - Краснодар : Новация, 2016. - С. 257-260.
4. ВОЗ разработала рекомендации по физической активности во время самоизоляции // ТАСС. - Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/8016811> (дата обращения 01.04.2020).

УДК 796.01 (075.8)

## ТРЕНИРОВКИ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ - ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*Георгий Сергеевич Фомин, Зумруд Джамаловна Джамаева*

*Научный руководитель: Людмила Юрьевна Петрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания*

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия, Москва*

## RESISTANCE TRAINING – HEALTH BENEFITS

*Georgiy Sergeevich Fomin, Zumrud Dzhamalovna Dzhamalova*

*Scientific advisor: Lyudmila Yurievna Petrova,*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье изложено положительное влияние тренировок с сопротивлением на организм человека, а также способы соблюдения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** тренировки с сопротивлением, улучшение общего состояния здоровья, физическая и психическая польза физической культуры.

**Abstract.** This article outlines the positive effects of resistance training on the human body, as well as ways to maintain healthy physical activity.

**Keywords:** resistance training, improvement in overall health, physical and mental benefits of physical education.

**Введение.** Физическая культура является существенно важным элементом развития любого человека. Тренировки с сопротивлением и хорошо продуманная фитнес-программа помогают улучшить физические кондиции, укрепить мышечный каркас, защищающий суставы и связки, а также повысить выносливость, гибкость и сбалансировать психическое состояние [3].

Тренинг с сопротивлением (также именуемый силовой тренировкой или же тренировкой с отягощением) — это использование сопротивления мышечному сокращению для наращивания силы, анаэробной выносливости и размера скелетных мышц. Она базируется на принципе, что мышцы тела начнут работать, с целью преодоления силы сопротивления, когда это требуется. Когда вы неоднократно и поочередно выполняете упражнения с сопротивлением, ваши мышцы становятся сильнее.

**Методы и организация исследования.** Изучение социальной научно-методической литературы и других источников (сети Интернет, книг, журналов), наблюдение, сравнение и анализ полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Хорошо продуманная фитнес-программа включает силовые тренировки для улучшения работы суставов, плотности костей, прочности мышц, сухожилий и связок, а также аэробные упражнения для улучшения работы сердца и легких, упражнения на гибкость и баланс. Австралийские рекомендации по физической активности и малоподвижному образу жизни рекомендуют более зрелым людям тренироваться не менее 2 дней в неделю.

Программа тренировок с увеличением нагрузок должна варьироваться каждые 6–8 недель с учетом таких переменных, как подходы, повторения, выполняемые упражнения, интенсивность, частота занятий и отдых между сетями.

Существует множество способов укрепления мышц, как дома, так и в тренажерном зале [1]. Различные виды тренировок на сопротивление включают в себя: свободные веса, медицинские мячи или мешки с песком, силовые тренажеры, бандажи сопротивления, подвесное оборудование и вес собственного тела.

Физической и психической пользы для здоровья, которую можно получить благодаря тренировкам с сопротивлением, можно добиться путем управления весами и увеличения соотношения мышц и жира, укрепления осанки, подвижности, равновесия и тонуса мышц, поддержания гибкости и равновесия, снижения риска травм, а также улучшения самочувствия и сна и повышения самооценки.

Тренировки с сопротивлением состоят из различных компонентов. Одним из компонентов является фитнес-программа, состоящая из различных видов упражнений, таких как аэробная тренировка, тренировка гибкости и др. Различные веса или другие виды сопротивления имеет немаловажное значение [4]. Необходимо учитывать различные виды упражнений, предназначенное для укрепления определенной мышцы или группы мышц.

Повторы, количество повторений каждого упражнения в комплексе, и сет, группа повторений, выполняемых без отдыха, а также и сам отдых влияют на тренировку с сопротивлением. Разнообразие, изменение режима тренировок, играет не менее важную роль, как и принцип постепенного увеличения нагрузки. При этом, использование подходящей силы сопротивления, осложняющей упражнение, не должно предотвращать технику безопасности выполнения упражнения.

В тренировках уделяется внимание и восстановлению. Мышцам необходимо время для восстановления и постепенного привыкания к тренировкам. Оптимальным решением здесь является 48-часовой отдых перед повторным тренингом определённой группы мышц.

Обязательным является медицинское обследование перед началом силовых тренировок. Используется для выявления людей с заболеваниями, которые могут подвергать их повышенному риску.

типичная программа силовых тренировок для начинающих включает в себя:

Восемь-десять упражнений, которые прорабатывают основные группы мышц тела и выполняются два-три раза в неделю. Рекомендуется увеличивать количество подходов (сетей) и повторений каждый 2 или 3 день.

Перед началом силовых тренировок необходимо выполнить хорошую разминку. Лучше всего начинать с легких аэробных упражнений (таких как ходьба, езда на велосипеде или гребля) в течение примерно пяти минут в дополнение к нескольким динамическим растяжкам. А для максимального эффекта рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность тренировок

Исследования показывают, что наблюдение и инструктаж специалиста, персонального тренера могут улучшить результаты, обеспечить правильную технику выполнения упражнений и соблюдение правил безопасности.

Лучший способ развития мышечной силы заключается в том, чтобы мышца сокращалась с максимальным потенциалом в любой момент времени - максимальное добровольное сокращение (MVC). В тренировках с сопротивлением MVC измеряется термином XRM, где RM — это максимальное количество повторений, которое можно выполнить с данным сопротивлением или весом. X - это количество повторений определенного веса, которое можно поднять до того, как мышцы устанут.

Именно диапазон RM определяет, какие улучшения произойдут в мышцах. Оптимальный диапазон для улучшения силы мышц - 8-12 RM для новичков и 2-6 RM для более продвинутых спортсменов [5].

Например, формула 7ПМ означает, что человек может поднять вес (допустим, 50 кг) семь раз, прежде чем мышцы слишком устанут, чтобы продолжить работу. Большие веса означают меньший RM - например, тот же человек может поднять вес в 65 кг, но меньше семи раз.

Более низкие веса обычно приводят к более высокой RM - например, тот же человек может поднять вес в 35 кг около 12 раз, прежде чем наступит мышечная усталость. Принципы MVC помогут занимающимся получить максимальную пользу от тренировок. Хорошее эмпирическое правило - увеличивать вес от двух до 10 процентов только после того, как вы сможете комфортно выполнять два повторения сверх максимума.

Принципы силового тренинга подразумевают манипулирование количеством повторений, сетов, темпом, чтобы перегрузить группу мышц и добиться желаемого результата, выносливости, размера или формы мышцы.

Конкретные комбинации повторений, сетов, упражнений, сопротивления и силы определяют тип развития мышц, которого можно добиться в процессе тренировки. Общие рекомендации, используя диапазон RM, включают:

Мышечная сила: 1 - 6 RM за сет, выполняемый взрывным способом.

Мышечная сила/мощность: 3 - 12 RM за сет, скоростное выполнение под контролем специалиста, тренера.

Мышечная сила/размер: 6 - 20 RM за сет, под контролем.

Мышечная выносливость: 15 - 20 или более RM за сет, под контролем.

Мышцам необходимо время для восстановления и роста после тренировки. Если не дать мышцам достаточно времени на восстановление, они не станут больше или сильнее. Хорошим эмпирическим правилом является отдых группы мышц в течение как минимум 48 часов.

Еще одним вариантом тренировок является дробная программа. Например, вы можете тренировать верхнюю часть тела по понедельникам и пятницам, а нижнюю часть тела - по средам и воскресеньям.

Большинство новичков испытывают быстрый рост силы, за которым следует плато или выравнивание силовых показателей. После этого прирост силы и размеров мышц достигается с большим трудом [2].

На первых этапах тренировок с сопротивлением, большая часть

первоначального прироста силы обусловлена явлением, называемым нейронной адаптацией. Это означает, что нервы, обслуживающие мышцы, меняют свое поведение. Считается, что нервы начинают работать чаще (вызывая усиленное сокращение мышц), а для выполнения сокращения привлекается больше двигательных единиц (двигательная единица - это нервная клетка и связанные с ней мышечные волокна). Это означает, что вы становитесь сильнее, но мышцы остаются прежнего размера - вы достигли плато.

Со временем мышечные клетки отвечают на непрерывные тренировки увеличением размера (гипертрофия), поэтому не стоит отчаиваться, достигнув плато - это обнадеживающий признак того, что вскоре последует увеличение размеров мышц. Сократить период плато помогут различные методы.

Варьирование тренировок может помочь преодолеть плато. Теория вариативности заключается в том, что можно добиться роста и силы мышц, давая им различные нагрузки [7]. Мышцы ответят ростом и силой, так как им придется адаптироваться.

Ниже приведены те показатели, которые можно варьировать в тренировочном процессе:

Увеличить количество повторений.

Увеличить продолжительность тренировки на 10 или 15 минут.

Увеличить частоту тренировок, не забывая о том, что каждой мышце требуется не менее 48 часов на восстановление [6].

Опытные спортсмены также прибегают к методу разделения частей тела по разным дням недели - например, грудь, плечи и трицепсы на первом занятии, спина, бицепсы и мышцы живота на втором, а ноги на третьем.

Рекомендуется чередовать тренировки с другими видами деятельности, такими как плавание или бег.

Менять тренировки необходимо примерно 1 раз в четыре-восемь недель, чтобы мышцы не теряли интерес.

#### **Выводы:**

1. Тренировки с сопротивлением увеличивают силу мышц, заставляя их работать против веса или силы.

2. Различные формы тренировок с сопротивлением включают использование свободных весов, силовых тренажеров, лент с сопротивлением и веса собственного тела.

3. Для получения максимального эффекта новичку необходимо заниматься два-три раза в неделю.

4. Отдыхайте от каждой группы мышц не менее 48 часов, чтобы добиться максимального прироста силы и размера.

5. Варьирование тренировок может помочь вам преодолеть тренировочное плато.

#### **Литература:**

1. Петров, М. А. Основные средства и методы управления тренированностью боксеров / М. А. Петров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом

реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 825-832.

2. Петров, М. А. Психофизиологические функции, связанные с управлением движениями боксеров, и методика их изучения / М. А. Петров // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2020 года / Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – С. 239-246.

3. Bennie J.a. etal. The descriptive epidemiology of total physicalactivity, muscle-strengthening exercisesand sedentary behaviouramongaustralianadults–results from the National Nutritionand Physicalactivity Survey //BMC public health. – 2015. – Т. 16. – №. 1. – С. 1-13.

4. Bailey R. etal. The educational benefits claimed for physical educationand school sport:anacademic review //Research papers in education. – 2009. – Т. 24. – №. 1. – С. 1-27.

5. Kirk D. Physical education futures. – Routledge, 2009.

6. Kirk D. Educational valueand models-based practice in physical education //Educational Philosophyand Theory. – 2013. – Т. 45. – №. 9. – С. 973-986.

7. Green K. Understanding physical education. – Sage, 2008.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**  
*Георгий Сергеевич Фомин, Виктория Сергеевна Кустова,*  
*Сергей Петрович Голубничий*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,*  
*Россия, Москва*

**MOTOR ACTIVITY IN A STUDENT'S LIFE**  
*Georgy Sergeevich Fomin, Victoria Sergeevna Kustova,*  
*Sergey Petrovich Golubnichy*  
*Plekhanov Russian University of Economics,*  
*Russia, Moscow*

**Аннотация.** В контексте ухудшения здоровья среди студенческой молодежи приобретает большое значение формирование позитивного отношения к физической активности, являющейся важной частью поддержания здорового образа жизни. Целью исследования являлось определение корреляционной зависимости между физической активностью и самоэффективностью у студентов. В результате исследования подтверждена гипотеза о том, что высокий уровень самоэффективности влияет на физическую активность студентов.

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровый образ жизни, самоэффективность, студент.

**Abstract:** In the context of the deterioration of health among students, it is of great importance to form a positive attitude to physical activity, which is an important part of maintaining a healthy lifestyle. The aim of the study was to determine the correlation between physical activity and self-efficacy in students. The study confirmed the hypothesis that a high level of self-efficacy affects the physical activity of students.

**Keywords:** physical activity, healthy lifestyle, self-efficacy, students.

**Введение.** Физическая активность является основой здорового образа жизни, являясь существенным фактором, определяющим здоровье [1]. Согласно действующим рекомендациям ВОЗ «люди в возрасте 18 – 24 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности. Например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю» [2].

Ведущие страны мира, наряду с внедрением рационального питания, включают физическую активность в ряд мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни. В контексте ухудшения здоровья среди студенческой молодежи приобретает большое значение формирование позитивного отношения к физической активности, являющейся важной частью поддержания здорового образа жизни. Важную роль для формирования культуры здоровья

играют личностные качества, в том числе самооффективность. Самооффективность – это убеждение человека в своей способности эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации, в определенных условиях, вера в успех этих действий, что сопровождается предпочтением более сложных задач, постановкой достаточно трудных целей и проявлением упорства, настойчивости при их достижении [3, 4].

*Целью исследования* являлось определение корреляционной зависимости между физической активностью и самооффективностью у студенческой молодежи.

#### **Методы и организация исследования.**

*Участники:* в исследовании приняли участие студенты экономического вуза ( $n=24$ , возраст  $18.1\pm 0.34$  лет).

*Организация исследования.* Для оценки уровня физической активности использовался опрос в «Google Forms». Опросный лист содержал описание 8 уровней физической активности, из которых студент должен выбрать один наиболее соответствующий ему.

Диагностика самооффективности осуществлялась по методике Маддукса и Шеера (шкала самооффективности).

*Статистический анализ.* Для определения корреляционной зависимости между физической активностью и самооффективностью у студенческой молодежи применялся критерий корреляции Пирсона.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анкетирование позволило выявить три категории студентов с разной степенью мотивации к повышению физической активности: 8% студентов, физически неактивных и без намерений заниматься физическими упражнениями; 67% студентов, раздумывающих или пытающихся что-либо предпринять; и только 25% физически активных студентов (рис. 1).

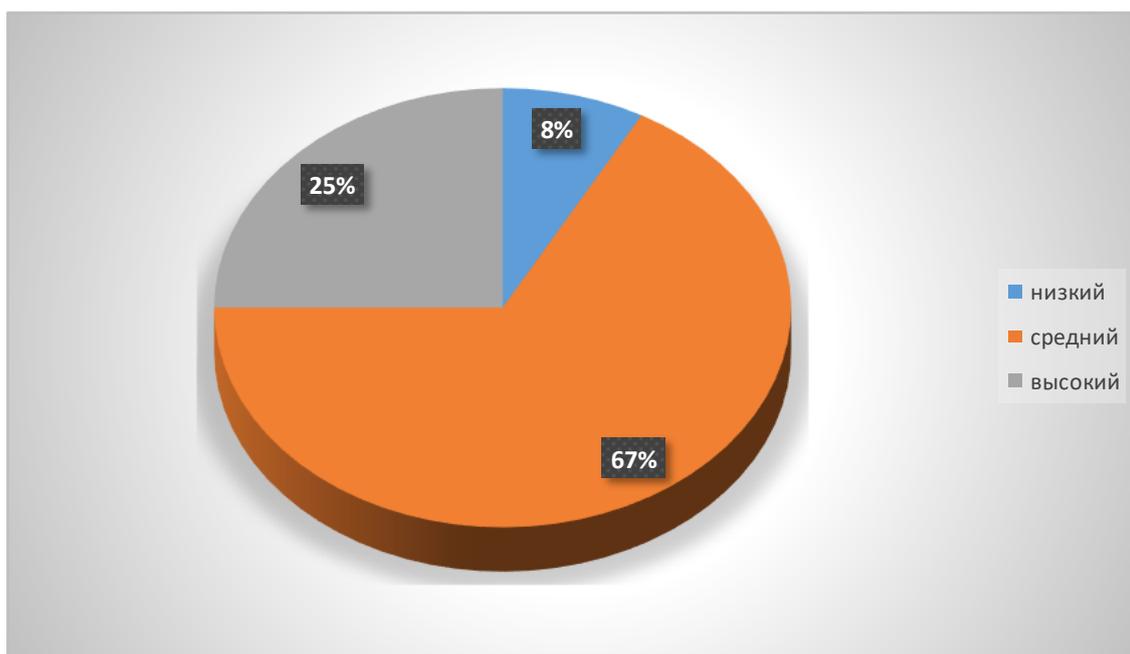


Рисунок 1 – Оценка уровня физической активности

При определении степени самооффективности низкие результаты показали 21% студентов. Показатели средней самооффективности обнаружены у 63%, а высокой – у 16% участников исследования (рис. 2).

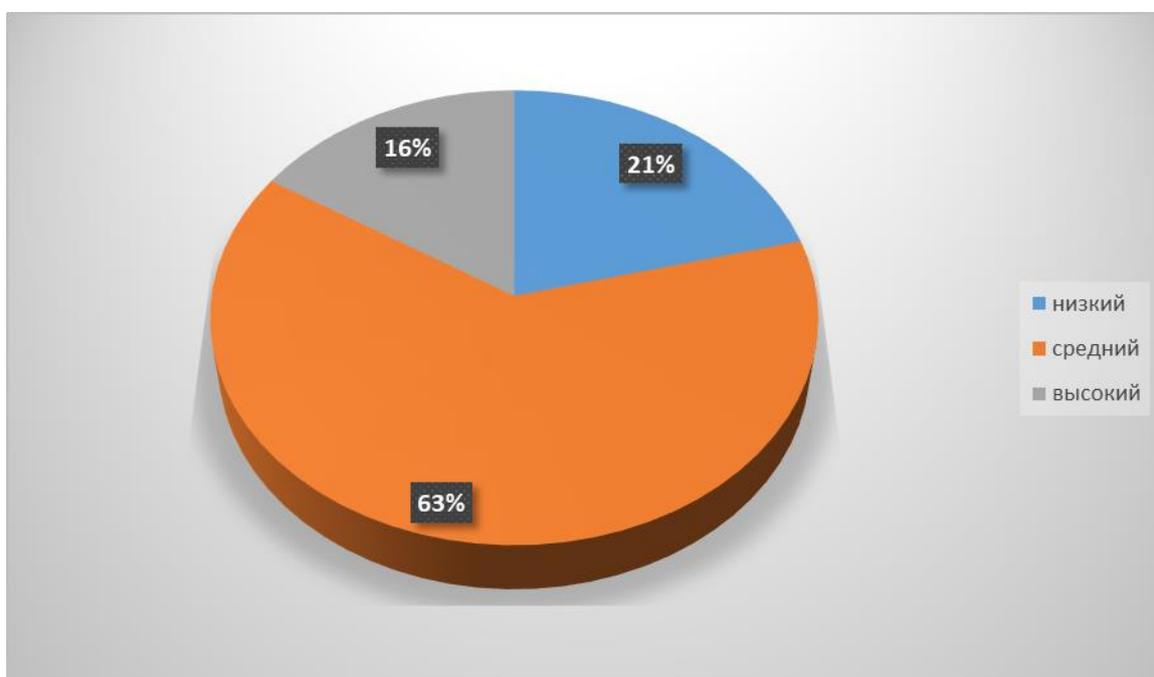


Рисунок 2 – Определение степени самооффективности

Анализ корреляции между самооффективностью и физической активностью показал, что чем выше уровень самооффективности, тем выше уровень физической активности у студентов ( $r = 0,7773$ ).

#### **Выводы.**

Весьма высокая теснота связи была отмечена между высоким уровнем самооффективности и уровнем физической активности у студентов.

#### **Литература**

1. Психолого-педагогические проблемы спорта / С.Ю. Нарциссова, А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, В.А. Зайцев, С.П. Голубничий. – Москва: Академия МНЭПУ, 2021. – 328 с.
2. Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 18.10.2021).
3. Спортивная деятельность и спортивная индустрия / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, В.А. Зайцев, С.П. Голубничий, С.Ю. Нарциссова. – Москва: Академия МНЭПУ, 2021. – 274 с.
4. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. – 1982. – Vol. 37. – P. 122–147.

УДК 796.382

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ПРАВА  
РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЭДФКиС  
ПО БИЛЬЯРДУ**

*Эмма Ринатовна Хакимова, Герман Алексеевич Грабарник,  
Алексей Романович Фатеенко*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

*Научные руководители: Лубышев Е.А., к.п.н., доцент кафедры  
физического воспитания,*

*Голубничий С.П. старший преподаватель кафедры физического воспитания*

**MOTIVATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF ECONOMICS  
AND LAW OF PLEKhanov RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS AT  
REGULAR EDFKiS BILLIARDS CLASSES**

*Emma Rinatovna Khakimova, German Alekseevich Grabarnik,  
Alexey Romanovich Fateenko*

*Plekhanov Russian University of Economics, Russia Moscow*

Supervisor: *Lubyshev E.A.*, PhD, Associate Professor of the Department of  
Physical Education

*Golubnichy S.P.* senior lecturer of the Department of Physical Education

**Аннотация.** В статье анализируются вопросы технологии повышения мотивации студентов факультета экономики и права РЭУ им. Г.В. Плеханова в рамках регулярных занятий по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», посвящённых совершенствованию навыков игры в бильярд. Показывается значимость данных комплексных занятий для повышения уровня жизни посредством укрепления здоровья студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, бильярд, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, активный отдых, пассивный отдых.

**Abstract.** The article analyzes the issues of technology to increase the motivation of students of the Faculty of Economics and Law of Plekhanov Russian University of Economics in the framework of regular classes on the course "Elective disciplines in physical Culture and sports" dedicated to improving the skills of playing billiards. The importance of these complex classes for improving the standard of living by strengthening the health of students is shown.

**Keywords:** motivation, billiards, elective disciplines in physical culture and sports, active recreation, passive recreation.

**Введение.** Вы не можете заставить себя приступить к выполнению какой-либо задачи? А знаете ли вы что такое мотивация? Абрахам Маслоу дал следующее определение феномену мотивации: «побуждение к действию, психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, задаёт его направленность, организацию, устойчивость и активность» [1, 67]. В целом, главную роль в формировании некой биологической мотивации играет

гипоталамическая область мозга, которая отвечает за выработку гормонов. Здесь и начинают происходить процессы трансформации метаболической потребности в мотивационное возбуждение.

Мотивация играет важную роль в развитии человечества. Например, если бы Константин Циолковский не создал науку «космонавтика», то Гагарин бы не полетел в космос и у человечества не было бы никаких точных представлений о планете Земля. Если бы советский учёный Анатолий Смородинцев не захотел бы спасти людей и не разработал вакцину, то человечество до сих пор бы боялось даже самой лёгкой формы гриппа. Существует ещё множество примеров и доказательств того, что мотивация действительно играет значимую роль в развитии человечества. Мотивация важна везде, особенно если мы говорим про спорт. Здесь она играет роль того, что сподвигает человека на физическое развитие, на достижение определённых результатов, на победу. Так каким же образом мотивация влияет на человека при занятиях бильярдом? Как она связана с посещением занятий по бильярду?

**Методы и организация исследования.** Невообразимо написать научную статью без проведения социологического опроса. Нами было проведено исследование среди студентов Факультета. В большинстве своём студенты именно второго курса посещают занятия по Бильярду. В процессе игры они испытывают такие чувства, как азарт и радость. Это несомненно показывает, что такие положительные эмоции повышают продуктивность.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Бильярд, несомненно, является видом спорта. Игра в него сама по себе элегантная и динамичная. Бильярд хорошо развивает у человека выдержку, психологическую проницательность и способность стремления к цели.

«Нигде и ни в чём так не проявляется человеческий характер, как за бильярдным столом» [4] - цитата классика русской литературы Льва Николаевича Толстого. Во время игры в бильярд у вас появляется возможность познать непосредственно особенности его характера. Бильярд – это в первую очередь высокая техника и отличная физическая подготовка. Бильярд – это определённый духовный стержень и внутренний личностный аристократизм, который несомненно присущ данной игре. Так каким образом бильярд связан с феноменом мотивации? В первую очередь, бильярд способствует развитию глазомера, то есть развивает у человека способность мозга приблизительно точно оценивать расстояние между различными предметами в пространстве. Также при каждом прицеливании и ударе игрок постоянно неосознанно выполняет тренировку мышц глазного яблока. Бильярд положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Академик С.П. Миронов отметил тот факт, что за одну партию «русского бильярда» игрок проходит вокруг стола расстояние равное примерно 3,5 км, сопутствуя совершая различные гимнастические упражнения. Получается так, что игрок занимается аэробной нагрузкой малой интенсивности [3].

Не стоит забывать и про психическое здоровье. Академик В.М. Бехтерев в своё время отметил следующие факты. Во время игры в бильярд человек отвлекается от различных преследующих его проблем и стрессов. Стук

бильярдного стола и цвет бильярдного стола способствуют релаксации и эмоциональному восстановлению. Бильярд учит человека терпению и выдержке, способствует воспитанию волевых качеств человека [2]. Тут и становится очевидна роль мотивации в бильярде.

Становление характера и укрепление здоровья являются ключевыми моментами данной игры. Поэтому посещение занятий по бильярду рекомендуется как подросткам, так и взрослым, особенно студентам. Для нас же, студентов, бильярд интересен тем, что он служил бы активным отдыхом в случае, если бы он был размещён между стандартными занятиями, тем самым повышая общую эффективность работы студента и его мотивацию к учёбе.

Более высокая эффективность активного отдыха, по сравнению с пассивным, достигается из-за иного распределения нагрузки на нервную систему без необходимости снижения её эффективности. Отдых, по словам Н. Е. Введенского, «не предполагает обязательно полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела — переносом внимания, а новую сферу деятельности». Ещё И. М. Сеченов в 1903 году путём эксперимента открыл, что при активной нагрузке правой руки, более эффективное расслабление достигается не обычным отдыхом, а ритмичным сокращением левой руки. Физиологические же механизмы были исследованы И. П. Павловым и его сотрудниками: был открыт феномен Орбели-Генецинского показывающий, что активность мышц возрастала, а утомление их уменьшалось при раздражении симпатических нервных стволов.

**Выводы.** Таким образом, для эффективного расслабления необходимо задействовать иные нервные рецепторы и клетки, а не просто пассивно отдыхать. Бильярд прекрасно служит этой цели: игра требует максимальной координации, что помогает почти полностью переключить внимание студента с учебной деятельности, игра проводится стоя, что помогает задействовать те группы мышц, которые оставались неактивными из-за «сидячей» учебной деятельности в аудитории, а из-за необходимости «прицельных» ударов, тренируются глазодвигательные мышцы, что так необходимо студентам. Неоспоримыми плюсами именно бильярда в качестве активного отдыха между занятиями служит несколько простых фактов: студентам не нужно передаваться для занятий по бильярду и им не нужно иметь чрезмерную физическую массу для комфортных занятий.

### **Литература:**

1. Маслоу, А. Мотивация и личность / пер. с англ. А.М.Татлыбаевой и др. – СПб.: Питер, 2019. — 352 с.
2. Бильярд [Электронный ресурс] / Учалинский психоневрологический интернат. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://su18.mintrudrb.ru/posts/127528> (дата обращения: 25.10.2021).
3. Полезность бильярда [Электронный ресурс] / Главный Каталог Статей РФ. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://каталог-статей.рф/sport/poleznost-bilarda.html> (дата обращения: 25.10.2021).

4. Толстой: Нигде так не проявляется человеческий характер, как за бильярдным столом [Электронный ресурс] / The epoch times. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://www.epochtimes.ru/tolstoj-nigde-tak-ne-proyavlyaetsya-chelovecheskij-harakter-kak-za-bilyardnym-stolom-99075193/> (дата обращения: 25.10.2021).

УДК 796.011.1

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ МИРА

*Арина Игоревна Харпак*

*Российский экономический университет им Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

## PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN VARIOUS COUNTRIES OF THE WORLD

*Arina Igorevna Kharpak*

*Plekhanov Russia University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Содержание статьи посвящено рассмотрению процесса построения занятий физической культурой студентов с ограниченными возможностями здоровья в высших учебных заведениях. В анализе литературных источников и нормативно-правовых актов были взяты Российская Федерация и Австралия. Проведенный анализ помог понять степень развития физического воспитания в ВУЗах для студентов с ограничением в здоровье.

**Ключевые слова:** двигательная активность, образовательная программа, студенты с ограничением в здоровье.

**Abstract.** The content of the article is a about the process of physical education and sports in the Higher Education Institutions. For the analysis of different literature sources and general documents Russian Federation and Australia were taken. The analysis allows to understand the degree of development of physical education in the Universities for students with disabilities.

**Keywords:** physical activity, educational program, disabled students.

**Введение.** Хотелось бы начать с того, что современном мире обучение людей с различными нарушениями здоровья уже не является нестандартной практикой. Всё больше и больше людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) идут получать высшее образование. Именно поэтому почти во всех учебных заведениях могут на равных условиях обучаться абсолютно все. Всем известно, что одной из необходимых сфер жизни любого человека является спорт, так как он напрямую связан со здоровьем человека. Вследствие этого в учебных заведениях физическая культура находится в списке обязательных дисциплин. Однако всё же людям с ОВЗ нелегко осваивать программу физического воспитания вместе со всеми, поэтому в ряде учебных заведений предусмотрены специальные занятия для студентов с ограничениями в здоровье. Также в настоящее время люди всё чаще задумываются о большем внимании к состоянию студентов с ОВЗ во время занятий «физическое воспитание». Одними из основных задач данного принципа является поддержание процессов их личностного и физического саморазвития. Использование традиционных методов и форм физического воспитания в ВУЗе не всегда может обеспечить эффективное обучение. Можно отметить, что на сегодняшний день прослеживается тенденция поиска полностью новых,

современных и нетрадиционных подходов организации учебного процесса физической культуры для студентов с ОВЗ [4,5]. Чаще всего траектория физического воспитания лиц с ОВЗ строится индивидуально для обеспечения максимального результата [1,3].

В ходе анализа различных литературных источников Российской Федерации и Австралии были установлены несколько видов траекторий физического воспитания для студентов с ОВЗ:

- Траектория адаптивной физической подготовки, цель которой является овладение студентом определенных навыков, которые помогут ему в будущем с лечением и оздоровительным процессом.
- Траектория социокультурного двигательного развития заключается в приобретении умений пользоваться средствами социокультурной деятельности для повешения общей двигательной культуры личности.
- Траектория профессиональной прикладной физической подготовки помогает человеку интегрироваться и развиваться в профессиональной сфере физического воспитания [2].

Вышеперечисленные траектории имеют индивидуальный характер, полностью зависящий от студента. Хотелось отметить, что в обеих странах используются различные траектории в зависимости от состояния и подготовки студентов с ОВЗ. Однако, не все высшие учебные заведения в рассматриваемых странах имеют всё необходимое для полноценной интеграции студентов с ОВЗ в занятия «физическая культура». Например, спортивные залы с недостаточным оборудованием, а также отсутствие нужных знаний у преподавателей. В России основной проблемой является отсутствие полноценных спортивных залов со всем необходимым инвентарём и оборудованием. В Австралии же многие сталкиваются с отсутствием грамотных специалистов в области физического воспитания для студентов с ОВЗ. Поэтому часто физическое воспитание студентов с ограничениями в здоровье до сих пор имеет множество барьеров и препятствует к свободной интеграции в спорт. Помимо технической составляющей к данным барьерам можно также отнести низкую мотивацию к физической активности.

**Методы и организация исследования.** В данной статье будет рассмотрено как в разных странах обеспечивается доступ к физическому воспитанию и спорту студентов с ограниченными возможностями здоровья. А именно проанализируем какие подходы применяются к студентам с ОВЗ в Российских и Австралийских учебных заведениях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Безусловно, хотелось начать рассмотрение данной темы с России. С 2008 года в России действует программа «Доступная среда». Её целью является обеспечение людей с ОВЗ доступом ко всем необходимым учреждениям. В России данная программа подходит для: «глухих, слабослышащих, позднооглохших, слепых, слабовидящих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами и других обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [6].

Также предполагается, что студенты смогут посещать все образовательные организации без каких-либо проблем и учиться наравне с остальными. В отличие от многих других стран в России существуют проблемы у студентов с ОВЗ при обучении в высших учебных заведениях. На данный момент в Российской Федерации существует около 3000 учебных заведений, однако только 200 из них предоставляют возможность обучения для студентов с ОВЗ. Лишь только в 50 из них действительно обучаются студенты с ОВЗ. В рамках профессионального образования студентов с ОВЗ физическое воспитание является необходимой составляющей, так как является частью интеграционного процесса, поддержания и укрепления их физического здоровья. В 80% ВУЗах России есть особый установленный порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», но никаких пояснений, что такое «особый порядок» не даётся. Для людей с ограниченными возможностями необходимо адаптивное физическое воспитание, которое в большинстве случаев является ЛФК (лечебная физическая культура). «Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида» Также для осуществления программ в университетах должны быть специальные спортивные площадки и оборудование, но, к сожалению, во многих учебных заведениях освоение программы «Физическая культура» проходит через написание рефератов, тестов и не имеет никакой физической нагрузки.

Безусловно, Российское Правительство пытается максимально увеличить количество ВУЗов способных создать свободную и адаптивную среду, в том числе и физическую, для студентов с ограниченными возможностями.

Также, для сравнения хочется рассмотреть другие страны и первой из них будет Австралия. По статистическим данным в Австралии около 20% населения имеют ограниченные возможностями здоровья. Около 9.1% обучаются различных учебных заведениях, не считая школ. В Австралии есть специальный документ «Закон о дискриминации инвалидов» (Disability Discrimination Act 1992) и «Стандарт образования инвалидов» (Disability Standard of Education 2005), в соответствии с которыми человек с ОВЗ не имеет права быть дискриминированным ни в одной из своих сфер жизни, в том числе и в образовательной сфере [7,8].

В Австралии инклюзивное физическое воспитание подразумевает под собой обучение студентов с ОВЗ вместе со всеми учащимися. Однако необходимо находить, а также разрабатывать индивидуальный подход к каждому. Помимо этого, преподаватель должен быть уверен, что студенту подходит программа, а также он чувствует себя максимально комфортно и безопасно. Почти все университеты предоставляют возможность обучения студентов с ОВЗ. Однако, было выявлено, что у многих преподавателей нет нужного образования и знаний физической культуры в сфере обучение студентов с ОВЗ. При этом большинство студентов с ОВЗ чувствуют меньшую вовлеченность в занятия спортом, физическую культуру, чем обычные студенты.

Также, хочется отметить, что во многих Австралийских учебных заведениях студенты с ОВЗ могут выбирать любой удобный формат обучения, каждый из которых имеет все необходимые условия для комфортного получения знаний [9].

Например, в Южно-Австралийском Университете поддержание физической формы и хорошего самочувствия является важной частью обучения. Именно поэтому университет предлагает студентам различные активности. В данном случае студенты могут выбирать какой спорт для них более комфортный, также преподаватели разрабатывают индивидуальную программу обучения [10].

**Выводы.** В итоге, хотелось бы отметить, что количество людей с ограничениями в здоровье увеличивается с каждым годом во всех странах, следовательно, и количество студентов с ОВЗ в Высших Учебных заведениях тоже увеличивается. Это может быть вызвано несколькими причинами. Во-первых, число людей с ОВЗ растет. Во-вторых, в современном мире люди с ОВЗ никак не дискриминируют, а предоставляют все средства для комфортной жизни. Существуют различные законы, акты и программы, которые дают возможность таким людям реализовываться и жить наравне со всеми. Университеты являются неотъемлемой частью жизни любого человека, именно поэтому в них развивают студентов во всех сферах жизни, в том числе и в спортивной. На примере Российских и Австралийских ВУЗов было выявлено, что внедрение инклюзивного физического воспитания в Университеты является не простой задачей, поэтому всем странам необходимо постоянно улучшать их программы, методики, спортивные базы и площадки для их проведения. Программа физического воспитания должна быть составлена с особенностями каждого студента с ОВЗ. Всё это необходимо для поддержания физического здорового состояния человека.

### **Литература:**

1. Ермакова Е.Г. «Инклюзивное физическое воспитание студентов-инвалидов: проблемы и пути их решения.» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2020
2. Дорошенко В.В. Бессарабова Ю.В. «Проектирование индивидуальных образовательных траекторий физкультурно-рекреационной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья». - 2016
3. Петьков В.А. «Технология физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов». // Теория и практика общественного развития. - 2015
4. Мамонова, О. В. Цифровая образовательная среда дистанционного обучения в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2(74). – С. 45-49. – DOI 10.47438/1999-3455\_2020\_2\_45.
5. Мамонова, О. В. Личностно-ориентированный подход в физическом самовоспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 30-34.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81a6c22e/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81a6c22e/)

7. «Закон о дискриминации инвалидов» / «Disability Discrimination Act».- 1992 [Электронный ресурс] – URL: <https://humanrights.gov.au/our-work/employers/disability-discrimination#:~:text=The%20Disability%20Discrimination%20Act%201992,places%2C%20because%20of%20their%20disabilit> у.

8. «Стандарт образования инвалидов» / «Disability Standard of Education».- 2005 [Электронный ресурс] – URL: <https://www.dese.gov.au/disability-standards-education-2005>

9. «Международный. Журнал об инвалидности, развитии и образовании» / International Journal Disability, Development and Education – 2021. <https://www.tandfonline.com/toc/cijd20/current>

10. [Электронный ресурс] URL: <https://www.unisa.edu.au/visit/disability-hub/health-and-wellbeing/>

УДК 796.07

## ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

*Катерина Дмитриевна Шеваренко, Алла Викторовна Носова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

## PHYSICS AND SPORT AS A COMPETITIVE ADVANTAGE FOR A MODERN STUDENT

*Katerina Dmitrievna Shevarenko, Alla Victorovna Nosova*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье говорится о том, что физическая культура является неотъемлемой частью формирования личностных качеств, о мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Последние рассматриваются, как одно из основных конкурентных преимуществ, в сфере будущей трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** студент, физическая культура, спорт, мотивация, конкуренция, трудовая деятельность.

**Abstract.** This article says that physical culture is an integral part of the formation of personal qualities, about motivating students to engage in independent physical culture and sports. The latter are considered as one of the main competitive advantages in the field of future employment.

**Keywords:** student, physical culture, sport, motivation, competition, labor activity.

**Введение.** Развитие желания самостоятельно заниматься физкультурой - одна из самых актуальных проблем на сегодняшний день. В современном мире, где существует большая конкуренция между людьми, здоровье - один из ключей к успеху. Этот факт выходит на поверхность, и, именно поэтому, многие зарубежные и российские бизнесмены, актеры и просто успешные люди все чаще обращаются к спорту. В нашем случае субъектом исследования выступает студент как личность, как человек в молодом возрасте, где спорт и физкультура играют большую роль, занимаясь которыми, исследуемый получает конкурентное преимущество перед другими студентами.

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы, как наблюдение, сравнение. Также были проанализированы авторитетные источники по данной тематике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая культура в вузах предусмотрена законом как обязательная учебная дисциплина, но надо отметить, что в настоящее время в системе образования возникает все больше проблем с мотивацией физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов.

Современная система высшего образования переживает очередные реформы, в которых претворяются в жизнь стандарты нового поколения. Речь

идёт о стандартах, которые удовлетворяют потребности работодателей в специалистах с высоким уровнем профессиональной мобильности, стрессоустойчивости и конкурентной работоспособности. Закономерно, что, в связи с этим, возрастают требования к состоянию здоровья и физическому уровню развития студентов, которые в последние годы стали значительно хуже.

Следует понимать, что любая деятельность полимотивирована. Различные мотивы - это своего рода мотивация к действию, которая позволяет нам сознательно или неосознанно двигаться к цели. Хорошо известно, что мотивы формируются в человеке естественным образом (если они возникают сами по себе) и искусственно (если они внушаются и передаются извне посредством определенных воздействий на человека). Авторы статьи предлагают рассмотреть занятия физической культурой и спортом, как конкурентное преимущество для дальнейшей трудовой деятельности. Они считают, что такое рассмотрение вопроса может послужить дополнительным мотивом к ведению здорового образа жизни.

Одним из основных аспектов студенческой жизни является достижение целей, которые каждый человек обязательно ставит перед собой. Одна из них заключается в том, что после окончания учебы все хотят быть хорошими специалистами, иметь интересную работу с высокой заработной платой. Для реализации этой цели необходимо обладать крепким здоровьем, хорошим уровнем физической подготовленности, которые в итоге позволят человеку иметь высокую работоспособность, что поможет скорейшему продвижению по карьерной лестнице.

Необходимо уже со школьных лет у детей формировать цель по сохранению своего здоровья, нужно правильно создавать для нее необходимые мотивы. Современное общество предлагает молодёжи множество возможностей для самореализации, но для этого они должны быть здоровыми, активными и конкурентоспособными. Молодые люди должны развиваться как умственно, так и физически.

Как отмечают Мусальникова В.А. и Сапегина Т.А., за последние годы социокультурная и экономическая ситуации в России заметно изменились. Это, естественным образом, оказало большое влияние на содержание домашнего образования. Теперь оно ориентировано не только на воспитание всесторонне развитой творческой личности, но и на формирование её конкурентоспособности [1].

Общая конкурентоспособность - это социально ориентированная система способностей, качеств и характеристик человека, отражающая его допустимые возможности для достижения успехов в учебе, профессиональной и непрофессиональной деятельности.

Конкурентные преимущества обеспечивают превосходство на целевом рынке над факторами окружающей среды. Они формируются как в учебных заведениях, так и за их пределами.

Конкурентоспособность нынешних студентов зависит, в частности, от генетически обусловленных физических и природных способностей человека, а

также от его воли и желания регулярно и сознательно выполнять действия по улучшению своего здоровья, по повышению уровня образования и профессиональной подготовки.

Необходимо отметить, что на конкурентоспособность студентов оказывают влияние ещё и внутренние факторы, которые также являются факторами формирования компонентов трудового потенциала. К ним относятся, помимо прочего, физиологические характеристики, включающие: пол, возраст, состояние здоровья, массу тела, рост, силу, выносливость. Они же, внутренние факторы, определяют способность выполнять определенные рабочие функции.

Таким образом, общие физические данные конкурентоспособного человека выражаются в таких показателях, как физическая работоспособность, физическая активность, благополучие и внешний вид [2].

Физическая культура - необходимый инструмент для реализации этой концепции. Модернизация физического воспитания в вузах будет способствовать повышению качества их профессионального образования, а реформа содержания физической культуры и физической активности студентов, основанная на инновационных подходах, будет отвечать современным запросам и потребностям. Кроме того, физическая культура является неотъемлемой частью формирования личностных качеств.

О.Ю. Малозёмов утверждает, что разнообразие физкультурных мероприятий - это реальность для достижения двигательных целей и здоровья. В настоящее время для реализации вышесказанного на помощь приходят информационные технологии (имитационные игры, учебные курсы, изучение типичных и нетипичных ситуаций и т. д.), основанные на мобильном обучении, поэтому востребованы среди инновационных методов обучения и воспитания. [3].

**Выводы.** В заключение можно сказать, что в основе конкурентоспособности студента, его физической дееспособности лежит высокий уровень здоровья, достигаемый ведением здорового образа жизни.

На сегодняшний день ряд исследователей, к большому сожалению, отмечает невысокий уровень работоспособности современных студентов, что влечёт за собой необходимость его повышения.

Значит, надо обратить пристальное внимание на более активные занятия студенческой молодёжью физической культурой и спортом, как в рамках учебного процесса, так и в рамках самостоятельных занятий.

При моделировании развития конкурентоспособности студентов физическая культура не только позволит сбалансировать ряд функций управления таких, как целеустремленность, организованность, но и более эффективно выполнить функции планирования и контроля.

### **Литература:**

1. Мусальникова В. А., Сапегина Т.А. Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург.

2. Хохлова И.И. Классификация факторов конкурентоспособности работника // Российское предпринимательство. – 2011. – Том 12. – № 11. – С. 52-56.

3. Щербаков К. И. Формирование личности педагога в системе высшего педагогического образования // Успехи современного естествознания. – 2017. – № 11 – С. 42-43.

УДК 796/799

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ В УСЛОВИЯХ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

*Анна Эдуардовна Шипилова*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, г.Москва*

## PROMISING DIRECTIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS SCIENCE UNDER THE INFLUENCE OF THE COVID-19 PANDEMIC

*Anna Eduardovna Shipilova*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** В данной статье мы раскрыли и рассмотрели проблемы, возникшие в спорте после пандемии Covid-19.

**Ключевые слова:** спортивная наука, пандемия, развитие, влияние пандемии на спорт.

**Abstract:** In this article we have revealed and examined the problems that have arisen in sports after the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** sports science, pandemic, development, the impact of the pandemic on sports.

**Введение.** Все мы знаем, что подразумевается под определением «спортивная наука». Если быть точными, то спортивная наука – это дисциплина, изучающая как именно работает здоровое тело человека во время выполнения упражнений, а так же, как влияет спорт и физическая активность на здоровье и общую производительность с точки зрения клеток и всего тела.

Традиционная спортивная наука включает в себя изучение таких дисциплин, как физиология, психология, биомеханика, анатомия, биокинетика и биохимия.

В современном обществе спорт стал неотъемлемой частью повседневной жизни. Вести здоровый образ жизни не только полезно, но еще и почетно.

Общедоступность спортивной инфраструктуры позволяет расширять и масштабировать целевую аудиторию, делая спорт доступным не только для молодежи, но также для пожилых возрастов (Программа «Московское долголетие» яркий тому пример).

В качестве методов исследования, мы взяли статистические данные из открытых источников.

Благодаря прозрачной статистике, которую предоставляю спортивные ресурсы, а также Роспотребнадзор, мы смогли провести объективный анализ, который представили в нашей статье.



Рисунок 1 – Тенденции роста доли граждан, занимающихся физической культурой и спортом [1]

Учитывая выше приведенные тенденции, а также, программы популяризации спорта, государственные программы по поддержке и развитию спорта среди молодежи и сложнейшую эпидемиологическую ситуацию в мире, мы не можем игнорировать необходимость глобальной адаптации спортивной науки. На рисунке ниже, видно какое количество спортивных мероприятий было отменено.



Рисунок 2 – Список отменённых мероприятий в пандемию Covid-19 [2]

Однако, отмена данных мероприятий не означала полную отмену

тренировок. У спортсменов, можно сказать, был дополнительный временной ресурс для подготовки к соревнованиям. И, не смотря на жёсткий локдаун в огромном количестве стран, спорт продолжил существовать. А тренировки переместились за стены тренировочного зала или поля, в совершенно новое для всех измерение.

Если ранее мы и представить не могли, что ряд спортивных дисциплин вполне успешно будут осваиваться дистанционно, то сейчас это наша реальность. Почти целый год дистанционно трудились боксеры, гимнастки, танцоры и даже синхронные плавцы.

К онлайн-тренировкам подключились не только профессиональные спортсмены, но и младшее поколение.

С какими проблемами столкнулись спортсмены и их тренерский состав, по выходу из зала?

В связи с отсутствием специальной профессиональной подготовки, а так же спецификой образовательных программ, большинство тренеров проводили тренировки «в слепую», набивая опыт на своих воспитанниках.

Проводить тренировки в зале – это одно. Преподнести информацию через экран монитора- совершенно другое. Дать функциональную разминочную программу, грамотно объяснить спортсмену любого возраста как именно физиологически выполнить тот или иной элемент – смогли единицы.

Подобные выводы мы можем сделать путем анализа запроса спортивного массажа, по прошествии пандемии.

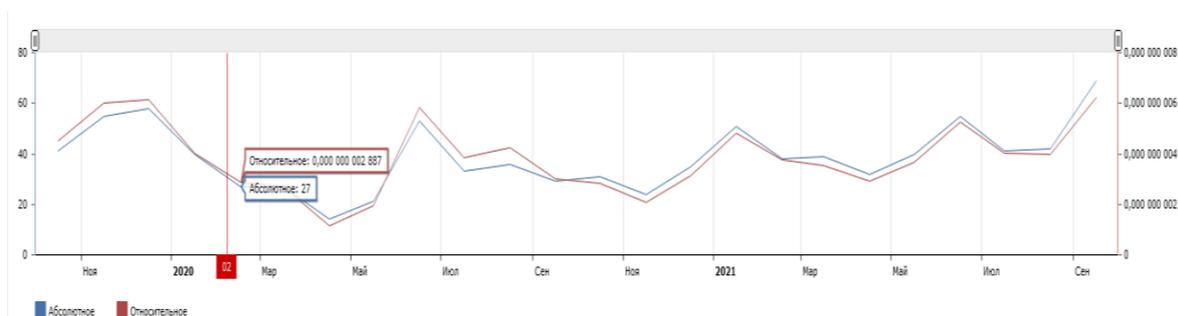


Рисунок 3 – Статистика запросов «спортивный массажист Москва» за 2020-2021 год [3]

Именно поэтому мы считаем наиболее перспективные направления развития спортивной культуры – это освоение кибер-пространства и внедрение в образовательные процессы инновационных решений, которые позволят в будущем не только продуктивно проводить тренировки онлайн, но и избежать проблем со здоровьем у спортсменов.

Основываясь на собственный профессиональный опыт, можем предложить несколько вариантов решения:

- 1) Углубленное изучение биомеханики тела спортсменов разных возрастных групп по отдельным видам спорта;
- 2) Разработка учебной программы по преподаванию в форме дистанционного тренировочного процесса;

3) Разработка стандартов онлайн-тренировочного процесса для спортсменов разных возрастных групп по отдельным видам спорта;

4) Разработка и внедрение общедоступных физкультурно-оздоровительных программ для всех слоев населения на федеральном уровне в кибер-пространстве или на телевидении.

Обобщая выше сказанное, можно заметить, что благодаря инновационным технологиям, а так же общедоступности интернет-пространства спорт не стоит на месте и даже в условиях жестких ограничений развивается.

Впервые в истории были проведены даже международные онлайн-соревнования, позволяющие спортсменам не терять форму, а так же мотивацию. Однако, для дальнейшего прогресса и развития считаем необходимым внедрение наших предложений.

### **Литература:**

1. Официальный сайт Департамента образования и науки города Москвы – URL: [mskobr.ru](http://mskobr.ru)

2. Официальный сайт «СпортЭкспресс» - URL: <https://www.sport-express.ru/others/reviews/sportivnye-sorevnovaniya-2020-goda-chempionaty-mira-i-evropy-olimpiyskie-igry-gran-pri-turniry-ligi-kakie-otlozheny-ili-pereneseny-iz-za-koronavirusa-1652168/>

3. Яндекс, статистика – URL: <https://wordstat.yandex.ru/#!/history?words=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D1%81%D1%82%20%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0>

УДК 796(063)

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРЕИМУЩЕСТВА ВНЕДРЕНИЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНОГО КЛАССА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Валерия Васильевна Юдина*

*Российский экономический университет им.*

*Г.В. Плеханова, Россия, Москва*

**EFFECTIVENESS AND BENEFITS OF INCLUDING DANCE CLASSES  
INTO PHYSICAL EDUCATION PROGRAMMES FOR STUDENTS**

*Valeriya Vasilyevna Yudina*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается необходимость внедрения танцевальных классов в программу по физическому воспитанию для студентов в силу преимуществ танца для психомоторных, когнитивных. Физических навыков обучающихся, а также проблемы, которые могут возникнуть при их внедрении в рамках существующих программ по физическому воспитанию в России.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, танец, здоровье, движение, студенты, навыки, программа по физическому воспитанию, самовыражение, хореография.

**Abstract.** This article discusses the need to introduce dance classes in the program of physical education for students due to the advantages of dance for psychomotor, cognitive. Physical skills of students, as well as problems that may arise when they are implemented in the framework of existing physical education programs in Russia.

**Keywords:** physical education, dance, health, movement, students, skills, physical education program, self-expression, choreography.

**Введение.** Физическое воспитание включает в себя нечто большее, чем спортивные навыки, и должно выходить за рамки обучения психомоторной области. «Существует сильная поддержка подхода к укреплению здоровья и физической активности на протяжении всей жизни в физическом воспитании» [1]. Поэтому жизненно важной целью физического воспитания является обучение жизненным навыкам, которые вооружают студентов знаниями и мотивацией для поддержания здорового образа жизни. Одним из таких жизненных навыков является танец. «Танец отлично подходит для того, чтобы помочь людям всех возрастов и физических способностей получить и оставаться в форме» [2].

Цель этой статьи-выступить за включение танцев в программу физического воспитания. Начну с обсуждения преимуществ участия в учебной программе по танцам. В заключение расскажу о том, как учителя физической культуры могут преодолеть барьеры в обучении танцам.

**Необходимость внедрения танца в программу физического воспитания.**

Несмотря на физическую и когнитивную сложность, танец также может быть приятным социальным занятием, которое предоставляет возможность для обучения на протяжении всей жизни. Во всем мире признаны ценности физической активности для здоровья, удовольствия, вызова, самовыражения и/или социального взаимодействия [3]. Танец должен быть включен в школы, потому что человек может общаться с другими через движение, и танец тесно связан с самим собой.

Танец улучшает компоненты физической подготовки, связанной со здоровьем (такие как сердечно-сосудистая выносливость, гибкость и мышечная сила), а также улучшает шесть компонентов физической подготовки, связанной с навыками (включая ловкость, равновесие и координацию). Танцы могут помочь:

- укрепляет кости и мышцы, тонизирует все тело,
- улучшить осанку и равновесие, повысить выносливость и гибкость [4].

Эти навыки повышают атлетизм студентов и уверенность в том, что они ведут активный образ жизни. Стив Маклендон, футболист "Питтсбург Стилерс", посещал занятия балетом, чтобы улучшить свои выступления на поле. Он засвидетельствовал, что эти занятия танцами «укрепили его нижнюю часть тела, особенно лодыжки и ступни, сделав его менее подверженным травмам на поле».

**Преимущества танцевальной программы.** Всестороннее образование включает в себя позитивное поведение и навыки, которые могут помочь студентам на протяжении всей их жизни. Жизненные навыки, которым можно научиться с помощью танца включают:

- постановку целей,
- настойчивость в преодолении трудностей,
- достижение новых вещей,
- самовыражение,
- и критическое мышление.

Самовыражение особенно важно, потому что оно больше выделяется в танце, чем в спортивной программе, и способствует осознанию студентами своей собственной индивидуальности. Самовыражение тесно связано с такими позитивными понятиями, как свобода, творчество, стиль, смелость, уверенность в себе [5]. Еще одним преимуществом танца является то, что он обучает межпредметным навыкам, таким как расширение возможностей студентов критически мыслить о движении. Такие вопросы, как: «Будут ли качающиеся движения изображать счастливые или грустные эмоции? Почему или почему нет?» или «Какую историю вы могли бы интерпретировать, наблюдая, как танцоры перемещаются с низкого уровня на высокий?», может помочь студентам понять смысл движения [6].

Переживание танца может взаимодействовать с тактильными, аудиальными и визуальными учащимися так, как это не могли сделать традиционные классы. Упражнение как ума, так и тела, практикуя навыки языкового искусства (например, анализ) во время танца, может помочь студентам синтезировать знания из всех академических областей. Согласно исследованиям: «Участие в искусстве связано с достижениями в математике, чтении, когнитивных

способностях, критическом мышлении и вербальных навыках [7]. Физические упражнения повышают уровень химических веществ в мозге, которые стимулируют нервные клетки к росту танцы, требующие от вас запоминания танцевальных шагов и последовательностей, повышают мощность мозга за счет улучшения навыков памяти» [8]. Благодаря критическому мышлению, повышенному осознанию самовыражения и физической вовлеченности в танец студенты улучшают свое внимание к деталям и навыки запоминания в качестве дополнительного преимущества.

**Преодоление барьеров для обучения танцам.** Несмотря на многочисленные преимущества обучения танцам в физическом воспитании, многие преподаватели не имеют опыта работы с танцами и могут не чувствовать себя комфортно, включив его в программу. С акцентом на спорт немногие учителя чувствуют себя уверенно, обучая танцам.

Преподаватели, которые не обучены танцам, могут начать с просмотра онлайн-видео об основных шагах. Видео также можно использовать для улучшения обучения, например, показывая видео во время урока, чтобы помочь продемонстрировать движения, или используя видео в качестве наглядного примера для студентов при создании хореографии. Еще одна стратегия повышения уровня знаний по контенту-это наблюдение за танцевальным классом преподавателя и/или обсуждение с ними мыслей. Это поможет в разработке планов уроков танцев и постановке целей класса.

Один из реалистичных подходов к обучению в танцевальном классе состоит в том, чтобы сосредоточиться на движении, основанном, например, на системе Рудольфа Фон Лабана, который фокусируется на осознании тела, усилий и пространства и может быть применен к любому стилю танца [9].

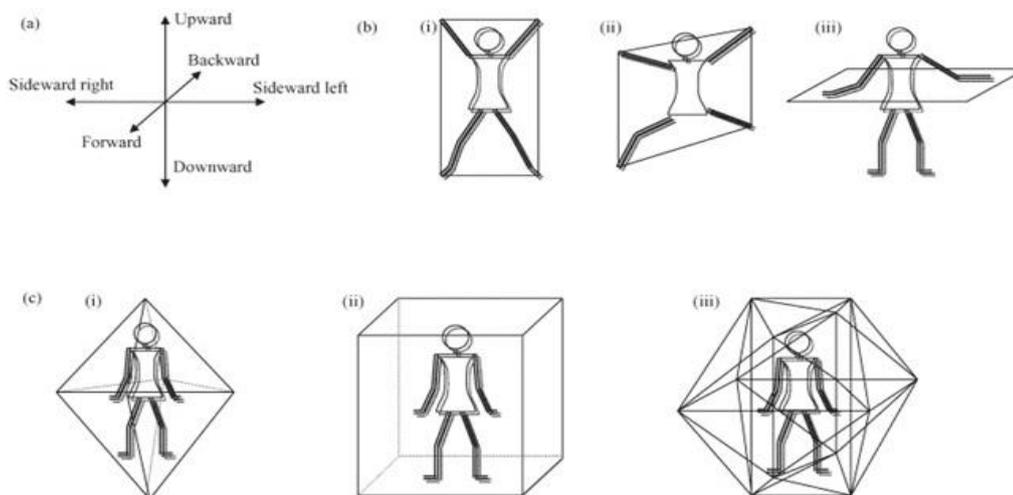


Рисунок 1 – Система движения Рудольфа Фон Лабана

Еще один барьер на пути преподавания танцев связан с культурными нормами в России, которые делают акцент на преподавании командных видов спорта в физическом воспитании и идеей о том, что танец рассматривается как женское занятие.

Стратегии мотивации участия мужчин может включать просмотр

видеороликов известных танцоров-мужчин или выявление нынешних, или бывших спортсменов, которые извлекли выгоду из обучения танцам.

Студенты могут быть более мотивированы после выявления образцов для подражания, которые извлекли пользу из танца. Другие идеи включают в себя поездку на экскурсию, чтобы посмотреть живое выступление или попросить обученного танцора рассказать в классе о трудностях и мужских качествах профессии.

Это дало бы более полное представление о танце в нашей культуре и, таким образом, повысило бы вероятность того, что студенты проявят интерес к танцу.

**Выводы.** Цель этой статьи состояла в том, чтобы выступить за включение преподавания танцев в рамках учебной программы по физическому воспитанию. Как подчеркивается в международных исследованиях, физическое воспитание выделяет психомоторную, когнитивную и аффективную сферы. Танец охватывает все три области, потому что он включает в себя движения, которые могут быть использованы в течение всей жизни (психомоторные), критическое мышление (когнитивные) и самовыражение (аффективные). Включение танцев также может способствовать получению внепредметных навыков. Обучение искусству может улучшить мотивацию, концентрацию, уверенность и командную работу. Если учебные организации хотят, чтобы результаты тестов были выше, они должны дать студентам больше возможности для реализации творческих навыков, совмещая их со своим физическим развитием. Эти приобретенные навыки помогают учащимся преуспеть в повседневной жизни и получить пожизненные преимущества за счет поддержания активного образа жизни. Несмотря на проблемы, связанные с внедрением танцевального блока в физическом воспитании, стоит приложить усилия, чтобы предоставить студентам всестороннее образование, которое окажет положительное влияние на их жизнь.

### **Литература:**

1. Глазкова, Г.Б. РЭУ имени Г.В. Плеханова - инновационная площадка развития социального спорта / Г.Б. Глазкова, Д.В. Грачева, Г.Б. Кондраков // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, - 2021. - С. 36-41.

2. Грачева, Д.В. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов / Д.В. Грачева, Д.А.О. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - №3. - С. 24-29.

3. Дудкина, Ю.И. Перспективы повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов МГИФКСИТ имени Ю.А. Сенкевича / Ю.И. Дудкина, А.Н. Рогозина, Е.Ю. Сысоева, Д.Н. Буйницкий // Научный вестник МГИФКСИТ. - 2021. - №1 (67). - С. 85-93.

4. Красавина, Т.Е, Развитие физического воспитания с применением цифровых технологий / Т.Е. Красавина, Е.Ю. Сысоева // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. - 2019. - С. 169-174.
5. Прядкина, А.С. Физическая культура в условиях цифровизации / А.С. Прядкина, Е.Ю. Сысоева // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, - 2021. - С. 418-422.
6. Степыко Д.Г. Регулирование организации спортивной подготовки / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Г.В. Лурье, Ю.О. Аверясова // Теория и практика физической культуры, 2021. - № 3. - С. 41-44.
7. Степыко, Д.Г. Формирование рынка труда в сфере школьного и студенческого спорта на основе востребованных компетенций будущих работников / Д.Г. Степыко, К.И. Братков, Б.Р. Семирханов, Д.В. Грачева // Перспективы науки. 2021. - №5 (140). - С. 307-312.
8. Сысоева, Е. Ю. Физическая подготовленность учителей России в современных условиях / Е. Ю. Сысоева, Ю. В. Сысоев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - №6. - С. 34.
9. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев // под ред Г.Б. Глазковой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.
10. Social aspects of physical education of students with deviations in health status / G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva, M. Pukhovskaya // Journal of Physical Education and Sport – 2020. - №20 (5). P. 2545-2553.

# СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

УДК 796.015.572

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОВ ГРЕБЦОВ: В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Валерий Владимирович Алтынцев*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Казань.*

## APPLICATION OF THE INTERVAL METHOD IN TRAINING STUDENTS OF ROCKER STUDENTS: IN THE FRAMEWORK OF THE EDUCATIONAL PROCESS

*Valery Vladimirovich Altyntsev*

*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan.*

**Аннотация.** В статье представлены результаты эксперимента, направленного на повышение эффективности тренировочного процесса студентов ПовГУФКСиТ специализации: гребной спорт, путем внедрения методики с применением интервального метода выполнения нагрузки.

**Ключевые слова:** интервальная тренировка, гребля, гребля на байдарках и каноэ, тренировочный процесс.

**Abstract.** The article presents the results of an experiment aimed at increasing the effectiveness of the training process of students of the Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism specialization: rowing, by introducing a methodology using the interval method of performing the load.

**Keywords:** interval training, rowing, kayaking and canoeing, training process.

**Введение.** Интервальный метод выполнения тренировочной нагрузки, является эффективной формой организации тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта [1]. Основная направленность выполнения тренировочной нагрузки интервальным методом состоит в расширении функциональных возможностей кардио-респираторной системы организма, повышении мощности и устойчивости аэробного механизма энергообеспечения работы и адаптации нервно-мышечного аппарата спортсменов к нагрузкам высокой интенсивности [4].

**Цель исследования.** Выявить эффективность применения интервального метода выполнения нагрузки в тренировке гребцов на байдарках и каноэ в рамках дисциплины Профессиональное спортивное совершенствование.

**Методы и организация исследования.** Применялись методы анализа литературы, педагогический эксперимент, математическая-статистика.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование включало три этапа. На первом этапе изучалась научно-методическая литература, были выполнены педагогические наблюдения тренировочного процесса, разработана методика применения интервального метода выполнения тренировочной нагрузки студентами гребцами.

На втором этапе был выполнен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 20 гребцов на байдарках студенты 1-4 курса обучения. Специфика тренировочного процесса экспериментальной группы заключалась в применение интервального метода, а контрольной группы в применении переменного метода выполнения основного объема тренировочной нагрузки. На третьем этапе исследования была выполнена обработка полученных в ходе эксперимента данных.

Интервальный метод выполнения тренировочной нагрузки давно применяется в спортивной тренировке и направлен в основном на повышение функциональных возможностей спортсменов.

Интервальные тренировки, в различных вариациях, являются одним из более эффективных средств улучшения специальной физической подготовленности спортсменов, такие тренировки в подготовке гребцов применяются на воде и на гребном тренажере [2, 3]. Интервальные тренировки можно условно разделить на две группы по интенсивности – высокоинтенсивные (интервальные тренировки со средними и короткими интервалами работы) и низкоинтенсивные (интервальные тренировки с длинными интервалами работы, а также фартлеки) [5].

В Таблице 1 представлена классификация интервальных тренировочных нагрузок. Выделяют высокоинтенсивные упражнения с короткими и средними интервалами работы и низкоинтенсивные упражнения с длинными интервалами работы.

Таблица 1 – Классификация интервальных тренировочных нагрузок

<b>Тренировочные нагрузки</b>	<b>Высокоинтенсивные (средние и короткие интервалы)</b>	<b>Низкоинтенсивные (длинные интервалы)</b>
Интервалы работы	Средние – 1-2 минут и короткие 10-40 секунд. Интенсивность 4-5 зона	3-8 минут интенсивность не выше 3 зоны. Исключение аэробный фартлек.
Задачи тренировки	Развитие специальной соревновательной выносливости, скоростной силы.	Развитие аэробной и силовой выносливости.

Интервалы работы собраны в сету; в одном сете используются 3-4 длинных и средних интервалов, до 10 коротких интервалов; отдых между сетами составляет, как правило, 10-12 минут компенсаторной гребли в 1 зоне.

Анализ данных специальной литературы позволил разработать экспериментальную методику применения интервального метода в тренировке гребцов на байдарках предусматривает применение тренировочных нагрузок с интенсивностью 80-95% от максимальной и интервалами отдыха 20-30с. При этом короткие периоды работы (200-250м) с повышенной интенсивностью направлены на развитие скоростной выносливости, а длинные периоды работы

(1000м) направлены на развитие мощности и устойчивости аэробного механизма энергообеспечения.

В таблицах представлена динамика скорости преодоления контрольной дистанции 500м байдарочниками экспериментальной и контрольной групп в начале и по окончании педагогического эксперимента.

В начале педагогического эксперимента скорость преодоления контрольной дистанции 500м у гребцов экспериментальной и контрольной групп существенных отличий не имела. В конце педагогического эксперимента байдарочники экспериментальной группы показали достоверно более высокую скорость на дистанции 500м по сравнению с гребцами контрольной группы. Так они смогли увеличить скорость преодоления контрольной дистанции на 3 %, а гребцы контрольной группы только на 1% (Рисунок 1).

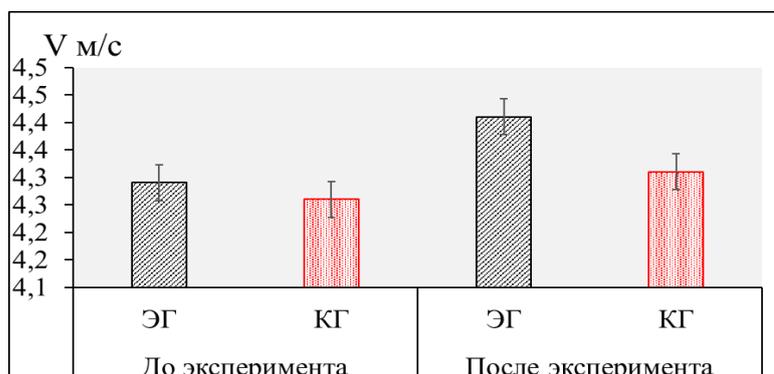


Рисунок 1 – Динамика скорости преодоления дистанции 500 м байдарочниками экспериментальной и контрольной групп в период педагогического эксперимента.

Аналогичная тенденция была выявлена и на дистанции 1000м. Гребцы экспериментальной группы показали более высокую скорость по сравнению с гребцами контрольной группы.

Что убедительно доказывает большую эффективность методики тренировки гребцов экспериментальной группы.

Таким образом, экспериментальная методика, предполагающая применение интервального метода при выполнении основного объема тренировочной нагрузки, оказалась более эффективной по сравнению с методикой, применяемой в контрольной группе и предполагающей выполнение основного объема тренировочной нагрузки переменным методом (Рисунок 2).

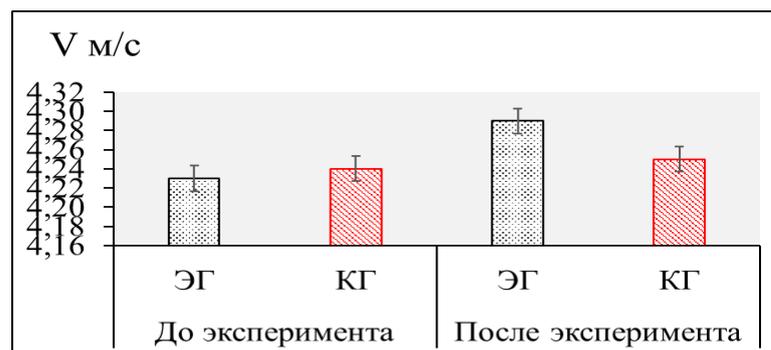


Рисунок 2 - Динамика скорости преодоления дистанции 1000 м байдарочниками экспериментальной и контрольной групп в период педагогического эксперимента

**Выводы.** Интервальный метод выполнения тренировочной нагрузки, является эффективной формой организации тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Основная направленность выполнения тренировочной нагрузки интервальным методом состоит в расширении функциональных возможностей кардио-респираторной системы организма, повышении мощности и устойчивости аэробного механизма энергообеспечения работы и адаптации нервно-мышечного аппарата спортсменов к нагрузкам высокой интенсивности.

Эффективная методика применения интервального метода в тренировке гребцов на байдарках предусматривает применение тренировочных нагрузок с интенсивностью 80-95% от максимальной и интервалами отдыха 20-30 секунд. При этом короткие периоды работы (200-250м) с повышенной интенсивностью направлены на развитие скоростной выносливости, а длинные периоды работы (1000м) направлены на развитие мощности и устойчивости аэробного механизма энергообеспечения.

Гребцы экспериментальной группы, выполнившие основной объем тренировочной нагрузки интервальным методом, показали достоверно более высокие спортивные результаты по сравнению с гребцами контрольной группы, выполнившими основной объем тренировочной нагрузки переменным методом.

**Литература:**

1. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: учебное пособие / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 237 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст: непосредственный.
2. Корнилов, Ю.П. Основы техники гребли на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 113 с.
3. Коробков, А.В. Физическое воспитание: учебное пособие / А.В.Коробков, В.А. Масляков. – М.: Высш. Школа, 1983. – 105 с.
4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст: непосредственный.
5. Павлов, С.Н. Структура и содержание годового макроцикла у гребцов-каноистов высокой квалификации / С.Н. Павлов, А.Г. Скалзуб. – Текст: непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №9. – С. 143-148

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
ГРЕБНОЙ ЛИГИ (СГЛ) В РОССИИ**

*Анастасия Григорьевна Алтынцева, Валерий Владимирович Алтынцева  
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма, Россия, Казань*

**TRENDS IN DEVELOPMENT OF STUDENT ROWING LEAGUE IN  
RUSSIA**

*Anastasia Grigorevna Altyntseva, Valery Vladimirovich Altyntsev  
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan,  
Russia*

**Аннотация.** В статье подробно рассматриваются тенденции развития Студенческой гребной лиги в России. Освещены основные компоненты концепции, приведена статистика вступления ВУЗов России в участие в СГЛ, составлен рейтинг лидеров прошедших сезонов.

**Ключевые слова:** студенческая гребная лига, СГЛ, студенческий спорт, академическая гребля, гребной спорт.

**Abstract.** The article discusses in detail the development trends of the Student Rowing League in Russia. The main components of the concept are highlighted, the statistics of Russian universities' participation in the SRL is given, the rating of the leaders of the past seasons is compiled.

**Keywords:** student rowing league, SRL, university sport, academic rowing, rowing.

**Введение.** Студенческая гребная лига – это сообщество спортсменов-студентов, занимающихся гребным спортом, университетских гребных клубов и вузов, культивирующих гребной спорт [2].

Студенческая гребная лига в России была впервые презентована как проект 24 сентября 2016 года в Санкт-Петербурге. В СГЛ входят студенты – не профессиональные гребцы, чаще переориентированные из других видов спорта или предрасположенные к занятиям греблей по антропометрическим данным.

После проведения презентации студенческая гребная лига провела первые тестовые соревнования в 2016 году: в них участвовали 17 вузовских команд со всей России. Спортсмены соревновались в гонке на 5000 метров на реке Фонтанке и на 200 метров на озере Сестрорецкий разлив (г. Санкт-Петербург), а также в рамках мероприятия состоялась матчевая встреча лидеров, в которой приняли участие команда СПбГУ (г. Санкт Петербург) и команда университета Павии (г. Павия, Ломбардия, Италия), в которой выиграли петербуржцы. Таким образом, СПбГУ первыми среди российских вузов сформировал студенческую команду по академической гребле в 2010 году.

Уже в 2019 году в статье преподавателей Балтийского государственного технического университета «Военмех» имени Д.В. Устинова говорилось, о повышении конкуренции на соревнованиях Студенческой гребной лиги и

необходимости разработки методик повышения результативности выступления команды [4]. Таким образом развитие Студенческой гребной лиги является актуальным направлением, требующим пристального внимания.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовались теоретические методы исследования: анализ литературных источников и документальных материалов, систематизация, классификация, анализ и синтез, обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По итогам анализа литературных источников и документальных материалов, мы выяснили, что календарь соревнований СГЛ имеет свои особенности. Он не подстраивается под календарь ФГСР и международный календарь и является самостоятельным, так как ориентирован на разные категории студенческого гребного спорта. Студенческая гребная лига включает в себя соревнования зимнего и летнего сезонов. Соревнования зимнего сезона состоят из 4-7 этапов, которые проходят на гребном эргометре. Соревнования летнего сезона включают от двух до четырех этапов, проходящих непосредственно на воде. Каждый из сезонов заканчивается финальным этапом, который обычно проходит в конце гребного сезона с учетом специфики участников СГЛ, так как большинство студентов-участников не могут тренироваться в предсезонье из-за сессии и, последующих за ней каникул.

Финальный этап проводится в последние выходные сентября или первые выходные октября. Места распределяются в ходе гонок по олимпийской системе. Гонки в рамках СГЛ подразделяются на командные, личные, эстафетные. Ведется командный и индивидуальный рейтинг участников. Календарь соревнований включает в себя: локальные регаты, этапы СГЛ по программе гонок гребного сезона, матчевые встречи, многоэтапные соревнования, чемпионат СГЛ (Таблица 1).

Таблица 1– Модельный календарь соревнований Студенческой гребной лиги

Летний сезон						Зимний сезон
Апрель, Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь-апрель
1-2-е этапы	Локальные регаты	Матчевые встречи	Матчевые встречи/локальные регаты	3-й этап	4-й этап	Многоэтапное соревнование на гребном тренажёре

С начала существования СГЛ в России по настоящее время зарегистрированы 82 команды из разных вузов России. На сайте СГЛ зарегистрированы 3840 студентов. Из зарегистрированных команд никогда не принимало участие в соревнованиях 7 команд.

На Рисунке 1 представлена динамика вступления команд вузов России в Студенческую гребную лигу с 2016 года по 2021 год.

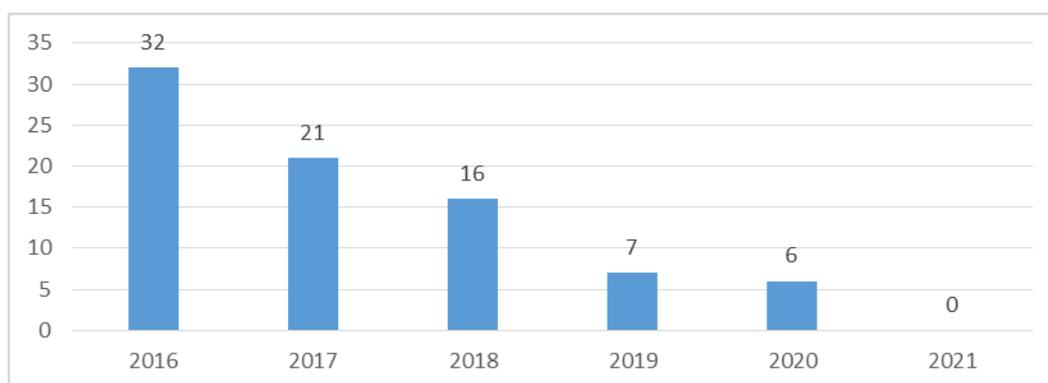


Рисунок 1 - Динамика вступления вузов в Студенческую гребную лигу (2016-2021 гг.)

Таким образом, мы видим, что в 2016 году в 31 вузе страны была создана и зарегистрирована в СГЛ команда по гребному спорту, в 2017 году – 21 команда, в 2018 году – 16 команд, в 2019 году 7 команд вступили в СГЛ, в 2020 году – 6 команд. Только в 2021 году ни одна команда еще не зарегистрировалась.

С учетом того, что на 2019 год в России насчитывалось 741 высшее учебное заведение, то СГЛ охватила 11% вузов, от числа всех возможных участников. Но необходимо понимать, что далеко не каждый ВУЗ может позволить себе организовать команду по гребному спорту, так как это достаточно затратно и специфично.

Первый официальный сезон зимнего этапа прошел в 2017-2018 году. В нем приняли участие 44 команды. (Зарегистрировано было 52 команды, не приняли участие, но зарегистрировались 8 команд).

Первые официальные соревнования летнего сезона прошли в 2018 году. Всего были зарегистрированы 52 команды и все 52 команды приняли участие. Добавились еще 12 новых команд. Из тех команд кто участвовал в соревнованиях зимнего сезона лишь семь команд вузов не смогли принять участие. Количество зарегистрированных команд, принимавших участие в СГЛ с 2017 по 2021 год указано в Таблице 2.

Таблица 2 –Количество зарегистрированных команд принимавших участие в СГЛ с 2017 по 2021 год

Сезон	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
Зарегистрировано команд	52	93	80	77

В летнем сезоне 2017-2018 гг. было зарегистрировано 52 команды с разных уголков России, в сезоне 2018-2019 гг. было зарегистрировано 93 команды. В сезоне 2019-2020 гг. Участниками соревнований стали 80 команд, наблюдается спад динамики вступления команд в СГЛ. И в сезоне 2020-2021 гг. на данный момент приняли участие 77 команд.

Таким образом, нам удалось вывести общую рейтинговую таблицу за 2017-2021 годы. В неё мы включили первую десятку команд-лидеров (Таблица 3).

Таблица 3 – Рейтинг команд-лидеров Студенческой гребной лиги (2017-2021 гг.)

Место	Наименование команды	Год вступления в СГЛ	Очки
1	Санкт-Петербургский горный университет	2016	33987,9
2	Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	2017	31679
3	Санкт-Петербургский государственный университет	2016	28533,3
4	Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского	2016	27504
5	Санкт-Петербургский государственный морской технический университет	2016	26253
6	Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого	2016	25933,5
7	Университет ИТМО	2016	25742,5
8	Балтийский государственный технический университет им. Д. Ф. Устинова	2016	25102
9	Михайловская военная артиллерийская академия	2016	21400,5
10	Калининградский государственный технический университет	2016	21347,5

На первом месте оказалась команда Санкт-Петербургского горного университета, как мы видим из прошлых таблиц, команда СПбГУ была в лидерах (второе место) лишь на 1 этапе Зимнего сезона 2017-2018, но стабильно на протяжении всех сезонов занимала около лидерские позиции и таким образом смогла накопить рекордное количество баллов. При этом нужно отметить, что отставание десятого места от первого колоссальное, что говорит о высоком уровне лидеров первой тройки.

**Выводы.** Проведенное исследование дает основание для вывода о том, что за совсем короткую историю Студенческая гребная лига смогла плотно укорениться в системе студенческого спорта. Для её создания был использован опыт зарубежных вузов, в которых система студенческого спорта работает на высоком уровне и показывает отличные результаты [3, 4]. Студенческая гребная лига направлена на формирование здорового образа жизни, культуры регулярных занятий спортом, здорового питания и профилактики заболеваний, набора полезных для общественной деятельности свойств и качеств личности, создание стабильно и эффективно работающей системы вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия гребным спортом [1]. Она пропагандирует симбиоз успешного совмещения учебы и достижения высоких спортивных результатов, а также успешного трудоустройства и успешной карьеры выпускников, благодаря тем качествам, которые были заложены на занятиях академической греблей в рамках СГЛ.

### Литература:

1. Брюховских, Т.В. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений //Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин, О.Г. Матонина //Известия Тульского государственного университета. – 2014. – №4. – С. 134-142. – Текст: непосредственный.
2. Концепция реализации проекта «Студенческая гребная лига». -

<https://pro100row.ru/files/ff/65/894e4806f2d367387ae81b14a05fef1e.pdf> (дата обращения 08.06.2021). – Текст: электронный.

3. Meindel, J.R. Managing to be fair: An exploration of values, motives and leadership // *Administrative Science Quarterly*. - 2009. - № 34. -P. 252-276.

4. Suffyan, A. Alhadad, Study on Sports Sponsorship Effectiveness *International Journal of Academic Management Science Research (IJAMSR)* Vol. 3 Issue 2, February – 2019, p. 46-52

УДК 796.015.5

**СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ ИГРОВЫХ УМЕНИЙ  
У ФУТБОЛИСТОВ 8–9 ЛЕТ**

*Наталья Сергеевна Беляева*

*Научный руководитель: Джавид Аллахверди оглы Фарзалиев*

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,*

*Россия, Москва*

**MEANS FOR THE FORMATION OF BASIC PLAYING SKILLS IN  
FOOTBALL PLAYERS 8-9 YEARS OLD**

*Natalya Sergeevna Belyaeva*

*Scientific advisor: Javid Allahverdi Ogly Farzaliiev*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** На данный момент в России проблема воспитания юных футболистов является как никогда актуальной. Игровая деятельность детей в возрасте 8–9 лет формируется из технических, физических, тактических и психологических аспектов, первые два являются ключевыми. При составлении тренировочного плана нужно учитывать анатомические особенности обучающихся. Также одной из важнейших задач является прививание детям любви к футболу и физической культуре в целом.

**Ключевые слова:** футбол, упражнения, умения, физическая и техническая подготовка.

**Abstract.** Now, in Russia, the problem of educating young football players is more urgent than ever. Game activity at the age of 8-9 years is formed from technical children, physical, tactical, and problematic, the first two are key. When drawing up a training plan, you need to consider the anatomical features of the students. Also, one of the most important tasks is to instill in children a love for football and physical education in general.

**Keywords:** football, exercises, skills, physical and technical training.

**Введение.** На сегодняшний день проблема формирования базовых игровых умений у молодых футболистов стоит наиболее остро. Результаты российских клубов и национальной сборной на международной арене за последние 15–20 лет сильно упали, а одной из главных причин этому, по мнению большинства экспертов, является неудовлетворительное качество подготовки юных игроков [1]. Россия является многочисленной страной с множеством талантов, которые требуют грамотного подхода к обучению. Именно поэтому формирование базовых игровых умений у футболистов 8–9 лет требует особого внимания.

**Целью моего исследования** является выработка средств формирования базовых игровых умений у футболистов 8–9 лет.

**Методы и организация исследования.** В своем исследовании я использовала теоретические и количественные методы, в частности анализ и библиометрику.

Игровая деятельность молодых футболистов формируется из технических, физических, тактических и психологических аспектов. К технике можно

отнести ведение мяча, передачи, удар по мячу и отбор игрового снаряда. Под физической оснащенностью подразумеваются выносливость, быстрота, сила, высота прыжка [2].

Говоря о тактике, мы подразумеваем слаженную командную игру, ведь футбол не индивидуальный вид спорта. Но при этом у каждого члена коллектива должно быть желание во что бы то ни стало показать свой максимум во имя достижения общей цели – победы. Так мы плавно подошли к последнему по списку, но отнюдь не по важности аспекту – психологии. Лишь будучи уверенным в своих силах, замыслах тренера и надежности партнеров по команде, можно добиваться положительного результата [3].

Формируя базовые игровые умения у футболистов в возрасте 8–9 лет, важно понимать их физические возможности и особенности. Организм у детей в данном возрасте непрерывно развивается, и в костной ткани ребенка 8–9 лет содержится большое количество воды, которая придает им эластичность, и только 13% минеральных солей, необходимых для крепости костей. Суставы у детей очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче и слабее, чем у взрослых. В возрасте 8–9 лет у детей завершают формироваться физиологические изгибы позвоночника. В 8–9 лет мышцы организма ребенка развиты очень слабо и составляют всего лишь 20–22% от общей массы тела. У детей 8–9 лет сердечно-сосудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. В данном возрасте сосуды несколько шире, чем у взрослого человека [4].

**Основой игровых умений футболистов является их физическая и техническая подготовка.**

Физическая подготовка играет крайне важную роль, в особенности для юных спортсменов. В 8–9 лет организм ребенка сформирован не до конца, поэтому разница в силе, скорости и выносливости особенно заметна. Также при более качественной физической оснащенности молодому футболисту легче осваивать технические и тактические нюансы игры.

Основными средствами формирования физической подготовки являются упражнения по гимнастике, акробатике, легкой атлетике, иных игровых видов спорта, упражнения с отягощениями, упражнения для развития быстроты ответных действий, скоростно-силовых качеств, подвижные игры, эстафеты и др. Основная цель на начальном этапе - создание перманентного интереса к футболу. В качестве задачи - формирование умения играть в футбол [5].

**Для создания физической базы у детей 8–9 лет должны помочь следующие упражнения.**

**Для развития силы:**

- Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера.
- Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед и т. п.

**Для развития быстроты:**

- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)

- эстафетный бег и т. п.

#### **Для развития выносливости:**

- Переменный и повторный бег с ведением мяча
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности [6].

После формирования должной физической подготовки следует сделать упор на техническую оснащенность, то есть непосредственно игровые элементы футбола. Ведение мяча, передачи, удар по мячу и отбор игрового снаряда – то, без чего не может жить ни один футболист. Чем лучше спортсмен владеет каждым элементом, тем более универсальным и сильным игроком он является. В 8–9 летнем возрасте, аналогично физическим способностям, разница в технической оснащенности выражается наиболее ярко. Поэтому важно составить грамотную программу упражнений для улучшения техники футболиста.

#### **Ведение мяча.**

- Бег с мячом рядом с партнерами по команде на ограниченном участке поля с переменной направления по свистку тренера.
- Бег с мячом с обводкой стоек (конусов, фишек).
- Симуляция игровой ситуации (обыгрыш один в один, один в два за счет дриблинга).

#### **Передача.**

- Передача мяча напротив стоящему партнеру на короткой и средней дистанции.
- Диагональная верховая передача мяча напротив стоящему партнеру на длинной дистанции.
- Игра в «квадрат» (четыре на два, пять на два, пять на три, семь на три с «нейтральным»).
- Ведение и передача мяча в движении между игроками колонн.
- Передачи мяча в одно касание низом по кругу.

#### **Удар по мячу.**

- Удар по воротам с места.
- Удар по воротам с места со «стенкой».
- Удар после передачи мяча от партнера.
- Удар после бега с обводкой стоек (конусов, фишек).
- Удар с лета после диагональной передачи партнера.
- Удар с сопротивлением со стороны защитника [7].

#### **Отбор мяча.**

- Отбор мяча у нападающего в подкате.
- Отбор мяча у нападающего в выпаде.
- Симуляция игровой ситуации (отбор при атаке соперника спереди, сбоку, сзади).
- Отбор мяча против один против двух (два против трех, три против пяти) [8].

**Результаты исследования и их обсуждения.** В ходе исследования я

выяснила, что основой игровых умений футболистов является их физическая и техническая подготовка. В возрасте 8–9 лет организм ребенка сформирован не до конца, поэтому при формировании их умений, закладывании так называемого «футбольного фундамента», нужно подходить к данному вопросу со всей осторожностью, опираясь на их физиологические особенности. Примечательно, что многие современные ученые в области спортивной медицины рекомендуют родителям отдавать своих детей в футбол именно в возрасте 8–9 лет. Я считаю, что те рекомендации и упражнения, выдвинутые мной в данной работе, должны помочь правильному развитию молодых футболистов в этом возрасте.

**Выводы.** Для того, чтобы качественно тренировать детей в возрасте 8–9 лет и сформировать у них базовые футбольные умения, важно обладать не только знаниями об игре, но и знать физические особенности каждого ребенка. Также немаловажно через занятия привить иным игрокам любовь к футболу, чтобы как можно большее количество детей хотело связать свою жизнь с самой популярной игрой на Земле.

### **Литература:**

1. Глазкова, Г.Б. РЭУ имени Г.В. Плеханова - инновационная площадка развития социального спорта / Г.Б. Глазкова, Д.В. Грачева, Г.Б. Кондраков // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, - 2021. - С. 36-41.

2. Голубкова, О.В. Анализ эффективности использования инновационных технологий в физической культуре / О.В. Голубкова, Д.В. Грачева. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2019. - С.782-786.

3. Диверсификация финансирования профессионального спорта в России (на примере футбола) / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Д.С. Александров, Д.А. Фарзалиев, А.А. Голова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 2 (180). - С. 375-381.

4. Навасардян, О.А. Влияние физических нагрузок на развитие психических познавательных процессов / О.А. Навасардян [и др.] // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Международной научно-практической конференции / под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. - 2020. – С. 746-751.

5. Степыко Д.Г. Регулирование организации спортивной подготовки / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Г.В. Лурье, Ю.О. Аверясова // Теория и практика физической культуры, 2021. - № 3. - С. 41-44.

6. Степыко, Д. Г. Влияние государственной политики на развитие экспериментальной инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачёва, А.А. Голова, О.Н. Андрющенко // Теория

и практика физической культуры, 2020. - №6. - С. 101-103.

7. Степыко, Д.Г. Формирование рынка труда в сфере школьного и студенческого спорта на основе востребованных компетенций будущих работников / Д.Г. Степыко, К.И. Братков, Б.Р. Семирханов, Д.В. Грачева // Перспективы науки. 2021. - № 5 (140). - С. 307-312.

8. Social aspects of physical education of students with deviations in health status / G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva, M. Pukhovskaya // Journal of Physical Education and Sport – 2020 №20 (5). P. 2545-2553.

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ**

**Анжела Эдуардовна Деева, Вячеслав Анатольевич Иванов**

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. Россия,  
Москва

**TRAINING OF SPEED-POWER QUALITIES IN TRAINING  
ACTIVITIES OF YOUNG RUGBY PLAYERS**

**Angela Eduardovna Deeva, Vyacheslav Anatolievich Ivanov**

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается проблемы скоростно-силовой подготовки юных регбистов в ДЮСШ. Определяется уровень подготовленности юных регбистов по показателям скоростных и скоростно-силовых возможностей в зависимости от использования разнонаправленных средств и методов тренировки. Показаны экспериментальные данные использования методик с преимущественной направленностью средствам обще-физической подготовки отводимых до 70% общего времени и методики с направленностью на сопряжения специальных упражнений скоростного и скоростно-силового характера и разучивание элементов скоростной техники бега, финтов.

**Ключевые слова:** регби, тренировка, скоростно-силовые качества.

**Abstract.** The article deals with the problems of speed-strength training of young rugby players in the youth sports school. The level of preparedness of young rugby players is determined according to the indicators of speed and speed-power capabilities, depending on the use of multidirectional means and training methods. Experimental data on the use of methods with a predominant focus on the means of general physical training allocated up to 70% of the total time and methods with a focus on conjugation of special exercises of speed and speed-strength nature and learning the elements of high-speed running technique, feints are shown.

**Keywords:** rugby, training, speed-power qualities.

В практики спортивной тренировки у тренеров нет единого мнения по вопросу направленности средств и методов воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочных группах специализирующихся в регби юных спортсменов (11—14 лет) [1.4].

Целью исследования явилось определение уровня подготовленности юных регбистов по показателям скоростных и скоростно-силовых возможностей в зависимости от использования разнонаправленных средств и методов тренировки.

Методы исследования. Педагогический эксперимент, метод математической статистики. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы ДЮСШ «Трудовые резервы», которые по показателям веса, роста, росто-весового индекса, жизненной емкости легких и возраста не имели

статистически достоверных различий.

Практические занятия в обеих группах проводились в одинаковых условиях, с равным количеством тренировочных часов, отводимых на физическую подготовку.

Объем тренировочных нагрузок распределялся следующим образом: в контрольной группе средствам целенаправленной обще-физической подготовки отводилось 70% общего времени, на специальные упражнения скоростного и скоростно-силового характера — 30 %; в опытной группе 30% тренировочного времени затрачивалось на специальные упражнения скоростного и скоростно-силового характера, 30% — на разучивание элементов скоростной техники бега, финтов, и 40% - на общую физическую подготовку.

В обеих группах разностороннему физическому развитию служили бег, прыжки, метания, элементы акробатики, спортивной гимнастики, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями [2.5.6].

Для воспитания специальных скоростно-силовых качеств у юных регбистов экспериментальных групп кроме общепринятых средств применялись специальные упражнения, подобранные с учетом специфики игровой соревновательной деятельности.

Для контроля уровне развития скоростных качеств у регбистов в течение всего эксперимента фиксировались результаты в беге на 20 м с ходу, на 60 м с низкого старта, а также время выполнения одиночного движения и латентного времени двигательной реакции на звуковой раздражитель.

В обеих группах за время эксперимента произошли изменения показателей в беге на 20 м с ходу и на 60 м со старта: улучшение результатов в беге на 20 м в опытной группе составило в среднем 0,3 сек., в контрольной группе — 0,2 сек. (сдвиги достоверны). В беге на 60 м улучшение по группам соответственно равнялось 0,9 сек. и 0,6 сек. Результаты прыжка вверх без помощи рук и в длину с места, наилучшим образом характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств, в обеих группах также изменились неодинаково: средний показатель у занимающихся в контрольной группе в прыжках с места вверх улучшился на 5 см, а в длину с места— на 12 см. Изменения аналогичных данных в опытной группе более значительны: прирост в прыжках вверх с места составил 7 см, в длину с места — 15 см . Разница между приростом в группах статистически достоверна.

Уровень скоростной и скоростно-силовой подготовленности стал выше у юных регбистов опытной группы.

Повышение среднего показателя относительной силы ног у занимающихся опытной группы по сравнению с исходными данными составило 0,57. Статистически же достоверных различий между исходными и конечными показателями относительной силы ног у занимающихся контрольной группы обнаружено не было.

Значения силы отдельных мышечных групп изменились неодинаково: у юных регбистов экспериментальной и опытной групп. Значимые изменения произошли в разгибателях голени и бедра, а также подошвенные сгибатели стопы в экспериментальной группе; у регбистов контрольной группы лучшее

развитие получили сгибатели бедра и голени, а также сгибатели и разгибатели туловища. Разница в сдвигах между группами статистически недостоверна.

Выводы. Использование подводящих и подготовительных упражнений, подбираемых с учетом структуры игровой соревновательной деятельности в регби, в большей степени способствует повышению уровня специальной подготовленности юных спортсменов. Вместе с тем значительное увеличение объема специальных упражнений за счет уменьшения числа общеразвивающих отрицательно влияет на гармоническое развитие юных регбистов.

### **Литература:**

1. Адаптация к физическим нагрузкам / Лифанова Е.С., Иванов В.А.// В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 90-летию Юрия Дмитриевича Железняк, почётного профессора МГОУ, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР и России, заслуженного работника физической культуры России. Москва, 2020. С. 126-129.
2. Исследование роста-весовых параметров квалифицированных регбистов /Ростеванов А.Г., Иванов В.А./ [Физическая культура, спорт и здоровье](#). 2014. № 24. С. 168-171.
3. Проблемы и перспективы подготовки специалистов по спортивным играм в условиях факультета физической культуры государственного ВУЗа / Иванов В.А., Антипов А.В., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 5. С. 79.
4. Совершенствование двигательной реакции гандболистов на основе управления биомеханическими характеристиками / Хусейн С.А.Х., Иванов В.А., Вяльцев А.С. // Вестник спортивной науки. 2017. № 6. С. 75-80.
5. Соревновательная деятельность в командно-игровых видах спорта. Лифанова Е.С., Иванов В.А. В сборнике: [Наука на благо человечества - 2018](#) Сборник научных статей преподавателей и аспирантов по итогам Международной научной конференции молодых учёных, аспирантов и студентов. Отв. ред. и сост. Е.А. Певцова. 2018. С. 266-268.
6. Структура и содержание тренировочных микроциклов на базовом этапе централизованной подготовки тхэквондистов высокой квалификации / Кашкаров В.А., Иванов В.А. // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 3.

УДК 796/799

## АНАЛИЗ ИГРЫ В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

*Георгий Александрович Катин*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## ANALYSIS OF POWERPLAY ON THE EXAMPLE OF STUDENT TEAMS

*Georgy Aleksandrovich Katin*

*Russian University of Economics. G.V. Plekhanov, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье представлена основа игры в численном большинстве. Проведен анализ игры в большинстве студенческой хоккейной команды РЭУ им. Г. В. Плеханова в сезоне 2020/2021. Отображены основные схемы розыгрыша и проведен анализ статистических показателей игроков команды.

**Ключевые слова:** студенческий хоккей, анализ данных, игра в большинстве.

**Abstract.** The article presents the basis of the game in the powerplay. The analysis of the game in powerplay the student hockey team of the Plekhanov REA in the season 2020/2021. The main schemes of the rally are displayed and the analysis of the statistical indicators of the team players is carried out.

**Keywords:** student hockey, data analysis, powerplay.

**Введение.** В хоккее, как ни в одном другом виде спорта, большое значение имеет тактика игры в не равночисленных составах. Команда, которая получает численное преимущество, имеет возможность переломить ход матча и добиться итогового победного результата. В такие моменты тренеры чаще всего делают ставку на лучших и самых мастеровитых игроков. Часто случается, что одну треть или даже половину матча команда вынуждена действовать то в численном большинстве, то в меньшинстве. Без знания тактики игры в численном неравенстве, без умения стратегически зрело действовать при численном большинстве или меньшинстве, ни одна команда не добьется успеха в матче и тем более не достигнет высокого класса игры.

Трактование тактических построений игры в неравночисленных составах рассматривается во всех учебниках и методических пособиях по хоккею.

Студенческий хоккей в Российской Федерации развивается из года в год. Сильнейшие команды со всей страны принимают участие в Чемпионате Студенческой хоккейной лиги (СХЛ). Также проводятся региональные соревнования. Студенческая хоккейная команда РЭУ им. Г. В. Плеханова является одной из сильнейших команд в студенческом хоккее России. Команда принимает участие как в Чемпионате СХЛ, так и в Московской студенческой хоккейной лиге. Исходя из результатов, которые показывает команда, и подбора игроков (в команде представлены не только игроки, которые имеют опыт игры в

профессиональном хоккее, но и спортсмены, игравшие только в детских и юношеских соревнованиях) мы решили провести анализ игры в численном большинстве студенческой хоккейной команды РЭУ им. Г. В. Плеханова в МСХЛ и СХЛ в сезоне 2020/2021.

#### **Методы и организация исследования.**

Принято считать, что успех при реализации численного преимущества будет зависеть от выполнения следующих принципов:

- a) выиграть вбрасывание в чужой зоне и сохранить владение с шайбой;
- b) быстро проникнуть в зону нападения, сохранив контроль над шайбой;
- c) навязать сопернику в зоне нападения свою тактику игры и нарушить компактность позиционной обороны;
- d) заставить соперника перейти к пассивной оборонительной тактике и лишить его возможности выбросить шайбу из зоны.

Все данные элементы можно отработать во время тренировочного процесса. Именно поэтому в профессиональных командах большое количество упражнений направлены на повышение уровня игры в численном большинстве. В настоящее время для тренировки игры в численном большинстве чаще всего применяется метод «наигрывания» различных вариантов розыгрыша путем многократного повторения.

Студенческий хоккей не является исключением. Несмотря на то, что у хоккейных команд из студенческих лиг меньше тренировочных занятий на льду, чем у профессиональных команд, большая часть тренировочного процесса отводится для подготовки бригад большинства. Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют, что в среднем время, в течение которого одна из команд соперника находится в численном большинстве, составляет 21–24 % от общего времени игры.

В хоккее принято либо использовать «спецбригады» большинства, либо наигранные звенья. «Спецбригада» - сильнейшие игроки из разных звеньев. Как правило им хватает уровня мастерства, чтобы быстро найти общий язык и начать правильно разыгрывать большинство. Но мы считаем, что в студенческом хоккее лучше всего использовать наигранные тройки и добавлять одного нападающего из другой тройки (если тренер хочет разыгрывать по схеме 4 нападающих и 1 защитник). Стоит отметить, что решающим фактором при розыгрыше лишнего остается индивидуальное мастерство хоккеистов. Тренерский штаб может предложить любую схему, но только игроки смогут ее воплотить в жизнь.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Так, на старте прошлого сезона, первая бригада большинства была составлена из 4 нападающих (два из первой тройки, два из третей) и одного защитника. А вторая состояла из второй тройки и двух защитников. Первая бригада большинства разыгрывала по схеме «Зонтик».

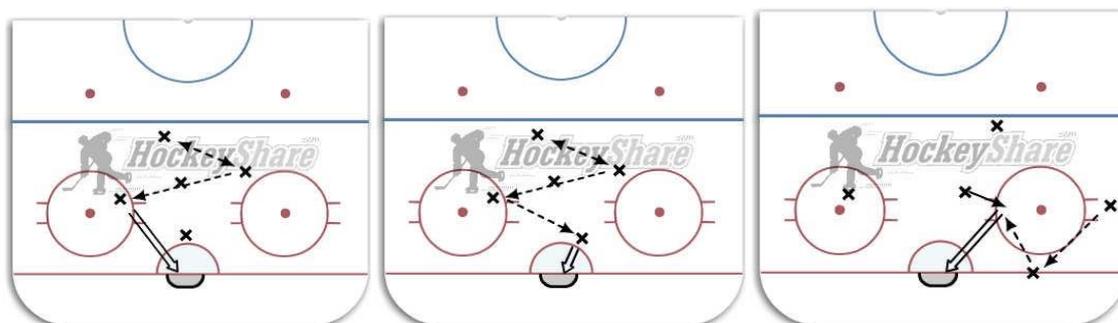


Рисунок 1.

Рисунок 2.

Рисунок 3.

На рисунках представлены различные вариации розыгрыша «Зонтик»: с диагональной передачей (рисунок 1), с передачей на дальнюю штангу (рисунок 2), с завершением с дальнего «пятока» (рисунок 3).

Вторая бригада большинства разыгрывала по более простым схемам с активным использованием защитников на синей линии.

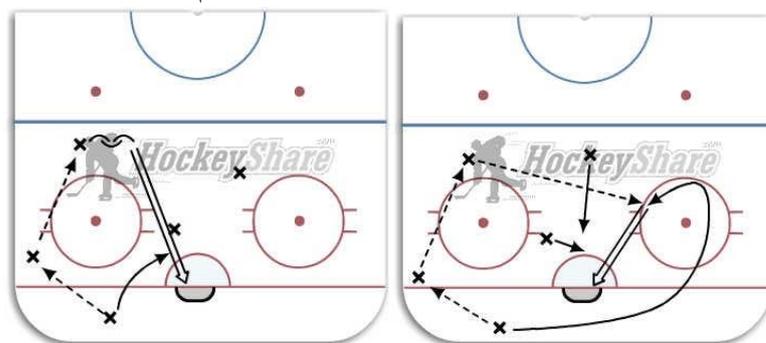


Рисунок 4.

Рисунок 5.

На рисунках представлены различные розыгрыши через защитников. Рисунок 4 - розыгрыш с выводом на бросок защитника. Рисунок 5 - розыгрыш с выездом из-за ворот. В обеих схемах необходимо хорошее взаимодействие игроков обороны с игроками нападения.

В первые месяцы чемпионата первая спецбригада достаточно легко реализовывало большинство благодаря индивидуальному мастерству и тому, что соперник не мог подготовиться к их игре. Но уже с декабря, когда команды соперника изучили вариации игры, одного мастерства было недостаточно. В это же время вторая бригада большинства полностью отработало взаимопонимание и стала главной ударной силой команды. Это можно обосновать тем, что, когда хоккеисты играют вместе не только во время большинства, они намного лучше взаимодействуют и могут двигаться от более простых схем к более сложным. А более мастеровитая первая спецбригада не может использовать более сложные схемы, так как им для этого не хватает сыгранности. Они начинают уповать на индивидуальное мастерство, что не приносит результата против хорошо обороняющихся команд.

После зимней паузы (в студенческом хоккее в январе предусмотрена трехнедельная пауза для сдачи зимней сессии) мы решили пересмотреть подход к первой спецбригаде. Теперь это была просто бригада большинства, которая состояла из первой тройки, нападающего из третьей тройки и защитника.

Игрокам потребовался месяц для наигрывания схем, представленных выше и к концу регулярного сезона наша команда подошла с двумя сильными и сыгранными бригадами большинства. Это помогло нашей команде впервые в своей истории попасть в плей-офф Чемпионата СХЛ и впервые за 4 сезона выиграть Кубком МСХЛ.

В таблице 1 представлены статистические данные в начале, середине и конце сезона по бригадам большинства.

Таблица 1 – статистика игры в численном большинстве СХК РЭУ.

Бригада большинства	Старт сезона		Середина сезона		Конец сезона	
	Количество попыток	Процент реализации	Количество попыток	Процент реализации	Количество попыток	Процент реализации
1 бригада	50	20%	35	5%	40	13%
2 бригада	25	5%	40	10%	40	12%

**Выводы.** Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- В современном хоккее игра в неравных составах является важным критерием игровой деятельности команды, от которого во многом зависит спортивный результат.
- Решающим фактором успехом при реализации численного большинства является уровень мастерства игроков.
- Для успешной реализации численного большинства игроки должны уметь точно пасовать и технично принимать передачи, правильно распоряжаться ими, сильно и точно бросать по воротам.
- Создавать помехи вратарю соперника, играть на добивание, подправлять шайбу и подбирать отскочившие шайбы.
- Также важно реализовать на практике такие принципы игры, как открывание под передачу и поддержка партнера, владеющего шайбой, использование возможностей, предоставляемых соперником.
- Создание численного большинства на отдельных участках льда «отдай шайбу и откройся», заполнение свободных зон и терпение.
- Задача состоит в том, чтобы оттачивать технические и тактические навыки игроков команды и оценивать их способности, давая игрокам задания, которые соответствуют уровню их способностей.

Исходя из нашего исследования, мы можем предложить следующие практические рекомендации для успешного ведения игры в численном большинстве в команде:

- По возможности использовать сыгранные связки.
- Сильно не перестраивать состав бригад большинства.
- Иметь минимум два способа розыгрыша у каждой спецбригады большинства.
- При отработке в тренировочном процессе полностью моделировать игровую ситуацию (время смены, система обороны соперника).

- Необходимо уделять особое внимание отработке вбрасывания (включая различные варианты расстановки игроков).
- При розыгрыше большинства необходимо быстро входить в зону с поддержкой партнеров для сохранения контроля над шайбой.
- Необходимо заставить соперника своей активностью перейти к пассивной обороне.
- Совершенствовать навыки помех вратарю, подправлений, добивания шайбы и подбора после бросков.
- Систематически производить анализ игры в численном большинстве с помощью видеозаписей и педагогических наблюдений, для внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

### **Литература**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
2. Методические материалы Федерации хоккея России – URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/theory-methodology/refereeing/>
3. Официальный сайт студенческой хоккейной лиги – URL: <https://shlru.ru/>

## РАЗВИТИЕ СОРЕВНОВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Георгий Александрович Катин*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия, Москва*

## DEVELOPMENT OF STUDENT HOCKEY LEAGUE COMPETITIONS IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Georgy Aleksandrovich Katin*

*Russian University of Economics. G.V. Plekhanov, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье представлена история создания Студенческой хоккейной лиги в Российской Федерации. Показано развитие соревнований и мероприятий, проводимых под эгидой СХЛ. Отображены стратегические направления развития СХЛ. Проведен анализ статистических показателей изменения количества участников в соревнованиях.

**Ключевые слова:** студенческий хоккей, лига, управление, анализ данных, система соревнований.

**Abstract:** The article presents the history of the creation of the Student Hockey League in the Russian Federation. The development of competitions and events held under the auspices of the SHL is shown. The strategic directions of SHL development are displayed. The analysis of statistical indicators of changes in the number of participants in the competition is carried out.

**Keywords:** student hockey, league, management, data analysis, competition system.

**Введение.** Студенческий хоккей во всем мире переживает заметное развитие. Каждый год создаются новые команды, новые лиги по всему миру объединяют единомышленников и дают им возможность развиваться. В России уже 6 сезон существует Ассоциация поддержки и развития студенческого хоккея «Студенческая хоккейная лига» (СХЛ), которая была создана в 2016 году Федерацией хоккея России и Российским студенческим спортивным союзом на основании поручений Президента Российской Федерации.

Основными стратегическими направлениями Студенческой хоккейной Лиги являются:

- реализация программы по привлечению в высшие учебные заведения абитуриентов, занимающихся хоккеем на регулярной основе, в том числе молодых хоккеистов, завершивших профессиональную карьеру,
- планомерное увеличение количества студенческих команд, а также количества матчей, проводимых в рамках соревнований СХЛ,
- вовлечение в систему проведения соревнований СХЛ хоккейных команд профессиональных образовательных организаций (училища, лицеи, колледжи, техникумы)
- улучшение материально-технической базы ВУЗов за счёт реализации поручений Президента Российской Федерации.

За прошедшие сезоны под эгидой Студенческой хоккейной лиги начали проводиться различные соревнования: как региональные и всероссийские, так и международные. Отдельное внимание отводится и промо-мероприятиям.

**Методы и организация исследования.** На территории Российской Федерации уже много лет функционируют региональные студенческие хоккейные лиги. Раньше всех была создана Московская студенческая хоккейная лига – сезон 2021/2022 станет уже двенадцатым по счету. Также стоит отметить Студенческую хоккейную лигу Санкт-Петербурга и Лигу Челябинской области. Первой задачей СХЛ являлось объединение всех региональных лиг и введение единого регламента. Потому что различие в правилах проведения соревнований было колоссальным: в одних региональных соревнованиях могли принимать участие хоккеисты с профессиональными контрактами, а в других могли играть исключительно спортсмены без опыта игры даже в хоккейных школах. Теперь участию в студенческих лигах допускаются хоккеисты, не имеющие профессиональных контрактов на момент начала соревнований, учащиеся вузов или колледжей очной формы обучения от 16 до 25 лет. [1]

Следующим шагом было создание соревнования, которой бы объединило сильнейшие команды со всех уголков нашей страны. В июне 2016 года было объявлено о создании Чемпионата Студенческой хоккейной лиги, которое должно было стать главным турниром среди студенческих команд. За 6 сезонов менялось количество команд и система соревнований. Но СХЛ привлекало все новых и новых участников, видоизменяя регламент (разрешение легионеров – студенты других вузов) и отменяя взносы за участие. Во всех шести сезонах Чемпионата студенческой хоккейной лиги принимали участие следующие команды: ХК «Держава» ТГУ им. Державина (г. Тамбов), ХК ННГУ им. Лобачевского (г. Нижний Новгород), ХК «Академия спорта» ПГАФКСиТ (г. Казань), ХК РЭУ им. Плеханова (г. Москва), ХК «Политехник» ЮУрГУ (г. Челябинск), ХК «Урожай» НГАУ (г. Новосибирск), ХК СФУ (г. Красноярск).

С региональными соревнованиями СХЛ поступило достаточно логично и разумно: все региональные соревнования стали отборочным этапом Первенства СХЛ. От каждой зоны отбирается определенное количество команд (Студенческая хоккейная лига решает сколько именно команд отбирается от регионального соревнования в зависимости от уровня данного турнира) для участия в Финальном этапе Первенства студенческой хоккейной лиги. Это самое массовое соревнование в студенческом хоккее России. В сезоне 2018–2019 в состав СХЛ входила 101 команда из 29 субъектов Российской Федерации. [2] Некоторые региональные лиги СХЛ проводит сама (отборочная зона Центр, отборочная зона Сибирь), но большинство проводятся лишь в партнерстве.

Отдельное внимание руководство Студенческой хоккейной лиги уделяет международному сотрудничеству со студенческими лигами по всему миру. С некоторыми из них СХЛ подписывает партнерские соглашения. В рамках данного партнерства проводятся различные международные соревнования:

- Student hockey challenge – турнир, проводимый перед началом сезона с участием сильнейших клубных команд России и Европы. Также в турнире

принимают участие сборные из США и Сборные западной и восточной конференций Чемпионата СХЛ.

- Baltic cup – турнир, который позволил Студенческой хоккейной лиги подписать партнерские соглашения со студенческими командами из Прибалтики. В данном турнире принимают участие команды из Латвии, Эстонии, Чехии и сборная студенческой хоккейной лиги Санкт-Петербурга.

- World cup of college hockey – главный турнир, учредителями которого стали СХЛ, EUNL (европейская студенческая хоккейная лига) и АСНА (ассоциация студенческого хоккея Америки). Первый кубок мира прошел в 2018 году. Следующий запланирован на апрель 2022. Благодаря развитию международных отношений СХЛ, в нем примут участие сборные команды 8 стран.

Промо-мероприятия важнейшая часть деятельности студенческой хоккейной лиги. Именно благодаря данным турнирам и матчам повышается узнаваемость и растет география студенческого хоккея. К данным соревнованиям относятся:

- «Кубок открытия», являющийся официальным стартом студенческого хоккейного сезона. В турнире принимают участие хоккеисты в возрасте до 23 лет, представляющие более 40 университетских команд из 27 субъектов Российской Федерации и разделенные на сборные «Сибирь», «Урал», «Центр», «Северо-запад», «Поволжье», «Черноземье».

- «Матч звёзд», в котором принимают лучшие игроки студенческих команд.

- «Кубок поколения» - ежегодный выставочный матч между сборными СХЛ и НМХЛ, впервые прошедший в январе 2019 года в Новомосковске, собравший аншлаг на трибунах и значительно повысивший интерес к студенческому хоккею.

- «Звёзды СХЛ» - команда, сформированная из высокопоставленных официальных лиц, руководителей ВУЗов, представителей лиги, а также тренеров и руководителей студенческих команд. В зависимости от места проведения матча, состав «Звёзд СХЛ» постоянно изменяется и дополняется людьми, оказывающими поддержку студенческому хоккейному движению. [3]

- Выставочные матчи Сборной СХЛ с командами Молодежной хоккейной лиги.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Далее мы решили продемонстрировать таблицы, в которых будет отображено развитие соревнований СХЛ. В таблице 1 показано изменение количества участников и матчей в Чемпионате СХЛ. Стоит отметить, что это самый нестабильное соревнование, поскольку является самым затратным.

Таблица 1 – изменение количества участников в Чемпионате СХЛ.

Сезон	Количество участников	Количество матчей в регулярном чемпионате у одной команды	Количество матчей в плей-офф у одной команды
-------	-----------------------	---	--

Сезон	Количество участников	Количество матчей в регулярном чемпионате у одной команды	Количество матчей в плей-офф у одной команды
2016/2017	16	16	3
2017/2018	16	16	4
2018/2019	14	24	9
2019/2020	10	16	9
2020/2021	16	20	5

В Первенстве СХЛ каждый год происходило исключительно увеличение количества участников и количества матчей, как в отборочном этапе, так и в финальном. Ежегодный Финал Первенства СХЛ привлекает каждый год все больше и больше участников и зрителей.

Таблица 2 – изменение количества участников в Первенстве и в финале СХЛ.

Сезон	Количество участников в первенстве	Количество участников в финале	Место проведения финала	Среднее количество матчей в регулярном чемпионате у одной команды	Количество матчей в финале у одной команды
2016/2017	65	8	Пересвет	10	5
2017/2018	72	10	Дмитров	12	5
2018/2019	87	16	Дмитров	14	6
2019/2020	91	16	Дмитров	14	6
2020/2021	97	16	Дмитров	16	6

Кубок Открытия – соревнование сборных команд различных зон, которое увеличивает количество участников каждый год. В сезоне 2021/2022 впервые данный турнир прошел в двух городах и с участием 6 сборных. Руководство Лиги приняло решение убрать возрастной лимит и привлечь всех сильнейших хоккеистов студенческой России.

Таблица 3 – изменение количества участников в Кубке Открытия СХЛ

Сезон	Место проведения	Количество сборных	Количество матчей у одной команды
2018/2019	Казань	4	3
2019/2020	Тула	4	3
2020/2021	Нижний Новгород	4	4
2021/2022	Дмитров/Тверь	6	4

Student hockey challenge международный турнир, который является ежегодным и привлекает участников со всего мира. К сожалению, последние два сезона (2020/2021 и 2021/2022) турнир не проводился из-за пандемии Covid-19.

Таблица 4 – изменение количества участников в Student hockey challenge.

Сезон	Место проведения	Количество команд	Количество матчей у одной команды
2017/2018	Екатеринбург	4	3
2018/2019	Красноярск	8	5
2019/2020	Барнаул	8	6
2020/2021	-	-	-
2021/2022	-	-	-

**Выводы.** Из года в год студенческий хоккей в нашей стране развивается. Увеличивается количество участников и заинтересованных лиц в СХЛ. Благодаря этому развиваются соревнования, которые уже есть, и создаются новые. Так, следующим турниром, которое планируется создать и провести под эгидой СХЛ является турнир в формате 3 на 3.

#### **Литература:**

1. Катин Г. А. Стратегии развития студенческих хоккейных лиг (на примере Московской студенческой хоккейной лиги); 2020.
2. Справка о деятельности Студенческой хоккейной лиги.
3. Всероссийский совет по развитию студенческого хоккея // <https://fhr.ru/> URL: <https://fhr.ru/news/item/74962/> (дата обращения: 22.10.2021).

**ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

*Виктор Анатольевич Куванов*

*ФГБОУ ВО “Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург”,  
ФГБОУ ВО “Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I”*

**WAYS TO IMPROVE INITIAL JUDO TRAINING**

*Kuvanov Viktor Anatolyevich*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,  
Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University*

**Аннотация.** Новизна и теоретическая значимость работы заключается в изучении и систематизации основных путей повышения эффективности начального обучения и воспитании юных дзюдоистов. Новыми являются результаты изучения степени воздействия отдельных компонентов начальной подготовки, влияющих на весь процесс многолетнего обучения в целом.

Практическая значимость становится заметна при обсуждении итогов выступления российских дзюдоистов на международных соревнованиях. При этом специалисты часто обращают внимание на отставание наших мастеров в технике, ссылаясь на недостатки в начальной подготовке. В данной работе разработаны пути практической реализации осуществления эффективной подготовки дзюдоистов на этапе начального обучения.

**Ключевые слова:** дзюдо, техническая подготовка, начальная подготовка дзюдоистов, соревновательная деятельность борцов.

**Abstract.** The novelty and theoretical significance of the work lies in the study and systematization of the main ways to improve the effectiveness of primary training and education of young judokas. New are the results of studying the degree of impact of individual components of initial training that affect the entire process of long-term education as a whole.

The practical significance becomes noticeable when discussing the results of the performance of Russian judokas at international competitions. At the same time, experts often pay attention to the lag of our masters in technology, referring to shortcomings in initial training. In this work, the ways of practical implementation of the implementation of effective training of judokas at the stage of initial training are developed.

**Keywords:** judo, technical training, initial training of judokas, competitive activity of wrestlers.

**Введение.** Соревновательная деятельность борцов, как часть их спортивной деятельности, является с точки зрения формальной логики заключительной, отражающей результаты тренировочной и внутренировочной

деятельности. По сути, соревновательная деятельность первична и предъявляет конкретные требования к борцам, определяя направленность предстоящей тренировочной и внутренировочной деятельности. Соревновательная деятельность оттачивает спортивное мастерство. Обобщение и систематизация индивидуальной манеры ведения единоборства, которая закладывается в процессе обучения, при совершенствовании базовой техники – один из наиболее реальных путей достижения высоких спортивных достижений [1, 2, 3].

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование упражнений, применяемых в подготовке футболистов позволит качественно повысить эффективность обучения дзюдоистов техническим действиям в стойке.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать пути повышения эффективности начальной подготовки юных дзюдоистов 10-13 лет на основе сопряжённого воздействия средств, применяемых в тренировке футболистов.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели мы использовали следующие научные методы: теоретический анализ литературы, опрос в виде анкетирования, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Из учащихся групп начальной подготовки первого года обучения были отобраны двадцать человек. Далее они были разбиты на весовые категории, в которых с помощью жеребьёвки были определены контрольная и экспериментальная группы по десять человек каждая. Обучение обеих групп проводилось по одинаковой программе. Но в экспериментальной группе в разминку и заключительную часть были включены упражнения, применяемые во время тренировки футболистов: ведение мяча по прямой и фигурной дистанции; передача мяча на месте в парах; челночный бег с мячом; удары по воротам с места и разбега; передача мяча в движении; сочетание элементов, эстафеты, игровые задания с мячами; двусторонняя игра. Данные упражнения применялись с различными по весу и размеру мячами. На изучение и совершенствование техники борьбы обе группы затрачивали по 30 минут тренировочного времени. Каждое занятие длилось 90 минут, проводилось три раза в неделю.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Видеоанализ 36 поединков начальных соревнований показал, что общее количество реальных попыток проведения приёмов в контрольной группе равно 41, из них 21 попытка оказалась оценённой. В экспериментальной группе эти показатели, соответственно равны 44 и 45. Это говорит о том, что исходная разница активности ведения поединка у обеих групп отличается не значительно. Однако в повторных соревнованиях после проведения эксперимента эти показатели имеют более существенную разницу. Так в контрольной группе они равны 47 реальным попыткам к 25 удачным, а в экспериментальной соответственно 58 и 36. Как видно активность экспериментальной группы возросла более значительно. Вследствие этого увеличился и процент эффективности техники нападения (Эн). (Таблица 1)

Таблица 1 – Сравнительные результаты эффективности техники

Соревнования	Экспериментальная			Контрольная		
	П	Пу	Эн	П	Пу	Эн
До эксперимента	44	25	57%	41	21	51%
После эксперимента	58	36	62%	47	25	53%

Пу – число удачных попыток проведения приёмов

П – общее число реальных попыток проведения приёмов

Эн – эффективность техники нападения

Исследуя итоги соревнований по демонстрации техники, можно заметить тот факт, что в экспериментальной группе количество учащихся, получивших оценку «отлично» больше, чем в контрольной. В экспериментальной группе это 4 дзюдоиста, в контрольной – 2. Этот факт говорит о более качественном освоении экспериментальной группой учебного материала.

Таблица 2 – Итоговые результаты обучения техническим действиям

Группы	n	Оценки										X	m	t	p
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
Экспер.	10	17	20	20	18	19	20	19	17	9	0	18,9	0,97	0,32	2,06 > 0,05
Контр.	10	18	19	15	19	20	17	17	16	5	0	17,6	1,62	0,54	

Результаты, полученные в ходе эксперимента являются не достоверными. Это говорит о том, что нет оснований считать одну методику обучения эффективнее другой.

**Выводы.** Предложенная в работе методика обучения техники дзюдо на основе применения футбольных упражнений является доказательством того, что между физической и технической подготовкой имеется тесная связь. Экспериментальная проверка гипотезы о её положительном влиянии на обучение приёмам в стойке позволяет сделать следующее резюме:

- экспериментальная группа освоила предложенный комплекс бросков более качественно, чем контрольная, о чём говорят итоги контрольных соревнований и зачётов по демонстрации техники;

- педагогическое наблюдение в процессе эксперимента показало, что футбольные упражнения создавали более благоприятную почву для последующей работы над техникой;

- определение достоверности различий по t – критерию Стьюдента опровергла выдвинутую гипотезу, однако причина недостоверности кроется, возможно, в системе оценивания качества техники.

### Литература:

1. Нигматулина, Ю.Р. Тренировка синхронности выполнения групповых упражнений по художественной гимнастике студентками непрофильных вузов / Богатырёва И.Я., Овчинникова С.В. // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических

работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. С. 157-160.

2. Новиков, С.П. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжёлого веса [Текст]: Методические рекомендации / С.П. Новиков. – М.: 1987. – 27 с.

3. Тараканов, Б.И. Динамика показателей спортивного-технического мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от весовых категорий [Текст] / Б.И. Тараканов, В.Л. Кулибаба, С.А. Кудлай // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 3. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – С. 72 – 76.

УДК 37.037.1

**АНАЛИЗ ОПЫТА РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В  
РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

*Ольга Сергеевна Полоскина*

*РЭУ имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия*

**ANALYSIS OF THE EXPERIENCE OF STUDENT SPORTS  
DEVELOPMENT IN RUSSIA AND ABROAD**

*Olga Sergeevna Poloskina*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос организации студенческого спорта в России и за рубежом, осуществлена детализация общекультурной компетенции, подходы формирования интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, фитнесом, используя современные мобильные приложения, фитнес-браслеты и так далее. Проведен анализ с использованием анкетирования.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, физическая культура, развитие массового спорта.

**Abstract.** This article examines the issue of organizing student sports in Russia and abroad, details the general cultural competence, approaches to the formation of interest in independent physical exercises, fitness, using modern mobile applications, fitness bracelets, and so on. The analysis was carried out using a questionnaire.

**Keywords:** sport, students, physical culture, development of mass sports

**Введение.** В настоящее время все больше наблюдается тренд на ведение здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является спорт. Особенную важность представляет поддержание интереса к спорту у молодого поколения, поэтому в современном мире происходит активное внедрение спорта в студенческую жизнь, начиная от занятий физической культурой, заканчивая формированием профессиональных студенческих команд и организация мировых спортивных мероприятий по студенческому спорту[1,2]. Данная тема является крайне актуальной, так как социальный и экономический аспект студенческого спорта являются важнейшими переменными в его развитии.

**Цель исследования.** Целью данной работы является рассмотрение опыта развития студенческого спорта в России и Германии. Развитие массового спорта среди молодого поколения, а именно студентов, служит прочным фундаментом для развития национального спорта в целом. Таким образом, очень важно поддерживать студенческие спортивные инициативы, поддерживать спортивное воспитание в образовательном процессе и развивать профессиональный студенческий спорт[3].

**Методы исследования.** Основными методами исследования являются синтез и анализ с использованием анкетирования. В ходе выполнения данной работы за основу бралась информация из разных источников, после чего она

анализировалась, чтобы лучше изучить данную тему. Так же был проведен опрос 94 студентов, в ходе которого были выявлены определенные результаты.

**Результаты исследования.** При рассмотрении вузовской системы обучения физической культуре, можно отметить, что в основном в России занятия спортом, включенные в учебный план, проходят только на 1-3 курсах обучения. На примере обучения в РЭУ им. Г. В. Плеханова могу сказать, что студентам старших курсов часто не хватает физической нагрузки. Тем не менее, присутствует большое количество альтернатив классическим занятиям по физической культуре: студенты могут посещать дополнительные секции (бильярд, танцы, фитнес, разные виды единоборств, плавание и др.), а также самостоятельно заниматься в тренажерном зале вуза.

Так же многие студенты стараются включать физическую активность в ежедневную рутину. В ходе данного исследования был проведен опрос среди студентов РЭУ им. Плеханова возрастом от 18 до 22 лет (Рис. 1). Участникам задавались вопросы о количестве их ежедневных прогулок, их длительности и качестве. По результатам опроса 30% респондентов посвящает прогулкам 2 часа и более, что является довольно хорошим показателем.

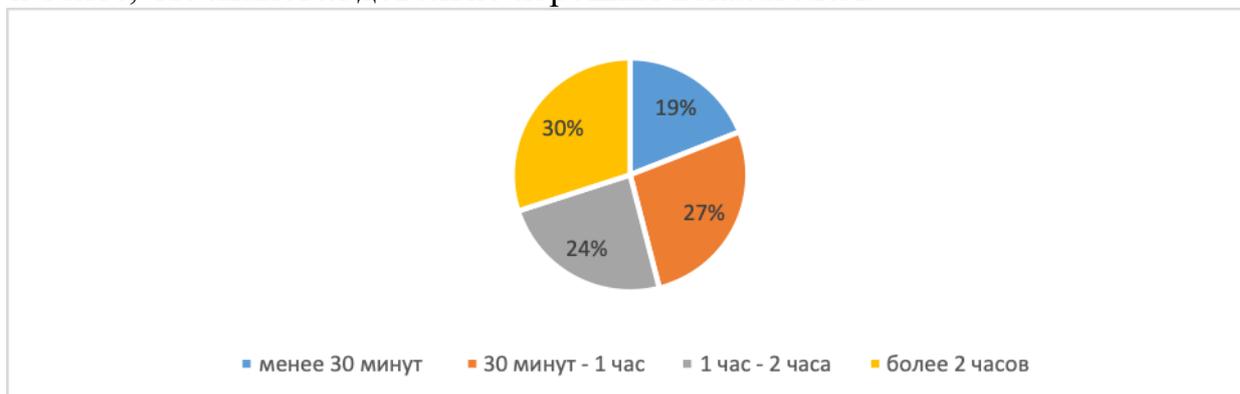


Рисунок 1 – Сколько времени в день вы ходите пешком? (93 ответа)

Во многих других вузах Москвы студенты лишены выбора и могут посещать только стандартные занятия по физической культуре (сдача нормативов, бег по стадиону). Нередко места проведения занятий удалены от места обучения, что служит причиной регулярных пропусков из-за неудобства, связанных с дорогой и расписанием.

Немецкая система студенческой физической культуры отличается от российской. Можно рассмотреть пример Кельна, где каждый студент, обучающийся в этом городе, имеет право на посещения бесплатных занятий, которые проводятся по всему городу, а именно: фитнес, бокс, теннис и другое. Помимо этого, отличившиеся студенты имеют возможность получить абонемент в спортзал на семестр. На мой взгляд, таким подходом немецкое правительство сильно стимулирует интерес молодежи к спорту, а также справляется с проблемой нехватки пространства в университетах, так как задействует фитнес-клубы и секции. Студенты могут выбрать спортивный объект недалеко от вуза или же своего дома, что минимизирует риск пропусков занятий. Тем самым, молодые люди с юного возраста привыкают к спорту и продолжают занятия во взрослом возрасте. Возможно, использование такой же

практики в России значительно повысило бы популярность физической культуры среди молодежи.

**Выводы.** Интерес к спорту нужно воспитывать с раннего возраста. Именно поэтому поддержание студенческих инициатив и создание наиболее комфортных условий для студентов будет служить повышением интереса к спортивным занятиям, что благотворно скажется на здоровье молодых людей в будущем. Сравнение российской и немецкой образовательных систем показало, что заимствование некоторых элементов европейской системы с большой долей вероятности повысило бы лояльность российских студентов к физической культуре в образовательном процессе [4,5]. Получается, чтобы привить желание заниматься спортом, нужно развить интерес к нему.

### **Литература:**

1. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017.- С.121-125.

2. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.Н.Филимонова, И.Н.Антонова, Н.Г.Ефремова, А.В.Носова, Е.Ю.Внукова // Культура физическая и здоровье.-2019.-№4 (72).- С.18-20.

3. Матыцин, О. В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития./ О.В. Матыцин// Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде. -2012.-С. 6.

4. Ракитенко, А.И. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах / А.И.Ракитенко, Е.С.Петренко, Н.Г.Ефремова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб.статей МНПК.-Москва, 2019.-С.236-241.

5. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю.Татарова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.- 2020.-№2 (180).-С.525-529.

**РЕГУЛИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3**

**Данила Владимирович Сагайдаков**

РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва, Москва

Научный руководитель: **Юлия Олеговна Аверясова,**

доцент кафедры, РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва

**SPECIAL HEALTH REGULATION PLAYERS IN BASKETBALL 3X3**

**Danila Vladimirovich Sagaidakov**

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Moscow

Scientific supervisor: **Julia Olegovna Averyasova,**

Associate Professor of the Department, Plekhanov Russian University of  
Economics, Moscow

**Аннотация.** Современных научных исследований по проблеме методики регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3х3, в научной литературе не имеется. Исходя из этого, можно говорить об актуальности решения проблемы преодоления физического и психического утомления, вызванного специфичной физической нагрузкой в баскетболе 3х3, что и предопределило выбор темы нашего исследования: «Регулирование специальной работоспособности в баскетболе 3х3».

**Ключевые слова:** баскетбол 3х3, физическая подготовка, работоспособность, восстановление, отбор, игровые характеристики, статистика, Мировой тур ФИБА.

**Abstract.** There is no modern scientific research on the problem of methods of regulating special performance in 3x3 basketball in the scientific literature. Based on this, we can talk about the relevance of solving the problem of overcoming physical and mental fatigue caused by specific physical activity in 3x3 basketball, which predetermined the choice of the topic of our study: "Regulation of special performance in 3x3 basketball"

**Keywords:** basketball 3x3, physical training, efficiency, recovery, selection, game characteristics, statistics, FIBA World Tour.

**Введение:** баскетбол 3х3 стремительно набирает все большую популярность как на международной арене, так и среди молодежи. Ворвавшийся в элиту игровых видов спорта, баскетбол 3х3 был признан олимпийский видом спорта и в 2020 году на Летних Олимпийских играх в Токио будет разыгран первый комплект медалей по этой дисциплине.

Анализ научно-методической литературы указывает на проблему подготовки резерва в баскетболе 3х3. На сегодняшний день отсутствует федеральный стандарт спортивной подготовки и примерная программа в баскетболе 3х3. Отличительной особенностью нового вида спорта, от классического баскетбола. является высокий объем соревновательной нагрузки, повышенная динамика соревновательной деятельности, регулярная смена

часовых поясов, а также плотный календарь соревнований.

Очевидно, что лишь комплексный и вариативный подход использования восстановительных мероприятий, который будет учитывать соревновательные нагрузки в избранном виде спорта, сможет дать желаемый и спрогнозированный спортивный результат и нивелировать риск получения спортивной травмы, а также регулировать специальную работоспособность баскетболистов 3х3 на протяжении всего календарного сезона. Кроме того, применение средств восстановления будет способствовать экономизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также ускорению протекания восстановительных процессов в организме спортсменов, что применимо к баскетболу 3х3, учитывая загруженный единый спортивный календарь, а также специфическую нагрузку в баскетболе 3х3.

**Цель исследования:** Разработка и экспериментальное обоснование методики регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3х3.

**Объект исследования:** процесс формирования специальной работоспособности спортсменов в баскетболе 3х3.

**Предмет исследования:** методы и средства регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3х3 на основе информационных технологий.

**Задачи исследования:**

- на основе анализа и обобщения научно-методической литературы определить сущность и структуру регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3х3;
- разработать инновационные средства и методы регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3х3;
- разработать и экспериментально обосновать методику регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3х3 на основе АПК «Медасс».

**Методология и организация исследования.**

Исследование проводилось в период 2019-2020 гг. с подготовки к Чемпионату Мира 3х3 резервной сборной команды U23 (клубная команда России «Гагарин») в период с 19 сентября по 2 октября 2019 года.

На первом этапе (январь-март 2019г.) определено общее направление научной работы, изучены ключевые литературные источники, подобраны методы исследования, сформирована рабочая гипотеза, сформирован концептуальный аппарат исследования.

На втором этапе (апрель-июнь 2019 гг.) проводился констатирующий эксперимент: анализ, выявление приоритетных направлений специальной работоспособности на основе применения современных аппаратно-диагностических комплексов. Была разработана методика регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3 на основе применения АДК «Медасс».

Проведен формирующий эксперимент в период с 19 сентября– 2 октября 2019 года в процессе подготовки к Чемпионату Мира 3х3 резервной сборной команды U23 (клубная команда России «Гагарин»).

Заключительный этап (2020 гг.) был посвящен анализу и обобщению полученных результатов исследования, формулировке выводов, оформлению

данной статьи.

**Методология исследования:** на специальную работоспособность баскетболиста 3х3 будут влиять его пол, конституция тела, возраст, условия окружающей среды, а также общее состояние здоровья и нагрузки в его виде спорта. Пределы специальной работоспособности будут определяться по критериям определения мышечной работы, и по тому, насколько хорошо регулируются физиологические функции, отвечающие за поступление кислорода и питательных веществ в мускулатуру спортсмена. Умеренная работа может выполняться спортсменом, в течении достаточного количества времени. Повышению специальной работоспособности будут способствовать спортивные тренировки, рациональное питание, а также правильное восстановление организма.

Методика регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3, включавшая в себя три цикла подготовки:

- подготовительный (19 сентября – 21 сентября 2019 года);
- основной (22 сентября – 28 сентября 2019 года);
- поддерживающий (29 сентября – 30 сентября 2019 года).



Рисунок 1 – Модель регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3 на этапе подготовки к международным соревнованиям



Рисунок 2 – Модель регулирования специальной работоспособности

## баскетболистов 3х3 в подготовительном цикле



Рисунок 3 – Модель регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3 в основном цикле

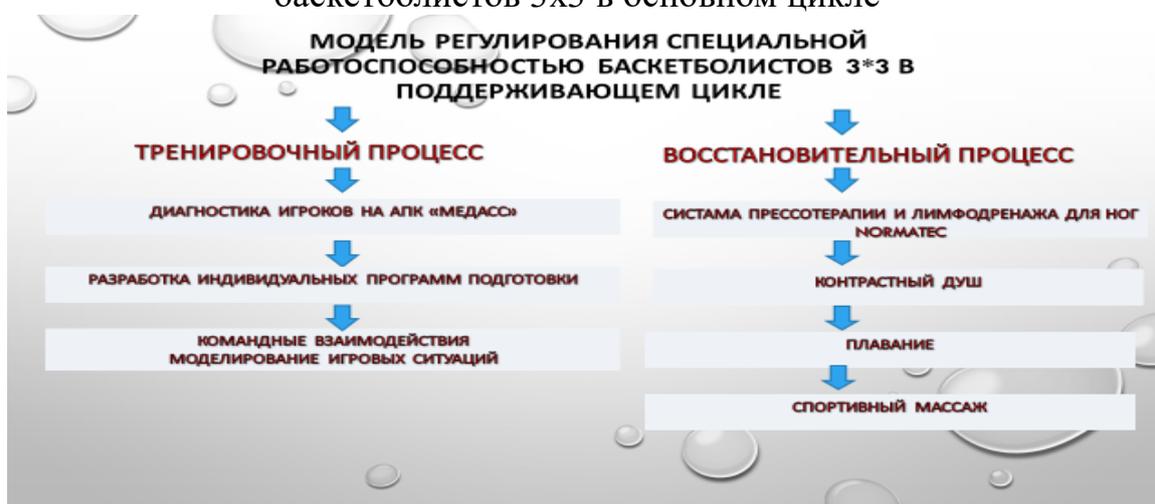


Рисунок 4 – Модель регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3 в поддерживающем цикле

Биоимпедансным анализом состава тела называют медицинскую диагностическую технологию, использующую в качестве исходных данных результаты антропометрических измерений и измерений параметров электрической проводимости участков тела человека.

В итоге применения этой технологии получают расчетные значения параметров состава тела и скорости метаболических процессов в совокупности с индивидуально рассчитанными интервалами нормальных значений каждого параметра.

Таким образом, методика регулирования специальной работоспособности в период подготовки квалифицированных баскетболистов к участию в международных соревнованиях в баскетболе 3х3, построенная на основе программно-целевого подхода, включающая тренировочные и восстановительные мероприятия специфические для подготовительного,

основного и поддерживающего циклов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Медасс».

**Результаты исследования.** Проанализировав источники научно-методической литературы по вопросу регулирования работоспособности баскетболистов 3х3, нами были сделаны выводы об актуальности данной проблемы. Для возможности прогнозирования спортивного результата, нивелировки риска получения спортивной травмы и регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3 на протяжении всего календарного сезона необходим комплексный вариативный подход в тренировочном и восстановительных процессах.

Нами была разработана методика регулирования специальной работоспособности баскетболистов 3х3, которая состояла из двух частей: тренировочной и восстановительной. Тренировочная часть включала в себя: развивающие и общеподготовительные упражнения, общекомандные игровые и интенсивные бросковые тренировочные занятия, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, восстановительные упражнения; восстановительная: контрастный душ, спортивный массаж, бальнеотерапию, плавание и система прессотерапии и лимфодренажа для ног NormaТес.

Полученные результаты в ходе педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики регулирования физической работоспособности. Контроль за спортсменами осуществлялся по методике «Медасс» в конце каждого тренировочного цикла, результаты которых соответствуют следующим показателям:

1. **Спортсмен №1:** изменения жировой массы в зависимости от тренировочного цикла – подготовительный – основной – заключительный) – соответствуют: 14.7 – 12.8 – 12.8; изменения активности клеточной массы: 42.3 – 61.1 – 62.1; изменения доли активности клеточной массы: 59.3 – 83.6 – 85; изменения скелетно-мышечной массы: 38.7 – 60.1 – 79.2; изменения доли скелетно-мышечной массы: 54.2 – 82.1 – 108; изменения удельного основного обмена: 882.9 – 1152.9 – 1167.9; изменения внеклеточной жидкости: 20.4 – 23.5 – 26.1; 20.4 – 23.5 – 26.1; изменения показателей формирования предстартовой готовности к соревновательной деятельности: 7.21 – 16.2 – 17.

2. **Спортсмен №2:** изменения жировой массы в зависимости от тренировочного цикла – подготовительный – основной – заключительный) – соответствуют: 16.2 – 15.9 – 15.9; изменения активности клеточной массы: 45.4 – 56.4 – 63.8; изменения доли активности клеточной массы: 62.3 – 77.2 – 87.2; изменения скелетно-мышечной массы: 40.1 – 57 – 59; изменения доли скелетно-мышечной массы: 55 – 78 – 80.7; изменения удельного основного обмена: 936 – 1095.6 – 1201.2; изменения доли скелетно-мышечной массы: 21.1 – 23.8 – 24; изменения показателей формирования предстартовой готовности к соревновательной деятельности: 7.99 – 13.1 – 18.3.

3. **Спортсмен №3:** изменения жировой массы в зависимости от тренировочного цикла – подготовительный – основной – заключительный) – соответствуют: 21.9 – 18 – 18; изменения активности клеточной массы: 48.4 –

76.4 – 68.2; изменения доли активности клеточной массы: 60.4 – 91 – 81.2; изменения скелетно-мышечной массы: 43.6 – 75.4 – 88; изменения доли скелетно-мышечной массы: 54.4 – 89.8 – 105; изменения удельного основного обмена: 872.1 – 1231.7 – 1125.8; изменения доли скелетно-мышечной массы: 23 – 26.9 – 31; изменения показателей формирования предстартовой готовности к соревновательной деятельности: 7.5 – 20.8 – 15.

4. **Спортсмен №4:** изменения жировой массы в зависимости от тренировочного цикла – подготовительный – основной – заключительный) – соответствуют: 13.2 – 13.5 – 13.5; изменения активности клеточной массы: 42.2 – 58 – 59.5; изменения доли активности клеточной массы: 58.8 – 81.1 – 83.2; изменения скелетно-мышечной массы: 39.9 – 79.5 – 66.6; изменения доли скелетно-мышечной массы: 55.6 – 111 – 93; изменения удельного основного обмена: 903 – 1133.7 – 1156.2; изменения доли скелетно-мышечной массы: 28.8 – 28.1 – 24.2; изменения показателей формирования предстартовой готовности к соревновательной деятельности: 7.11 – 14.9 – 16.

### **Литература:**

1. Андрианова, Р.И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 87-91.

2. Аверясова Ю.О., /Аверясова, Ю.О., С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, О.Н. Андрющенко, Н.В. Мостовая// Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства. Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 79-81.

3. Андрющенко Л.Б. Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности / Л.Б. Андрющенко, С.В. Чернов, А.А. Маркова, О.Н. Андрющенко// Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 68-71.

4. Аксарин И.В., Аксарина И.Ю., Яковлев Б.П. Оценка уровня рациональности и эффективности владения техникой юных баскетболистов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 32-34.

## СТРАТЕГИЯ НАПАДЕНИЯ В ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

**Данила Владимирович Сагайдаков, Матвей Данилович Ерошин**  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва, Москва  
Научные руководители: **Юлия Олеговна Аверясова**,  
доцент кафедры физического воспитания,  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва  
**Светлана Ивановна Филимонова**, профессор кафедры физического  
воспитания, РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва

**OFFENSIVE STRATEGY IN WOMEN'S BASKETBALL**  
**Sagaidakov Danila Vladimirovich, Eroshin Matvey Danilovich**  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Moscow  
Scientific supervisor: **Averyasova Julia Olegovna**, Associate Professor  
of the Department of Physical Education,  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow  
**Filimonova Svetlana Ivanovna**, Professor of the Department  
of Physical Education, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

**Аннотация.** В последние 10 лет женский баскетбол претерпел значительные изменения не только в правилах, но и в тактике ведения игры. Баскетбол стал более мобильным, силовым, с жестким контактом на площадке.

Стереотипы прошлого тысячелетия сильно изменились. Игровое амплуа спортсменов теперь не имеет прямой взаимосвязи с их антропометрическими данными. Большую ценность получила способность игроков реализовывать свой потенциал на площадке в различных игровых направлениях.

**Ключевые слова:** женский баскетбол, стратегия нападения.

**Abstract.** In the last 10 years, women's basketball has undergone significant changes not only in the rules, but also in the tactics of the game. Basketball has become more mobile, powered, with hard contact on the court.

The stereotypes of the last millennium have changed a lot. The playing role of athletes now has no direct relationship with their anthropometric data. Great value was given to the ability of players to realize their potential on the court in various game directions.

**Keywords:** women's basketball, offensive strategy

**Введение.** Задачи, выставляемые перед командой, в каждой из игр могут требовать от игроков способности в любой момент взять на себя функцию игрока совершенно другого амплуа и выполнить достойно его задачу.

Мы взяли модель подготовки женской сборной команды РГУФКСМиТ по баскетболу, игровой сезон 2018 – 2019 г., в котором команда стала чемпионом Московских студенческих игр.

**Предмет исследования** – процесс нападения в баскетболе

**Цель исследования** – обзор и анализ различных вариантов нападения в баскетболе

Для понимания тактических взаимодействий и роли каждого игрока на площадке необходимо четко знать градацию и роль каждого игрока на площадке. **Первый номер (point guard)**, как правило, игрок невысокого роста с высокой стартовой скоростью, хорошо координированный и имеющий в своем арсенале хорошо поставленный точный средний и дальний бросок. Его задачами на площадке являются функции диспетчера и организатора нападающей и защитной стратегии всей команды. Вся игра как правило строится через этого игрока. **Второй номер (shooting guard)**, не обязательно маленького роста, но не менее подготовленный в техническом отношении выполняет функции защитника и нападающего. **Третий номер (small forward)** относится к категории легких форвардов. Он должен быть высокого роста, в своем арсенале технической подготовленности имеет все виды бросков (ближний, средний, дальний), хороший дриблинг, способность выискивать на площадке удобную позицию для атаки. **Тяжелые форварды (power forward and center)** – это, как правило, игроки высокого роста. В их задачи входят борьба под кольцом.

В любом случае исход игры зависит от профессиональной подготовленности трех звеньев команды, способности справиться с поставленными задачами.

Современные тенденции игры показывают, что в арсенале нападения команда должна иметь традиционные системы, такие как быстрый прорыв и позиционное нападение, но и инновационные - **переходное нападение**.

Функции игроков в переходном нападении. Каждый игрок в команде должен действовать в соответствии с принципами переходного нападения и дополнять действия своих партнёров.

Когда мы говорим о переходном нападении, мы останавливаемся на трёх фазах: **начало, развитие, завершение**. Начинается переходное нападения с подбора мяча, либо с быстрого выноса из-за лицевой после забитого мяча.

**Методы и организация исследования.** Для разработки и внедрения предполагаемой выбранной тактики нападения мы взяли тренировочно-соревновательный период женской сборной команды по баскетболу РГУФКСМиТ. Описанные ниже варианты тактики нападения были использованы в течении сезона при подготовке команды к Московским студенческим играм сезона 2018 – 2019 года, в котором команда заняла 1 место.

Рассмотрим вариант нападения после удачного броска соперника

**Начало. 1.** За быстрый вынос мяча из-за лицевой линии отвечает 4-ый номер (trail).

**Развитие. 2.** 1-point guard отвечает за получение первой передачи.

При вбрасывании мяча из-за лицевой линии 1-point guard начинает движение с середины линии штрафного броска, для того чтобы открыться в обе стороны, но не ниже линии штрафного броска. Получив мяч, он определяет сторону атаки: **Establish side** (выбор стороны).

Если мы начинаем переходное нападение с подбора мяча, то 1-point guard должен открыться на сторону мяча, а подбирающий игрок выполнить поворот

на внешнюю сторону.

*У 1-point guard есть 2 зоны для развития атаки. I зона – primary pass zone.* В этой зоне 1-point guard, получая мяч делает удар для возможной длинной передачи.

**II зона - secondary pass zone** (зона принятия решений, зона коротких передач). После пересечения центральной линии 1-point guard принимает решение для наиболее эффективного завершения атаки. Игроки 2-wing away и 3-week устремляются вперед по краям площадки. Высокий игрок 5-gim выполняет рывок по стороне мяча, стремясь занять нижнюю позицию центрального (low post) перед защитником, чтобы получить мяч для атаки корзины. Если защитник располагается у него за спиной, 5-gim должен заблокировать соперника и легко получить мяч под кольцом. Если защитник оказывает сопротивление, 5-gim должен полностью оттеснить его под корзину и искать мяч.

Игроки периметра выполняют рывки к лицевой, заставляя защитников сопровождать их, тем самым помогая центру получить мяч в верхней области штрафного броска.

Когда игроки приходят в передовую зону они должны занимать свои коридоры и располагаться, строго следуя схеме:

**One in – four out** (один внутри, четверо на периметре). Если мяч будет менять сторону, то и игроки меняют свои позиции. Эта схема расположения очень удобна для организации позиционного нападения.

**Завершение.** Рассмотрим различные варианты завершения переходного нападения. Самый простой вариант завершения атаки – через одну передачу.

**Establish side - one pass option** (выбор стороны – вариант завершения через одну передачу).

**I вариант:** атаку завершает 2-wing away. 1-point guard, получив мяч, делает удар и выполняет длинный пас убегающему на дальней стороне (см. рис 5). 2-wing away - самый быстрый игрок команды должен бежать по дальней стороне от мяча в направлении кольца.

**II вариант:** 3-week (three) игрок с хорошим 3-х очковым броском, выполняет рывок вдоль боковой по стороне мяча.

**III вариант:** 1-point guard дает пас 5-gim, который бежит, явно опережая своего защитника строго под кольцо. 5-gim должен держать своего опекуна до тех пор, пока не получит мяч. Не получив передачу, 5-gim располагается в нижней позиции центрального на стороне мяча.

**IV вариант: Solo.** Если нет возможности для передачи мяча вперед, 1-point guard завершает атаку сам, используя заслон 4 – trail после пересечения центральной линии. Атака производится из 3-х секундной зоны (способы завершения различные).

**V вариант: Trail.** Атаку завершает 4 – trail. Он располагается диагонально от 5 – gim на противоположной стороне от мяча. 4 – trail получив мяч, имеет возможность для выполнения 3-х очкового броска, броска в прыжке и прохода. Такого игрока найти тяжело. Если мы имеем слабого 4 – trail без броска и прохода, но хорошо играющего под кольцом, то используем следующий вариант

для атаки:

4 – trail выпускает заслоном 2-wing away на периметр, а сам занимает нижнюю позицию центрального игрока.

2-wing away, получив мяч, уходит с дриблингом под углом 45 и ищет возможность для передачи 4 – trail в нижнюю позицию центрального игрока.

5-rim поднимается на вершину области штрафного броска, соблюдая принцип диагонального расположения больших игроков для того, чтобы защитники не имели возможности страховать.

Таким образом, мы имеем пять вариантов завершения атаки через одну передачу: **1 – Wing away, 2 – Week (three), 3 – Rim, 4 – Solo, 5 – trail.**

Для совершенствования завершения атаки через одну передачу можно применять упражнение: за 30 секунд выполнять 5 вариантов атаки, при условии - любой незабитый мяч - подобрать и забить. Выполняем 5 вариантов, развивая атаку по правой стороне, а затем по левой стороне.

Таким образом, 1-point guard и 4 – trail отвечают за продвижение мяча в передовую зону. **2-wing away, 3-week (three) и 5-rim** бегут вперед и пытаются организовать атаку первым темпом. Если возможности организовать атаку через длинный пас, то *primary pass offense* (нападение через длинную передачу) переходит в *secondary pass offense* (нападение короткими передачами). Если в команде сильный 5-rim, то стараемся, как можно раньше доставить мяч центру. Если центра начинают страховать, то следует передача на периметр *inside out pass*. Мяч сначала передается в угол площадки, а затем игроку 5-rim в позицию центра (*inside game*).

Если защита не устанавливает ловушку (*double team*) для центра, то игрок с мячом в нижней области штрафного броска может обыграть 1x1 с опекающим его защитником. Сопровождающий игрок 4-trail в быстром прорыве должен реагировать на передачу в угол, если из угла мяч передается центру в нижнюю зону, то игрок 4 – trail должен выйти в нижнюю зону на другой стороне области штрафного броска. Если на площадке возникла ситуация, когда центрального игрока 5-rim в нижней позиции (*low post*) держат впереди и нет возможности для первой передачи во внутрь зоны, мы используем различные варианты промежуточных передач для получения мяча центральным игроком.

**Результаты и выводы.** В результате внедрения в тренировочно - соревновательный процесс вышеописанные авторские методики вариантов развития и завершения переходного нападения, значительно улучшилось качество игры команды, она стала более организованной и мобильной, игроки научились использовать сильные стороны друг друга в различных вариантах переходного нападения. Данная система позволила переходить в раннее нападение, использовать численное преимущество в нападении.

Также, с помощью данной системы мы ограничивали возможности защитников применять систему защиты «прессинг».

### Литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27858/>

2. Методические материалы Российской Федерации баскетбола – URL:  
<https://russiabasket.ru/downloadbooks>

# МЕДИЦИНСКОЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 614.29

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА СПОРТА И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

*Наталья Викторовна Аладьева*

*Филиал Московского государственного университета имени М.В.  
Ломоносова в городе Севастополе  
Россия, Севастополь*

## LEGAL FRAMEWORK FOR SPORT AND SPORT MEDICINE: PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF MEDICAL CONTROL IN STUDENT SPORT

*Natalia Viktorovna Aladieva*

*Branch of the Moscow State University named after M.V. Lomonosov in the city  
of Sevastopol  
Russia, Sevastopol*

**Аннотация.** Нормативно-правовое обеспечение спорта и спортивной медицины крайне важно в вопросах перспективы развития студенческого спорта. Ведь согласно законодательству расставляются цели и приоритеты, выстраивается стратегия в вопросах развития массового спорта и спорта высших достижений, распределяются бюджетные средства. С достижением национальных целей по улучшению качества жизни и состояния здоровья всего населения, и студенчества, как подрастающего поколения и будущего нашей страны, государство укрепляет свои позиции, наращивает здоровый потенциал нации, обеспечивая трудоспособное и всесторонне развитое здоровое население. Важным этапом в достижении вышеуказанных стратегических целей государства является качественный и грамотный медицинский контроль всех студентов.

**Ключевые слова:** спорт, спортивная медицина, медицинский контроль, студенты, образование, нормативно-правовое обеспечение, оптимизация

**Abstract.** Regulatory support of sports and sports medicine is extremely important in matters of the prospects for the development of student sports. Indeed, according to the legislation, goals and priorities are set, a strategy is built in the development of mass sports and sports of the highest achievements, and budgetary funds are distributed. With the achievement of national goals to improve the quality of life and health status of the entire population, and students, as the younger generation and the future of our country, the state strengthens its position, builds up the healthy potential of the nation, providing an able-bodied and comprehensively developed healthy population. An important stage in achieving the above strategic goals of the state is high-quality and competent medical supervision of all students.

**Keywords:** sports, sports medicine, medical control, students, education,

regulatory support, optimization.

**Введение.** Вся нормативно-правовая база спорта и спортивной медицины основана на Конституции Российской Федерации, в которой обозначены фундаментальные национальные цели об охране и укреплении здоровья населения. Согласно Конституции РФ каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь, а также государством финансируются федеральные программы по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию [1].

Исходя из вышеуказанных принципов была выстроена и продолжает дополняться вся база нормативно-правовых актов в сфере спорта и спортивной медицины. На сегодняшний день существуют несколько федеральных законов и распоряжений Правительства Российской Федерации, приказы Министерства здравоохранения Российской Федерации, приказы Министерства спорта Российской Федерации и приказы Министерства труда Российской Федерации. Они регламентируют вопросы организации работы и образования спортивно-медицинских работников, медицинских и учебных учреждений, которые работают в сфере спорта и физической культуры и занимаются научно-методическим и медико-биологическим сопровождением спортсменов [2]. Большинство нормативно-правовых актов носят императивный характер в сфере образования, охраны здоровья граждан Российской Федерации, физической культуры и спорта в нашем государстве, что подразумевает безукоризненное выполнение порядков, регламентов и требований, находящихся в них. Они регламентируют порядок организации оказания медицинской помощи, устанавливают государственные стандарты в сфере здравоохранения, а также утверждают порядок прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров при занятиях физической культурой и спортом.

**Цель исследования.** Рассмотрение законодательства РФ в области спорта и спортивной медицины, как сдерживающего и стимулирующего фактора развития медицинского контроля в студенческом спорте.

**Методы и организация исследования.** В работе использованы теоретический и эмпирический методы исследования законодательства в области спорта и спортивной медицины и синергический метод в вопросе влияния их на медицинский контроль и перспективы его развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Не верным будет сказать, что медицинский контроль студентов регламентируется только определенным нормативным правовым актом и что рассмотрение его регламента находится только в федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Важнейшим документом в области медицинского контроля и студенческого спорта является приказ Минздрава «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних». Именно он устанавливает обязательность и порядок прохождения медосмотров

абитуриентами. На сегодняшний день медицинский допуск к занятиям спортом и физической культурой в образовательных учреждениях высшего образования возможен только после прохождения медицинского осмотра в поликлиниках, к которым прикреплен студент, или в частных медицинских центрах и клиниках. Данный медицинский осмотр производится перед началом учебного года для того, чтобы установить медицинскую группу здоровья, в которую должен быть отнесен каждый из студентов, обучающихся в ВУЗах. Это является крайне важным фактором в определении функционального развития и состояния здоровья студентов, так как посредством исследований, проведенных врачами, определяется возможность допуска к дисциплине «Физическая культура», вектор развития в вопросах занятий физической культуры и спортом, и, как следствие, дальнейшее физическое воспитание и развитие каждого из студентов, прошедших медицинский осмотр.

Стоит отметить, что на сегодняшний день законодательно закреплена форма справки о прохождении медицинского осмотра 086у и перечень специалистов, к которым должен обратиться студент для прохождения медицинского осмотра. Такая система медицинского контроля в Российской Федерации распространена и стара, и возведена в обязательность. Одновременно с этим законодатель не учитывает тот факт, что не существует отдельных студенческих поликлиник либо кабинетов медосмотра, где могли бы оперативно принимать все врачи, указанные в форме справки 086у, и где одновременно могли бы сделать забор всех анализов, необходимых для допуска к занятиям физической культурой и спортом в ВУЗе. В условиях новой реальности, связанных с эпидемиологической обстановкой в мире, отдельные места приема студентов - необходимое и важное условие, которое могло бы способствовать снижению распространения вирусных инфекций и предотвратить лишние контакты. В данном положении вещей частные медицинские клиники пользуются все большей популярностью для прохождения медицинских осмотров, так как в их штате всегда хватает специалистов, готовых оперативно принять обратившихся, помещения зачастую меньше государственных поликлиник, что снижает заполняемость людьми, и забор анализов и предоставление результатов происходит быстрее, чем в поликлинике. Единственный фактор, который не позволяет всем студентам пользоваться услугами частных медицинских клиник – это стоимость обследований. Также, стоит помнить о том, что абитуриенту после получения всех результатов, необходимо предоставить их своему педиатру или терапевту, а далее печать о подлинности справки должен поставить главный врач поликлиники, к которой прикреплен студент. Соответственно, система прохождения медицинского осмотра не доработана с учетом новой реальности и в любом случае обязывает студентов посещать медицинские учреждения.

Одновременно с вышеуказанными проблемами, стоит указать на то, что на сегодняшний день нет достаточной технологической оснащенности государственных поликлиник, которая позволяла бы производить быстрый обмен информацией между всеми специалистами и вести и совместно дополнять медицинскую карточку студента. Такой подход мог бы оказать

безусловную пользу для широты взгляда на состояние здоровья студента. Законодательно с 1 января 2021 года вступил в силу Приказ Минздрава России от 07.09.2020 N 947н «Об утверждении Порядка организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов», который устанавливает правила организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов и распространяется на медицинских работников, пациентов, органы или организации, которым в соответствии с законодательством Российской Федерации может предоставляться доступ к медицинской документации, а также на медицинские организации в случае принятия ими решения о ведении медицинской документации в форме электронных медицинских документов [3]. Однако, из-за рекомендательного характера Приказа, на сегодняшний день только Москва перешла на электронные медицинские карточки. Одновременно с этим, ощущается тенденция цифровизации медицинского контроля и это означает, что неоправданный формализм в своё время отойдет на второй план и откроются новые интеграционные возможности для специалистов в области здравоохранения и образования, что в свою очередь будет способствовать комплексному медицинскому контролю студентов.

Безусловно, медицинский контроль не заканчивается на плановых ежегодных медосмотрах. Он также представляет собой комплекс специальных медицинских исследований, которые реализовываются совместными усилиями докторами и педагогами. Цель их деятельности в данном случае заключается в определении интенсивности влияния тренировочных нагрузок на организм спортсмена, а также в целях определения активной подготовки занимающихся физическими упражнениями [4]. Законодательно взаимодействие между специалистами в области педагогики, спорта и медицины формально регламентировано. Но стоит учитывать важность скорости обмена знаниями, ведь от комплексного медицинского контроля зависит функциональное состояние организма студента, его общее физическое состояние и прогресс, который возможен посредством грамотного и оперативного наблюдения. В 2020 году Министерство спорта Российской Федерации представило проект концепции единого информационного ресурса, пункт о котором был внесен в Стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года [5]. На сегодняшний день единый методический информационный ресурс, объединяющий спортивную медицину, науку, образование - отсутствует [6]. Но становится ясным, что государство признает значимость обмена опытом в вопросах образования, спорта и здравоохранения, и таким образом идет по пути улучшения и цифровизации медицинского контроля, как важнейшего явления в этих сферах.

**Выводы.** Нормативно-правовое обеспечение спорта и спортивной медицины в Российской Федерации достаточно ёмкое, но не кодифицированное в единый систематизированный сборник, что позволяет сделать вывод о том, что такие явления как спорт и спортивная медицина пронизывают все институты знаний и всё общество, и сложно выделить их в отдельные

нормативно-правовые системы. Одновременно с этим стоит учитывать то, что разрозненность нормативно-правовых актов в данной области может способствовать появлению коллизий норм права, а данное явление может повлечь определённые негативные последствия, если эта коллизия вовремя не будет выявлена и устранена законодательным органом государственной власти. В любом случае спорт и спортивная медицина требует особого внимания со стороны государства, так как они лежат в основах национальных целей, что закреплено в Конституции Российской Федерации, и, возможно, действительно верным шагом было бы систематизировать нормативно-правовое обеспечение этих областей и создать отдельную отрасль права, которая регулировала бы вопросы спорта и спортивной медицины. Безусловно, что данный шаг со стороны Федерального собрания Российской Федерации послужил бы развитию нашего государства в области здравоохранения и в вопросах оздоровления населения. Одновременно с систематизацией нормативно-правовой базы спорта и спортивной медицины поднялась бы значимость оптимизации медицинского контроля, который участвует в жизни граждан РФ с самого их рождения. С учетом новой реальности, связанной с эпидемиологической ситуацией в мире, должны быть пересмотрены формальные подходы к осуществлению медосмотров и медицинского контроля всех студентов, ведь занятия спортом и физической культурой должны положительно воздействовать на подрастающий организм студента и развивать его, приносить пользу здоровью и способствовать всестороннему развитию обучающегося. Цифровизация, акцент на оперативность, профессионализм и обмен знаний, обособленность медицинских кабинетов или поликлиник для студентов станут необходимыми шагами в развитии медицинского контроля в РФ, и как следствие будут способствовать достижению национальных целей по оздоровлению населения.

### **Литература:**

1. Российская Федерация. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) — Текст: электронный // КонсультантПлюс. — [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (дата обращения: 12.10.2021).

2. Проект «Спортивная медицина» : официальный сайт / Нормативные документы по медико-биологическому и научно-методическому сопровождению спортсменов РФ — URL: <https://www.sportmedicine.ru/normative-documents.php> (дата обращения: 17.10.2021). — Текст: электронный.

3. Российская Федерация. Министерство Здравоохранения. Приказ Минздрава России от 07.09.2020 N 947н «Об утверждении Порядка организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.01.2021 N 62054) » — Текст: электронный // КонсультантПлюс. — URL:

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_373853/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_373853/) (дата обращения: 12.10.2021).

4. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-vrachebno-pedagogicheskogo-kontrolya-za-studentami-zanimayuschimisya-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 18.10.2021).

5. Министерство спорта РФ : официальный сайт / Минспорт России разработал концепцию единого методического информационного ресурса в области физической культуры, спорта и спортивной медицины — URL: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35176/> (дата обращения: 13.10.2021). — Текст : электронный.

6. Министерство спорта РФ : официальный сайт / Стратегия 2030 — URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 13.10.2021). — Текст : электронный.

УДК 616.31

## ВЛИЯНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*Андрей Александрович Ветлугин, Владимир Иванович Долгов*  
*Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия*

## EFFECTS OF ORAL DISEASES ON PHYSICAL HEALTH

*Andrey Alexandrovich Vetlugin, Dolgov Vladimir Ivanovich*  
*Kazan State Medical University, Kazan, Russia*

**Аннотация.** Полость рта - уникальная экологическая ниша для различных представителей микромира. На протяжении всей жизни в организме человека присутствует великое множество различных бактерий. Бактерии могут быть полезными, безвредными или разрушительными.

**Ключевые слова:** бактерии, здоровье, полость рта, микроорганизмы, пациент, уход, проверка, зубы.

**Abstract.** The oral cavity is a unique ecological niche for various representatives of the microcosm. Throughout life, a great variety of different bacteria are present in the human body. Bacteria can be beneficial, harmless, or destructive.

**Keywords:** bacteria, health, oral cavity, microorganisms, patient, care, check, teeth.

**Введение.** Несмотря на значительное улучшение состояния зубов во многих странах, глобальные проблемы общественного здравоохранения сохраняются. Таким образом, кариес, заболевания пародонта, потеря зубов, рак полости рта, заболевания полости рта, связанные с ВИЧ / СПИДом, а также травматические повреждения зубов остаются основными стоматологическими заболеваниями. Плохая гигиена полости рта негативно сказывается на состоянии организма. Наличие боли и дискомфорта во рту, проблемы с пережевыванием пищи, улыбкой и общением в результате потери, изменения цвета или повреждения зубов существенно влияют на повседневную жизнь и самочувствие населения. Заболевания полости рта снижают активность пациентов в школе, на работе и дома, в результате чего во всем мире теряются миллионы часов учебы и работы.

Разрушение зубов и заболевания пародонта исторически считались основными стоматологическими заболеваниями. В развитых странах кариес по-прежнему является серьезной проблемой для здоровья и диагностируется у 60-90% детей школьного возраста и у большинства взрослого населения.

**Методы и результаты исследования, их обсуждение.** Лечение стоматологических заболеваний чрезвычайно дорого обходится пациенту и обществу. В большинстве развитых стран на стоматологическую помощь тратится 5-10% средств общественного здравоохранения. Снижение заболеваемости стоматологическими заболеваниями и снижение затрат на их лечение отмечается в странах, развивающих профилактическое направление.

Традиционно заболеваемость в странах с высоким уровнем доходов снижалась в результате программ стоматологической помощи, ориентированных на лечение, основанных на предоставлении стоматологической помощи специалистами частных клиник. Во многих развитых странах есть система страховой медицины. Государственные стоматологические клиники существуют только в некоторых развитых странах, но оказывают стоматологическую помощь в основном детям и уязвимым группам. В странах с низким и средним уровнем доходов государственная политика в области гигиены полости рта и финансирования здравоохранения имеет низкий приоритет [5].

В основном средства используются для оказания неотложной стоматологической помощи. Следовательно, в популяции определяется большое количество зубов с кариесом или зубы удаляются из-за боли и дискомфорта. По данным ВОЗ, люди с плохим состоянием полости рта имеют право на получение базовой стоматологической помощи для обеспечения качества жизни [2].

Однако в странах с низким и средним уровнем доходов большая часть населения не получает первичной стоматологической помощи. Не хватает стоматологов и среднего медицинского персонала, особенно в сельской местности. Стоматологическое лечение в основном осуществляется в районных и центральных городских больницах. Таким образом, специалисты первичной медико-санитарной помощи, прошедшие подготовку в области стоматологии, а также вспомогательный персонал могут поставить раннюю диагностику заболеваний полости рта и оказать необходимую помощь. Нехватка медицинского персонала - одна из причин низкой доступности стоматологической помощи для населения развивающихся стран. Высокая стоимость лечения - еще одна важная причина, по которой многие бедные люди не пользуются стоматологическими услугами. Различия в функционировании стоматологических услуг в разных странах и внутри одной страны в основном связаны с нерациональным финансированием. Согласно исследованиям ВОЗ, охват стоматологическими услугами пожилых людей, явно нуждающихся в лечении, значительно ниже в странах с низким уровнем дохода, чем в странах с высоким уровнем дохода, и были обнаружены значительные различия в доступности стоматологической помощи в городах и сельской местности [9].

**Выводы.** Таким образом, заболевания полости рта - актуальная проблема здоровья во всех странах мира. Здоровье зубов существенно влияет на качество жизни людей и общества в целом. Самый высокий уровень серьезных заболеваний полости рта отмечен среди бедных и неблагополучных слоев населения. Факторы риска, связанные с образом жизни населения, условиями окружающей среды, а также качеством и доступностью стоматологической помощи, оказывают значительное влияние на заболеваемость.

В 2007 г. была принята резолюция Всемирной ассамблеи здравоохранения ВОЗ (WHA60.17), в которой был представлен глобальный план гигиены полости рта, основанный на включении профилактики стоматологических заболеваний в национальные программы общественного здравоохранения.

Проведенное исследование показывает обоснованность выявления и устранения общих факторов риска. Была выявлена необходимость увеличения доступности первичной стоматологической помощи в развивающихся странах. Следует обратить внимание на возможность снижения социального неравенства в отношении здоровья полости рта за счет эффективного использования имеющихся ресурсов и финансовых ресурсов с учетом основных потребностей населения.

Следовательно, понимание того, что здоровье полости рта и здоровье тела в целом тесно связаны, необходимо для разработки профилактических программ на индивидуальном и массовом уровнях. Уменьшение образования кариеса зубного налета предотвращает микробную бактериемию и предотвращает развитие заболеваний, угрожающих здоровью и жизни пациентов.

### **Литература:**

1. Догель, А.С. Гигиена / А.С. Догель. - М.: Брокгауз-Эфрон, 2016. - 240 с.
2. Жордания, И.Ф. Гигиена женщины в разные периоды ее жизни / И.Ф. Жордания, А.М. Фой. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 112 с.
3. Зверев, И.Д. Анатомия, физиология и гигиена человека / И.Д. Зверев, О.В. Казакова, О.С. Яковлева. - Л.: Просвещение; Издание 3-е, 2016. - 168 с.
4. Килафян, О.А. Гигиена полости рта. Краткий курс / О.А. Килафян. - М.: Феникс, 2018. - 937 с.
5. Кузнецов, С. Л. Гистология органов полости рта / С.Л. Кузнецов, В.Э. Торбек, В.Г. Деревянко. - Москва: Высшая школа, 2018. - 136 с.
6. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков / В. Р. Кучма. - М.: Медицина, 2018. - 384 с.
7. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами / В. Р. Кучма. - М.: Медицина, 2018. - 160 с.
8. Лангле, Р.П. Атлас заболеваний полости рта / Р.П. Лангле. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 685 с.
9. Малиновский, М.С. Гигиена женщины / М.С. Малиновский, Е.М. Шварцман. - М.: М-Л: Биомедгиз, 2015. - 260 с.
10. Пап, А.Г. Гигиена женщины / А.Г. Пап, Б.И. Школьник, Я.П. Сольский. - М.: Здоров'я, 2016. - 198 с.
11. Федоров, Ю. А. Гигиена полости рта / Ю.А. Федоров. - М.: Медицина, 2016. - 308 с.
12. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. - М.: Просвещение, 2018. - 275 с.

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

*Эрик Булатович Гайнуллин*

*Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия*

## INJURY PREVENTION IN SPORTS

*Eric Bulatovich Gainullin*

Kazan State Medical University, Kazan, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается профилактика травматизма при занятиях спортом. Автор считает, что использование специальных упражнений позволяет снизить травматизм при занятиях спортом.

**Ключевые слова:** травматизм, профилактика, учебно-тренировочные занятия, техника безопасности занятий.

**Abstract.** The article discusses the prevention of injuries during sports. The author believes that the use of special exercises can reduce injuries during sports.

**Keywords:** prevention, training sessions, safety of classes.

**Введение.** Актуальность настоящей статьи обусловлена тем, что в современном глобализирующемся мире всеобъемлющая компьютеризация, автоматизация и механизация, при всех их плюсах, в конечном счете, приводят к «обездвиживанию» людей. Этот факт негативно оказывает влияние на состояние здоровья, и в первую очередь на опорно-двигательный аппарат индивида. «Сидячий» образ жизни, гиподимания и гипокинезия, а также иные показатели недостаточной двигательной активности могут приводить к понижению нормального функционирования систем организма, что в свою очередь, может привести к разным заболеваниям. [6,7]

Следует отметить, что занятия спортом отличаются от других занятий большой двигательной активностью занимающихся, в процессе учебно-тренировочных занятий задействованы различные спортивное оборудование, инвентарь, в связи, с чем на занятиях занимающиеся попадают в группу риска, которая подвержена травматизму. [8,9,10]

Вопросы обеспечения безопасности при спортивных занятиях становятся еще более значимыми и актуальными при учете статистических данных по травматизму. Так, отметим, что по данным Росстата травматизм при занятиях спортом в зависимости от вида спорта, на каждую 1000 спортсменов получают травмы: - бокс – 158 человек; - борьба – 100 человек; - гимнастика – 29 человек; - хоккей, лыжный спорт и стрельба – от 20 до 25 человек.

Обязанность по сохранению здоровья и обеспечению безопасности обучающихся, профилактике травматизма отражены, прежде всего, в нормативно-правовых актах, среди которых отметим: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ст.41 «Охрана здоровья обучающихся». [1] в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [2]

Также действуют и подзаконные нормативные правовые акты, определяющие разные стороны организации занятий по физической культуре и

проведению спортивно-массовых мероприятий, в том числе и для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

В соответствии с требованиями нормативных правовых актов каждая образовательная организация разрабатывает свои внутренние документы – локальные нормативные акты, в том числе по сохранению здоровья обучающихся и обеспечению безопасности учебного процесса [7,10]

Изменения, которые произошли во всех сферах жизни российского общества, из-за вируса Ковид-19 коснулись абсолютно всех людей. Крепкое здоровье оказалось самым ценным ресурсом и поставило на одну ступень все социальные ступени нашего общества, как говорится, перед болезнью все равны: и богатый, и бедный. [6]

Да и текущая обстановка в эпидемиологической ситуации – это вызов не только для спортсменов, но и для тренеров.

Разработанные локальные нормативно-правовые акты дополнительно включают требования безопасности, связанные с профилактикой распространения коронавирусной инфекции COVID-19: - необходимость соблюдения требований методических рекомендаций МР 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в образовательных организациях высшего образования» от 29 июля 2020 г. [3];

- общие рекомендации о целесообразности проведения занятий по физической культуре на открытом воздухе; - рекомендации по выполнению расчёта необходимого воздухообмена в случаях проведения занятий в тренажёрных залах и иных замкнутых пространствах (помещениях).

Итак, в настоящее время в нашей стране разработаны правила безопасного поведения занимающихся спортом, которые широко обсуждаются в рамках образовательных учреждений, в семье, в средствах массовой информации. Казалось бы, все с ними знакомы. Однако довольно часто появляются сведения о серьезных травмах, полученных во время занятий спортом. [5,6]

В образовательных учреждениях уделяется достаточно внимания организации работы по охране труда, предупреждению травматизма занимающихся спортом и работников учреждения. [4,10]

Основные причины травматизма при занятии спортом очень разнообразны, их можно свести к следующим группам (Рисунок 1):



Рисунок 1 – Основные причины травматизма при занятии спортом (составлено автором)

Мы предполагали, что знания техники безопасности для профилактики травматизма на занятиях спортом, будет положительно влиять на снижение заболевания и травматизма при занятиях спортом.

**Методы и организация исследования.** Методы, используемые в исследовательской части представлены на Рис.2.

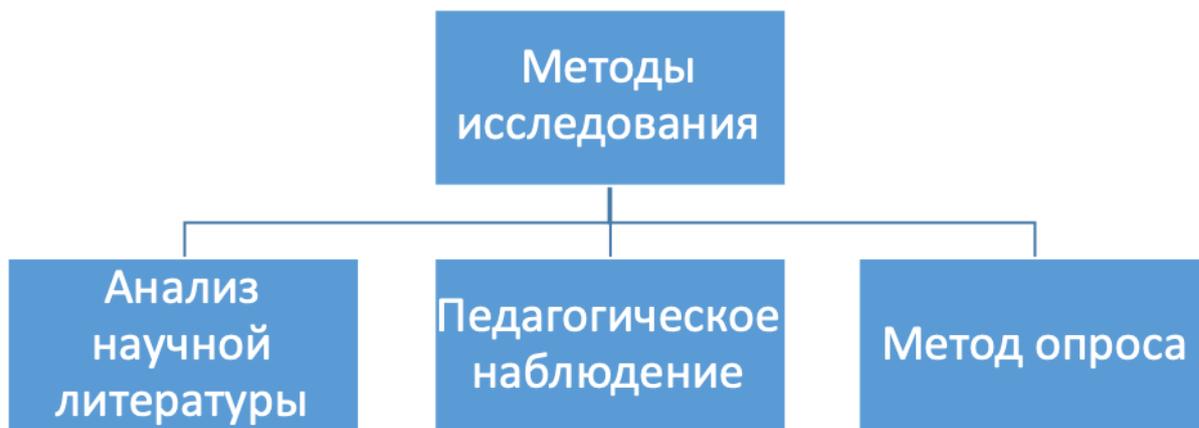


Рисунок 2 – Методы исследования

Организация исследования проходила в три этапа.

На 1-ом этапе нами были проанализированы нормативно-правовые акты, которые относятся непосредственно к теме настоящего исследования, а также научная литература.

На втором этапе нами изучались данные о полученных травмах, занимающихся спортом.

На третьем этапе был проведен анализ разработанных мер профилактики на занятиях спортом.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Мы разработали комплекс мероприятий, посвященный профилактике различных травм при занятии спортом, что соответственно, по нашему мнению, должно уменьшить опасность травматизма.

В беседе с тренерами мы интересовались об изменениях, произошедших в поведении занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.

В период эксперимента в контрольной группе получили травмы 2-е учащихся.

Сведения о травмировании КГ представим в таблице 1.

Таблица 1 – Сведения о травмировании в КГ

№	Ф.И.,	Кол-во травм	Виды травм
1.	В.Д.	1	
2.	А.К.	0	
3.	С.Н.	0	
4.	Ю.Д.	0	
5.	О.Ж.	0	

№	Ф.И.,	Кол-во травм	Виды травм
6.	П.В.	0	Ушиб кол.сустава во время кросса
7.	Г.Ж.	0	
8.	Н.П.	0	
9.	К.Д.	0	
10.	З.И.	0	

Мы проанализировали полученные результаты и сделали следующие выводы: В.Д. – заработал ушиб коленного сустава при разминке, и К.Д. – получил ушиб коленного сустава во время кросса.

Получив и проанализировав данные, полученные в ходе беседы с тренером о полученных травмах, можно сделать следующие выводы: А.Д. получил травму в связи с недостаточной разминкой, а К.В. получила травму (ушиб) в связи с несоблюдением техники безопасности во время кросса.

В экспериментальной группе травму – А.Е. во время разминки получил ушиб колена.

Получив и проанализировав, полученные данные во время эксперимента, можно сделать следующие выводы: спортсмены экспериментальной группы стали стараться соблюдать технику безопасности (избегать столкновений друг с другом, толкать друг друга и др.), стали более серьезно и ответственно относиться к выбору спортивной формы.

Данные о травмировании занимающихся спортом ЭГ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сведения о травмировании в ЭГ

№	Фамилия, имя,	Количество полученных травм	Виды травм
1.	А.Е.	1	Ушиб во время разминки
2.	Б.В.	0	
3.	Д.С.	0	
4.	Д.А.	0	
5.	К.С.	0	
6.	М.Е.	0	
7.	С.А.	0	
8.	С.С.	0	
9.	С.Р.	0	
10.	С.П.	0	

Обобщив полученные данные о травматизме спортсменов контрольной и экспериментальной группы на занятиях по физической культуре можно увидеть на рисунке 3.

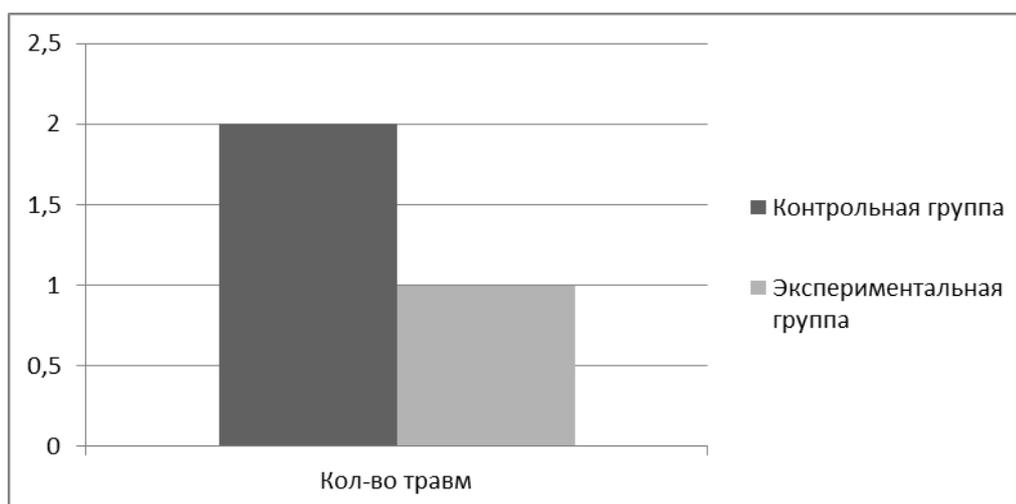


Рисунок 3 – Травматизм на учебно-тренировочных занятиях за период эксперимента

Были опрошены спортсмены об отношении их к вопросам техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, о количестве травм в контрольной (далее -КГ) и экспериментальной группы (далее- ЭГ). Нас интересовали вопросы, касающиеся таких тем, как ведение дневника самоконтроля, занимаются ли они самостоятельно физическими упражнениями, ведь давно замечено, что правильно организованные мероприятия по снижению заболеваний и травматизма средствами физической культуры позволяют не только снизить процент заболеваемости, но и свести к минимуму повреждения различной степени тяжести при травматизме.

В целях профилактики разработаны различные физические упражнения, и даже целые комплексы. Результаты беседы позволили сделать нам соответствующие выводы: в КГ отношении занимающихся к технике безопасности до начала, при проведении и после окончания учебно-тренировочных занятий не менялось, занимающиеся редко обращали внимание на свое самочувствие и признаки утомления. В ходе педагогического наблюдения за проведением занятий были получены данные о травматизме в контрольной и экспериментальной группе.

Спортивная жизнь придает уверенность в собственных силах, помогает преодолеть трудности и воспитать силу воли. На профессионализм оказывают влияние и особенности организации учебно-тренировочного процесса. Они должны полностью соответствовать требованиям охраны труда. Ведь любые нарушения способны привести к негативному изменению состояния здоровья – различным видам заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д. Нарушение охраны труда негативно сказывается практически на всех рабочих функциях человека.

**Выводы.** На основании полученных результатов эксперимента были сформулированы выводы.

В статье поднимается проблема обеспечения необходимого уровня предупреждения травматизма при занятиях спортом. Делается вывод, что предотвращение травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий

спортом представляет собой комплексную организационно-методическую проблему.

В ее решение должны быть вовлечены, как сами занимающиеся, так и лица, проводящие такого рода занятия. Статистика показывает, что при занятиях различными видами спорта занимающиеся получают всевозможные травмы.

Важными задачами предупреждения травматизма являются: знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей, использование различных видов физических упражнений для укрепления организма с целью предотвращения будущих травм, а также разработка мер по их предупреждению.

Порочной, по нашему мнению, является практика снижения уровня физической нагрузки или избегания отработки технически сложных приемов с целью избегания травматизма.

Разработанный в ходе исследования материал по профилактике травматизма, содержит мероприятия, направленные на предотвращение травм и их неблагоприятных воздействий на здоровье занимающихся. В результате педагогического наблюдения и сопоставления показателей, измеренных до и после эксперимента, было установлено, что после проведения эксперимента, наблюдались значительные изменения в сторону улучшения показателей травматизма.

## **Литература:**

### **Нормативные правовые акты**

1. Об образовании в Российской Федерации. ФЗ от от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. ФЗ от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ.
3. МР 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в образовательных организациях высшего образования» от 29 июля 2020 г

### **Научная литература**

4. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов /В.Ф. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 2012.- 56 с.
5. Мартынов, С.В. Предупреждение травм у детей /С.В. Мартынов. - М.: Медицина, 2014.-145 с.
6. Карантин не время унывать. [Электронный ресурс]. URL: <https://begaem.com/online-trainings-sport-section> (дата обращения: 10.10.2021).
7. Теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций /авт.-сост.: В.А. Талай и др.: Под ред. В.А.Талай. – Витебск: УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2021. – 199 с.
8. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2021. – 56 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. -490 с.

10. Хаертдинова, М.З. Травматизм на занятиях физической культурой /М.З. Хаертдинова //В сборнике: Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни материалы III Международной заочной научно-практической интернет-конференции, посвященной массовым спортивным движениям в России и в мире. Ответственный редактор О.А. Малушко, 2015.- С.344.

**СПОСОБЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Николай Константинович Мальцев, Кирилл Борисович Калмыков*

*Россия, Иваново, Ивановский филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский  
экономический университет имени Г.В. Плеханова»*

**METHODS FOR REHABILITATION OF ATHLETES AFTER  
INJURIES OF THE SUPPORT AND MOTOR EQUIPMENT**

*Nikolay Konstantinovich Maltsev, Kirill Borisovich Kalmykov*

*Russia, Ivanovo, Ivanovo Branch of the Federal State Budgetary Educational  
Institution of Higher Educational "Russian Economic University named after G.V.  
Plekhanov"*

**Аннотация:** В статье обсуждаются принципы реабилитации спортсменов в современных условиях. Рассматриваются задачи на разных фазах реабилитации спортсменов и предлагаются методы реабилитации и принципы их реализации.

**Ключевые слова:** спорт, травма, профилактика, восстановление, ОДА, ЦНС

**Abstract:** The article discusses the principles of rehabilitation of athletes in modern conditions. The tasks at different phases of rehabilitation of athletes are considered and rehabilitation methods and principles of their implementation are proposed.

**Keywords:** sports, injury, prevention, recovery, musculoskeletal system, central nervous system;

**Введение.** Занятия физической культурой и спортом – неотъемлемая часть жизни многих людей, необходимая для поддержания физического и психологического здоровья [1]. Кроме того, для профессиональных спортсменов спорт является источником заработка. Но, к сожалению, частыми спутниками людей, ведущих активный образ жизни, являются травмы опорно-двигательного аппарата. Поэтому проблема восстановления после повреждений будет актуальна во все времена. Травмы, получаемые во время спорта, крайне разнообразны, 70-80% повреждений, получаемых во время тренировок, либо во время жизнедеятельности, это повреждения мягких тканей.

Например, на олимпиадах повреждения получили 1055 спортсменов - это 9,6% от общей массы участников. По результатам исследования специалистов, чаще всего они травмировали ноги (55%), руки (20%), туловище (15%) и голову (10%) [8].

По механизму и анатомическим нарушениям, которые возникают впоследствии, различают закрытые и открытые повреждения. Также, в зависимости от силы поражения той или иной ткани различают повреждения кожи, мышц, сухожилий, связок, надкостницы, хряща. Повреждения головы и лица преследуют боксеров (65%), пальцев кисти - баскетболистов и

волейболистов (80%), локтевого сустава - теннисистов (70%), коленного сустава - футболистов (48%) [8].

**Методы и организация исследования.** В качестве основного способа исследования мы будем использовать анализ литературных источников.

Наверное, ни один из известных методов реабилитации не решает задачи восстановления полностью, но в сочетании методов и принципов кроется эффективность построения индивидуальных программ реабилитации.

Для того чтобы понять какие методы подходят лучше, необходимо разобраться в системе опорно-двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат – функциональная совокупность костей скелета, сухожилий, суставов, мышц с их сосудистой сетью и нервными образованиями, осуществляющих посредством нервной регуляции передвижение, полезную активность, другие двигательные акты.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) человека состоит из двух частей: активной и пассивной.

Пассивная часть ОДА содержит:

- кости скелета – 206 костей (85 парных и 36 непарных);
- соединение костей (непрерывные, полупрерывные и прерывные)
- связки – упругие образования, служащие для укрепления соединения костей и ограничения подвижности между ними.

Активная часть ОДА включает следующие элементы:

- скелетные мышцы (более 600);
- двигательные нервные клетки (мотонейроны).
- чувствительные (афферентные) нейроны. [5,6,7].

Непосредственными исполнителями всех движений являются мышцы. Однако сами по себе они не могут осуществлять функцию движения. Механическая работа мышц осуществляется через костные рычаги.

Кость – элемент ОДА человека, представляющий собой жесткую конструкцию из нескольких материалов, различных по механическим свойствам.

С точки зрения биомеханики, опорно-двигательный аппарат человека является управляемой системой подвижно соединенных тел, которые имеют определенные размеры, массы, моменты инерции и снабжены мышечными двигателями.

Главной целью реабилитации спортсменов после повреждения ОДА является максимально быстрое восстановление функциональности поврежденного звена и всей системы в целом.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Давно известно, что реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, помогающих им в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму. При этом наибольший интерес для спортсменов в период реабилитации представляют комплексные методики, которые воздействуют на весь организм в целом. При этом стоит отметить одно важнейшее, если не ключевое, обстоятельство: врач борется с травмой спортсмена, но без активного участия самого спортсмена процесс

реабилитации может сильно затянуться, или же вовсе не принести достаточного эффекта.

Во время каждого этапа реабилитации спортсменов в посттравматический период задачи могут меняться. Задачи реабилитации в целом индивидуальны. Здесь все зависит от следующих факторов:

- характера травмы;
- динамики процесса восстановления;
- данных, полученных после обследования;
- вида активности в спорте [7].

Кроме того, задачей реабилитации также является формирование программы, которая предотвратит появление травмы в будущем [2]. Реабилитация спортсменов после травм – это задача опытного специалиста.

В спортивной практике, особенно в работе с элитными спортсменами, современные принципы реабилитации должны быть реализованы в виде непрерывной последовательности шагов и действий:

- стадия А – неотложная помощь;
- стадия Б – ранняя активация;
- стадия В – индивидуальные тренировки.

В целях недопущения спортивного травматизма и его профилактики тренеру необходимо хорошо знать особенности, основные причины и условия, которые благоприятствуют возникновению различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [2].

Для восстановления после различных повреждений используются специфические способы. Так, например, при ушибах рекомендуемое лечение – массаж льдом в сочетании с ванной, электрофорез с трипсином или анестетиками. Массаж классический с 3-5-го дня, включение изотонических упражнений и упражнения на тренажерах [3,4].

Гидрокинезиотерапия используется при лечении растяжения мышц, частичных разрывов мышечных волокон. Лечение происходит с созданием съемной лангетки на 3-5 дней.

Рекомендуемое лечение при вывихах – массаж льдом или аппликации льда, анальгетики и вправление сустава, с наложением гипсовой лонгеты.

Задачи реабилитации при травмах ОДА – это реабилитация спортсменов для полного восстановления психосоматического здоровья спортсменов, общей и специальной работоспособности после перенесенных заболеваний, и травм ОДА.

Основополагающие методы программы реабилитации:

1. Реабилитационный осмотр
2. Лечебная физкультура
3. Кинезиотерапия
4. Кинестетика
5. Нейро-мышечное программирование
6. Рефлектотерапия

**Вывод.** Таким образом, в представленной статье изложены современные

методы реабилитации. Исходя из литературы показано, что своевременное определение функционального состояния и изменения опорно-двигательного аппарата спортсмена является одной из важнейших задач современного спорта.

Для каждого вида травм с учетом стадийности патологического процесса характерны определенные сочетания лечебно-восстановительных средств, которые комбинируются таким образом, что взаимно усиливают, дополняют действие друг друга на организм спортсмена.

### **Литература:**

1. Барковская Н.Д., Калмыков К.Б. Влияние физической культуры на психическое здоровье студента // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 174-177.

2. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 178 с.

3. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. - М., 1997. - 36 с.

4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2004. - Ч. 1. - 304 с.

5. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом / авторы составители Г.А. Макарова, Б.А. Поляев. - М.: Советский спорт, 2012. - 310 с.

6. Спортивная медицина: практические рекомендации. Под ред. Р. Джексона. Пер. с англ. - Киев: «Олимпийская литература», 2003. - 384 с.

7. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. - М.: «Человек», 2013. - 328 с.

8. ТОП-10 самых травмоопасных и безопасных видов спорта – URL: <http://www.fizkultprivet.ru> > fitness (дата обращения 28.10.2021).

**ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ**

*Даниил Равильевич Ожгинский, Анатолий Федорович Щербина,  
Юлия Федоровна Щербина*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

**ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE CARDIOVASCULAR  
SYSTEM OF STUDENTS**

*Daniil Ravilevich Ozhinsky, Anatoly Fedorovich Shcherbina,  
Yulia Fedorovna Shcherbina*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В настоящее время наблюдается тенденция количественной оценки функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы, являющейся индикатором интегральным показателем при занятиях физической культурой и спортом [7,8].

**Ключевые слова:** коэффициент выносливости (КВ), вегетативный индекс (ВИ), коэффициент выносливости (КВ), сердечно - сосудистая система, индекс Руфье (ИР), показатель качества реакции (ПКР).

**Abstract.** Currently, there is a tendency to quantify the functionality of the cardiovascular system, which is an indicator integral indicator in physical culture and sports.

**Keywords:** endurance coefficient (KV), vegetative index (VI), endurance coefficient (KV), cardiovascular system, Rufier index (IR), reaction quality index (RCC).

**Введение.** Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом способствуют оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе [1,4]. Особую актуальность приобретает динамический контроль за состоянием системы кровообращения, так как деятельность такой лабильной системы, как сердечно - сосудистая, чаще всего становится фактором, лимитирующим развитие адаптационных реакций организма к физической и интеллектуальной нагрузке [5].

**Цель исследования.** Провести оценку количественных методов контроля за состоянием сердечно - сосудистой системы и на этой основе предложить их стандарты для студентов высшего учебного заведения.

**Методы исследования и их обсуждение.** Были обследованы 105 студентов мужского и женского пола в возрасте в 17-21 года. У всех обследуемых в состоянии покоя и после физической нагрузки (30 приседаний за 45 с) определяли частоту сердечных сокращений и артериальное давление. На основании полученных данных были рассчитаны вегетативный индекс Кердо (ВИ), коэффициент выносливости (КВ) сердечно - сосудистой системы, показатель качества реакции сердечно - сосудистой системы на физическую

нагрузку (ПКР) и индекс Руфье (ИР). ВИ, означает ту деятельность организма, посредством которой регулируется деятельность всех органов в целях поддержания внешних воздействий, вычисляли в абсолютных величинах по формуле Кердо:  $ВИ = 100 \times (1 - ДАД/ЧСС)$ , где ДАД – величина диастолического давления, ЧСС - частота сердечных сокращений. Положительное значение ВИ свидетельствует на сдвиг вегетативного равновесия в сторону преобладания симпатического, а отрицательное – парасимпатического тонуса. Коэффициент выносливости, характеризующий тренированность сердечно - сосудистой системы, определяли по формуле Квааса:  $КВ = (ЧСС \times 10/ПД)$ . Нормальное значение показателя -16, увеличение показателя говорит об ослаблении функции сердечно-сосудистой системы, а уменьшение – об усилении функции. ПКР, косвенно характеризующий интегральный показатель функции кровообращения – минутный объем крови, определяли по формуле Кушелевского:  $ПКР = РД_2 - РД_1 / Р_2 - Р_1$ , где РД1 – пульсовое давление до нагрузки, РД 2 - пульсовое давление после нагрузки, Р1 – пульс до нагрузки, Р2 - пульс после нагрузки. Для оценки функционального резерва сердца применялась проба Руфье. Индекс Руфье был определен по данным 30 приседаний за 45 с по формуле :  $ИР = 4 \times (Р_1 + Р_2 + Р_3 - 200) / 10$ , где Р1- пульс покоя за 1 мин, Р2 – пульс первой минуты восстановления, Р3- пульс второй минуты восстановления [2,3,7,8]. Результаты исследования были обработаны методом вариационной статистики. За условную норму каждого показателя принималась его величина, находящаяся в пределах колебаний  $M \pm 1$  сигма, величины находящиеся в пределах колебаний от  $M \pm 1$  сигма до  $M \pm 1,5$  сигмы, расценивали как переходные к высокому или низкому уровню функциональных возможностей гемодинамики, а величины, превышающие эти колебания, как отражающие низкие или высокие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Исключение составил ПКР, значения которого вне средних величин расцениваются как снижение функциональных возможностей системы гемодинамики. Нормативы ВИ, КВ, ИР и ПКР для юношей и девушек приведены в таблицах 1 и 2.

На основании математической обработки данных обследования студентов установлено, что в состоянии покоя средние величины ВИ составили ( $M \pm$ сигмы) у юношей  $3,7 \pm 11,1$ , у девушек –  $8,5 \pm 13,2$ ; после дозированной нагрузки соответственно –  $16,8 \pm 13,1$  и  $43,2 \pm 13,0$ . Средние значения КВ в покое были у юношей  $1,75 \pm 0,64$ , у девушек –  $1,92 \pm 0,5$ , после нагрузки соответственно –  $1,55 \pm 0,59$  и  $2,3 \pm 0,7$ . Средние значения ПКР у всех обследованных студентов составили  $0,62 \pm 0,35$ ; индекс Руфье у юношей в среднем  $7,74 \pm 3,09$ , а у девушек –  $10,87 \pm 4,15$  [6,9,10].

Таблица 1 – Нормативы ВИ, КВ, ИР и ПКР для студентов

<b>Юноши</b>		
ВИ в состоянии покоя		
20,4 и выше	от - 7,4 до 14,8	- 13,0 и ниже
ВИ после дозированной нагрузки		
36,5 и выше	от 3,7 до 29,9	-2,85 и ниже

КВ в состоянии покоя		
2,72 и выше	от 1,11 до 2,39	0,78 и ниже
КВ после дозированной физической нагрузки		
2,44 и выше	от 0,96 до 2,14	0,66 и ниже
Индекс Руфье		
12,38 и выше	от 4,65 до 10,83	3,1 и ниже
ПКР		
0,98 и выше	от 0,27 до 0,97	0,26 и ниже

Таблица 2 – Нормативы ВИ, КВ, ИР и ПКР для студенток

<b>Девушки</b>		
ВИ в состоянии покоя		
28,5 и выше	от - 4,7 до 21,7	- 11,5 и ниже
ВИ после дозированной нагрузки		
63,0 и выше	от 30,2 до 56,2	23,6 и ниже
КВ в состоянии покоя		
2,68 и выше	от 1,42 до 2,42	1,16 и ниже
КВ после дозированной физической нагрузки		
3,36 и выше	от 1,6 до 3,0	1,24 и ниже
Индекс Руфье		
17,1 и выше	от 6,72 до 15,02	4,64 и ниже
ПКР		
0,98 и выше	от 0,27 до 0,97	0,26 и ниже

**Выводы.** Использование предлагаемых методов контроля и данных, приведенных в работе, позволяет проводить экспресс-оценку функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы студентов, предупредить утомление и переутомление организма, подбор адекватной физической нагрузки, а также вести динамический контроль за состоянием их здоровья и правильно организовать учебный процесс по физическому воспитанию в вузе.

#### **Литература:**

1. Жуков, О.Ф. Оценка физической подготовленности юношей на основе индивидуально-типологического подхода / О.Ф. Жуков, В. Гинявичене, Л.Б. Андриющенко, А.Ф. Щербина // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 7. - С. 42-44.
2. Ибералл, А.С., Мак-Каллок, У.С. Гомеокинез – организованный принцип сложных живых систем / А.С. Ибералл, У.С. Мак-Каллок // Общие вопросы физиологических механизмов, анализ-моделирование биологических систем. М.: Наука, 1990. – С. 5-55.
3. Ильин, Е.П. Экспресс-метод определения степени выраженности свойства «подвижность-инертность» возбуждения и торможения / Е.П. Ильин // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. Л.: Изд-во Лен. пед. ин-та, 1972. – С.16-36.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – М: Советский спорт, 2008. – 480 с.

5. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. – Москва : Человек, 2015. – 184 с.
6. Орлов, Р.С. Нормальная физиология / Р.С. Орлов, А.Д. Ноздрачев. – М.: ГЭОРАТ. – Медиа, 2005. - 296 с.
7. Польшикова, Ю.А. Современные средства физического состояния студентов в рамках физической культуры / Ю.А. Польшикова, К.А. Салаватов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 12 (190). - С. 170-174.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Издательство « Спорт», 2018. – 624 с.
9. Щербина, Ф.А., Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф. Мониторинг сердечного ритма как метод оценки функционального состояния организма спортсменов / Ф.А. Щербина, А.Ф. Щербина, Ю.Ф. Щербина // Актуальные процессы и инновационные технологии в области физической культуры, спорта, туризма и безопасности жизнедеятельности : материалы Межрегиональной научно-практической конференции, 17 февраля 2014 года : в 2 т. – Мурманск : МГГУ, 2014. – Т. 1. – С. 132-133.
10. Щербина, Ф.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов / Ф.А. Щербина, М.В. Шелков, А.Ф. Щербина // Социально-гуманитарное знание: история и современность : сб. статей. - Мурманск, 2015. - С. 305-309.

**СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
СПОРТСМЕНОВ БЕЗ ДОПИНГА**

**Дарья Романовна Семина, Сергей Михайлович Носов**

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия,  
Москва.*

**WAYS TO MAINTAIN THE PHYSICAL HEALTH OF ATHLETES  
WITHOUT DOPING**

**Daria Romanovna Semina, Sergey Mikhailovich Nosov**

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** Данная статья – это рассуждение на тему: «Быть или не быть спортивной фармакологии, и есть ли разумная альтернатива допингу? » С постоянным ростом физических и психологических нагрузок, когда тренировочный процесс порой граничит с пределами человеческих возможностей, эта дилемма выходит на первый план. Необходимо решить, что делать: принципиально отказаться от любых форм фармакологической коррекции или разумно использовать «безвредные» препараты с целью поддержания работоспособности и иммунитета.

**Ключевые слова:** спорт, допинг, фармакология, здоровье, лекарства.

**Abstract.** This article is a discussion on the topic: “To be or not to be sports pharmacology, and is there a reasonable alternative to doping? »With the constant growth of physical and psychological stress, when the training process sometimes borders on the limits of human capabilities, this dilemma comes to the fore. It is necessary to decide what to do: fundamentally abandon any form of pharmacological correction or it is reasonable to use "harmless" drugs in order to maintain efficiency and immunity.

**Keywords:** sport, doping, pharmacology, health, medicines.

**Введение.** Абсолютно каждый, кто занимается спортом, может с полной уверенностью сказать, что без правильного меню и фармакологической поддержки организма добиться какого-либо результата просто невозможно. Главный вопрос в следующем: как питаться и какие лекарственные средства применять для того, чтобы получить максимальный эффект от тренировок и минимальный ущерб для здоровья, а также не лишиться карьерных перспектив из-за допинга.

Нагрузки у спортсменов настолько высоки, что полный отказ от приема лекарственных средств уже является воззрением вчерашнего дня. Речь о вреде здоровью скорее заходит при отказе от фармакологической поддержки, а не при ее использовании в тренировочном процессе.

**Методы и организация исследования.** Для написания статьи были проанализированы публикации в специализированных журналах и сети интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивная фармакология

включает в себя самое главное правило – не навредить. Спортсмен, который принимает допинг, просто не понимает, какой вред он наносит своему здоровью. Доказательством тому служат многочисленные смерти. Любой, кто выбрал своим образом жизни спорт, должен безукоризненно следовать принципам олимпийского движения и никогда не применять запрещенные препараты. (1)

Спортивная фармакология призвана не искусственно повышать спортивный результат, а помогать организму после тяжелых нагрузок, поддерживать его в форме, когда иммунитет ослаблен, и защищать его от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Она служит здоровому человеку при постоянной физической нагрузке.

Ниже будут рассмотрены все этапы пути спортсмена к победе, а именно: восстановительный, подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды.

Итак, начнем с восстановительного периода, в течение которого самое важное – это дать организму как следует отдохнуть после тяжелого сезона. Только в это время спортсмен может позволить себе тренироваться в щадящем режиме, но в то же время надо строжайшим образом следить за тем, чтобы его вес не превышал «боевую» норму. Также имеет место и моральная разгрузка: нет нужды думать о соревнованиях и тренировочных планах. С точки зрения фармакологического обеспечения на первый план выходит выведение из организма шлаков, накопившихся вследствие тренировочных и соревновательных нагрузок, а также применения фармакологических препаратов в течение всего года. Большое внимание следует уделить насыщению организма витаминами и биоэлементами. Успокаивающие и снотворные средства используют в этот период для подавления и лечения синдрома перенапряжения ЦНС после значительных психических и эмоциональных перегрузок во время сезона. Для более гладкого перехода к нагрузкам, адаптации и нормализации состояния всех систем организма и органов спортсмена после относительного отдыха, принимают адаптогены.

В подготовительном периоде рекомендуется назначение некоторых препаратов, обладающих антиоксидантными свойствами. Их прием способствует синтезу АТФ в мозге, стимулирует процессы клеточного дыхания, оказывает антигипоксическое действие, повышает эмоциональную устойчивость и работоспособность спортсменов. Высокие физические нагрузки, в профессиональном спорте особенно, приводят к росту количества свободных радикалов в организме, что отражается на силе, выносливости, времени восстановления. Антиоксидантное действие некоторых фармакологических препаратов направлено именно на нейтрализацию этих самых свободных радикалов.

Подготовительный этап тренировочного цикла характеризуется значительными объемами и высокой интенсивностью нагрузок. Именно поэтому прием иммуномодуляторов в этот период является необходимым условием предотвращения срыва иммунной системы. (2)

В начале предсоревновательного периода рекомендовано применять препараты с уменьшенной вдвое дозировкой. За 5-7 дней до соревнований они

должны быть отменены, а во второй половине предсоревновательного периода рекомендуется прием адаптогенов и энергетически насыщенных препаратов. Если адаптогены способствуют ускорению процессов адаптации к изменяющимся условиям среды и ускорению процессов восстановления, то специальные продукты и препараты позволяют создать «энергетическое депо», способствуют синтезу АТФ и улучшению сократительной способности.

Самая ответственная пора - это период, когда график чрезвычайно насыщен соревнованиями и от спортсмена требуется максимальный результат. В его фармакологическом обеспечении сохраняются только адаптогены, энергетические продукты и минимальные дозы витаминов. Комплексное применение названных препаратов позволяет ускорить процессы восстановления, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов клеточного дыхания.

(3)

Вопрос о поддержке иммунной системы наиболее важен в этот период. Существенно увеличивается риск возникновения респираторных заболеваний. Если болезнь проявилась, то в аптеках можно найти видимо-невидимо различных лекарственных препаратов. Помимо этого правильное питание может ускорить выздоровление и предупредить развитие осложнений.

**Выводы.** В заключение нужно сказать, что главным средством повышения спортивного результата всегда будет оставаться тренировка. Большое количество фармакологических препаратов при слабых нагрузках и безответственном отношении к физическим занятиям никогда не приведёт к высокой цели. Надо помнить, что все препараты, применяемые спортсменом, вступают между собой во взаимодействие, поэтому назначить их может только квалифицированный спортивный врач. Если применяется большое количество лекарственных средств - это совсем не значит, что их действие будет на пользу. Эффект непредсказуем, поэтому важно быть осторожным!

### **Литература:**

1. Носова, А.В. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя / А.В. Носова, С.М. Носов // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. - 2017. - С. 107-109.
2. Носов, С.М. Необходимость повышения квалификации тренеров спорта высших достижений / С.М. Носов, Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №2(180). – С. 301-304.
3. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю. Татарова, А.В. Носова, Н.Г. Ефремова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №2(180). – С. 525-529.

УДК 796.01:612

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ  
СЕРДЦА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ЕЁ РАЗВИТИЯ  
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

***Виктория Александровна Шалько***

*РЭУ – Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,  
Москва, Россия*

***Светлана Юрьевна Татарова***

*РЭУ – Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,  
Москва,*

*МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва*

***Вадим Борисович Татаров***

*МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва*

**ISHEMIC HEART DISEASE PROBABILITY IN ATHLETES:  
DIRECTION AND FORECAST RATE**

***Viktoria Aleksandrovna Shalko***

*REU — Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

***Svetlana Yuryevna Tatarova***

*REU — Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia, Russian*

*MIREA - Russian Technological University, Moscow*

***Vadim Borisovich Tatarov***

*MIREA — Russian Technological University, Moscow*

**Аннотация.** Многочисленные исследования учёных из Европы и Америки в области спортивной медицины демонстрируют, что большую часть внезапных смертей спортсменов можно было бы предотвратить при проведённой вовремя диагностике заболеваний сердечно-сосудистой системы или при выявлении перетренированности спортсменов. Поэтому в странах, где уже была выявлена такая тенденция, было решено проводить скрининговое обследование для всех начинающих спортсменов. Возраст таких ребят составил 12–14 лет, потому что именно подростковый период является началом спортивной карьеры. Цель исследования — анализ показателей индекса прогнозирования ишемической болезни сердца. Наше исследование продемонстрировало, что повышенные уровни атерогенных фракций липидов являются детерминантами высокого риска развития ИБС.

**Ключевые слова:** спорт, физическая нагрузка, индекс прогнозирования, показатели сердца, атлетизм.

**Abstract.** As demonstrated by a few recent studies by European and American sport medicine specialists, most of the sudden athletes' deaths could be prevented with timely diagnosis of diseases of the cardiovascular system or with the detection of overtraining of athletes. Therefore, in countries where such a trend has already been identified, it was decided to conduct a screening examination for all novice athletes. The age of such children was 12-14 years, because it is the teenage period that is the beginning of a sports career. Objective of the study was to analyze the

indicators of the predictive index of coronary heart disease. Our study demonstrated that elevated levels of atherogenic lipid fractions are determinants of a high risk of coronary heart disease.

**Keywords:** sport, physical load, forecast index, heart rate, body building.

**Введение.** Здоровье, его профилактика и поддержание — незабвенные цели учёных, врачей и прочих специалистов, ответственных за здоровье, вот уже последние несколько веков. И сейчас эта тема как никогда актуальна.

В спортивной индустрии всегда было, есть и будет множество угроз для здоровья. Всем известно, что профессиональный спорт требует немалых физических и моральных затрат спортсменах [2]. Выматывающие тренировки, изнуряющие диеты — всё это влияет на здоровье спортсмена. Регулярная многолетняя значительная физическая нагрузка оказывает ярко выраженное влияние на сердечно-сосудистую систему. Особенно это влияние заметно у спортсменов высокого класса и лиц, имеющих длительный стаж занятий спортом и участия в различных соревнованиях [1].

Одной из характерных для спортсменов смертей, к несчастью, является скоропостижная смерть от остановки сердца. Причины, вызывающие внезапную смерть при занятиях спортом, могут быть разбиты на 3 группы: непосредственно не связанные со спортивной деятельностью; непосредственно связанные со спортивной деятельностью; травмы (головы, грудной клетки, живота).

Однако редко бывает такое, что сердце ни с того, ни с сего останавливает свою работу. Да, известны случаи, когда отрывался тромб, из-за которого перекрывались ведущие артерии и случалась остановка сердца, но на остановку сердца из-за оторванного тромба приходится лишь крохотная часть смертей спортсменов из-за остановки сердца.

Что же на самом деле является причиной? Оказывается, из-за некоторого безответственного отношения к своему здоровью в организме спортсмена может скрыто развиваться ИБС [4]. Поэтому необходимо было найти некий индекс или показатель, который помогал бы врачам и самим спортсменам диагностировать развивающуюся ИБС.

**Цель исследования.** Проанализировать показатели индекса прогнозирования ИБС как у женщин, так и мужчин — высококвалифицированных спортсменов, и обосновать полезность этого индекса.

**Методы и организация исследования.** В основе организации нашего исследования лежит аналитический метод. В рамках скринингового обследования мы использовали индекс прогнозирования ИБС у спортсменов. В этом индексе были учтены: возраст, анамнез, генетическая детерминированность, режим сна и бодрствования, ИМТ (индекс массы тела), биохимические показатели крови, скачки артериального давления, ЧСС, ЭКГ и ЭХО-КГ изменения.

В нашем исследовании приняли участие 100 спортсменов, которые занимаются лёгкой атлетикой, из них 65 юношей и 35 девушек. Стаж занятия

спортом у всех исследуемых 5 и более лет. Возраст — от 18 до 35 лет.

Всех спортсменов, которые стали участниками нашего исследования, обследовали в 8 часов утра, однократно и натощак. Обследования проходили в просторных, проветриваемых помещениях, с температурой воздуха 22 градуса Цельсия. Перед обследованием проводилась пятиминутная подготовка, суть которой была в отдыхе — спортсмены сидели на диване, в спокойном состоянии без каких-либо внешних раздражителей и нагрузок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уровень развития организма спортсмена разительно отличается от уровня развития организма человека, который не занимается спортом профессионально [3]. Поэтому и физиологические, и функциональные показатели деятельности сердца атлетов отличны от тех же показателей людей, не имеющих отношения к профессиональному спорту [5]. Соответственно, для определения нормы работы сердца и его патологических изменений использовались специальные критерии — Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу от 2011г.

По результатам проведённого нами обследования, которое длилось 21 день, мы смогли выявить четыре уровня риска развития ИБС у обследуемых атлетов:

- 1 уровень — низкий;
- 2 уровень — умеренный;
- 3 уровень — высокий;
- 4 уровень — опасный.

Первый уровень говорит об отсутствии каких-либо патологий в сердечно-сосудистой системе наблюдаемого. Второй уровень показывает угрозы развития ИБС или ИБС на самой начальной стадии. Третий уровень — уже развивающаяся ИБС. Четвёртый уровень в свою очередь как раз и является тем самым, который грозит внезапной смертью при высокой нагрузке.

Индекс прогнозирования ИБС, по которому мы проводили все наши наблюдения, определялся по четырнадцати пунктам, которые разбивались по трём комплексам критериев.

В первый комплекс вошли опрос и медицинский осмотр по перечисленным ниже параметрам (с п.1 до п.10).

Во второй комплекс вошла трактовка анализов крови, состоящая из расшифровки биохимического анализа крови и коагулограммы (п.11-12).

В третий комплекс вошла расшифровка зубцов и сегментов электрокардиограммы (ЭКГ) и ультразвуковых феноменов сердца (ЭХО-КГ) (п.13-14).

Перед вами представлен полный исследовательский лист:

1. Возраст (макс. — 5 баллов);
2. Статус курильщика (макс. — 5 баллов);
3. ИБС у одного из родителей или у обоих (макс. — 2 балла);
4. Качество сна (макс. — 2 балла);
5. Мотивация на тренировку (макс. — 1 балл);
6. Боли в области сердца (макс. — 3 балла);

7. ЧСС (макс. — 4 балла);
8. Аритмия (макс. — 2 балла);
9. Измерение артериального давления в состоянии покоя (макс. — 4 балла);
10. Особенности строения тела (макс. — 6 баллов);
11. Биохимический анализ крови (макс. — 9 баллов);
12. Коагулограмма (вязкость крови) (макс. — 3 балла);
13. ЭКГ-признаки (макс. — 5 баллов);
14. ЭХО-признаки (макс. — 5 баллов);

Из этого обследования мы подсчитали баллы у каждого из опрашиваемых и получили следующие уровни риска развития ИБС у атлетов:

1. Низкий — не более 6 баллов;
2. Умеренный — 7–10 баллов;
3. Высокий — 11–14 баллов;
4. Опасный — от 15 баллов.

В результате проведенного обследования и анализа полученных данных мы можем сделать заключение:

**При низком уровне риска** занятия спорта совсем неопасны;

**При умеренном уровне риска** необходимы дополнительные показатели нагрузки для того, чтобы определить допустимый уровень нагрузок;

**При высоком уровне риска** необходимо тщательное обследование, восстановительные мероприятия с контролем качества спортивных занятий. При данном уровне риска тренировки проводятся с минимальной нагрузкой.

**При опасном уровне риска** проводится строго стационарное обследование атлета с возможным спортивным переходом между видами спорта или же завершение спортивной карьеры.

На основе конкретно нашего исследования, в котором приняли участие 100 спортсменов (65 мужчин и 35 девушек), мы получили следующие результаты:

1. Спортсмены в возрасте до 25 лет, в независимости от пола, находятся на ступени низкого уровня риска;
2. Спортсмены старше 25 лет находятся на разных уровнях риска, однако ни один спортсмен до 33 лет среди мужского пола и до 34 лет среди женского пола, отсутствуют спортсмены, находящиеся на опасном уровне риска;
3. В нашем исследовании оказалось только два спортсмена, находящихся на опасном уровне риска, ими оказались мужчины в возрасте 34 и 35 лет.

**Выводы.** Основным признаком развивающихся ИБС являются повышенные уровни общего холестерина и холестерина низкой плотности. Уровень данного показателя начинает повышаться уже после определённого возраста. Отсюда становится понятно, что после наступления какого-то возраста уже тяжело заниматься спортом профессионально. Продолжение тренировок в прежних ритме и интенсивности будет губительно влиять на организм. Спортивным врачам, которые отвечают за здоровье спортсменов, стоит больше времени и внимания уделить профилактике и распознаванию

первых стадий ИБС и других различных патологий, которые грозят для спортсмена тяжёлым и непоправимым исходом.

### **Литература:**

1. Ефремова Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. статей. - Пенза, 2017.- С.121-125.

2. Миленина А.А. Компьютерные технологии в задачах мониторинга, тестирования и диагностики спортсменов / А.А. Миленина, В.М. Шарапова, С.Ю. Татарова // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № 52 (26). С. 249-257.

3. Сысоева Е.Ю. Заявленные цели во ВФСК ГТО и их практическая реализация в сегменте студенческой молодежи / Е.Ю. Сысоева, Т.Е. Симина, С.Ю. Татарова, Е.Г. Стадник // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 72-74.

4. Татарова С.Ю. Влияние физической культуры на формирование и воспитание личности / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, В.В. Борданов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-21.

5. Татарова С.Ю. Квинтэссенция медико-биологических критериев как интегративный компонент массовой физической / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, А.Л. Юрченко // Москва, 2017.

# ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.011.3.

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

*Антонова Ирина Николаевна, Борисенко Алина Андреевна*  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,  
Москва, Россия

## DIGITAL TECHNOLOGIES IN MODERN AND STUDENT SPORTS

*Irina Nikolaevna Antonova, Alina Andreevna Borisenko*  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен вопрос о массовом внедрении информационных технологий во всем мире. Благодаря технологиям и интернету появилось много возможностей. Теперь каждый спортсмен или атлет может тренироваться и отслеживать свой прогресс, выбирать правильную стратегию тренировок, организовывать свой день, контролировать прием пищи, фиксировать свои результаты. Информационные технологии помогают проконтролировать и вынести правильный результат в спорных моментах во время соревнований.

**Ключевые слова:** спорт, технологии, физическая культура, спортсмен, развитие, возможности.

**Abstract.** This article discusses the issue of mass introduction of information technologies around the world. Thanks to technology and the internet, many opportunities have appeared. Now every athlete or athlete can train and track their progress, choose the track their progress, choose the right training strategy, organize their day, control their meals, record their results, help control and make the right result in controversial moments during competitions, sports simulation and much more.

**Keywords:** sport, technology, physical culture, athlete, development, opportunities.

**Введение.** Занятие спортом является распространенным видом деятельности, и с каждым годом ведение здорового образа жизни становится популярнее[1]. В спорте, как и в жизни, технологии играют большую роль и с каждым годом возможности увеличиваются. Занятия спортом с давних времен являются частью жизни человека и в наше время цифровые технологии открывают новые возможности для человека, от организации, контроля и фиксации до симуляции спорта. Данная тема является актуальной в сегодняшнее время, так как спорт играет роль в жизни каждого человека: ребенка, школьника, студента, взрослого человека[2,3].

**Цель исследования.** Целью данной работы является показать, как цифровые технологии влияют на современный спорт. Прибегать к технологиям и интернету в спорте удобно, практично, целесообразно. Цифровые технологии

могут посвящать человека в разные виды спорта, как и активные, так и пассивные. Таким образом каждый человек, благодаря интернету, может заниматься спортом.

**Методы исследования.** Основными методами исследования является анализ с использованием анкетирования, интервью с людьми разных возрастов: студентов, школьников, граждан среднего и пожилого возраста, в опросе поучаствовало 103 человека, после чего был выявлен определенный результат. В ходе выполнения данной работы за основу бралась информация из разных источников, после чего она анализировалась, чтобы лучше изучить данную тему.

**Результат исследования.** При анализе можно сделать вывод, что технологии в спорте играют значительную роль. Цифровые технологии мотивируют группы граждан вести здоровый образ жизни. Появление смарт девайсов, таких как фитнес часы – помогают правильно организовать день. По результатам опроса можно сделать вывод, что у 80% (рис.1) людей имеется такой девайс.

Проанализировав все возможности технологий, на сегодняшний день, мы можем сказать, что даже люди, которые не имеют возможности активно заниматься физической культурой (факторами являются: работа, учеба и т.д.), способны отследить свою нагрузку и распорядиться ей, благодаря современным технологиям[4]. Примерно у 50% (рис.1) опрошенных установлено приложение, которое позволяет им следить за своими спортивными достижениями.

Так же на спортивных соревнованиях присутствует полезное приспособление, которое помогает определить и зафиксировать результат спортсменов, а также облегчает работу судей в спорных ситуациях (например такие виды спорта как, футбол, хоккей, баскетбол и многие другие). Специалисты, как операторы применимы во многих областях, где они просто необходимы: ралли, мотоспорт, биатлон, стрельба; играют большую роль в безопасности участников (например: в мото и авто спорте). На вопрос: - Считаете ли вы, что работа операторов во время матча полезна? - примерно 90% (рис.1) ответили положительно.

Когда мы слышим слова «спорт» на ум первым делом приходят мысли об активном виде деятельности, но в 21 веке можно рассказать о пассивном виде физической культуры. Толчок в цифровом развитии спорта дали спортивные симуляторы. Эти игры симулируют проведение спортивных соревнований у вас на компьютере, а также позволяют соревноваться с онлайн противниками. Данные игры помогают определить понравившийся спорт, узнать правила и особенности дисциплины, изменения в этой сфере и мотивировать заняться активным видом спорта[5,6]. Например, спортивный футбольный симулятор ФИФА, 60% опрошенных сообщили, что занимались таким видом спорта.

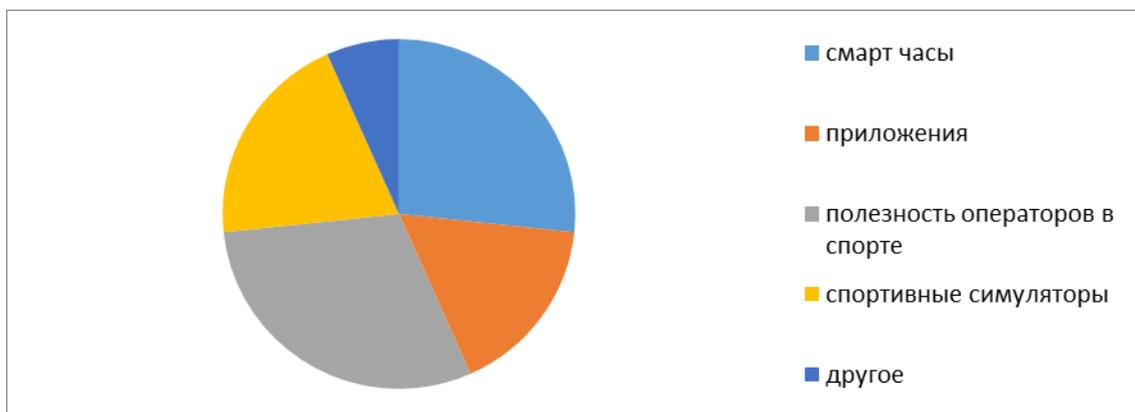


Рисунок 1 – Использование цифровых технологий

**Выводы.** Интерес к спорту существовал и существует среди людей разных возрастов. Цифровые технологии прделывают огромную работу на пути к совершенствованию человека и служат в качестве незаменимых помощников в спорте, как и личных достижениях, так и на больших событиях: соревнованиях, матчах, олимпиадах.

#### Литература:

1. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г. Ефремова, С.Б.Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб.статей.-Пенза,2017-С.121-125
2. Филимонова, С.И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.Н. Филимонова, И.Н. Антонова, Н.Г. Ефремова, А.В. Носова, Е.Ю. Внукова // Культура физическая и здоровье.-2019.-№4(72).-С.18-20.
3. Матыцин, О.В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития./ О.В. Матыцин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде.-2012.-С.6.
4. Раkitенко, А.И. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах / А.И. Раkitенко, Е.С. Петренко, Н.Г. Ефремова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб.статей МНПК.-Москва,2019.-С.236-241.
5. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю.Татаров, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.-2020.-№2(180).-С.525-529.
6. Татарова С.Ю. Влияние физической культуры на формирование и воспитание личности / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, В.В. Борданов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-21.

УДК 378.147

## РЕАЛИЗАЦИЯ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Татьяна Валерьевна Бушма, Елена Георгиевна Зуйкова*

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
Россия, Санкт-Петербург*

## IMPLEMENTATION OF MODULAR TECHNOLOGY OF DISTANCE LEARNING IN THE TRAINING PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION

*Tatyana Valeryevna Bushma, Elena Georgievna Zuykova*

*Saint Petersburg Polytechnic University. Peter The Great,  
Russia, Saint Petersburg*

**Аннотация.** Работа посвящена поиску методов и средств организации дистанционного обучения по дисциплине «Элективный курс по физической культуре». Авторами сформулированы особенности модульной технологии, которая опирается на широкое использование современных информационных средств. Представлено краткое содержание модулей и методы контроля при дистанционной форме обучения на специализации «Аэробика».

**Ключевые слова:** аэробика, дистанционное обучение, модульная технология, студенты.

**Abstract.** The work is devoted to the search for methods and means of organizing distance learning in the discipline "Elective course in physical culture". The authors formulated the features of modular technology, which is based on the widespread use of modern information tools. A summary of the modules and control methods for distance learning in the "Aerobics" specialization is presented.

**Keywords:** aerobics, distance learning, modular technology, students.

**Введение.** Дистанционное обучение, основанное на широком использовании современных информационных и коммуникационных технологий, является современным и эффективным направлением для реализации учебных целей [3].

Дистанционное обучение характеризуется вариативностью содержания изучаемого предмета, изменением роли преподавателя, специализированным контролем качества обучения, созданием образовательной среды, использованием современных средств передачи информации. Это определяет необходимость в разработке новых технологий обучения студентов, поиска рациональных методов и средств, принципов организации учебного процесса [2, 4].

Анализ специальной научной литературы показал, что в учебном процессе вузов дистанционные образовательные технологии по дисциплине «Физическая культура» применяются преимущественно в рамках изучения теоретического раздела дисциплины. Внедрение технологий дистанционного обучения в образовательный процесс «Элективного курса спортивных дисциплин», где

практический раздел занимает большую часть времени, не получило должного развития, что определило актуальность исследования.

**Цель исследования** – реализация модульной технологии дистанционного обучения в учебном процессе дисциплины «Элективный курс по физической культуре», на примере аэробики.

**Задачи:**

1. Провести корректировку практического раздела учебной программы по аэробике для реализации ее в формате дистанционного обучения.

2. Сформулировать основные принципы и особенности модульной технологии дистанционного обучения для студентов, занимающихся на специализации «Аэробика».

3. Разработать и апробировать модульную технологию дистанционного обучения в учебном процессе, сформулировать выводы по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для решения поставленных задач нами предпринята попытка разработки практического раздела дистанционного учебного курса по аэробике, интегрирующего дистанционные и традиционные технологии, при сохранении требований и стандартов. Процесс реализации данного курса рассматривался нами как образовательная программа.

При организации дистанционного обучения использована разработанная ранее для учебного процесса модульная технология, обеспечивающая индивидуализацию обучения по: содержанию, темпу усвоения, уровню самостоятельности, методам и способам учения, способам контроля и самоконтроля, консультированию студентов. В данных условиях такая система предусматривает:

- смещение акцента на самостоятельную и индивидуальную работу студента, насыщая его двигательную деятельность практическими заданиями;
- возможность дифференцированного подхода к обучению студентов, контроля их практических умений, физической подготовленности и функционального состояния.

Основные признаки и особенности модульной технологии при дистанционной форме обучения на специализации «Аэробика»:

1) организация учебного процесса с использованием информационных и коммуникационных технологий, обеспечивающих непрерывность образовательного процесса в условиях удаленного нахождения друг от друга преподавателя и студента;

2) специализированная структура содержания учебного материала, комплексы упражнений, задания, систематизированные по модулям, практический раздел представлен в мультимедийных видео блоках;

3) изменяется форма общения преподавателя со студентами от информационной и контролирующей до консультационно-координирующей;

4) акцентируется внимание на индивидуальную подготовку, увеличен объем работы, которую студент выполняет самостоятельно, и учится целеполаганию, самопланированию, самоорганизации и самоконтролю;

5) организовано индивидуальное консультирование студентов, с использованием современных компьютерных технологий.

Практический курс по аэробике представляет собой совокупность модулей, количество которых определялось спецификой предмета. Содержание каждого модуля, разработанные комплексы средств и методов структурированы в соответствии с целями и задачами дистанционного обучения, являются целевой программой действий студента по усвоению учебного материала по аэробике, способствуют формированию положительной мотивации к изучению данной дисциплины [5].

Модуль №1. Разминочный модуль состоит из различных вариантов упражнений, которые выстроены в последовательную цепочку и выполняются в медленном или среднем темпе в стиле нон-стоп под современное музыкальное сопровождение.

Модуль №2. Танцевальный модуль состоит из упражнений различных видов танцевальной аэробики: латина, сальса, фанк, тайбо, джаз, хип-хоп, рэп, фолк рок-н-ролл и др. Каждый танцевальный комплекс характеризуют движения и музыка, соответствующие определенному стилю. Комплексы рекомендованы для выполнения в основной аэробной части занятия.

Модуль №3. Модуль развития двигательных качеств состоит из силовых комплексов упражнений, направленных на развитие определенной группы мышц, а также комплексов упражнений для развития гибкости.

Модуль №4. Модуль физической подготовленности и личностных достижений студента состоит из тестовых упражнений, результаты которых оформляются в виде письменных отчетов.

Модуль №5. Модуль функционального состояния и уровня здоровья студента состоит из разработанного пакета функциональных проб, которые студент самостоятельно выполняет в домашних условиях, результаты фиксирует в протоколе, оценивает в соответствии с нормативными шкалами, а также психологических опросов.

Модуль №6. Модуль самостоятельной и творческой работы студента состоит из практических заданий для самостоятельной работы, выполняемой под руководством преподавателя и без его участия. Модуль включает программу действий студента с обозначением сроков и форм педагогического контроля, комплекс критериев, оценивающих качество выполненной работы.

В каждом модуле обращается внимание студента на практическую значимость предлагаемого для изучения материала.

Практическая подготовка предполагает освоение студентами техники выполнения упражнений, специфических для данного двигательной вида деятельности. Конструирование программы занятия определяется базовой подготовленностью обучающихся и может иметь низкий, средний или высокий уровень сложности, что помогает студентам быстрее адаптироваться к нагрузкам. Применение мультимедийных средств открывают большие возможности в совершенствовании методов и средств обучения благодаря усилению наглядности и музыкального воздействия на обучающихся. Нами разработаны информационные блоки упражнений, представленные

видеофайлами, структурированный учебный материал размещен в сети Интернет. Просматривая видео, технические особенности движений студент осваивает в нужном ему темпе, концентрируя внимание на наиболее трудных для него моментах.

Каждая танцевальная композиция или силовой комплекс выполняются от 3-х до 5 минут. За это время ЧСС достигает информативных показателей о ССС и является объективным критерием оценки интенсивности физической нагрузки. Ранжирование комбинаций и комплексов по пульсовой стоимости позволяет рекомендовать их выполнение с ожидаемым результатом в соответствующей зоне интенсивности. Данная технология конструирования программ направлена на реализацию личностных способностей студента, обеспечивая дифференцированный подход к студентам с разной физической подготовленностью и функциональным состоянием [1].

Для управления и контроля процесса усвоения учебной программы нами разработаны и апробированы рейтинговые шкалы, учитывающие специфику предмета «Аэробика». Рейтинговая оценка каждого студента складывается из суммы оценок, полученных по каждому модулю. Эффективность разработанных методов контроля, определяется возможностью фиксировать достоверность результатов, отслеживать их динамику, характеризовать успешность обучения, корректировать объем и интенсивность нагрузки каждого студента, выстраивать индивидуальную траекторию обучения.

Для проверки практических умений используется система видеозаписи, где студент изучает разработанные комплексы упражнений, а затем самостоятельно демонстрирует последовательное их выполнение.

Самостоятельная работа оценивается по выполнению нестандартных заданий, требующих реализации практических навыков и умений, поиска информации.

Модульная технология, реализованная в процессе дистанционного обучения на специализации «Аэробика», опирается на широкое использование современных информационных технологий, которые формируют новый стиль работы, как преподавателя, так и студента, обеспечивает в условиях пандемии непрерывность обучения двигательным навыкам студентов, занимающихся аэробикой.

Следует отметить, что степень эффективности отдельных элементов технологии дистанционного обучения, подлежит дальнейшему изучению.

#### **Выводы:**

1. Разработана и апробирована в практическом разделе учебной программы по аэробике модульная технология дистанционного обучения студентов, где структурировано содержание каждого модуля, их компоненты, в соответствии с принципами дистанционного обучения. Предложенная технология создает условия для эффективного усвоения студентами практического раздела дисциплины «Аэробика», ориентирована на потенциальные возможности студента и их реализацию.

2. Разработанные шкалы бально-рейтинговой оценки успешности самостоятельной деятельности студентов на всех этапах обучения, создают предпосылки для активизации двигательной и познавательной деятельности.

3. Организация дистанционного обучения на специализации «Аэробика» на основе модульной технологии, является перспективным направлением, которое обеспечивает непрерывность образовательного процесса в условиях удаленного нахождения друг от друга преподавателя и студента, позволяет эффективно решать задачу усвоения студентами практического раздела дисциплины «Физическая культура», учитывает личностные возможности студентов, увеличивает объем самостоятельной работы.

### **Литература:**

1. Бушма, Т.В. Технология конструирования учебных программ по аэробике для студентов технического университета / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, А.Ю. Липовка // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 3(145) – 2017. – С.34-40.

2. Долгих С.В. Инновационные образовательные технологии в преподавании гуманитарных и экономических дисциплин. Материалы международной научно-технической конференции. – Москва: МГТУ «МАМИ», 2010. – С. 104-112.

3. Кубегенова, А.Д. Модульная технология обучения как средство повышения эффективности подготовки специалистов ИКТ / А.Д. Кубегенова, А.Е. Тажжуран, А.Н. Имангалиева // Педагогическое мастерство: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). – Москва: Буки-Веди, 2017. – С. 135-137.

4. Реутова, Е.А Совершенствование самостоятельной работы в условиях формирования совершенствования образовательного пространства. / Е.А. Реутова, В.Г. Шефель // Профессиональное образования в современном мире.Новосибирск. Ид-во СО РАН. – 2013. – №2(9). – С. 88-95.

5. The usage of modular-rating technology in the educational process of physical culture / E.G. Zuykova, T.V. Bushma, A.Yu. Lipovka, A.V. Cherkasova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 127–133.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Кристина Владимировна Ванюкова*

*Научный руководитель: В.В. Кудрявцева*

*Марийский государственный университет, Йошкар-Ола*

**USE OF FITNESS BRACELETS FOR SELF-LEARNING PHYSICAL  
EDUCATION FOR STUDENTS**

*Christina Vanyukova*

*Academic Supervisor: V.V. Kudryavtseva*

*Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается использование умных гаджетов для самостоятельных занятий физической культурой. Нами был проведен анализ примеров использования фитнес-браслетов среди студентов для повышения двигательной активности, контроля функциональных возможностей организма.

**Ключевые слова:** умные технологии, фитнес-браслет, студенты, физическая культура, пульс.

**Abstract.** This article discusses the use of smart gadgets for independent physical education. We analyzed examples of the use of fitness bracelets among students to increase physical activity, control the functional capabilities of the body.

**Keywords:** smart technologies, fitness bracelet, students, physical culture, pulse.

**Введение.** Фитнес-браслеты, или как их еще называют фитнес-трекеры, создавались для спортсменов-профессионалов, но сегодня их носят самые разные люди, и дети, и взрослые.

Самый привычный тип фитнес-браслетов сегодня - браслеты, которые носят на запястье. Впрочем, встроить счетчик активности можно практически в любой предмет, прилегающий к телу. Фитнес-трекерами, в принципе, можно назвать и приложения для смартфона, позволяющие подсчитывать число шагов, фиксировать маршруты пробежек или вести дневник тренировок в спортзале.

**Методы и организация исследования.** Самый простой способ отслеживания активности - подсчет пройденного расстояния. Для этого даже не нужно специальное устройство, достаточно приложения-шагомера, использующего встроенный акселерометр мобильных устройств. Но, разумеется, закрепленные на теле браслеты являются более точными.

Спортивные трекары предполагают ношение на запястье, где измеряется пульс. Внутренняя сторона фитнес-браслета, оборудованная датчиком пульса, должна плотно прилегать к коже. От этого зависит точность снимаемых устройством показаний сердечного ритма. При этом браслет не должен сдавливать запястье и нарушать кровоток, данный фактор также исказит показания прибора [1].

Технология измерения пульса появилась благодаря технологии фотоплетизмографии. С ее помощью можно отслеживать кровоток, наблюдая, как меняется объем сосудов. Для этого браслет пропускает сквозь кожу свет с помощью небольшого светодиода на поверхности браслета, прилегающей к коже. Затем оптический датчик регистрирует, сколько света поглотили ткани организма и кровь, а сколько отразилось обратно. Кровь поглощает свет интенсивнее, чем окружающие ткани. Когда сосуд расширяется и сужается из-за сокращений сердца, меняется и количество света, отраженного от кожи. На основании этих колебаний можно вычислить, как меняется частота сердечных сокращений при физических нагрузках - во время ходьбы или интенсивной тренировки [3].

Некоторые браслеты могут контролировать и качество вашего сна. Для этого используется тот же прибор, что отвечает за измерение числа шагов, - встроенный акселерометр фитнес-браслета. Характер движений позволяет узнать, сколько времени человек проводит во сне, часто ли просыпается и быстро ли может заснуть вновь после пробуждения. Кроме того - браслет может определять фазы быстрого и медленного сна, и в некоторых случаях даже подстраивать будильник для более мягкого пробуждения.

Фитнес-трекеры отслеживают и ежедневный расход энергии, эта функция пригодится тем, кто считает потребленные и потраченные калории. Сначала приложение, совместимое с браслетом, считывает с него данные о пройденном расстоянии, и рассчитывает затраты энергии человеком. Первые носимые трекеры создавались для профессиональных спортсменов - они отслеживали пульс и другие показатели, чтобы лучше рассчитывать нагрузки. Сегодня ситуация изменилась: многие из тех, кто носит трекеры, очень далеки от спорта.

Гораздо чаще такие аксессуары покупают люди, ведущие в основном сидячий образ жизни. Их цель - узнать, сколько времени они проводят неподвижно, и сделать первые шаги к спорту. Например, участники небольшого австралийского исследования чаще всего начинали носить трекер, чтобы получить более точное представление о своей активности, а также улучшить физическую форму и здоровье. Другие мотивы, скажем желание лучше выглядеть или увлечение новыми технологиями, встречались куда реже [2].

Недостаток движения действительно считается опасным. Многие исследования связывают сидячий образ жизни с повышенной вероятностью развития ожирения, болезней сердца и сосудов, диабета 2-го типа. От малоподвижности страдает и психика, люди, кто проводит дни за рабочим или учебным столом, а вечера на диване, чаще рискуют столкнуться с психическими проблемами.

Впрочем, даже если для прогулок и тренировок созданы все условия, иногда встать с дивана всё равно не хочется. Здесь и должен прийти на помощь фитнес-трекер.

**Результаты исследования и методы обсуждения.** Нами был проведен опрос среди 50 студентов университета, по поводу использования фитнес-

браслетов или приложений. По итогам опроса, из пятидесяти человек используют подобные устройства всего пятнадцать, еще четверо фитнес-браслеты для тренировок не используют. Из пятнадцати, активно использующих такие устройства, десять человек отметили улучшение своей концентрации, эффективности в прогрессе тренировок, а для оставшихся пяти подобные устройства не оказали влияния на ход самостоятельных тренировок, и в паре случаев даже наоборот, оказали расслабляющее и деморализующее влияние.

**Выводы.** Результаты работы показывают, что фитнес-трекеры, это лишь помощник, помогающий людям контролировать себя и свою активность. Но тем не менее, это возможность ставить перед собой четкие цели, и каждый день добиваться их исполнения. Для большинства людей в наши дни сложно заставить себя работать над своим здоровьем. И фитнес-браслеты могут помочь им в этом занятии. Когда есть реальная цель, например, пройти несколько тысяч шагов, или пробежать пару десятков минут, сфокусироваться на задаче намного легче.

### **Литература:**

1. Будиков, Ю. Н. Использование фитнес-браслетов в физической культуре / Ю. Н. Будиков, Е. В. Титков // Проблемы повышения эффективности образовательного процесса на базе информационных технологий. Минск. 2018 г. – С. 8 - 10.

2. Закиров, Ф.Х. Фитнес-трекеры на уроках физической культуры: примеры и перспективы / Ф.Х. Закиров, А.А. Красильников, Е.А. Лубышев // Московский экономический журнал. 2020. №4. – С. 63.

3. Калинин, В. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В. С. Калинин, А. С. Машичев // Молодой ученый. - 2020. — № 49 (339). — С. 552-554.

**ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА**

*Григорий Борисович Голунов*

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
Россия*

**DIGITALIZATION IN STUDENT SPORT TRAINING**

*Grigory Borisovich Godunov*

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Russia*

**Аннотация.** Целью исследования – изучить влияние цифровизации на сферу физической культуры, ее место, потенциал, преимущества и перспективы. Методы исследования: теоретический анализ литературных источников и научных статей и обобщение научных публикаций. Работа направлена на выявление преимуществ цифровизации и его потенциала, рассмотрение перспектив в будущем.

**Ключевые слова:** цифровизация, цифровые технологии, виртуальная реальность, физическая культура и спорт, студенты, образование, преимущества и недостатки.

**Abstract.** The purpose of the study is to examine the impact of digitization on the field of physical culture, its place, potential, advantages and prospects. Research methods: Theoretical analysis of literary sources and scientific articles and synthesis of scientific publications. The work is aimed at identifying the advantages of digitization and its potential, looking ahead.

**Keywords:** digital, digital, virtual reality, physical culture and sports, students, education, advantages and disadvantages.

**Введение.** Не является секретом то, что с каждым годом цифровые технологии всё больше и больше совершенствуются, а новые поколения уже не просто идут в ногу со временем, они рождаются окруженные разнообразными гаджетами, которые сразу же становятся частью их жизни. Это и не удивительно, ведь современные условия – это массовая сетевая коммуникация и глобализация. Само собой, для государства становится важным развитие цифровых технологий, которые хотелось бы использовать в, практически, основных и важных сферах человеческой деятельности: производстве, экономике, медицине, образовании и спорте. Эта необходимость цифровизации даже нашла отражение в одних из важнейших документов, таких как национальные проекты «Стратегия развития информационного общества Российской Федерации на 2017–2030 годы» и «Цифровая экономика». В них главным образом раскрыты основные направления развития страны в ближайшем будущем. Президент РФ В.В. Путин, выступив на пленарном заседании Петербургского международного экономического форума 2 июня 2017 года сказал: «Цифровая экономика – это не отдельная отрасль, по сути, это основа, которая позволяет создавать качественно новые модели бизнеса,

торговли, логистики, производства, изменяет формат образования, здравоохранения, госуправления, коммуникаций между людьми, а следовательно, задает новую парадигму развития государства, экономики и всего общества». Из этого высказывания следует, что одной из самых главных целей является переход на более высокий уровень, который позволит автоматизировать, упростить и улучшить человеческую деятельность. Эта амбиция распространяется на все сферы деятельности, в том числе спорт и образование.

**Основное содержание.** Цифровизация в сфере физической культуры и образования предусматривает улучшение и развитие информационной инфраструктуры, а также совершенствование системы образования. Если удастся достичь хороших результатов, то это значительно упростит и улучшит качество подготовки и обучения студентов, что, в свою очередь, логической цепочкой должно благоприятно повлиять на развитие экономики, производства и прочих важнейших для государства сфер [1, 5, 6].

Однако, внедрение цифровых технологий в образовательную программу – это своеобразное испытание, ведь ничего не может получиться идеально сразу. Обязательно будут какие-то ошибки, недочеты, которые придется исправлять и ко всему нужно будет заново привыкать, чему-то обучаться. То есть, выходит, будет поставлена цель «научить учиться», потому что придется быть готовыми к стремительным и резким переменам, которые происходят в информационном сообществе. Стоит задача построения эффективного взаимодействия рабочего и работодателя – студента и преподавателя, в случае образовательной сферы. Касательно процесса обучения можно назвать цифровизацией пересмотр содержания, целей, средств, методов и организации процесса для достижения студентами результатов за счет персонализации обучения используя потенциал и возможности развивающихся цифровых образовательных технологий.

Если же рассматривать цифровизацию в более общем плане, то она должна охватывать как можно больше, а то и все стороны образовательного процесса в вузе, завязанных на организации учебного процесса, включая процесс обучения и аттестацию студентов, формирование портфолио, расписание, программы дисциплин. Важно также чтобы технологии обеспечивали доступ к электронным библиотечным системам (ЭБС), к Интернету и т.п.

Перспективы, возможности и преимущества цифровизации [2, 3, 4, 7]:

1. Мультимедийные презентации в цифровом формате – невероятно полезная и удобная вещь, являющаяся преимуществом цифровизации. Презентации представляют возможность систематизировать план занятия и отразить большинство преподносимого материала визуально сразу большому количеству студентов. Помимо иллюстраций, можно в презентации помещать видео, а это лишь только способствует улучшению показательности занятия и восприятия студентов. Сейчас практически ни одна защита или предзащита выпускных квалификационных работ не обходится без применения презентаций.

2. Мультимедийные программы для оценки успешности обучения – тоже вещь очень полезная, так как помогают упростить систематизацию оценок

успеваемости студентов. Яркими примерами могут служить такие программы как Microsoft Teams (рис. 1) и сайты на основе Learning Management System (LMS, с выданным и сданным заданием, указанными сроками сдачи, состояниями ответа и оценки, а также обратной связью от преподавателя в виде комментария) (рис. 2).

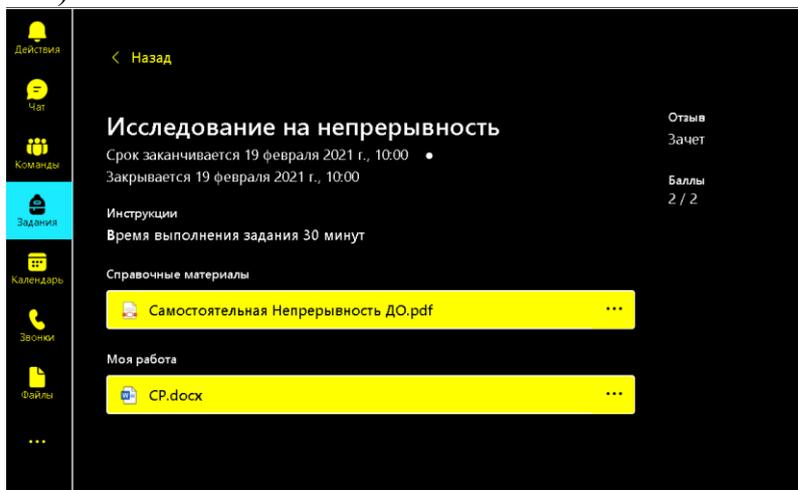


Рисунок 1 – Вкладка «Задания» в программе Microsoft Teams (задание, оценка, отзыв в качестве обратной связи преподавателя)

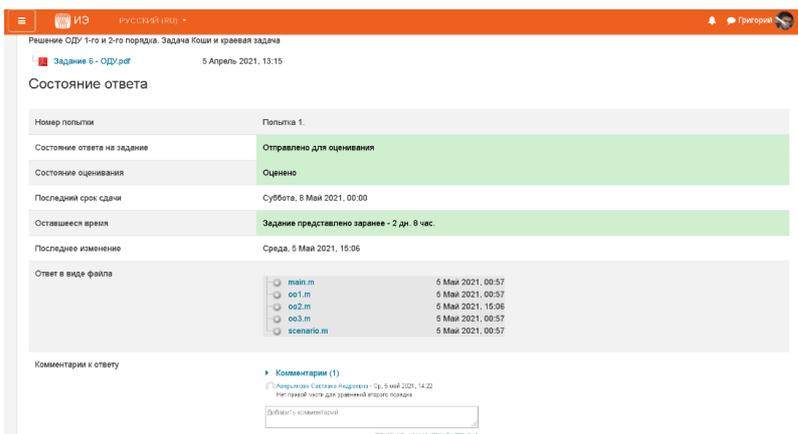


Рисунок 2 – Вкладка с заданием на сайте созданным на основе LMS

3. Мультимедийные обучающие программы в цифровом формате и дистанционные курсы – позволяют вести самоконтроль, обучают, обеспечивают тренаж и внешний контроль успеваемости. Подобные технологии позволяют подготовить будущих специалистов в теоретическом плане. Это может помочь людям, выбравшим такие специальности как «Тренер», «Спортивный судья», «Инструктор-методист» и т. п. В виде тестов, видео-лекций и иллюстраций люди имеют возможность ознакомиться с тем, что им предстоит столкнуться и работать, прежде чем приступить к практической части. Примером подобной технологии является довольно популярный сайт «Открытое образование» (OpenEdu) (рис. 3).

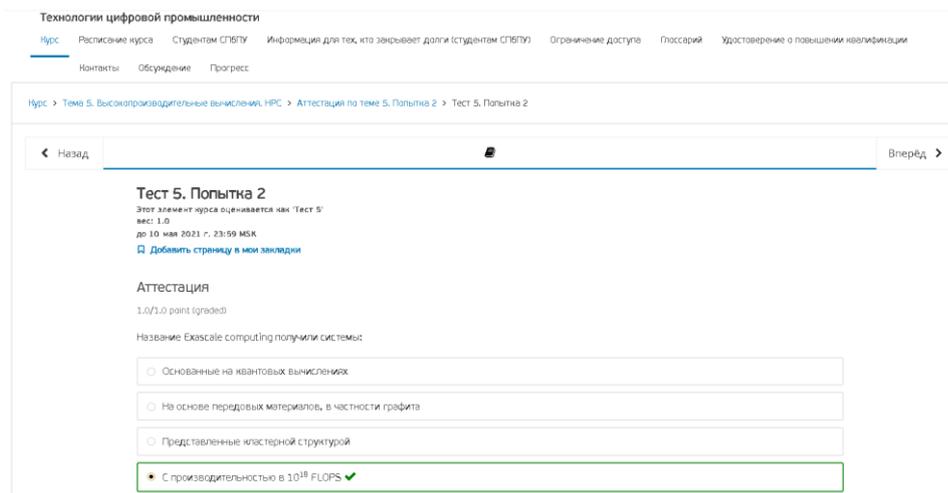


Рисунок 3 – Пример организации теста на сайте www.openedu.ru

4. Мобильные приложения – очень удобно и практично, ведь телефон практически всегда находится при человеке, что дает ему возможность в свободное время открыть приложение с условными комбинациями ударов и защиты в каком-нибудь из единоборств, изучая в теоретическом плане.

В пример можно привести простейшее приложение Samsung Health (рис. 4), которое является стоковым для телефонов Samsung и позволяющее отслеживать дневную активность (в виде счетчика шагов, количества выпитой воды, употребленных калорий и т. д.), предоставляет доступ к разным тренировочным программам и прочему. То есть мобильные приложения – это самоконтроль, неограниченное время обучения, свободный график обучения и максимальная мультимедийность, что приводит к более эффективному восприятию.

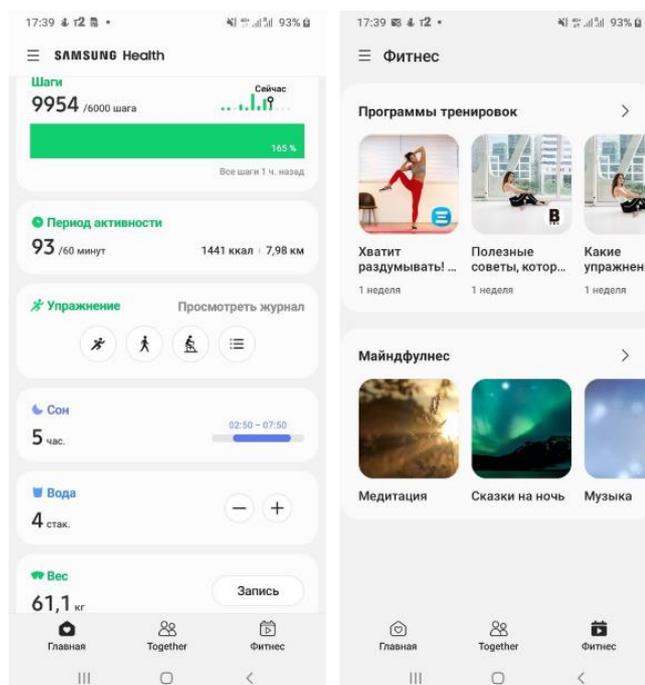


Рисунок 4 – Вкладка «Главное» и «Фитнесс» приложения Samsung Health

**Заключение.** Цифровизация – процесс, открывающий новые возможности, позволяющий усилить увлеченность физической культурой большой части обучающихся, а также улучшающий качество обучения и подготовки студентов. Выводом из всего перечисленного будет являться то, что цифровизация – это перспективный процесс, можно даже сказать, что он является необходимым, так как он дает множество новых возможностей, упрощает жизнь и улучшает деятельность человека. Необходимо учитывать тот факт, что внедрение цифровых технологий требует серьезной перестройки и обновления содержания учебных курсов, процесса обучения, организации и методы. Образовательные цифровые ресурсы, которые фигурируют в моей статье и не только они, хорошо себя показывают на данный момент, но являются всего лишь первыми шагами на пути к внедрению цифровизации в повседневную жизнь, созданию информационной образовательной среды, включающей в себя технические и цифровые образовательные ресурсы, видеоматериалы, мультимедиа.

#### **Литература:**

1. Карпенко Л.А., Нигматулина Ю.Р. Построение учебно-тренировочной работы в организациях художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. Санкт-Петербург. – 2016. – С. 666-670.
2. Нечаева, Ю. С. Роль физической культуры в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях / Ю. С. Нечаева, К. З. Нгуен, А. А. Скороходов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. – Саратов, 2021. – С. 284-289.
3. Преподавание спортивно-педагогических дисциплин с применением дистанционных образовательных технологий в период пандемии / Л. В. Моисеева, П. Г. Бордовский, Г. Р. Айзятуллова, В. И. Жукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 3. – С. 7-12.
4. Режим учебы и отдыха студента академии следственного комитета Российской Федерации в период дистанционного обучения / Е. А. Рослякова, Н. Д. Сигов, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – 2021. – С. 65-70.
5. Савельев, Д. С. Реализация онлайн-формата учебных занятий по физической культуре в условиях вуза / Д. С. Савельев, В. А. Куванов, Е. С. Жерлыгина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 15-17.
6. Сущенко, В.П. Воспитание потребности в самоконтроле физического

развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза / В.П. Сущенко, Ю Р. Нигматулина, И.К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: методические рекомендации. – Санкт-Петербург, 2014 – С. 124-125.

7. Nigmatulina, I.R., Rumba, O.G. and Skorokhodov, A.A. (2020), “Correction of the training process in a pandemic: implementations and prospects”, Process Management and Scientific Developments: Proceedings of the International Conference, Birmingham, United Kingdom, 25 November 2020, pp. 187–191.

УДК 796.06

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Маргарита Анатольевна Гура*

Научный руководитель: *Михаил Вацлавович Войтеховский*,  
*Смоленский филиал РЭУ им.Г.В. Плеханова, Смоленск*

## *THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS*

*Margarita Anatolyevna Gura*

Scientific supervisor: *Mikhail Vatslavovich Voitekhovsky*,  
*Smolensk Branch of Plekhanov Russian University of Economics, Smolensk*

**Аннотация.** Современные цифровые технологии оказывают достаточно высокое воздействие на жизнедеятельность студентов, что может приводить к различным патологиям. В целях повышения уровня здоровья и формирования физической культуры личности студенты могут применять различные современные и довольно привлекательные для молодёжи технологии

**Ключевые слова:** цифровые технологии, студенты, физическая активность, образование.

**Abstract.** Modern digital technologies have a fairly high impact on the life of students, which can lead to various pathologies. In order to improve the level of health and the formation of physical culture of the individual, students can use various modern and quite attractive technologies for young people

**Keywords:** digital technologies, students, physical activity, education.

**Введение.** В современном мире достаточно быстрыми темпами осуществляется развитие цифровых технологий и внедрение искусственного интеллекта во все сферы общественной жизни. Особенно в значительной мере этому поспособствовала пандемия COVID-19, за счёт которой в мире сложилась довольно неблагоприятная обстановка, многие предприятия вынуждены были приостановить своё производство, некоторые из них перешли на удалённый формат работы. Пандемия затронула практически все сферы деятельности, в том числе коснулась и сферы образования. Многие учебные заведения перешли на не совсем привычный для них формат обучения, то есть на дистанционное обучение. Особенно быстрыми темпами такой переход к дистанционному обучению удалось организовать в ВУЗах, где ранее уже применялись современные цифровые технологии. С введением онлайн-обучения студенты вынуждены проводить большую часть своего времени перед экранами компьютеров и не всегда могут выделить время на физическую активность, поскольку вся их учебная деятельность проводится посредством возможностей сети Интернет. В таких условиях жизнедеятельность студентов сопровождается большими информационными перегрузками и низкой активностью.

В данной ситуации перед студентами встаёт вопрос, как организовать свой учебный день так, чтобы рационально распределить время, как для обучения,

так и для двигательной деятельности; какие знания и компетенции необходимы для активного и эффективного реагирования на новые требования современности. Социальные вызовы диктуют поиск новых подходов и технологий в формировании физической культуры студентов для осознанного отношения к своему здоровью и организации нового стиля здорового образа жизни в целях успешной самореализации в будущей профессии и обществе [1].

При написании данной статьи были проанализированы и выявлены эффективные технологии формирования физической культуры студентов.

**Методы и организация исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сейчас в нашем государстве и на современном рынке труда востребованы компетентные специалисты не только в своей профессии, но и в сфере здорового образа жизни [3]. Однако в условиях, как самоизоляции, так и смешанного обучения многие студенты ведут малоподвижный образ жизни; информационные перегрузки и психо-эмоциональное напряжение отрицательно сказываются на их самочувствии и здоровье. При изучении научно-методической литературы было выявлено, что отсутствие физической активности приводит ко многим патологиям, от сердечно-метаболических нарушений до сердечно-сосудистых заболеваний. По данным различных исследователей в возрасте 15-17 лет 80% подростков выполняют меньше рекомендованного ВОЗ минимума (60 минут в день) физической активности. Около 30% взрослых людей во всем мире не выполняют рекомендации Всемирной организации здравоохранения в отношении минимальной повседневной активности. Отсутствие физической активности в настоящее время является четвертой ведущей причиной смерти во всем мире [2].

Для исключения риска появления таких патологий студентам необходимо в свой ежедневный режим включать физические нагрузки, различные упражнения, что позволит поддерживать уровень своего здоровья в норме. При этом студентам необходимо применять различные технологии для успешной адаптации к образовательному процессу в условиях современных реалий. К числу таких технологий могут относиться следующие:

1. Образовательные технологии. Это могут быть занятия по учебным дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», проводимые в учебном заведении в онлайн- и офлайн форматах.

2. Здоровьесберегающие технологии. Организация во внеучебное время мастер-классов различной физкультурно-оздоровительной направленности (фитнес-программы, настольный теннис, бадминтон и др.) для привлечения обучающихся к активной физической рекреации.

3. Личностно-ориентированные технологии. Повышение уровня теоретических знаний студентов в физкультурно-оздоровительной сфере может проходить в рамках интерактивных теоретико-методических мастер-классов [4]

4. Технологии исследовательской деятельности. Участие студентов в различных кейс-чемпионатах, хакатонах, чемпионатах профессионального

мастерства. Так, например, участие студентов в чемпионате «WorldSkills Russia» в области совершенствования компетенций в физкультурно-оздоровительной сфере позволяет студентам проектировать и применять в повседневной жизни индивидуальную траекторию физического развития, физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки, управлять своим самочувствием и здоровьем с использованием современных информационных технологий.

Принимая участие в подобных чемпионатах, студент не только совершенствует свои навыки в компетенции «Технологии физического развития», но и учится позиционировать свое отношение к физической культуре и спорту, налаживать взаимоотношения с конкурсантами из других ВУЗов и экспертами.

Помимо этого, при адаптации к образовательному процессу в условиях современных реалий студенты также могут использовать активно развивающиеся в настоящий момент цифровые технологии, которые могут применяться в делопроизводстве преподавателя, при формировании и проведении спортивных мероприятий/тренировок, а также при проведении учебного процесса в вузах.

Увеличение цифровых технологий в образовательной деятельности также имеет ряд преимуществ, которые также необходимо упомянуть.

Так, например, внедрение цифровых технологий позволяет применять современный подход к изучению материала и вводить новые способы передачи и хранения информации [5].

Благодаря увеличенному влиянию инновационных технологий на образовательную деятельность обучающийся может более комплексно подойти к формированию необходимых знаний по физической культуре, систематизировать поток информации, а также использовать более творческий подход к получению знаний, что увеличивает качество знаний и мотивацию обучающегося.

**Выводы.** Таким образом, использование инновационных технологий в формировании учебного процесса является неотъемлемой частью в создании систематизированной и достоверной базы данных. Также благодаря развитию цифровых технологий для студентов разработано достаточно много современных программ для укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня теоретической и физической подготовленности, формирования физической культуры личности, организации нового стиля здорового образа жизни в условиях современных реалий.

### **Литература:**

1. Андрющенко, Л.Б. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова // Под ред. С.И. Филимоновой. – М.: «Ru-Science», 2020. – 356 с.
2. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010.

3. Формирование универсальных компетенций по физической культуре и спорту у студентов специальной медицинской группы / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, М.Н. Пуховская, В.Ю. Салов // Теория и практика физической культуры и спорта, 2021. – № 3. – С. 62-64.

4. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев // под ред Г.Б. Глазковой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

5. Марчук С. А. «Современные информационные технологии как средство повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию» // Журнал «Современные наукоемкие технологии».

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Анна Алексеевна Каменева*

*Научный руководитель Кошкина Т.В., старший преподаватель*

*Марийский государственный университет*

*Йошкар-Ола*

## USING FITNESS APPS FOR SELF-STUDY PHYSICAL EDUCATION

*Anna Alekseevna Kameneva*

*Scientific supervisor T.V. Koshkina, senior lecturer*

*Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье представлен обзор доступных фитнес приложений для самостоятельных занятий в домашних условиях или открытой спортивной площадке. Особенность выбранных для обзора приложений заключается в доступности, оптимальной продолжительности, безопасности и адекватной физической нагрузке. Цель изучить представленные в системе "Play Market" фитнес приложения, заниматься в период исследования. Провести исследование, отследить динамику изменений и выбрать наиболее полезные из приложений.

**Ключевые слова:** фитнес приложения, физическая нагрузка, студенты, мобильное приложение, дистанционное обучение.

**Abstract.** The article provides an overview of available fitness applications for self-study at home or an outdoor sports ground. The peculiarity of the applications selected for review is accessibility, optimal duration, safety and adequate physical activity. The purpose is to study the fitness applications presented in the Play Market system, to engage in the study period. Conduct research, track the dynamics of changes and select the most useful applications.

**Keywords:** fitness apps, physical activity, students, mobile app, distance learning.

**Введение.** Фитнес приложения – это возможность оставаться вовлеченным в процесс тренировок, интерактивно отслеживать изменения и контролировать результаты. Каждый вид приложения выполняет определенные задачи. Не многие могут позволить себе персонального инструктора, но подобное приложение может стать хорошей заменой. Фитнес приложения активно использовались студентами в период дистанционного обучения.

Каждый тип приложения наделён определённым функционалом. Анализ популярных приложений, позволил выделить следующие рекомендации.

Перед использованием, следует зарегистрироваться и авторизоваться, так как это даст возможность запомнить и пользоваться своими данными, результатами, анализировать динамику занятий. Это мотивирует занимающихся к регулярным занятиям. Многие приложения позволяют ставить задачи и цели, простой интерфейс облегчает использование [1].

**Методы и организация исследования.** Материалами для исследования

послужили теоретический анализ источников специальной литературы, педагогического эксперимента, контрольных испытаний, математико-статистических методов обработки и анализа данных. Мобильные фитнес приложения в бесплатном доступе достаточно сильно конкурируют между собой. На наш взгляд это хорошо, так как в одном приложении можно вести учёт по многим параметрам: физические качества, морфологические изменения, питание и другое.

С другой стороны анализ источников показал, что существует несколько направлений в фитнесе, под которые создаются мобильные приложения. Узкая направленность создает определенные ограничения, но повышает ценность такого приложения. Рассмотрим основные типы фитнес приложений.

1. В основе лежат тренировки и комплексы упражнений. Хорошо расписан план тренировок, рассмотрена техника упражнений с голосовым сопровождением и музыкой.

2. На первый план приложения выходит особенности питания, расчёт калоража и учёт морфологических изменений. В зависимости от данных особенностей идёт подбор тренировочной программы.

3. Многофункциональные приложения. Контроль тренировок, питания, трекары, персональные возможности. Приложения широких возможностей: объединяют в себе кроме программ тренировок и полезного контента возможность заниматься с персональным тренером.

Популярными становятся фитнес приложения, которые отличаются простотой в использовании, понятны, удобны и приятны для восприятия. Основываясь, на выше сказанное был сделан анализ популярных фитнес приложений.

1. Приложения с короткими высоко интенсивными тренировками от 15 до 25 минут: **Johnson & Johnson official 7 minute workout**, «Women workout 360 – female fitness exercise at home и другие.

2. Приложения с удобным учетом БЖУ и подсчетом калорий: **Lifesum, 8 fit**, худеем за 30 дней и другие.

3. Приложения с длительными тренировками по 45-60 минут, которая предлагается после заполнения анкеты: **Nike training club, Map my fitness другие [3,4].**

**Методы и организация исследования.** Исследование проведено студентами 3-4 курсов психолого-педагогического факультета, Марийского государственного университета. Студенты в количестве 8 человек занималась с помощью фитнес приложений, которое выбрали для себя. 5 человек выбрали фитнес приложение с широким функциональным диапазоном «Women workout 360 – female fitness exercise at home. Данное приложение рассчитано на все группы мышц, разные виды тренировок и план питания. 3 студенток выбрали приложение «Худеем за 30 дней», которое делает упор на плане питания, а тренировки синхронизированы с Google fit. Девушки занимались 3-4 раза в неделю, программа тренировок планировалась в среднем на 3 месяца.

Для определения динамики в ходе исследования студентки сдали нормативы: приседания поднимание туловища из положения лёжа, отжимания в

упоре лёжа, в начале исследования и в конце исследования. Результаты представлены в таблице 1.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В течение трёх месяцев было запланировано в среднем 60 занятий (3-4 тренировки в неделю).

Таблица 1 – Результаты начального и конечного этапов исследования и прирост показателей (n=8).

№	Приседания в мин(кол.раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)		Вес (кг)	
	Нач. этап	Конеч этап	Нач. этап	Конеч этап	Нач. этап	Конеч этап	Нач. этап	Конеч этап
1	25	34	30	35	12	15	54	53
2	28	32	28	35	10	12	57	57
3	26	32	35	40	10	10	53	50
4	30	38	45	48	8	10	58	55
5	24	30	40	48	8	10	62	60
6	29	36	38	45	10	12	60	60
7	28	38	43	50	12	16	54	51
8	28	35	40	46	10	14	63	60
Сред.	27	34	37	49	10	12	57	55
Прирост	7		12		2		2	

Согласно таблицы 1, можно отметить прирост результатов по данным показателям в исследовании автора. Положительная динамика прослеживается во всех видах нормативов. Студентки не пропускали тренировки, как показал устный опрос, в большинстве случаев, придерживались низкоуглеводного типа питания, включая в рацион больше белка, жиронасыщенных продуктов и сложные углеводы. Так же девушки отмечали, что исследование их дисциплинировало и в тренировочном процессе и в рационе питания.

**Заключение.** Таким образом, значительная польза фитнес приложений, заключается в доступности и простоте использования. Разнообразные комплексы упражнений на все виды мышц способствуют развитию физических качеств. Испытуемые результативно использовали приложения для дополнительных занятий спортом, наблюдая за динамикой с помощью отчитываясь с помощью дневника самоконтроля [2].

### Литература:

1. Егорычев, А.О. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах / А.О.Егорычев, Э.В.Егорычева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2021. -№ 2 (192). - С. 86-92.
2. Смирнова, Н.Ю. Мобильное приложение для фитнеса как альтернатива физическим занятиям в спортивном зале / Н.Ю. Смирнова, Т.В. Кошкина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и

студенческого спорта: сб. статей. – Саратов, 2021. – С. 184-189.

3. Разработка мобильного приложения для фитнеса от Wezom [Электронный ресурс]. URL: [https:// wezom.com.ua/](https://wezom.com.ua/) (дата обращения 21.10.2021)

4. 11 приложений, которые помогут составить программу и вести дневник тренировок [Электронный ресурс]. URL: [https:// lifehacker.ru/](https://lifehacker.ru/) (дата обращения 21.10.2021)

**ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Светлана Александровна Контемирова**

*Казанский филиал Российского государственного университета  
правосудия, Россия, Казань,*

**Николай Владимирович Васенков**

*Казанского государственного энергетического университета, Казанский  
филиал Российского государственного университета правосудия,  
Россия, Казань,*

**Олег Петрович Мартьянов**

*Казанского филиала Российского государственного университета  
правосудия Россия, Казань,*

**Ильнур Фаритович Абдулин**

*Казанского филиала Российского государственного университета  
правосудия Россия, Казань.*

**PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING DISCIPLINE  
«PHYSICAL CULTURE»**

**Svetlana Kontemirova**

*Kazan branch of the Russian State University of Justice, Russia, Kazan*

**Nikolay Vladimirovich Vasenkov**

*Kazan State Energy University, Kazan Branch of the Russian State University of  
Justice, Russia, Kazan*

**Oleg Petrovich Martyanov**

*Kazan branch of the Russian State University of Justice Russia, Kazan*

**Ilnur Faritovich Abdulin**

*Kazan branch of the Russian State University of Justice Russia, Kazan.*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы организации дистанционного обучения в период самоизоляции по дисциплинам, предполагающим «очные» практические занятия, а именно по дисциплине «Физическая культура». У предмета физическая культура, появилась большая проблема с выполнением учебной программы по дисциплине и переход к разработке новых идей реализации домашнего обучения студентов. Был проведен социологический опрос, состоящий из 4 вопросов. В опросе принимали участие 84 студента разных ВУЗов, из них 46 девушек и 38 юношей.

Сделаны выводы: все больше появляется методов преподавания дистанционного обучения. Но в то же время преподаватели испытывают трудности в освоении новых подходов, методов и средств обучения, характерных для домашнего обучения.

**Ключевые слова:** физическая культура, студент, двигательная активность, самоизоляция, социологический опрос.

**Abstract.** The article deals with the problems of organizing distance learning during the period of self-isolation in disciplines involving "full-time" practical classes,

namely in the discipline "Physical Culture". The subject of physical culture has a big problem with the implementation of the curriculum in the discipline and the transition to the development of new ideas for the implementation of home education of students. A sociological survey consisting of 4 questions was conducted. 84 students of different universities took part in the survey, of these, 46 are girls and 38 are boys. Conclusions are drawn: more and more methods of teaching distance learning are emerging. But at the same time, teachers have difficulty in mastering new approaches, methods and means of teaching characteristic of homeschooling.

**Key words:** physical culture, student, motor activity, self-isolation, sociological survey.

**Введение.** Современная эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране внесла определенные изменения в систему образования – учебные заведения вынуждены перейти на дистанционное обучение. Как в этой ситуации осваивать программу общеобразовательных предметов и по предмету физическая культура в частности? [2, 3]

Актуальность данной темы заключается в том, что в связи распространения вируса COVID-19 была введена вынужденная мера, приостановить обучение и перейти на дистанционное образование на дому. Обучаясь дистанционно, учащийся ВУЗа не ограничен пространственными и временными рамками – имеет возможность обучаться, не выходя из дома, по персональному расписанию [5, 6]. Однако, у такого предмета как физическая культура, появилась большая проблема с выполнением учебной программы по дисциплине и переход к разработке новых идей реализации домашнего обучения студентов [1].

Исходя из того, что дисциплина «Физическая культура» – практическая, и действуя в рамках реализации требований ФГОС, система дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» включает разнообразные варианты заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента, имеют оздоровительную направленность, позволяют добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа [4].

**Методы и организация исследования.** Чтобы лучше понять, нравится ли студентам дистанционный формат занятий «Физической культурой» или же они хотят вернуться в онлайн формат обучения, был проведен социологический опрос, состоящий из 4 вопросов.

В опросе принимали участие 84 студента разных ВУЗов, из них 46 девушек и 38 юношей. Такого количества хватило для представления анализа результатов по проблеме дистанционного образования «физической культуры».

В опросе были затронуты ряд проблем, которые позволяли охарактеризовать особенности отношения студентов к занятию физической культурой, проблемы с которыми студенты сталкиваются в период самоизоляции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На вопрос «Всё ли вас

устраивает в дистанционном обучении дисциплины «Физическая культура»?» более половины студентов дали положительные ответы (31% дали ответ «да», 29% «да, чем нет»). Но, в то же время, для остальных студентов дистанционный формат оказался крайне неудобным (17% дали ответ «нет» и 23% «скорее нет, чем нет»).

Результаты опроса касаются вопроса проблем дистанционного образования у студентов показали следующее: 46,38% не сталкивались с проблемой, но 53,62% студентов имеют проблемы с дистанционным обучением.

На вопрос «Какие проблемы у вас возникают при посещении дисциплины «Физическая культура»?» мнение разделилось на 3 вида. 54,9% студентов сталкиваются с «техническими проблемами», 42,1% дали ответ «никакие», 3% «воздержались».

При ответе на вопрос «В каком формате вы бы предпочли проводить дисциплину «Физическая культура»?» лишь ¼ студентов (18,9%) дала ответ «в дистанционном формате» ссылаясь на удобства дома, некоторые студенты хотели бы всю сессию так выполнять задания, но из-за проблем обучения дистанционно ¾ студентов дали ответ «в очном формате» (81,9 %).

Также многие студенты сталкивались с такими проблемами как:

- необходимость иметь доступ к интернету;
- недопонимание заданий;
- маленькая квартира;
- больше умственная, чем физическая нагрузка;
- недостаточное знание ПК;
- личные комплексы человека для фото и видео отчетов;
- падением физической активности;
- предпочтением заниматься в зале.

**Выводы.** Несмотря на все проблемы и трудности, студенты подчеркивали, что при большом количестве отрицательных моментов в дистанционном обучении, получать образование таким методом возможно. С развитием технологии преподаватели понимают, что виртуальное общение пришло на смену живому. Все больше появляется методов преподавания дистанционного обучения. В своё время поиск новых методов обучения позволяет преподавателю повысить профессиональные навыки. Но в то же время преподаватели испытывают трудности в освоении новых подходов, методов и средств обучения, характерных для домашнего обучения.

### **Литература:**

1. Васенков, Н.В. Физическая и функциональная подготовленность студентов после пандемии / Н.В. Васенков, Т.П. Шарыпова, Р.Э. Хамзина, Л.Э. Бикулова, А.Ю. Урбанов / Перспективы науки. 2021. № 2 (137). с. 54-56.
2. Васенков, Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова / Глобальный научный потенциал. - 2019.- №4 (97).- С. 59-61.

3. Давлетшина, Л.А. Физическая культура и спорт, его влияние на студенческую молодежь /Л.А. Давлетшина, И.Ф. Ибрагимов/ в сборнике: Дни студенческой науки Сборник научных трудов Международной студенческой конференции. 2018. С. 206-208.

4. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Сайт Петрозаводского Государственного университета. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://petrsu.ru/structure/466/kafedrafizicheskojk> (дата обращения: 28.03.2020)

5. Лопатин, Л.А. Особенности физического воспитания студентов в период пандемии / Л.А. Лопатин, Е.В.Фазлеева, Л.М. Никитина, Н.А. Чумарин / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). с. 269-272.

6. Хайруллин, И.Т. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2018. -№ 7. -С. 110-111.

УДК: 371.315.7

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

*Валентина Витальевна Кудрявцева*

*ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,  
Россия, Йошкар-Ола*

## THE USE OF E-COURSES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING DURING THE PANDEMIC

*Valentina Vitalievna Kudryavtseva*

*Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены особенности организации дистанционного обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях карантина, вследствие пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Основной целью нашего исследования является выявление особенностей применения электронных ресурсов в системе обучения физической культуре в период дистанционного обучения.

**Ключевые слова:** студенты, пандемия коронавирусной инфекции, дистанционное обучение, активность, образование.

**Abstract.** The features of the organization of distance learning of students in the discipline "Physical culture" in the conditions of quarantine, as a result of the COVID-19 coronavirus pandemic, are considered. The mechanisms of influence of independent physical education classes on psycho-physical health during distance learning during the period of forced self-isolation are studied.

**Keywords:** students, coronavirus pandemic, distance learning, activity, education.

**Введение.** Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы. И не последнюю роль в ней будет играть инновационная система физического воспитания и спортивной подготовки, задача которой вырастить не только физически сильного, но и волевого человека, способного противостоять вызовам современного мира. Важным условием жизни и нормального физического развития студента является двигательная активность, которая повышает работоспособность и функциональные возможности организма. Положительное отношение к активной деятельности становится фундаментом здорового образа жизни студента. Овладев необходимыми теоретическими знаниями и методическими навыками для развития движений и здорового образа жизни, студент получает возможность заниматься физической культурой самостоятельно [1].

В связи с вынужденной самоизоляцией, вследствие пандемии по коронавирусу COVID-19, на смену традиционному обучению по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Марийском государственном университете была внедрена электронная дистанционная образовательная технология обучения. Был введен в действие приказ Министерства науки и высшего

образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации». В соответствии с этим приказом все высшие учебные заведения страны перешли на дистанционное обучение в системе Moodle.

До пандемии было написано множество научных работ, проведены исследования о негативном влиянии гиподинамии и гипокинезии. Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко снижается вследствие повышения учебной нагрузки. Недостаточная двигательная активность ведёт к снижению работоспособности, появлению утомляемости, ухудшению общего самочувствия. Особенности учебной студентов университета в условиях дистанционного обучения проявились в том, что обучающиеся проводят намного больше времени за компьютером, чем обычно.

Известно, что систематическое удовлетворение потребности в движении приводят к тому, что необычные для повседневной жизни психические и физические напряжения становятся не только привычными, но и необходимыми для человека. На основе этой потребности формируется мотивация к самостоятельным занятиям спортом. Таким образом, постоянное развитие и поддержание потребности в движении выступает главной специфической задачей физического воспитания[3].

Реализация гуманитарного потенциала физической культуры в значительной мере способствует ориентации его содержания на формирование разносторонней личности студента, в мотивационно-ценностном сознании которого важная роль отводится самопознанию психофизиологических особенностей своего организма.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, наблюдение, опрос.

Исследование проводилось на базе Марийского государственного университета г. Йошкар-Ола.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ многих источников и электронных ресурсов показывают, что в стране высокий уровень развития информационных технологий, преподавание физической культуры не имеет готовых решений в формате дистанционного обучения. И перед преподавателями этой дисциплины встала сложная задача – найти решение по реализации образовательной программы в дистанционном формате, ведь оно должно быть не менее эффективным, чем очное обучение.

Данная сложившаяся ситуация создала для студентов университета те условия, которые предназначены для развития ключевых компетенций.

Например, развитие мышления, умение работать с большим объёмом информации и выделять в ней главное, также уметь находить в неожиданных ситуациях их способы решения [2].

По результатам проведенного опроса было определено, что 90% студентов до перехода на дистанционное обучение не имели представлений о возможности использования электронных образовательных ресурсов в процессе обучения физической культуре. Это говорит о том, что освоение новых технологий обучения, связанных с применением электронных образовательных ресурсов, является принципиально новым видом обучения физической культуре. В связи с этим, студенты отметили ряд проблем, указанных в таблице.

Таблица 1 - Проблемы использования электронных образовательных ресурсов в процессе обучения физической культуре в вузе, с точки зрения студентов

№	Проблема	% респондентов
1	Отсутствие опыта изучения предмета «Физическая культура и спорт» с использованием электронных образовательных ресурсов	85%
2	Проблемы, связанные с контролем выполнения заданий и усвоения учебного материала при обучении физической культуре	50%
3	Отсутствие мотивации к обучению с использованием электронных образовательных ресурсов в процессе обучения физкультуре	60%

Согласно таблице, основную проблему, связанную с использованием электронных образовательных ресурсов в процессе обучения физической культуре, большинство студентов связывают с тем, что им сложно оценить необходимость внедрения в образовательный процесс по предмету «Физическая культура и спорт» электронных образовательных ресурсов, и сложно мотивировать себя на изучение и усвоение учебного материала по данному предмету в силу того, что опыт обучения физкультуре с использованием электронных образовательных ресурсов у большинства студентов практически отсутствует.

**Выводы.** Исходя из результатов исследования можно сделать вывод, что при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного формата обучения. При подобном способе реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий недостаточно использовать только теоретические задания, необходимо использовать и средства физической культуры, обеспечивающие двигательный компонент управления собственной интегральной подготовкой.

### Литература:

1. Евсеев, В.В. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / ред. Р.А. Юсупов, Б.А. Акишин. Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2018. -С. 20-22.

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской

Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73645128/> (дата обращения: 17.08.2020)

3. Ефремова А.М. Физическая активность студентов в карантинном режиме / А.М. Ефремова, А.С. Рябчикова, В.В. Кудрявцева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. трудов. – Саратов, 2020. - С. 291-295

**ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

*Виктория Сергеевна Кустова, Георгий Сергеевич Фомин,  
Татьяна Петровна Высоцкая*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

**THE INFLUENCE OF FITNESS APPLICATIONS FOR THE  
FORMATION OF MOTIVATION TO WORK OUT IN THE GYM**

*Victoria Sergeevna Kustova, Georgy Sergeevich Fomin,  
Tatiana Petrovna Vysotskaya*

*Plekhanov Russian University of Economics,  
Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос об актуальности использования фитнес-приложений студенческой молодежью для самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями. Для определения степени влияния фитнес-приложений на формирование у студенческой молодежи мотивации к силовым тренировкам в тренажерном зале использовался опрос в «Google Forms». В ходе опроса выявлены причины прекращения занятий в тренажерном зале после первых посещений, а также услуги, которые могли бы помочь студентам продолжить систематически заниматься физическими упражнениями. Проведенное исследование позволило выявить ключевые причины прекращения занятий в тренажерном зале, которые заключаются в отсутствии достаточных знаний в использовании тренажерного оборудования и отсутствии соответствующей персонализированной обратной связи.

**Ключевые слова:** студент, двигательная активность, здоровый образ жизни, фитнес.

**Abstract.** The article discusses the relevance of the use of fitness applications by students for independent systematic physical exercises. To determine the degree of influence of fitness applications on the formation of motivation among students for systematic self-study in the gym, a survey in Google Forms was used. The survey revealed the reasons for stopping classes in the gym after the first visits, as well as services that could help students to continue to exercise systematically. The conducted research allowed us to identify the key reasons for the termination of classes in the gym, which consist in the lack of sufficient knowledge in the use of training equipment and the lack of appropriate personalized feedback.

**Keywords:** student, physical activity, healthy lifestyle, fitness.

**Введение.** Регулярная физическая активность необходима для поддержания здоровья, хорошего самочувствия и поддержания физической формы. По мере того как молодежь все больше осознает преимущества занятий физическими упражнениями, растет число студентов, посещающих

тренажерный зал. По данным исследования компании Mobifitness в России около 3,8 млн занимающихся в фитнес-клубах, и только 18% от общего числа посетителей фитнеса – это возрастная группа от 18 до 24 лет. Исследователи отмечают, что около 30% молодежи прекращают заниматься в тренажерном зале после первых посещений, и 55% занимающихся посещают его менее 8 раз в течение месяца [3].

Главная проблема студентов, начинающих самостоятельно заниматься спортом – нехватка мотивации и силы воли. Фитнес-приложения выполняют функцию тренера и мотиватора, которые еще и контролируют изменения. Приложения делятся на несколько категорий, включая короткие регулярные и дополнительные тренировки, питание, отслеживание активности и музыку. Некоторые из приложений просты, а другие наоборот выдают пользователю огромное количество данных. Многие могут работать с мониторами сердечного ритма и фитнес-трекерами, чтобы помочь собрать больше данных о тренировках. Некоторые из них отлично подходят для людей, которые уже давно занимаются спортом, в то время как другие идеально подходят для начинающих. Одни фокусируются на определенных областях, например, питание или музыка для тренировок, в то время как другие используют подход «все в одном» [5, 6]. Быстрый рост рынка фитнес-устройств и приложений дает возможность эффективно использовать их для повышения вовлеченности и мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями [1, 2, 7].

*Цель исследования:* изучить влияние фитнес-приложений на формирование у студенческой молодежи мотивации к систематическим самостоятельным занятиям в тренажерном зале.

**Методы и организация исследования.** *Участники:* в исследовании приняли участие студенты экономического вуза, посещающие тренажерный зал по абонементу ( $n=65$ , возраст  $18.3 \pm 0.8$  лет).

*Организация исследования:* для определения степени влияния фитнес-приложений на формирование у студенческой молодежи мотивации к систематическим самостоятельным занятиям в тренажерном зале использовался опрос в «Google Forms». Анкета содержала вопросы, направленные на изучение отношения студентов к фитнес-приложениям для самостоятельных тренировок, на определение мотивации использовать цифровые способы сопровождения занятий физическими упражнениями, на готовность систематически посещать тренажерный зал (более 10 раз в месяц). По типу выборки: опрос целевой выборки; по частоте опроса: однократный; по форме проведения социологического опроса: анкетирование (электронный вариант); по способу контакта: заочно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе опроса выявлены причины прекращения занятий в тренажерном зале после первых посещений, а также услуги, которые могли бы помочь студентам продолжить систематически заниматься физическими упражнениями (более 10 раз в месяц). «Нехватка времени» как основная причина отказа от занятий в тренажерном зале оценивается 60% респондентов. «Недостаток знаний в использовании

тренажерного оборудования» отметили 54% участников опроса. В числе главных причин для 40% респондентов, бросивших занятия в тренажерном зале, является «отсутствие личного тренера». Наиболее важную помощь, которую может предоставить личный тренер, 92% студентов указали на «обучение выполнению конкретных упражнений», 70% отметили «помощь в составлении индивидуального плана тренировок». На вопрос об услугах, которые важны для занимающихся, при принятии решения продолжать посещать тренажерный зал, лучший ответ (66%) указал на предпочтение «предоставление персонализированных рекомендаций по тренировке». «Наличие друга для сопровождения» был следующим распространенным ответом (39%).

По результатам исследования на ключевой вопрос в опросе об использовании фитнес-приложений во время тренировки были получены следующие результаты: 60% респондентов заявили, что они уже используют фитнес-приложение, 24% выразили заинтересованность в использовании приложения в будущем и 16% ответили, что они прекратили использовать фитнес-приложения. Что еще более важно, более 70% студентов сообщили, что им было бы очень интересно использовать фитнес-приложение, которое выполняет количественное отслеживание упражнений, а также предоставляет персонализированную обратную связь и корректирующие действия во время занятий в тренажерном зале. Занимающиеся думают, что такие рекомендации помогут сделать их тренировки более эффективными и безопасными. Студенты, которые прекратили использовать приложения для фитнеса, сообщили, что главной причиной были «приложения, не оправдавшие их ожиданий», поскольку предоставленные рекомендации были слишком общими и бесполезными. Некоторые из них также отметили, что использование приложений во время тренировки отвлекало от реальной тренировки.

Анализируя результаты ответов о полезности получения обратной связи в режиме реального времени через фитнес-приложение, 69% опрошенных указали, что получение обратной связи в режиме реального времени об их тренировках является «чрезвычайно полезным» и предпочли бы получать такую обратную связь в основном при выполнении упражнений со свободными весами, обращая внимание на необходимость дополнительной корректирующей обратной связи при выполнении этих упражнений. Среди различных видов обратной связи в режиме реального времени, аудиовизуальная обратная связь, предоставляемая через наушники, было выбрано 63% респондентов в качестве наиболее предпочтительного варианта. Наименее предпочтительным вариантом было получение текстового уведомления на смартфоне во время тренировки.

**Выводы.** Проведенное исследование позволило выявить ключевые причины прекращения занятий в тренажерном зале, которые заключаются в отсутствии достаточных знаний в использовании тренажерного оборудования и отсутствии соответствующей персонализированной обратной связи. Это говорит о том, что предоставление фитнес-приложениями для силовых тренировок готовых программ для разных целей (похудение, набор массы, увеличение силы и др.), возможность создавать свои программы тренировок или корректировать установленные, осуществлять отслеживание прогресса в

тренировках и их эффективность с помощью наглядных графиков, вести журнал замеров тела, рассчитывать оптимальный пульс и необходимый вес могли бы помочь студентам сохранить мотивацию к продолжению занятий в тренажерном зале.

### **Литература:**

1. Выприков, Д.В. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Д.В. Выприков, А.В. Титовский, А.Б. Егоров, Р.И. Заппаров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №1 (179). – С. 63-67.
2. Голубничий, С.П. Физическая активность студентов в условиях дистанционного обучения: исследование с использованием фитнес-браслетов / С.П. Голубничий, Е.Е. Воронина, А.Ю. Кушнарера // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: сб. статей. – Москва, 2021. С. 1272-1276.
3. Система автоматизации Mobifitness [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mobifitness.ru> (дата обращения: 05.10.2021).
4. Ульянова, Н.А. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культуры в студенческой среде / Н.А. Ульянова, Е.М. Семенякина, В.С. Алехин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 183–188.
5. Шутова, Т.Н. Инновации компьютерных и фитнес технологий в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Здоровьесберегающие аспекты занятий физической культурой и спортом: сб. статей. – Саранск, 2020. – С. 139-145.
6. Шутова, Т.Н. Онлайн курсы и мобильные приложения в образовательном процессе по физической культуре студентов вузов / Т.Н. Шутова, И.П. Рудь, Е.А. Жижерин // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: сб. статей. – Москва, 2020. – С. 784-791.
7. Якимова, Л.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, Н.Н. Пешков, М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 27-33.

УДК 796.015

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРАВМООПАСНОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯЖЁЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

*Мошкин Денис Александрович, Кокоулина Ольга Павловна  
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGY SYSTEMS TO REDUCE THE RISK OF INJURY AND INCREASE THE EFFECTIVENESS OF WEIGHTLIFTING EXERCISES.**

*Moshkin Denis Aleksandrovich, Kokoulina Olga Pavlovna  
Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Аннотация.** Современная спортивная наука достигла высоких результатов в вопросах разработки наиболее эффективных и безопасных техник выполнения упражнений. В данной статье рассматриваются перспективы применения информационно-технических систем, с целью сбора, обработки и анализа данных о выполнении упражнений тяжелоатлетами.

**Ключевые слова.** Информационные системы, сбор и анализ данных, безопасность, эффективность, тяжелая атлетика

**Abstract.** Modern sports science has achieved high results in the development of the most effective and safe exercise techniques. This article discusses the perspectives of using information technology systems for the purpose of collecting, processing and analyzing data on the performance of exercises by weightlifters.

**Keywords.** Information systems, data collection and analysis, safety, efficiency, weightlifting

**Введение.** Современная спортивная наука, (как и многие другие науки в наши дни) достигла крайне высоких результатов, позволяя разрабатывать наиболее эффективные и безопасные способы выполнения различных упражнений. Однако, как известно совершенству нет предела, поэтому для дальнейшего рационального совершенствования сложных спортивных двигательных действий целесообразно использовать современную измерительную и вычислительную технику и информационно-технический интерфейс, для получения, обработки и анализа данных о параметрах выполняемого упражнения, об особенностях той или иной техники выполнения упражнений и для отслеживания физического состояния спортсменов.

Сложность технического оборудования, необходимого для сбора, обработки и анализа данных о какой-либо технике выполнения движений обуславливается тем, что упражнения, обычно, крайне сложны, а их правильное выполнение требует от спортсменов значительных затрат сил и энергии. Вследствие этого, эффективность таких двигательных действий нельзя охарактеризовать лишь каким-нибудь одним биомеханическим показателем

(максимумом развиваемого усилия, длительностью выполнения упражнения, и т. п.). Необходимо регистрировать, непрерывно отслеживать и анализировать целый комплекс параметров, которые только в сочетании друг с другом позволяют достаточно полно охарактеризовать выполняемое упражнение.

**Цель исследования.** На современном этапе развития методов исследований в спортивной науке основная проблема разработки и создания такой компьютерной системы заключается главным образом не в сфере программной или аппаратной реализации, а в адаптации аппаратуры к условиям реального тренировочного процесса.

Несмотря на уже немалый накопленный опыт использования автоматизированных компьютерных систем для анализа биомеханических характеристик, эти системы, как правило, выполняют функцию лишь ускорителя обработки анализируемых параметров. Данная статья ставит своей целью кратко обсудить задачи, проблемы и возможные пути их решения, возникающие при создании информационно-вычислительной техники для использования непосредственно в тренировочном процессе.

Создавая автоматизированную компьютерную систему, разработчики исходят из того, что занимающийся раз за разом выполняет однотипные двигательные действия, а система каждый раз проводит биомеханический анализ и в случае необходимости предлагает спортсмену методические рекомендации по коррекции выполнения упражнения.

**Методы и организация исследования.** Достичь поставленных целей можно только с использованием современной микропроцессорной техники. Такой информационно-технический комплекс, включает в себя регистрацию информации о характеристиках выполняемого упражнения, ее обработку и оперативное предоставление исследователям рекомендаций по снижению риска травм и повышению эффективности техники выполнения упражнения.

Хорошим полигоном для отработки подходов к созданию подобных автоматизированных систем является тяжелая атлетика. Поднимая штангу, атлет находится практически на одном месте. Перемещение спортсмена и снаряда происходит главным образом только в двух плоскостях: вертикальной и горизонтальной, а продолжительность выполнения упражнения составляет считанные секунды. Затем спортсмен, как правило после непродолжительного отдыха, вновь повторяет упражнение.

Ниже рассматриваются ключевые этапы функционирования информационно-советующей системы. Прежде чем перейти к описанию и характеристике каждого из этапов, необходимо отметить, что все они теснейшим образом взаимосвязаны друг с другом.

Нужно также сказать, что такие упражнения в тяжёлой атлетике как рывок и толчок, являются крайне сложными с технической точки зрения, так как включают в себя несколько различных этапов (рисунок 1). Для правильного, безопасного и успешного выполнения таких упражнений атлет должен уметь выполнять все элементы с правильными переходами от одного к другому.

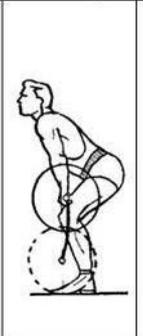
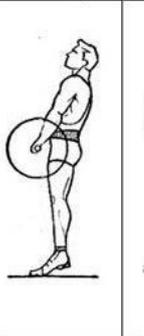
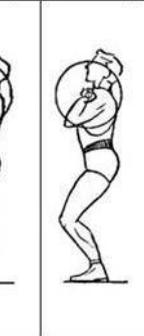
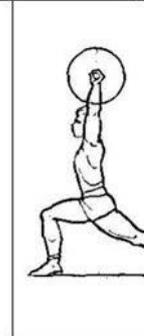
Приемы								
Подъем на грудь						Толчок от груди		
1-я ф	2-я ф	3-я ф	4-я ф	5-я ф	6-я ф	7-я ф	8-я ф	9-я ф
								
0,5 бал.	1 бал.	1 бал.	1,5 бал.	0,5 бал.	0,5 бал.	0,5 бал.	1 бал.	1,5 бал.

Рисунок 1 — основные фазы, при выполнении упражнения «толчок».

### 1. Блок регистрации биомеханических характеристик.

Выбор биомеханических характеристик и их сочетание имеет существенное значение для дальнейших поисков путей решения поставленной задачи, а отслеживаемые характеристики определяют способ их регистрации, в т.ч. выбор датчиков. Всё это оказывает большое влияние как на сам процесс регистрации, так и на следующий этап (разные характеристики — разные показатели).

Применительно к тяжелой атлетике для получения информации о биомеханических характеристиках выполненного спортивного упражнения наиболее целесообразно выбирать вертикальную составляющую опорной реакции при подъеме штанги, регистрируемую тензо-динамографической платформой. Выбор именно этой автоматизированной системы, обусловлен следующими соображениями.

1. Прежде всего необходим научно-методический опыт использования определённой автоматизированной системы измерений в оценивании эффективности выполнения тяжелоатлетического упражнения. Показатели вертикальной составляющей опорной реакции при этом достаточно хорошо изучены и повсеместно используются для биомеханического анализа. Силы опорных взаимодействий, развиваемые тяжелоатлетом при подъеме штанги, и их распределение во времени в основном определяют происходящее с системой «атлет-штанга».

2. Компьютерная система не должна накладывать заметные ограничения на выполнение упражнения, т. е. необходимо отказаться от датчиков, устанавливаемых на спортсмене или снаряде и тем самым мешающих выполнению упражнения. Достоинство тензо-динамографической платформы, в частности, в том, что ее применение почти не влияет на естественный ход тренировочного процесса.

### 2. Блок выделения информативных параметров упражнения.

Вариативность выполнения упражнений как у одного и того же спортсмена, так и у разных приводит к определенному разбросу

регистрируемых показателей. И как следствие должен быть разработан достаточно гибкий алгоритм выделения биомеханических параметров.

Еще один аспект — точность, с которой необходимо регистрировать интересующие нас показатели. Как правило, данная проблема решается просто: выбирается либо стандартная для регистрации изучаемых характеристик точность, либо же максимальная точность регистрирующего устройства.

Рассматриваемый аспект, оказывается, напрямую связан с методическими рекомендациями, предлагаемыми автоматизированными системами для последующего исправления выявляемых ошибок.

### **3. Блок определения «ошибок», допущенных при выполнении упражнения.**

Данный блок — важнейший с точки зрения повышения эффективности тренировок и снижения количества травм. Этот блок составляет главную ценность всей информационно-технической системы. В современном спортивном мире новейшая вычислительная техника только начинает внедряться с целью совершенствования тренировочного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По расчётам исследователей из Университета Квинсленда, широкое использование информационных систем, собирающих, обрабатывающих и анализирующих данные о выполнении различных упражнений в процессе тренировки позволили бы снизить травмоопасность спорта на 17% в целом и на целых 23% в тяжёлой атлетике.

В таблице 1 приводится статистика распределения травм при занятиях тяжёлой атлетикой по частям тела.

Таблица 1 — Распределение травм в тяжелой атлетике по частям тела

Травмируемая часть тела или мышца	Частота травмирования
Поясница	23.2%
Колени	19.1%
Плечи	17.6%
Кисти	10%
Шея	5.4%
Спина	4.8%
Квадрицепсы	3.2%
Пах	2.7%
Локти	2.5%
Бёдра	2.5%
Подколенные сухожилия	2.3%
Голени	1.8%
Икроножные мышцы	1.6%
Стопы	1.1%
Лодыжки	0.9%
Голова	0.7%
Грудь	0.4%
Живот	0.2%

**Выводы.** Конечно, новейшие компьютерные системы позволяют применять совершенно новые подходы для анализа техники выполнения

спортивных упражнений. Но для внедрения информационных технологий в тренировочный процесс, на начальном этапе целесообразно использовать уже проверенные временем, наработанные подходы. Обычно выполнение спортивного упражнения анализируют по следующей схеме: сначала, в процессе выполнения упражнения регистрируют определенные параметры биомеханических характеристик спортсмена, значения которых затем сравнивают с эталонными. Отклонение от эталонных значений трактуют как ошибку, над исправлением которой нужно работать.

Подводя итог обзору задач, стоящих при создании автоматизированной информационно-технической системы для спорта, нужно сказать, что при выявлении ошибок, допущенных спортсменом, нужно анализировать не только сами ошибки, но и динамику их изменения, тенденции сдвигов, происходящих при их исправлении.

### **Литература:**

1. Набатов А. А., Зотова Ф. Р. Журнал «Наука и спорт: современные тенденции.» № 4 (Том 8), Казань, издательство «Эрформ», 2020 год, 137 стр.

2. Электронный ресурс: <http://naukarus.com/biomehanicheskiy-kontrol-tehnicheskoy-i-skorostno-silovoy-podgotovlennosti-sportsmenov-v-tyazheloy-atletike>

3. Воробьев А. Н. «Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры.» Москва, издательство физкультуры и спорта, 1981 год, 256 стр.

4. Электронный ресурс: <http://sportfiction.ru/articles/avtomatizirovannye-informatsionno-sovetuyushchie-sistemy-v-operativnoy-korreksii-dvigatelnykh-deystviy-sportsmenov/>

5. Электронный ресурс: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00043866\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00043866_0.html)

6. Электронный ресурс: <https://www.smjournal.ru/jour/index>

7. Электронный ресурс: <https://tjournal.ru/science/184227-fizicheskaya-kultura-sport-zdorovyy-obraz-zhizni-v-21-veke>

8. Электронный ресурс: <https://sport-51.ru/article/useful-information/>

**АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМ ЗДОРОВЬЯ  
В СОВРЕМЕННОМ ЦИФРОВОМ МИРЕ**

**Дарья Романовна Паланская**

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва

**RELEVANCE OF THE FORMS OF HEALTH  
IN THE MODERN DIGITAL WORLD**

**Daria Romanovna Palanskaya**

*Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье анализируются взаимосвязь и актуальность форм здоровья в современном цифровом мире. Проверялась гипотеза о том, что дистанционное обучение оказывает негативное воздействие на психоэмоциональное состояние учащихся. Были выявлены проблемы в сохранении и укреплении не только психического, но и физического здоровья учащихся в условиях дистанционного обучения.

**Ключевые слова:** физическое, психическое, социальное здоровье, студенческая молодежь, дистанционное обучение, образовательный процесс, развитие и формирование личности

**Abstract.** The article analyzes the relationship and relevance of health forms in modern digital form. The hypothesis was tested that distance learning has a negative impact on the psycho-emotional state of students. Problems were identified in preserving and strengthening not only the mental, but also the physical health of students in the conditions of distance learning.

**Keywords:** physical, mental, social health, student youth, distance learning, educational process, personal development and formation

**Введение.** В обществе, организациях, литературных источниках существует множество определений понятия «здоровье». Самые распространенные и часто встречаемые определения здоровья представляются следующим образом:

- как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»;
- как «целостное многомерное динамическое состояние человека, обеспечивающее определенный уровень жизнеспособности и жизнедеятельности за счет фундаментальных свойств организма: саморегуляции и адаптивности»;
- как «состояние организма, в различные возрастные периоды, обеспечивающее возможность оптимальной реализации его функций, адаптивных реакций на действия факторов внутренней и внешней среды». [6]
- представляется в виде «результата слаженной работы всех систем организма и личности». [7]
- «динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их

адекватное реагирование на влияние окружающей среды». [8]

- «конкретное, качественно специфическое состояние человека, которое характеризуется нормальным течением физиологических процессов, обеспечивающим его оптимальную жизнедеятельность». [9]

Существует как многообразие определений, так и различие форм здоровья. Наиболее часто выделяют такие формы как индивидуальное, популяционное (общественное), физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное здоровье.

Все формы здоровья взаимно зависимы и влияют друг на друга. Мы рассматриваем здоровье как взаимосвязь трех его форм: физическое, психическое (духовно-нравственное) и социальное. Исходя из этого на физическое здоровье существенное влияние оказывают состояние социального и духовного здоровья, которые зависят от родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому, а также личностных ценностей, объектов познания, внутренней мотивации.

Известно, что последние десятилетия активного влияния компьютеризации и гиподинамии, существенно «помолодели» разные заболевания: различные нарушения опорно-двигательного аппарата (проблемы спины и суставов, сколиоз, плоскостопие, остеохондроз), миопия, остеопороз, заболевания сердечно-сосудистой системы, подагра [10, 12]. В первую очередь это связано с малоподвижным образом жизни молодого поколения, нарушениями режимов питания, сна, труда и отдыха, информационной перегрузкой являющимся следствием цифровизации общества [13].

Рассмотрим факторы, влияющие на состояние здоровья с позиции возможности их реализации в условиях цифровизации и дистанционного обучения.

На рис.1 представлена диаграмма составляющих компонентов, влияющих на здоровье в целом.



Рисунок 1 – Факторы здоровья

Более 2-х десятилетий назад Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) было признано влияние на здоровье медицины, экологии, наследственности и образа жизни [11]. При этом выделялось, что наибольшая

зависимость уровня здоровья сопоставима с образом жизни: чем более благополучен, систематизирован, сбалансирован образ жизни по всем основным параметрам, тем выше уровень здоровья.

К благоприятным (оздоровительным) социально-гигиеническим факторам образа жизни относят: сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональный суточный режим, соответствие окружающей среды нормальным гигиеническим нормативам, благоприятный психологический климат в семье и коллективе, наличие гигиенических навыков и правильный образ жизни.

Неблагоприятными социально-гигиеническими факторами (факторы риска) являются: недостаточная или избыточная двигательная активность, нарушения режима дня и учебно-воспитательного процесса, нарушения гигиенических требований к условиям игровой, учебной и трудовой деятельности, недостатки в организации питания, отсутствие гигиенических навыков, наличие вредных привычек, неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе.

**Методы и организация исследования.** Дистанционное обучение последних лет (2020-2021 гг) – это вынужденная, но необходимая для современных реалий, форма обучения для школьников и студентов в связи с социально-экономическими и эпидемиологическими изменениями.

Следует отметить, что на данный момент проблема готовности и способности учащихся к дистанционному обучению изучена слабо: с какими трудностями сталкиваются учащиеся, какова роль педагога в процессе дистанционного обучения и, главным образом, как дистанционное обучение влияет на психоэмоциональное состояние учащихся?

Целью настоящего исследования является изучение и оценка влияния дистанционного обучения на субъективное состояние учащихся.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ литературы применительно к исследуемой проблеме, обобщение, анкетирование, анализ и синтез полученных данных, методы математической статистики.

Для оценки влияния дистанционного обучения на состояние физического, психического и социального здоровья студентов нами было проведено исследование, заключающееся в разработке анкеты, состоящей из 5 вопросов, проведении опроса учащихся в форме анкетирования, анализе полученных результатов.

Критериями выбора такого метода исследования, как анкетирование, явились простота и доступность в использовании и обработке полученных результатов. В анкетировании приняли участие 37 респондентов, студентов РЭУ им. Г.В.Плеханова в возрасте от 16 до 21 года (табл. 1), обладающие опытом как очного, так и дистанционного обучения в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции. Анкетирование проводилось в электронной форме, анкета распространялась через социальную сеть Вконтакте. Большую часть респондентов составили представители возрастной группы от 18 до 19 лет (30 из 37 человек; 81,1%, рис. 2), хотя анкета была разослана представителям и других возрастных групп. Заметно, что первокурсники в большей степени

заинтересованы в оценке собственного восприятия форм организации образовательного процесса.

Таблица 1 – Распределение респондентов по возрастным группам.

16-17 лет		18-19 лет		20-21 лет	
5	13,5%	30	81,1%	2	5,4%

В проведенном опросе приняли участие 21 девушка (56,8% от общего числа опрошенных) и 16 юношей (43,2% от общего числа опрошенных).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опрос показал, что заниматься физической культурой и спортом в период дистанционного обучения предпочли лишь 24,3% (9 человек), а большинство опрошенных - 75,7% (28 человек) ответили отрицательно. Данная статистика наглядно демонстрирует негативное влияние дистанционного обучения на уровень физической активности студентов, а как следствие, и на их здоровье.

Таблица 2 – Вопросы анкеты и распределение ответов

Вопросы \ Ответы	Нет		Да	
	Занимались ли вы ФК/спортом в условиях дистанционного обучения?	28	75,7%	9
Какая форма занятий физической культурой для вас предпочтительнее?	Дистанционная		Очная	

При этом, ответившие отрицательно респонденты согласились с тем, что им комфортнее заниматься физкультурой в дистанционной форме, а реально занимавшиеся 24,3% (9 человек) отдают предпочтения именно очным занятиям.

Выявлено, что большая часть студентов не уделяет должного внимания физической активности и не стремится к этому, что свидетельствует о необходимости популяризации необходимости занятий спортом для улучшения собственного здоровья и предоставления такой возможности практики (с очным, непосредственным контактом с преподавателями).

Но несмотря на малую заинтересованность студентов физическими нагрузками, стоит отметить иные способы поддержания здоровья, актуальные для молодёжи. Результаты опроса представлены на рис.3.

### Что вы делаете для поддержания здоровья?

37 ответов

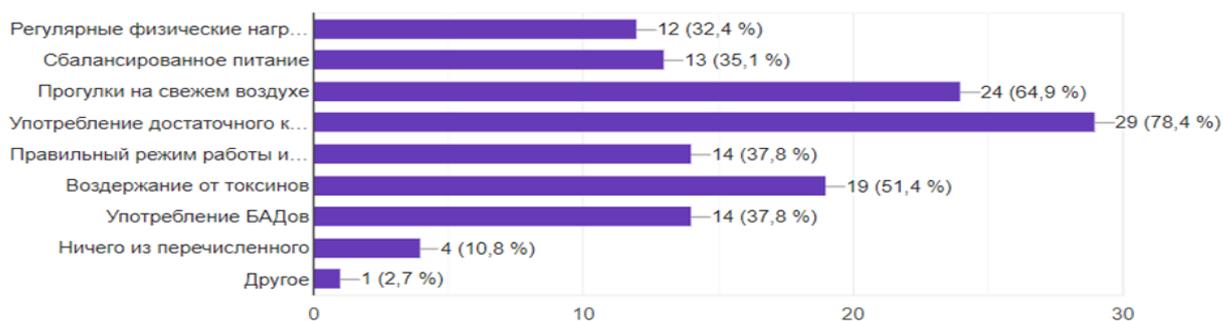


Рисунок 3 – Факторы поддержания здоровья

**Выводы.** Результаты анкетирования студентов выявили проблемы в сохранении и укреплении физического здоровья обучающихся в условиях дистанционного обучения, сложности непосредственной коммуникации и поддержки. Все вышесказанное дает основание утверждать, что у студентов нет достаточного уровня понимания необходимости регулярных физических нагрузок для поддержания личного здоровья, а также готовности следить за уровнем своей физической активности в период дистанционного обучения. Результаты исследования открывают перспективы для дальнейшего изучения проблем организации занятий по физической культуре во время дистанционного обучения, а также пропаганды здорового образа жизни и поддержания в норме всех форм здоровья молодому поколению.

### Литература:

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение // Материалы IV Международной конференции по дистанционному образованию. URL: <http://masters.donntu.org/2001/fvti/kozdoaba/diss/lib/broshur.htm> (дата обращения: 29.10.2021).
2. Богдан Д.И. Основные факторы психологического развития // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/osnovnyye-factory-psihologicheskogo-razvitiya-4237879.html> (дата обращения: 20.10.2021).
3. Волова Н.Ю. Педагогические основы дистанционного обучения : автореф. дис. ... канд. педагогических наук. Самара, 2000. 156 с.
4. Сидорова С.В. Информационные технологии в дистанционном образовании // Наука и образование сегодня: электрон. науч. журн. 2010. 2017. No 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-v-distantsionnom-obrazovanii> (дата обращения: 25.10.2021).
5. Основы здорового образа жизни – URL: <http://www.minsksanepid.by/node/25032> (дата обращения: 25.10.2021).
6. Понятие здоровья, виды здоровья – URL: [https://studopedia.ru/19\\_310343\\_ponyatie-zdorovya-vidi-zdorovya.html](https://studopedia.ru/19_310343_ponyatie-zdorovya-vidi-zdorovya.html); URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>; URL: <https://bsmu.by/militarymedicine/>

URL: <http://journal.valeo.sfedu.ru/journal/200501.pdf>

7. Понятие здоровья, виды здоровья – URL: <https://www.dzhmao.ru/info/articles/zdorove-printsip-zhizni-zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka;> URL: <http://www.ksma.ru/cms/files/uchebnoe>

8.Общее представление о здоровье - URL: <https://shum-mmc.med.cap.ru/shkoli-zdorovjya/gastro-shkola/zdorovje-cheloveka-i-okruzhayuschaya-sreda/obschee-predstavlenie-o-zdorovje> (дата обращения: 25.10.2021).

9. Цеева Н.А. и др. Функциональные нарушения коленных суставов студентов, занимающихся в специальных медицинских группах// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: естественно-математические и технические науки.- №4 (231).- С.111-114.

10. Шепель С.П. и др. Профилактические воздействия физических упражнений при функциональных нарушениях в коленных суставах студентов в условиях учебных занятий по физическому воспитанию// Экстремальная деятельность человека.- 2019, №3 (53).- С. 62-65.

11. Шепель С.П. и др. Особенности занятий со студентами специальной медицинской группы в рамках учебных занятий// Известия Тульского государственного университета. ФК. Спорт.- 2018, №1.- С. 107-114.

12. Шепель С.П. Определение показателей тревожности студентов в период введения дистанционного обучения 2020-2021 гг// Актуальные проблемы, современные тенденции развития ФК и спорта... Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- М., 2021. С. 1193-1197.

УДК 796.1/3

**РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОПРОСЕ  
МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Арсений Иванович Пашинский, Вадим Борисович Татаров*  
*МИРЭА – Российский технологический университет, Москва, Россия*

*Татьяна Евгеньевна Сими́на*  
*МИРЭА – Российский технологический университет, Москва, Россия*  
*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,*  
*Москва, Россия*

**THE ROLE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE ISSUE OF  
MOTIVATING THE POPULATION TO ENGAGE IN SPORTS AND  
PHYSICAL CULTURE**

*Arseniy Ivanovich Pashinskiy, Vadim Borisovich Tatarov*  
*MIREA — Russian Technological University, Moscow, Russia*

*Tatiana Evgenievna Simina*  
*MIREA - Russian Technological University, Moscow, Russia*  
*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Целью развития массового спорта до сегодняшнего дня являлось создание условий для беспрепятственных занятий спортом и физической культурой, а также улучшения физических и духовных кондиций граждан. В данной статье исследовано текущее положение в стране занятий спортом и физкультурой, рассказано о перспективах стимулирования заинтересованности общества спортом. Проведённый анализ помог определить основные проблемы мотивации населения к занятиям спортом, а именно низкий уровень физической подготовленности, здоровья населения, а также проблемы в других сферах, таких как экономика, социальная сфера и т.д. Внедрение новейших, современных технологий в области спорта и физкультуры должно быть приоритетной задачей руководства страны с целью заинтересованности широких масс в спорте и, как следствие, в ведении здорового образа жизни обществом.

**Ключевые слова:** современные технологии, компьютерные средства, носимые устройства, физическая активность, мотивация, массовый спорт, физическая культура.

**Abstract.** The purpose of the development of mass sports until today was to create circumstances for unhindered sports and physical education, as well as to improve the physical and spiritual conditions of citizens. This article explores the current situation in the country of sports and physical education and describes the prospects for stimulating public interest in sports. The analysis helped to identify the main problems of motivation of the population to go in for sports, namely the low level of physical fitness, public health, as well as problems in other areas, such as the economy, social sphere, etc. The introduction of the latest, modern technologies in the field of sports and physical education should be a priority task of the country's

leadership in order to interest the masses in sports and, as a result, in the conduct of a healthy lifestyle by society.

**Keywords:** modern technologies, computer facilities, wearable devices, physical activity, motivation, mass sports, physical culture.

**Введение.** Современный мир меняется, главным становится развитие передовых технологий. Современные технологии сегодня живут во всех областях нашей жизни, это как научные, так и социально-бытовые вопросы. Такая важная часть жизни человека и общества как спорт и физическая культура, конечно, подтверждают это. Зимние Олимпийские Игры, проходившие в Скво-Вэлли (США) в 1960 году, были первыми, на которых использовались информационные технологии. Организаторы Игр, спортсмены и болельщики получили возможность узнавать результаты выступлений в процессе соревнований, а не в конце. Это было возможно благодаря использованию вычислительной техники. С тех времен использование информационных технологий является обязательным фактором спортивных мероприятий [2].

Информационные технологии в наше время становятся не только помощником, но и стимулом к развитию спорта во всём мире. Но при этом занятия спортом в обществе уходят на второй план – люди теряют интерес к физической активности, так как в основном трудовая функция меняется с развитием новых компьютерных технологий.

Наилучшим решением вышеизложенного может быть разумное применение и внедрение занятий нового типа с использованием высокотехнологичных устройств, оказывающих помощь человеку, а не делающих основную работу за него.

**Цель исследования.** Проанализировать настоящее место занятий спортом и физической культурой и рассказать о перспективах стимулирования заинтересованности общества спортом.

**Методы и организация исследования.** Основу организации предпринимаемого исследования составляют аналитический и синтетический методы. В исследовании применены также методы индукции, сравнения, классификации и изучения документов с целью получения достоверной информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В наше время развития информационных технологий в качестве устройства для игр используется портативная электроника. Интерес к таким устройствам растёт из-за постоянного совершенствования и обновления игровых продуктов. На данном этапе можно говорить об ином подходе к играм, не через взаимодействие человека с гаджетом при помощи виртуальных кнопок, а через выполнение им различных двигательных действий, которые конвертируются в сигналы управления устройством.

Стоит отметить, что использование носимых электронных устройств возрастает с каждым годом. В начале 2021 года аналитики компании Garther спрогнозировали рост продаж носимых гаджетов на 18% на этот же год. Это

объясняется тем, что в условиях пандемии COVID-19 умные браслеты являются самым удобным средством для отслеживания собственного здоровья. Также, можно сказать и про рост популярности, а следовательно, и продажи наушников, которые стали более востребованы человеком благодаря удалённой работе на фоне распространения вируса [4].

Использование электронных устройств для физического развития человека было введено и ранее. Изначально перед компьютерной техникой, появившейся в тренажёростроении, стояла задача учёта выполненного объёма работы. После этого программное обеспечение проводило оценку качественных характеристик выполняемых движений, а также учёт возможных ошибок. Позже, к уже имеющимся задачам, добавились отслеживание и изменение режимов сопротивления силовых узлов тренажёров.

После чего в упражнения на тренажёрах стали включать биомеханическую проверку через анализ данных, которые поступают от выносных устройств, фиксирующих показатели артериального давления, сердца и т.д.

Применение компьютеров в составе тренажёров обеспечило использование ошибок техники. Использование электронных устройств предоставило возможность накапливать данные для сопоставления показателей интенсивности выполнения одинаковых заданий на одних и тех же тренажёрах несколькими занимающимися людьми, чтобы каждый из них мог оценивать эффективность своей работы в сравнении с показателями своих конкурентов [3].

Возникновение тренажёров с системой показа на экране монитора и контроля процесса выполнения двигательных заданий стало прорывом в спорте и физкультуре. С их появлением и оснащением программирования режимов выполнения заданий с различными изменяющимися сценариями компьютерных игр человек стал взаимодействовать с компьютером именно при помощи движений.

Следующим в эволюции тренажёров стал этап развития видеоигр, подразумевающих принципиальную замену привычных способов управления процессом игры, отказ от геймпадов и кнопок. Эта замена предполагала переход к взаимодействию человека с тренажёрными устройствами посредством силовых и контактных узлов, установленных на тренажёрах.

Выход на новый уровень развития инновационных технологий предоставляет перспективу управлять различными устройствами без использования контактирования с гаджетом: контроллерами для игровых приставок, пультами управления для бытовой техники и с помощью встроенной системы распознавания голосовых команд, движений и иных средств идентификации. Повсеместно постепенное использование таких устройств стало очень удобно, так как оно даёт людям возможность по-новому взглянуть и приобщиться к спорту, его тенденциям и мероприятиям [1].

В настоящее время систему мотивации населения к занятиям массовым спортом и физической культурой составляют следующие направления:

1. Информация о медицинском контроле и физической деятельности человека, передаваемая с носимых устройств и медицинских приборов в гаджет

для анализа. Хранение и обработка полученных данных обеспечивают возможность изменения направленности физических нагрузок и регулирования питания для достижения наилучших результатов.

2. Очень эффективным способом мотивации к занятиям спортом является поощрение за проявленную активность в качестве получения скидок и различных товаров спортивной индустрии. Актуальным примером может служить программа лояльности Creators Club компании Adidas. В рамках этой программы на территории Москвы закладывались различные подарки, которые москвичи могли получить за своевременный отклик на проводимую акцию.

3. Персонализация – выдача бонусов людям, носящим устройства, которые отслеживают их активность. Основной мотивацией этой тенденции служит вознаграждение за активность преданных пользователей. Бонусные баллы, которые начисляются за разную физическую активность можно потратить или обменять на скидку при покупке в компаниях-партнёрах и специальных магазинах.

4. Дополненная реальность (AR), которая накладывает цифровые объекты на существующую реальность. Примером игры с технологией AR является Jurassic World Alive – бесплатная многопользовательская игра с функцией определения местоположения (GPS). Разработана для пользователей устройств Android и iOS. Она основана на показателях физической активности игрока, которые используются для сбора различных элементов «в другом мире» и создания своего хищника. Технология GPS в этой игре позволяет игрокам любоваться своими динозаврами в реальности.

5. Эволюционирование социальных сетей, на данный момент, является самым перспективным инструментом продвижения идеи физической активности среди населения всех возрастов. Через соцсети легче всего получать обратную связь об итогах соревнований и других спортивных мероприятий.

6. Прогнозирование и обработка банка общедоступных данных. Анализ таких данных позволяет формировать обратную связь с учреждениями сферы физической культуры, обрабатывать и строить прогнозы прибыльности тех или иных спортивных мероприятий, доходов от аренд помещений, залов и др.

7. Система удалённого образования в сфере спорта обеспечивает профессиональное развитие за счёт повышения мастерства, хотя данное направление считается одним из низкокачественных направлений в структуре спортивного образования.

В настоящее время особенно широко распространены системы планирования процесса тренировок, целью которых является обнаружение специфических особенностей занимающихся. На основе этих особенностей происходит разработка лучших тренировочных программ для различных групп тренирующихся. Проектирование и разделение ресурсов, трудоустройство тренеров и коэффициент использования спортивных сооружений, регистрация нагрузок спортсменов, обработка информации и постоянное отслеживание физиологических и иных параметров спортсменов можно также назвать инновациями в сфере спорта и физкультуры, которые реализуются благодаря быстроразвивающимся современным компьютерным технологиям.

**Выводы.** Анализируя сложившуюся ситуацию в сфере спорта, нетрудно понять, что уровень физической подготовленности, здоровья населения в нашей стране снижается, это влечёт проблемы и в других сферах, таких как экономика, социальная сфера и др. Внедрение новейших, современных технологий в сферу спорта и физкультуры должно быть приоритетной задачей руководства страны для заинтересованности широких масс в спорте и физической культуре, а также в постоянном ведении обществом здорового образа жизни.

Передовые технологии на данный момент – это и есть основная мотивация населения к занятиям массовым спортом и физической культурой.

### **Литература:**

1. Ефремова Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. статей. - Пенза, 2017.- С.121-125.

2. Сысоева Е.Ю. Заявленные цели во ВФСК ГТО и их практическая реализация в сегменте студенческой молодежи / Е.Ю. Сысоева, Т.Е. Симина, С.Ю. Татарова, Е.Г. Стадник // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 72-74

3. Татарова С.Ю. Плавание как средство физического воспитания студенческой молодёжи / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, А.А. Падалец // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 482-485.

4. Электронный ресурс: <https://www.interfax.ru>

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ  
ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА  
В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Марина Викторовна Попушой, Татьяна Юрьевна Мальцева**

Севастопольский филиал

Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова,

Севастополь, Россия

**DISTANCE LEARNING AND SELF-MONITORING OF THE PHYSICAL  
AND FUNCTIONAL STATE OF THE BODY IN THE PROCESS OF  
INDEPENDENT EXERCISE**

Marina Viktorovna Popushoy, Tatiana Yurievna Maltseva

Sevastopol branch

Plekhanov Russian University of Economics, Sevastopol, Russia

**Аннотация:** В данной статье рассмотрен самоконтроль. В результате исследования были приведены субъективные и объективные характеристики самоконтроля студентки, которая занимается различными видами тренировок, такие как показатели пульса в начале тренировки, во время интенсивной тренировки и в конце. А также были сделаны выводы из произведённых расчётов насколько тренировка была сложна для организма, и какая была потеря калорий во время тренировок.

**Ключевые слова:** самоконтроль, физические упражнения, силовая тренировка, субъективные и объективные характеристики.

**Abstract:** This article discusses self-control. As a result of the study, subjective and objective characteristics of self-control of a student who is engaged in various types of training, such as pulse indicators at the beginning of training, during intensive training and at the end, were given. Conclusions were also drawn from the calculations made as to how difficult the training was for the body, and what was the loss of calories during training.

**Keywords:** self-control, physical exercises, strength training, subjective and objective characteristics.

**Введение.** Что такое самоконтроль? В первую очередь самоконтроль – это способность человека контролировать собственное физическое состояние. Именно контроль может помочь человеку, который самостоятельно занимается физическими упражнениями уберечь себя от нежелательных отклонений в ходе занятия спортом и в случае появления данных отклонений появляется необходимость обратиться к врачу за консультацией.

Показатели самоконтроля разделяют на субъективные и объективные показатели.

1. Субъективные характеристики – это оценка таких показателей как:
  - 1.1 самочувствие;
  - 1.2 сна;

1.3 аппетита;

1.4 настроения;

2. **Объективные показатели** – это оценка показателей, которые можно посчитать дома:

2.1 сердечно-сосудистая система:

2.1.1 частоту сердечных сокращений (ЧСС);

2.1.2 артериальное давление;

2.1.3 частоту дыхания.

2.2 изменения физических данных:

2.2.1 вес;

2.2.2 объёмы частей тела.

2.3 результаты самостоятельно проведённых упражнений.

**Методы и организация исследования.** Для проведения занятий по физической культуре студенты просматривают специальные видео уроки, которые подробно и наглядно рассказывают, как необходимо выполнять то или иное упражнение. Свои результаты измерений, таких как:

1. **Субъективные данные:**

1.1 самочувствие до занятия;

1.2 самочувствие во время занятия (как студентом была перенесена нагрузка);

1.3 самочувствие после занятия;

1.4 работоспособность;

1.5 аппетит;

1.6 желание заниматься спортом.

2. **Объективные данные:**

2.1 Пульс в минуту – измерение идёт за 10 секунд, после умножается на 6:

2.1.1 лёжа;

2.1.2 стоя;

2.1.3 разница;

2.1.4 до тренировки;

2.1.5 во время интенсивных упражнений;

2.1.6 после тренировки.

После заполнения «Дневника самоконтроля» студент должен отправить данный документ на специальную платформу Moodle войдя в аккаунт под своим именем для проверки преподавателем.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим результаты измерений конкретного студента. Для полноты исследования возьмём 3 дня с разными видами тренировок.

В 1 день (24.03.20 г.) домашнего занятия были произведена круговая тренировка, которая в себя включает такие упражнения как:

1. разминка 15 мин;

2. приседания 2 мин;

3. отжимания 1 мин;

4. джампинг- джек 1 сек;

5. выпады поочередно 2 мин;
6. планка 1;
7. бег с подниманием колен 1 мин;
8. скручивание 1 мин;
9. альпинист 1 мин;
10. боковые выпады 2 мин;
11. ситапы 2 мин;
12. Отдых (2мин) потом упражнения повторяю еще 2 круга;
13. Заминка 20 мин.

Заполненный «Дневник самоконтроля» гласит о том, что состояние студентки было:

1. Субъективные данные:
  - 1.1 самочувствие до занятия – болит голова;
  - 1.2 самочувствие во время занятия (как студентом была перенесена нагрузка) - удовлетворительное;
  - 1.3 самочувствие после занятия - хорошее;
  - 1.4 работоспособность - пониженная;
  - 1.5 аппетит - повышенный;
  - 1.6 желание заниматься спортом - нет.
2. Объективные данные:
  - 2.1 Пульс в минуту – измерение идёт за 10 секунд, после умножается на 6:
    - 2.1.1 лёжа – 66 ударов в минуту;
    - 2.1.2 стоя – 72 удара в минуту;
    - 2.1.3 разница – 6 ударов в минуту;
    - 2.1.4 до тренировки – 78 ударов в минуту;
    - 2.1.5 во время интенсивных упражнений – 138 ударов в минуту;
    - 2.1.6 после тренировки – 90 ударов в минуту.

В результате интенсивной тренировки повышение пульса произошло на 60 ударов. Во время интенсивной тренировки пульс был 138 ударов в минуту. В результате расчётов по уточненной формуле Робергса-Ландвера может сделать вывод, что данный пульс попадает в зону лёгкой активности. Используется для разминки или на зарядке.

Во 2 день (16.04.20 г.) видом физического упражнения была танцевальная тренировка – зумба.

Заполненный «Дневник самоконтроля» гласит о том, что состояние студентки было:

1. Субъективные данные:
  - 1.1 самочувствие до занятия – удовлетворительное;
  - 1.2 самочувствие во время занятия (как студентом была перенесена нагрузка) – удовлетворительное;
  - 1.3 самочувствие после занятия – тяжело;
  - 1.4 работоспособность – пониженная;
  - 1.5 аппетит – повышенный;
  - 1.6 желание заниматься спортом – есть.

2. Объективные данные:

2.1 Пульс в минуту – измерение идёт за 10 секунд, после умножается на 6:

2.1.1 лёжа – 66 ударов в минуту;

2.1.2 стоя – 78 удара в минуту;

2.1.3 разница – 12 ударов в минуту;

2.1.4 до тренировки – 84 ударов в минуту;

2.1.5 во время интенсивных упражнений – 156 ударов в минуту;

2.1.6 после тренировки – 90 ударов в минуту.

В результате интенсивной тренировки повышение пульса произошло на 72 удара. Во время интенсивной тренировки пульс был 156 ударов в минуту. В результате расчётов по уточненной формуле Робергса-Ландвера может сделать вывод, что данный пульс попадает в начала жиросжигающей зоны. При таком пульсе начинается усиленное сжигание калорий.

В 3 день (09.06.20 г.) тренировка состояла из силовых упражнений, а именно:

1. вводно-подготовительная часть: ходьба, ОРУ (общеразвивающие упражнения);

2. приседания (3\*20);

3. приседания с прыжком (3\*20);

4. ягодичный мостик с утяжелением (3\*20);

5. выпады в сторону (3\*20);

6. планка (1 мин\*2);

7. боковая планка (по 30 сек на каждую сторону\*2);

8. скручивания на пресс (20\*3);

9. отжимания на коленях (10\*3);

10. подъём рук вперёд и в сторону с гантелями (15\*3);

11. заключительная часть: дыхательная гимнастика, стретчинг, йога.

Заполненный «Дневник самоконтроля» гласит о том, что состояние студентки было:

1. Субъективные данные:

1.1 самочувствие до занятия – болит голова;

1.2 самочувствие во время занятия (как студентом была перенесена нагрузка) - удовлетворительное;

1.3 самочувствие после занятия - удовлетворительное;

1.4 работоспособность - пониженная;

1.5 аппетит - пониженный;

1.6 желание заниматься спортом - нет.

2. Объективные данные:

2.1 Пульс в минуту – измерение идёт за 10 секунд, после умножается на 6:

2.1.1 лёжа – 78 ударов в минуту;

2.1.2 стоя – 90 удара в минуту;

2.1.3 разница – 12 ударов в минуту;

2.1.4 до тренировки – 90 ударов в минуту;

2.1.5 во время интенсивных упражнений – 150 ударов в минуту;

2.1.6 после тренировки – 90 ударов в минуту.

В результате интенсивной тренировки повышение пульса произошло на 60 ударов. Во время интенсивной тренировки пульс был 150 ударов в минуту. В результате расчётов по уточненной формуле Робергса-Ландвера может сделать вывод, что, как и 16 апреля данный пульс попадает в начала жиросжигающей зоны. При таком пульсе начинается усиленное сжигание калорий.

Восстановление частоты сердечных сокращений после тренировки приходит в норму от 5 до 15 минут, но в следствии индивидуальных особенностей организма человека процесс восстановления может растянуться до 30 минут.

Рассмотрев результаты студентки, можно сделать вывод, что 90 ударов в минуту – это учащённое сердцебиение. Данный показатель отражён во всех 3 днях тренировок.

**Выводы.** В завершении хочется отметить, что самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физического развития и подготовки, а также наблюдение за изменениями субъективных и объективных характеристик, в результате занятия спортом.

Норма ЧСС у здорового среднестатистического человека составляет от 65 до 85 ударов в минуту, но данные показатели могут варьироваться в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Но 90 ударов можно считать учащенным сердцебиением.

В зависимости от пульса человека существует и зона нагрузки. Рассчитав по формуле достигать максимально допустимого пульса, не рекомендуется, так как это может быть вредно для здоровья человека.

### **Литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>
2. Врачебный контроль и самоконтроль в системе физической культуры. Педагогический контроль. — URL: <https://ppt-online.org/57052>
3. ГБУЗ СО "ЦГБ №2" г. Екатеринбург. — URL: <https://xn--2-7sbc2aomf1e8b.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/patients/news/133565>
4. Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки. — URL: <https://ggym.ru/baza-znanij/raschyot-pulsa-chss-dlya-raznyx-zon-nagruzki/#uf>
5. Оптимальное время восстановления пульса после нагрузки. — URL: <https://pulsnorme.ru/vremya-vostranovleniya-pulsa-posle-nagruzki/>

УДК 796

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РЭУ ИМ.  
ПЛЕХАНОВА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ ГАДЖЕТОВ**

*Екатерина Павловна Сахарова, Дмитрий Игоревич Досужий*  
*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва,*  
*Россия*

**A STUDY OF THE ATTITUDE OF STUDENTS OF PLEKHANOV  
RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS TO THE USE OF SPORTS  
GADGETS**

*Ekaterina Pavlovna Sakharova, Dmitry Igorevich Dosuzhy*  
*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальному вопросу использования спортивных гаджетов среди студентов РЭУ им. Плеханова. Рассматриваются существующие взгляды студентов на пользование устройствами в рамках занятий спортом и физической активностью, повседневной жизни и личного пользования. Осуществлён анализ противоречий между ними, определено качество тренировок с их использованием, проведено обобщение интересов студентов к спорту в целом, сформировано общее представление об увлечениях студентов. Также проанализирована связь между использованием спортивных гаджетов и повышением интереса к тренировкам и здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** спортивные гаджеты, физическая культура, тренировки, двигательная активность, студенты.

**Abstract.** The article is devoted to the topical issue of the use of sports gadgets among students of the Russian University of Economics. Plekhanov. The existing views of students on the use of gadgets in the framework of sports and physical activity, daily life and personal use are considered. The analysis of the contradictions between them, the determination of the quality of training with their use, the generalization of students' interests in sports as a whole is carried out, a general idea of students' hobbies is formed. The relationship between the use of sports gadgets and increased interest in training and a healthy lifestyle was also analyzed.

**Keywords:** sports gadgets, physical education, training, physical activity, students.

**Введение.** В настоящий момент можно констатировать, что сфера физической культуры и спорта находится в фокусе внимания нынешнего поколения. Одной из основ обеспечения здоровья студентов выступает увеличение роли и эффективности занятий физической культурой в высших учебных заведениях [1]. Это очень важно, так как в последнее время наблюдаются быстро меняющиеся условия жизни: психологические, физические, экологические и прочие. Физическая активность человека является залогом поддержания на должном уровне двигательной активности, которая обеспечивает нормальное функционирование всех органов человека [2]. Она влияет на скорость адаптации человека к постоянно меняющимся факторам

внешней среды. На практике чётко можно проследить за тесной связью между здоровым образом жизни и удовлетворённостью человека состоянием своего здоровья [4]. Кроме того, можно проследить за сложившимся социальным статусом у студентов. Помогло это рассмотреть то, что произошло деление студентов на категории: тех, кто вовлечён в занятие спортом, тех, кто мало интересуется активностью и тех, кто относится к специальной медицинской группе. Однако даже студенты из специальной медицинской группы продолжают заниматься физической культурой за пределами университета.

Физическая культура является важной составляющей процесса организации досуга студентов. Она действует таким образом, что не только удовлетворяет их естественные личностные потребности, но и оказывает помощь в снятии психологического и эмоционального напряжения. Для снижения заболеваемости студентов, и для того, чтобы одновременно укрепить их здоровье, необходимо улучшать спортивную и оздоровительную работу, организовывать активный отдых, а также привлекать интерес с помощью нововведений, таких как спортивные гаджеты [3]. В изучении применения спортивных гаджетов заключается **актуальность** нашего исследования.

**Цель исследования** состоит в том, чтобы узнать, какие спортивные гаджеты предпочитают студенты РЭУ им. Г.В.Плеханова.

#### **Методы и организация исследования.**

- провести анализ литературных источников о влиянии спортивных гаджетов на изменение физической активности студентов;
- выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и малым формам двигательной активности;
- провести опрос с помощью Google.Формы, который даст нам чёткое представление об интересах обучающихся в рамках занятия спортом с применением спортивных гаджетов.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Повышение качества физической подготовки является одним из актуальных вопросов, обсуждаемых в высших учебных заведениях. Решение этого вопроса связано с модернизацией содержания образования, оптимизацией способов и технологий организации образовательного процесса, а также переосмыслением цели и результата образования. Система образования на данный момент очень консервативна. В этом её преимущество, так как обеспечивается наследование культуры, несмотря на динамичные изменения на производстве, в обществе и государстве. Но в тоже время это и огромный недостаток, поскольку система образования склонна к отставанию от динамично развивающейся науки и передовых технологий. Срок смены наукоемких технологий производства составляет 3 – 5 лет, что сопоставимо со временем подготовки специалиста в высшем учебном заведении. Выпускник может оказаться функционально неграмотным, еще не приступив к работе. Это давно осознано теоретиками и практиками обучения, поэтому на протяжении уже многих лет в мире, включая Россию, идут поиски путей становления новой образовательной парадигмы, отвечающей реалиям современной жизни и идущей на смену классической парадигме.

В современном мире невозможно отказаться от введения в различные сферы жизни более мобильных способов заниматься различной деятельностью, и спорт не стал исключением. На сегодняшний день существует огромное количество различных спортивных устройств, позволяющих пользователям с большим интересом и с большей лёгкостью заниматься физической деятельностью. Как выяснилось, многие студенты РЭУ им. Плеханова также используют гаджеты для занятий спортом в различных целях. В каких целях – мы выяснили с помощью социального опроса, который дал нам информацию не только о спортивной подготовке обучающихся, а также о практическом применении спортивных устройств и их дальнейшее использование.

В опросе приняли участие обучающиеся института математики, информационных систем и цифровой экономики 1-го курса РЭУ им. Плеханова в возрасте от 17 до 20 лет. Как показал опрос, 70% обучающихся пользуются спортивными устройствами в ходе тренировок, такими как мобильные приложения (около 50% пользователей), фитнес-браслеты (около 30% пользователей) и беспроводные наушники (около 60%). Обучающиеся отмечают, что устройства удобны при занятии физической активностью, что из пользования ими можно извлечь пользу. Так студенты следят за состоянием своего здоровья, получая достоверную информацию из передовых источников, интерес к тренировкам повышается и спорт становится неотъемлемой частью повседневной жизни. Однако спорт – это не просто укрепление здоровья и поддержание фигуры, как стоит отметить, это целая психология, а потому у студентов появляется возможность больше общаться и проводить времени вместе, заводить новые знакомства, снимать эмоциональное напряжение, воспитывать в себе характер, выносливость и уверенность в своих силах.

Таким образом, студенты декларируют более высокий уровень физической активности по сравнению с реально выполняемой деятельностью.

### **Выводы.**

В настоящий момент активно разрабатываются и внедряются различные форматы двигательной активности, спортивное ориентирование, короткие функциональные тренировки, где современные технологии тесно связаны с физической культурой и спортом. В выборе физической активности студенты РЭУ им. Плеханова предпочитают: велосипедные прогулки, тренажерный зал, командные виды спорта, плавание, фитнес. Девушки отдельно отметили значимость персонального тренера, тренировки, занятия в открытом тренажерном зале. Юноши отдали предпочтение коротким функциональным тренировкам по 15-30 минут, индивидуальным тренировкам, занятиям в открытом тренажерном зале, велопогулкам.

По данным исследования можно сделать вывод, что использование технологий в спорте повышает успешность усвоения образовательных программ, качество тренировок обучающихся становится выше, интереса к спорту у нынешнего поколения становится всё больше и больше. Современные спортивные гаджеты становятся всё популярнее, ведь они позволяют погружаться в практическую реальность спорта и сделать его интересным для всех.

### **Литература:**

1. Братков К.И. Совершенствование способов привлечения взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в физкультурно-спортивных клубах по месту учебы, проживания и работы / Братков К.И., Гурин Я.В. // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 50-54.
2. Глазкова Г.Б. РЭУ имени Г.В.Плеханова – инновационная площадка развития социального спорта // Глазкова Г.Б., Грачева Д.В., Кондраков Г.Б. / В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием./ 2021. С. 36-41
3. Полишкене И. Актуальность использования цифровых технологий для реализации проекта «Спорт – норма жизни» / Йолита Полишкене // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием./ 2021. С. 702-705
4. Шутова Т.Н. Современные зарубежные исследования повышения физической активности студенческой молодёжи// Шутова Т.Н. / В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием./ 2021. С. 165-171.

**К ВОПРОСУ СОЗДАНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ  
ПРОЕКТА «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»**

**Александр Федорович Слепцов**

*Общество с ограниченной ответственностью «СтройПроект»,  
Воронеж, Россия.*

**ON THE ISSUE OF CREATING A VIRTUAL ENVIRONMENT  
THE PROJECT "SPORT IS THE NORM OF LIFE"**

**Alexander Fedorovich Sleptsov**

*Stroyproekt Limited Liability Company, Voronezh, Russia.*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы создания виртуальной среды проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ», направленные на создание математических моделей участников проекта. Показано, что эффективность проекта напрямую зависит от создания удобной в использовании виртуальной образовательной среды, пользовательские элементы которой размещаются на мобильных устройствах пользователей, а основной элемент интегрирован в виртуальное образовательное пространство образовательного учреждения. Обосновывается выбор параметров контроля физического состояния пользователей. Рассматриваются возможные алгоритмы генерации управленческих решений на основе параметров физического состояния пользователей. Рассматриваются вопросы применимости различных математических методов моделирования. Приводится пример создания математической модели пользователя на основе вероятностных методов моделирования. Приводятся результаты эффективности применения указанной математической модели в виртуальной среде проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» и определены параметры её применимости. Предлагаются направления проведения дальнейших исследований для разработки эффективных алгоритмов функционирования виртуальной среды проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ».

**Ключевые слова.** Индивидуальная образовательная цель, математическая модель, виртуальная среда, проект «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ», эффективность моделирования.

**Abstract.** The paper discusses the issues of creating a virtual environment of the project "SPORT is the NORM OF LIFE", aimed at creating mathematical models of project participants. It is shown that the effectiveness of the project directly depends on the creation of a user-friendly virtual educational environment, the user elements of which are placed on users' mobile devices, and the main element is integrated into the virtual educational space of an educational institution. The choice of parameters for monitoring the physical condition of users is justified. Possible algorithms for generating management decisions based on the parameters of the physical condition of users are considered. The questions of applicability of various mathematical modeling methods are considered. An example of creating a mathematical model of a user based on probabilistic modeling methods is given. The results of the

effectiveness of the application of this mathematical model in the virtual environment of the project "SPORT is the NORM of LIFE" are presented and the parameters of its applicability are determined. The directions of further research for the development of effective algorithms for the functioning of the virtual environment of the project «SPORT is the NORM of LIFE» are proposed.

**Keywords.** Individual educational goal, mathematical model, virtual environment, project «SPORT IS THE NORM OF LIFE», modeling efficiency.

**Введение.** Забота государства о здоровье и активном долголетии своих граждан находит отражение в реализации им соответствующих программ, в частности проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ», направленных на стимулирование здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, активных занятий физической культурой и спортом.

Развитие технических средств мобильной связи позволяет индивидуализировать занятия физической культурой и спортом, обеспечить объективный контроль всех показателей организма участника, обрабатывать полученные данные как в реальном масштабе времени, так и на протяжении различных временных отрезков, что в целом повышает эффективность занятий физической культурой и спортом, позволяет оптимизировать их по различным параметрам. Однако, отсутствие социальной и эмоциональной связи с иными участниками проекта, тренером, руководителем приводит к потере интереса со стороны участников проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» к активным занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, возникает противоречие между возможностью существенного увеличения эффективности занятий физической культурой и спортом среди участников проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» на основе технических средств мобильной связи, и достигаемыми ими реальными результатами.

Одним из вариантов решения указанного противоречия представляется создание виртуальной образовательной среды, пользовательские элементы которой размещаются на мобильных устройствах пользователей, а основной элемент интегрирован в виртуальное образовательное пространство образовательного учреждения. Таким образом будет обеспечена, с одной стороны, индивидуализация занятий физической культурой и спортом, а с другой, социальная и эмоциональная связь с другими участниками проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ», педагогом-руководителем, а также выработка им управленческих решений, направленных на коррекцию форм и методов проведения студентами занятий физической культурой и спортом в зависимости от показателей объективного контроля параметров организма участника.

Таким образом, разработка алгоритмов создания виртуальной образовательной среды проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» является актуальной педагогической проблемой.

**Цель исследования.** Разработка теоретических положений и проверка применимости алгоритмов математического моделирования для виртуальной образовательной среды проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» на основе

технических средств мобильной связи и виртуального образовательного пространства вуза.

**Методы и организация исследования.** В вопросах математического моделирования человека существуют две полярные точки зрения. С одной стороны, возможность математического моделирования человека категорически отрицается. Сторонники этой точки зрения указывают на многопараметральность объекта моделирования, большое количество взаимовлияющих параметров, связи между которыми не могут быть описаны точными количественными значениями. Сторонники иной точки зрения показывают, что в той или иной форме, но моделирование человека проводится эмпирически. Преподаватели моделируют мыслительную деятельность ученика, тренеры – спортсмена, родители – детей и т.д. Следовательно – все зависит от правильности выбора моделируемых и учитываемых в модели параметров, установления взаимосвязи между указанными параметрами, а также путей достижения ими максимальных значений на периоде времени. В известной шутке «соревнования идут не между спортсменами, а между разработчиками программ тренировок» есть значительная доля правды [1, с.35.].

В работе Федотова О.В. и Осипова Д.О. приводятся математические модели оптимального состава коллективов, команд, групп участников занятий физической культурой и спортом, на основе «применения методов аналитической математики» [9, с.54.]. Авторами предложен алгоритм создания оптимального спортивного коллектива, предусматривающий построение «матрицы назначений». Показано, что оптимизация спортивного коллектива, команды, групп участников занятий физической культурой и спортом по количественному критерию сводится к поиску «матрицы  $X$  при которой достигается наибольшая эффективность  $F(X)$ : среди всех неотрицательных значений элементов матрицы  $x_{ij}$  и наличии системы ограничений, найти такое, при котором достигается наибольшее значение функции  $F(X)=\sum_i^j a_{ij} \times x_{ij}$ » [9, с.59.]. Фактически поиск оптимального состава групп участников занятий физической культурой и спортом сводится к поиску оптимального количества связей элементов матрицы участников с учетом возможного пополнения группы или уменьшения количества её участников.

В работе В.А. Крылова для решения аналогичной задачи «предлагаются модели формирования спортивных групп, представленных задачами Коши для обыкновенных дифференциальных уравнений. Исследуется устойчивость стационарных состояний и поведение решений при различных значениях параметров» [3, с.59.].

В работе Козиной Ж.Л. показано, что прямолинейное бесконечное повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок как в спорте высших достижений, так и для групп участников занятий физической культурой и спортом невозможно, что «толкает на поиск новых путей совершенствования процесса подготовки спортсменов» [2, с.56.]. Автором предлагается метод оптимизации спортивных нагрузок исходя из общего количества внешней работы, производимой спортсменом или участником групп занятий физической культурой и спортом, «относительно общего энергетического потенциала

человека» [2, с.57.]. В работе С. Bailey цель математического моделирования человека определяется как «A desirable result of any strength and conditioning program is an improved level of preparedness and improved ability to perform» [12, с.217.]. Для достижения указанной цели особое внимание уделяется непрерывному мониторингу изменения физических параметров спортсменов или участников занятий физической культурой и спортом: «As such, regular testing of physical performance at submaximal levels or during regular practice or competition may be a better approach allowing for more frequent measurement such as in an athlete monitoring program» [12, с.217.]. Автором предлагается использовать в модели следующие методы: «The extended celeration line (ECL), improvement rate difference (IRD), percentage of all nonoverlapping data (PAND), nonoverlap of all pairs (NAP), and Tau-U are examples of these procedures» [12, с.217.]. Однако, указанные математические методы являются монокомпонентными и требуют значительной выборки для получения достаточно точного результата.

Однако, большинство исследований математического моделирования спортсменов или участников групп занятий физической культурой и спортом направлено на узкие фокус-группы и не позволяет использовать полученные результаты для «массового» применения и создания обобщенной математической модели виртуальной образовательной среды проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ».

Альтернативные методы организации групп занятий физической культурой и спортом, построению моделей процесса развития физических параметров организма участников, определения оптимальных нагрузок и путей достижения поставленных результатов лежат в разработке виртуальных образовательных сред на основе «нечетких» методов математического моделирования [4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16].

В проводимом нами исследовании приняли участие 146 студентов ФГОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», объединенных в контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе занятия по проекту «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» проводились «классическими» образовательными формами и методами. Каждому участнику экспериментальной группы был выдан комплект технических средств мобильной связи для постоянного ношения и занятий физической культурой и спортом. Физические параметры организма студентов при этом собирались и обрабатывались соответствующим программным модулем, интегрированным в виртуальное образовательное пространство ФГОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет». На основании полученных данных для каждого участника экспериментальной группы вырабатывались управленческие решения типа «ЕСЛИ – ТО», определяющих граф перехода участника к выполнению иного комплекса упражнений, увеличения или уменьшения физической нагрузки, изменения временных параметров отдыха и физической активности в зависимости от полученных данных. Отображая текущие значения физических параметров состояния организма студентов на количественные шкалы и обобщая их по различным критериям, мы получаем

совокупность управленческих решений и графов переходов как «шага» в развитии значения физических параметров состояния организма студентов, мы получили виртуальную образовательную среду, способную обеспечить гарантированное достижение студентом необходимого уровня физического развития его организма при условии регулярного занятия физической культурой и спортом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В общем случае построение моделей процесса развития физических параметров организма студентов - участников проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» довольно эффективно решается на основе «нечетких» методов математического моделирования. По окончании эксперимента все участники исследования из числа студентов выразили желание продолжать участие в проекте «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ». В 92,4% случаев изменения физических параметров организма участников были оценены ими как «очень хорошо» и «отлично». В 76% случаев отмечалось за период участия в проекте «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» улучшение психологических показателей, снижение проявлений тревожности, улучшения самочувствия. 84% участника проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» связывают положительные изменения физических параметров своего организма и своих психологических показателей с их участием в эксперименте, проведения занятий физической культурой и спортом в виртуальной образовательной среде, что создает ощущение работы в команде, социальной и эмоциональной поддержке со стороны других участников, и в то же время индивидуализация занятий, оптимизация их проведения в зависимости от текущих параметров организма. Применение комплект технических средств мобильной связи для постоянного ношения в 92,5% участников эксперимента отметили как престижный, стимулирующий для занятий спортом аксессуар.

Сравнение полученных результатов с результатами аналогичных исследований, проводимых научными коллективами ведущих образовательных учреждений России и в мире, показывает, что создание виртуальных образовательных сред, пользовательские элементы которой размещаются на мобильных устройствах пользователей, а основной элемент интегрирован в виртуальное образовательное пространство образовательного учреждения, позволяет индивидуализировать образовательную деятельность, обеспечить объективный контроль показателей студентов, и в целом повысить эффективность занятий образовательного процесса не только в рамках «классической» образовательной деятельности образовательных учреждений, но и в таких проектах как «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ».

Однако, как показывают результаты проводимых научных исследований, создание виртуальных образовательных сред, пользовательские элементы которой размещаются на мобильных устройствах пользователей, а основной элемент интегрирован в виртуальное образовательное пространство образовательного учреждения, сильно зависит от используемых образовательным учреждением технической и технологической базы организации образовательного процесса и не может быть передано, масштабировано, распространено, предоставлено иным образовательным

учреждениям без серьезной доработки технического и программного обеспечения образовательного учреждения, адаптации алгоритмов функционирования виртуальной образовательной среды под их текущие возможности и потребности[12].

**Заключение.** Виртуальные образовательные среды, пользовательские элементы которой размещаются на мобильных устройствах пользователей, а основной элемент интегрирован в виртуальное образовательное пространство образовательного учреждения относятся к перспективным направлениям развития образовательной деятельности. Применяемые для их создания математические модели, при корректном выборе моделируемых параметров, позволяют создавать модели человека и связанных процессов с высоким уровнем адекватности. Их дальнейшее совершенствование, расширение применимости как для проекта «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ», так и аналогичных проектов в сфере физической культуры и спорта, позволит улучшить качество и продолжительность жизни населения.

### **Литература:**

1. Гуцин Д.С., Башкирова И.В. Математическое моделирование в спорте // Современные проблемы студенческого образования : Сборник статей межвузовской научно-практической конференции, Пермь, 02 апреля 2018 года / Под общей редакцией С.Г. Карнишина. – Пермь: Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации», 2018. с.35-37.

2. Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №4. С.56-59.

3. Крылова В. А. Математические модели формирования спортивных групп / В. А. Крылова, Е. П. Колпак, К. И. Сыромолотова, Т. А. Воротова. // Молодой ученый. — 2015. — № 8 (88). — С. 10-19. <https://moluch.ru/archive/88/17497/> (дата обращения: 10.10.2021).

4. Слепцов А.Ф., Слепцова М.В. Интеллектуальная образовательная среда: теоретические подходы и возможности реализации // Современные исследования социальных проблем: Электронный научный журнал. – 2016. – № 5 (61). – С. 70-88.

5. Слепцова М.В. Ситуационная модель педагогического процесса // Вестник Орловского государственного университета. – 2014. – № 4 (39). – С. 149-153.

6. Слепцова М.В. Теоретические основы построения универсальной модели педагогического процесса // Науковедение: Интернет-журнал. – 2014. – № 6 (25). – С. 24.

7. Слепцова Н.А. Язык педагогического проектирования // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. с. 1341-1345.

8. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Ростеванов А.Г. Цифровая

образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. №1. с.47-49.

9. Федотов О.В., Осипов Д.О. Математические модели и методы в области спорта // Естественные и математические науки в современном мире. 2016. №3 (38). С.53-59.

10. Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Орлан И.В., Рыжкин Н.В. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. №3. с.12-14.

11. Andryushchenko L.B., Filimonova S.I., Sleptsova M.V., Pakhomova E., Kravtsov B. Student's educational goal and formalization of its representation in E-learning. Journal of Physics: Conference Series. Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. Krasnoyarsk, Russian Federation, 2020. с. 12082. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1691/1/012082>

12. Bailey C. Longitudinal Monitoring of Athletes: Statistical Issues and Best Practices. J. of SCI. IN SPORT AND EXERCISE 1, 217–227 (2019). <https://doi.org/10.1007/s42978-019-00042-4>

13. Filimonova S., Sleptsova M. Pedagogical dimensions in the organization of e-learning in higher education // Espacios. 2020. №.41(37). с.102-111. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p08.pdf>.

14. Sleptsova M.V. Formation of students' social competence in a virtual educational environment [Education and Information Technologies](#). 2019. №24. с. 743–754. <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9798-z>

15. Sleptsova M.V., Sokolova N.V. Formalization of Students' Individual Educational Objectives for E-Learning // Astra Salvensis. 2018. VI. P. 67-74. URL: [https://www.researchgate.net/publication/326560221\\_Astra\\_Salvensis\\_VI\\_2018\\_Special\\_Issue](https://www.researchgate.net/publication/326560221_Astra_Salvensis_VI_2018_Special_Issue).

16. Sleptsova M.V., Sokolova N.V., Shamanina L.A., Gubanova I.A. Formalization of the Pedagogical Model by the Language of Predicate Logic. 2020. <https://doi.org/10.2991/iceder-19.2020.5>

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Мария Александровна Тишкова*

Научный руководитель: **Валерий Анатольевич Зайцев**, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия,  
Москва

**THE USE OF FITNESS APPLICATIONS FOR SELF-STUDY  
PHYSICAL EDUCATION.**

*Maria Aleksandrovna Tishkova*

Scientific supervisor: **Valery Anatolevich Zaitsev**, senior lecturer of the department of physical education  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению самостоятельных занятий, в том числе в домашних условиях, применяя при этом мобильные приложения. Рассмотрены положительные и отрицательные моменты современных фитнес приложений. Предложены названия мобильных приложений для самостоятельных тренировок.

**Ключевые слова:** фитнес, самостоятельные занятия, период пандемии, мобильные приложения, фитнес технологии, упражнения в домашних условиях.

**Abstract.** The study is devoted to the study of independent studies, including at home, while using mobile applications. The positive and negative aspects of modern fitness applications are considered. The names of mobile applications for self-training are proposed.

**Keywords:** fitness, self-study, pandemic period, mobile applications, fitness technologies, exercises at home.

**Введение.** Как мы знаем, для правильного функционирования нашего организма и продуктивной жизнедеятельности нужно поддерживать наше физическое состояние. Зарядка, пробежка, йога, спорт, фитнес – все это варианты улучшения физического состояния. Физическая нагрузка играют одну из ключевых ролей в данном процессе: снижает риски разных заболеваний, нормализует вес, снижает содержание холестерина в крови, укрепляет костную ткань, улучшает самочувствие и настроение, а также нормализует сон [1].

Однако в условиях повседневной занятости (учебы), или же просто лени, большинство людей либо не может найти время для физической нагрузки, либо многим не хватает мотивации. Также не стоит забывать про нынешний период риска болезней, и кто-то попросту боится выходить на улицу на пробежку или идти в спортивный зал, с большим скоплением людей, все-таки тренировка подразумевает занятие без маски, а на этот риск пока не все готовы. Однако стоит отметить, что период карантина дал нам не только негативные последствия, но также и такой значительный плюс как перенос практически

всей общественной жизни в цифровой, онлайн формат. Сейчас люди спокойно, не выходя из дома, могут покупать продукты в магазинах, учиться, работать, а также заниматься спортом. Многие, после долгого нахождения в одном и том же месте, после долгого просмотра того же телевизора и непрерывного поглощения еды, начали переосмысливать свой образ жизни, начали больше уделять время потребляемой пищи, начали задумываться о переходе на здоровый образ жизни.

Следовательно, возникает вопрос, а как получать физическую нагрузку? Очень много людей, кто не занимался спортом и не имеет представление о том, как правильно проводить тренировку, какие упражнения делать и как, а никакой фитнес-клуб тут не поможет, ведь в этот момент все закрыто, и тут на помощь приходят начавшие набирать всю большую популярность различные приложения для спорта, фитнеса, а также различные спорт-блогеры, которые предоставляют уже готовые видеоуроки на целые тренировки, и далее мы рассмотрим именно эти форматы.

**Результаты исследования.** Рассмотрим использование фитнес-приложений, которые все чаще применяются нами в повседневной жизнедеятельности [1, 2, 3, 4].

В последние годы, стало очень модно заниматься спортом, поддерживать здоровой образ жизни, люди стали понимать, что одно из важных деталей в этом мире является маркетинг, а в частности создание своего бренда. Имеется в виду, что, позиционируя себя как бренд, как мы устраиваемся на работу, предоставляя разуме, так и по жизни мы должны позиционировать себя с хороших сторон, соответственно выглядеть здорово и в хорошей форме является важной деталью в нашем бренде. Поэтому стало не удивительно, что такое большинство людей стали заниматься пробежкой, ходить в спортзалы, сидеть на диетах, отказываться от вредной еды. Однако какую ситуацию мы наблюдаем в 2020, все точки общественного взаимодействия закрываются и люди теряют доступ к проведению тренировок, и в этот момент, как нельзя лучше на помощь приходят мобильные приложения и разные блогеры.

В чем заключается основная особенность плюсы фитнес-приложений:

1) Мобильность. Очевидно, что раз это приложения, то мы их спокойно можем закачать на наш гаджет, они всегда находятся у нас под рукой, не нужно отдельно платить тренеру, чтобы тот показывал какие упражнения нужно делать.

2) Синхронизация с другими устройствами. Сейчас очень распространёнными стали разные наручные «smart часы» (Apple Watch, Huawei Watch Fit и т. д.), которые могут отсчитывать пульс, количество шагов, вашу активность, калории. И приложения очень неплохо могут взаимодействовать с такими устройствами. Информация с показателей о состоянии человека с тех же самых часов переносится в приложения. Приложения же анализируют эти данные, а затем выдаёт человеку различные рекомендации: например, если в этот день человек перевыполнил свою ежедневную норму потребления пищи, программа может приложить ему более интенсивную тренировку. То же самое

работает и в обратную сторону, программа может предложить менее интенсивную тренировку.

3) Свобода от помещения. Этот фактор стал наиболее важен в условиях карантина. Если раньше считалось, что тренироваться можно только в зале, то, когда ты находишься 24/7 в одном и том же помещении, не оборудованном для тренировок, то приходится находить варианты тренировки в домашних условиях. Приложения же предлагают набор упражнений, не требующих наличие какого-то спортивного оборудования, максимальное, что вам может пригодиться это коврик, гантели, резина или что-то в той же категории, это все легко можно приобрести в интернет-магазине, и в отличие от тех же тренажеров, стоит это в разы дешевле. С этим набором необходимого оборудования вы можете заниматься, где угодно, все оборудование легкое и переносное (рис. 1, 2), так что, если даже вы едете на дачу, или в путешествие, и боитесь, что ваша физическая нагрузка пропадѐт, то спешу вас успокоить, все у вас будет под рукой, и готовые тренировки в вашем телефоне, и коврик, который даже если вы забудете, можно заменить на что угодно, и уверенность в сохранности ваших нагрузок.

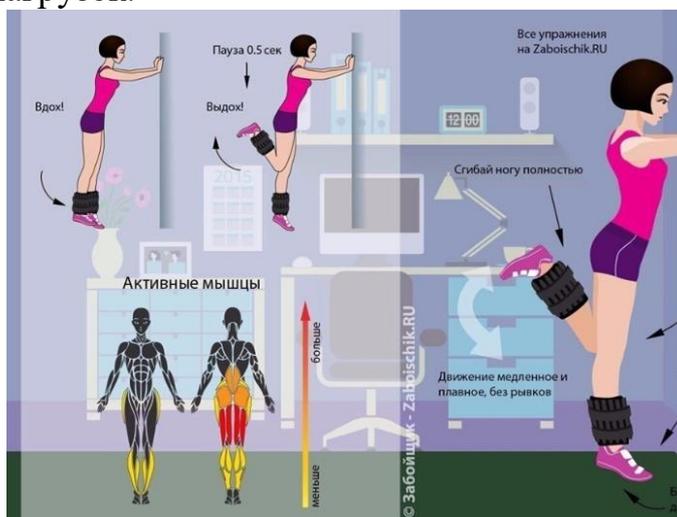


Рисунок 1 – Доступность упражнений в домашних условиях

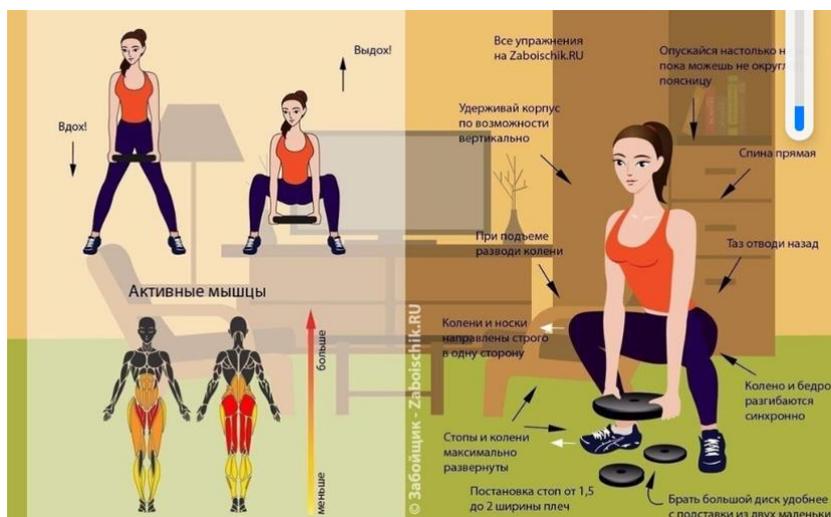


Рисунок 2 – Наглядность упражнений в мобильных приложениях, с указанием укрепляемых мышц

4) Свобода от вайфая. Зачастую, занимаясь с нашими гаджетами мы отвлекаемся на различные уведомления, сообщения, поэтому очень часто люди во время тренировок отключают вайфай и концентрируются на скаченной музыке или аудиокниге. На самом деле многие приложения тоже не требуют вайфай, все тренировки уже загружены, и системы в данном приложении автоматизированы таким образом, что выполняют свои функции без доступа к интернету. Также и взаимодействие программы с другими устройствами происходит посредством Bluetooth, соответственно и здесь выход в интернет, в большинстве случаев не обязателен. В этих условиях можно смело выключать вайфай, и продолжать заниматься.

5) Бесплатность. Такие приложения в основном все бесплатные, конечно, присутствуют и платные функции и некоторые приложения сами по себе платные, однако месячная подписка на этом приложении значительно дешевле чем месячный абонемент в зал.

Однако как бы приложения ни были хороши, у них тоже есть недостатки.

*Отсутствие общения.* Когда мы занимаемся в группе, в тренажерном зале, с тренером, то мы социализируемся. Общение как важный элемент нашей жизни очень нам необходим, однако фитнес-приложения зачастую уничтожают эту возможность общения. Как бы ни был хорош чат-бот в данном приложении, общение с роботом не может заменить общение с живым человеком. В этом случае гораздо лучше заниматься с тем же тренером или с той же группой онлайн, через тот же Zoom или какую-то другую платформу, однако здесь нам уже придётся тратить больше денег.

*Ограниченность возможностей.* Рассматривая тоже общение с чат-ботом, он готов ответить только на определенные вопросы, если мы как-то неправильно сформулируем запрос или упустим какое-то код-слово, то чат-бот не сможет нам помочь. Также программа не сможет проследить за нашей правильностью выполнения упражнения, если тренер может что-то подсказать, поправить, то программа этого сделать не сможет, соответственно придётся полагаться только на себя, сравнивая себя с приведенным примером.

*Не гарантированность хорошего результата.* Возвращаясь к предыдущему пункту, программа не может дать нам аргументированной критики по нашему выполнению упражнений, соответственно и мы не поймем, насколько правильно выполняем данное упражнение, мы будем и дальше делать его так, как нам кажется правильно, в лучшем случае мы действительно добьёмся хорошего результата, приведём себя в форму, наберём мышц, похудеем, однако в другом случае мы будем неправильно выполнять упражнения, из-за чего не добьёмся поставленных целей, есть также вероятность повреждение каких-то частей тела (например при неправильных приседаниях, можно повредить коленные суставы). Также можно отметить, что при невыполнении наших целей или задач, люди теряют мотивацию заниматься дальше, уходят в себя, пытаются успокоить себя вредной едой, и снова переходят на неправильный образ жизни.

Мобильные приложения в категории «Программы тренировок» – приложения (свыше 250), раскрывающие, например, силовые тренировки,

занятия по йоге, программы тренировок для снижения массы тела и др. («Workout Trainer», «ежедневные тренировки», «йога-300 асан», «Nike training club», «Seven», «Yoga Relax») [3].

Категория «Тренировки для снижения массы тела»: #BS365, мой тренер по похудению, фитнес для похудения.

Приложения в категории «Бег и спортивная ходьба». В группе насчитывается свыше 200 приложений. Они регистрируют дистанцию, среднюю скорость, время, достигнутые рекорды, показатели ЧСС. Часть приложений содержит аудиотренеров, предоставляют программы тренировок: «Nike Run Club», «Cardio Trainer», «Endomondo Sports Tracker» [3].

**Заключение.** В условиях быстрых темпов цифровизации и инноваций в ближайшее время все системы перейдут на гораздо более высокий уровень. Нам всем приходится адаптироваться под эти изменениями, уже очень много людей, кто переходят на онлайн форматы, и приложения тоже не отстают, они постоянно обновляются, развивается системы чат-ботов, «виртуальный собеседник» становится все умнее, многие тренеры переходят именно в такие мобильные приложения и начинают работать именно там (пишут какие-то комментарии к твоим упражнениям), в этих же приложениях создаются ZOOM тренировки, и вы можете, находясь на расстоянии, почувствовать себя в частью какой-то команды, вам предоставляются все больше и больше возможностей.

Тем самым хочется сказать, что фитнес-приложения — это пока не совершенная альтернатива традиционным занятиям, однако все плюсы, которые дают данные приложения, являются наиболее актуальными и прогрессирующими в нынешнее время.

### **Литература:**

1. Магомедов, М.Ш. Физическая активность студентов в российских и зарубежных исследованиях / М.Ш. Магомедов, Н.М. Нуцалов, А.А. Стеблев. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва. - 2021. - С. 335-340.

2. Рыбакова Е.О. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова Е.О., Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 93-101.

3. Шутова, Т.Н. Мобильные приложения для контроля питания и физических упражнений: классификационный подход / Т.Н. Шутова, Л.Д. Засинец // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания : сборник материалов научного симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича. – М. : ГЦОЛИФК, 2019. – С. 119-124.

4. Шутова, Т.Н. Новые электронные и цифровые сервисы по физической культуре и спорту / Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 410-413.

УДК 796.015

## РАЗВИТИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СФЕРУ СПОРТА

*Егор Игоревич Фоменко*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия, Москва*

## DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF AUGMENTED REALITY TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF SPORTS

*Egor Igorevich Fomenko*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено развитие современных технологий, в том числе дополненной реальности, в структуре спорта и фитнеса. Описаны результаты текущего прогресса и планы на ближайшее будущее по внедрению технологий в спорт и фитнес.

**Ключевые слова:** спорт, виртуальная реальность, технологии, фитнес.

**Abstract.** This article examines the development of modern technologies, including augmented reality, in the structure of sports and fitness. The results of the current progress and plans for the near future on the implementation of technologies in sports and fitness are described.

**Keywords:** sports, virtual reality, technology, physical education.

**Введение.** Современные технологии все прочнее закрепляются в повседневной жизни человека, влияя на все структуры. Последние годы стали испытанием для человека, любящего спорт и следящего за своей физической подготовленностью [2]. Пандемия, и как следствие ограничения, связанные с передвижением и посещением залов и спортивных соревнований, не лучшим образом сказались как на физическом, так и психологическом состоянии. Именно поэтому развитие технологий в области спорта и фитнеса как никогда востребованы.

**Методы и организация исследования.** Изучение проходило путем сбора информации относительно проблемной тематики. Были проанализированы следующие источники: научно-методическая литература, Интернет, статьи российских и зарубежных авторов. Систематизация полученных данных позволила сформулировать выводы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Если говорить о технологиях с точки зрения спортивного зрителя, то можно выделить следующие достижения:

- Еще 2014 года НБА организует VR-трансляции матчей (просмотр через очки виртуальной реальности), а с 2018 года к этому тренду подключились и другие клубы, такие как «Арсенал», «Ман Сити», «Ливерпуль».

- В 2017 году компания apple представила свое революционное приложение для работы с виртуальной реальностью ARKit. Спорт в этом случае был в центре внимания. В презентации продукта, представители apple открыли

перспективы для клубов, лиг и болельщиков. Было создано для смартфонов официальное приложение крупнейшей бейсбольной лиги мира MLB – AT Bat. Болельщик, сидящий на трибунах, мог направить камеру на поле, а поверх изображения с камеры накладывалась информация об игроках, последняя статистика и многое другое, то есть приложение накладывает 3D графику на реальные картинку, дополняя просмотр матча интересным контентом.

В результате, уже сегодня можно смотреть спортивные соревнования на телевизорах, компьютерах, планшетах, смартфонах, с помощью Apple TV, приставок PlayStation и Xbox, очков виртуальной реальности. В будущем количество показываемых матчей будут только увеличиваться, а лиги, федерации и команды станут приспосабливать свои трансляции под новые устройства.

Тренировки с использованием виртуальной реальности (VR) в профессиональной спортивной практике также активно развиваются [1]. В таблице 1 приведены примеры применения технологий VR в спорте.

Таблица – 1 Варианты применения технологий VR в спорте

Область применения VR	Особенности
Банк данных спортсмена. Оценка тренировочных эффектов	Сбор физиологических, биохимических и специфических (по виду спорта) данных. Компьютеризированный анализ и оценка
Трехмерные модели движения	Технология позволяет расширить возможности анализа техники движений спортсмена
Создание виртуальных соперников	Генерирование виртуального соперника с ожидаемыми свойствами
Моделирование «идеального спортсмена»	Создание «виртуального чемпиона» на основе известных специфических требований вида спорта. Дает возможность понять сильные и слабые стороны конкретного спортсмена.

Таким образом, прослеживается ряд преимуществ применения VR:

- возможность детально контролировать состояние спортсмена;
- быстро и точно оценить срочный и кумулятивный эффекты от тренировок;
- возможность планирования и получения максимального тренировочного эффекта при сохранении здоровья спортсмена;
- получать точную информацию об особенностях техники движений спортсмена и причинах ее искажения, анализировать информацию, сравнивать с «идеальной моделью».

Говоря о тренажерах, имитирующих условия реальной спортивной деятельности следует выделить их первых модели. Так, одним из первых можно считать гребной тренажер для помещений с многомерной регистрацией схем движения, кардиореспираторной и метаболической реакций. Данная модель помогала в реальном времени управлять параметрами и техникой гребка, а также его эффективностью [5]. Устройство продемонстрировано на рисунке 1.

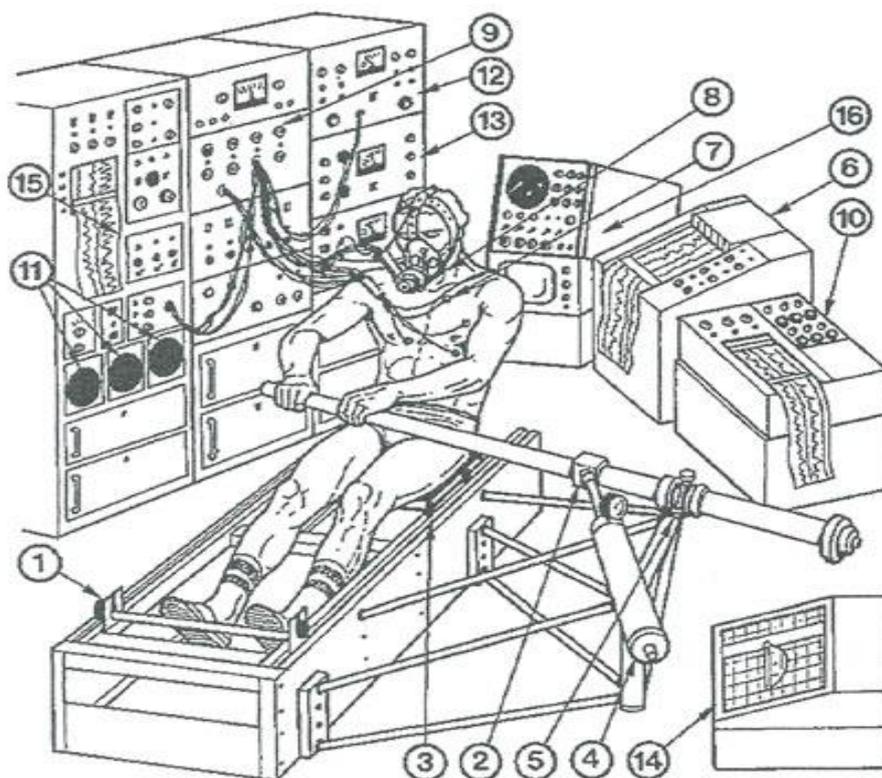


Рисунок 1 – Система искусственной среды (ИС) для гребли (1-16 датчики и системы индикации, использованные в исследовании)

Со временем данное направление развивалось все активнее, велотренажеры и беговые дорожки хоть и «примитивные» технологии на сегодняшний день, но эта технология «запущена в массы» и имеет широкую популярность. Более сложные технологии, такие как система ИС бобслейной трассы, имитатор корпуса яхты для парусного спорта, установки болидов, аэротрубы и многое другое позволяют спортсменам тренироваться в любых условиях с высочайшей эффективностью [6].

Фитнес также выходит на новый уровень, уже сейчас ведутся разработки ИИ (искусственный интеллект) в качестве тренера/инструктора, который поможет составить диету, программу тренировок и будет ежесекундно отслеживать биологические параметры занимающихся [3]. Вполне вероятно, что в будущем можно будет отказаться от посещения фитнес-клуба в привычном нашем понимании.

**Выводы.** Современные технологии могут помочь спортсмену и любителю достичь высоких результатов в области спортивного и физического совершенствования. Они предоставляют возможности эффективно строить тренировочный процесс и отдых.

Важно помнить, что несмотря на быстрый рост технологий во всех сферах жизни общества, в том числе и спорте, во главе стоит активная деятельность человека. Какие бы эффективность и удобство в пользовании не предоставляли технологии, без упорности в тренировках и желания добиться результата все эти новшества потеряют свой смысл.

### **Литература:**

1. Бочкарева, С. И. Педагогика спорта: факторы и средства спортивного воспитания и обучения: учебное пособие/ С.И. Бочкарева, Н. Е Копылова, А.Г. Ростеванов, В. А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2020. 246 с.
2. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни/С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. Науч.-практич. Конф.-М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017.- С. 113-116.
3. Высоцкая, Т.П. К вопросу об экспликации понятия "фитнес"/ Т.П. Высоцкая, С.И.Бочкарева, С.П. Голубничий// Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 48-51.
4. Ида, Х., Фукухара, К., Иши, М. и др. (2007). Изучение упреждающей производительности с помощью вычислительно смоделированного движения подачи в теннис//Спортивный психолог.2007. №29. С-172-176.
5. Фрисоли, А., Руффальди, Э., Филиппески, А. и др. Обучение навыкам гребли на месте с помощью тренажера на основе виртуальной реальности// Международный спортивный психолог. 2010. №10. С-14-17.
6. Хью, П., Деланней, Б., Бьюленд, Джей-Си.Тренажер виртуальной реальности для длительного полета//Виртуальная реальность, Будущее обучения? Нью-Йорк: Пленум. 2000. С- 69-76.

УДК 796.011.3

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В  
ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

**Алиса Денисовна Черепнина, Адель Ренатовна Шамилова**  
*Студенты, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,  
Россия, Москва*

**THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN TEACHING THE  
DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" AT THE UNIVERSITY**

**Alisa Denisovna Cherepnina, Adel Renatovna Shamilova**  
*Students, Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В статье рассматривается использование цифровых технологий в преподавании дисциплины «физическая культура» в ВУЗе. При помощи опроса студентов выясняется важность применения подобных технологий и их удобство для респондентов, развитие методов преподавания дисциплины в условиях дистанционного образования в связи с ситуацией с COVID-19. Также, исследование проведено с целью понять является ли цифровая система подходящей для преподавания дисциплины «физическая культура» в целом, и не снизит ли это мотивацию студентов к занятиям спортом.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, педагогическая система, физическая культура, студенты высших учебных заведений, дистанционное образование

**Abstract.** The article discusses the use of digital technologies in teaching the discipline "physical education" at the university. With the help of a survey of students, it is found out the importance of using such technologies and their convenience for respondents, the development of methods of teaching the discipline in the context of distance education in connection with the pandemic situation with COVID-19. Also, the research was conducted to understand whether the digital system is suitable for teaching the discipline of "physical education" in general and whether this will reduce the motivation of students to do sport activities.

**Keywords:** digital technologies, pedagogical system, physical education, students of higher educational institutions, online education.

**Введение.** Проблема преподавания физической культуры среди студентов очень важна, особенно сейчас, когда ученики в большей степени озабочены другими дисциплинами или профильными предметами. К сожалению, сейчас, из-за ситуации с COVID-19, проведение занятий физической культуры в обычном формате стало почти невозможным [1]. Необходимо соблюдать максимальные меры предосторожности. Учебные заведения разрабатывают новую систему цифровых технологий для обучения студентов физической культуре. Это могут быть и лекции в онлайн формате, и специальные образовательные ресурсы, и теоретические задания на знание материала. Так или иначе студенты будут получать информацию по дисциплине [2].

Однако, не все так просто, как может показаться. Большинство вузов, как и

студентов, не было готово к быстрой перемене практических занятий по физической культуре на теоретические. Система еще не налажена полностью, и часто случаются непредвиденные трудности и ошибки, сопряженные с цифровыми технологиями и коммуникациями [3]. Кроме того, далеко не все студенты находят теоретические задания хорошей заменой привычным занятиям в зале. И это, еще не говоря о том, что замена физических упражнений на прохождение тестов и заданий может и вовсе лишить студентов мотивации заниматься спортом, если она держалась только на страхе незначительного по дисциплине физической культуры. Ведь ни для кого не секрет, что многим молодым людям, ввиду недостатка времени и желания, гораздо проще быстро написать теоретическое задание, нежели полтора часа заниматься активной физической активностью [4].

В таком случае главная задача системы образования разработать именно такие методы цифровых технологий для преподавания, чтобы занятия проходили с максимальной пользой для студентов и только подпитывали мотивацию учащихся заниматься спортом и вести здоровый образ жизни [5].

**Цели и задачи исследования.** Целью исследования является оценка использования цифровых технологий в преподавании физической культуры в период дистанционного обучения в РЭУ имени Г. В. Плеханова.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить отношение студентов к преподаванию физической культуры в рамках дистанционного обучения;
2. Определить степень удобства и эффективности методов преподавания дисциплины;
3. Оценить важность и необходимость использования цифровых технологий в преподавании физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Оптимальным методом исследования для решения поставленных задач был выбран опрос, так как можно быстро и удаленно анкетировать весомое количество респондентов. Нами была составлена Google-форма, состоящая из 10 ёмких вопросов, ответы на которые помогут оценить качество преподавания дисциплины «физическая культура» в условиях дистанционного обучения. Анкетирование проводилось среди студентов Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова.

Исследование проводилось поэтапно. На первом этапе выполнен анализ научных источников, а также собраны результаты опроса. На втором этапе проведен анализ полученных результатов, составлена инфографика для наглядного изучения. На третьем этапе сделаны обобщающие выводы на основании проведенного исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В опросе приняло участие 35 студентов РЭУ имени Г. В. Плеханова: 27 девушек и 8 парней. Среди респондентов были студенты 1,2,3,4 курсов бакалавриата и 1 курса магистратуры.

Для начала мы решили соотнести как студенты лучше усваивают информацию, и какой вид заданий они преимущественно выполняют. На Рис 1. и Рис. 2 видно, что респонденты предпочитают присутствовать на занятиях очно (69%) и выполнять именно практические занятия (60%). Логично предположить, что введение дистанционного формата обучения и, соответственно, цифровизации в преподавании физической культуры, негативно сказывается на этих студентах.



Рисунок 1 – Статистика по вопросу: «Как Вы лучше усваиваете информацию?»



Рисунок 2 – Статистика по вопросу: «Вы предпочитаете выполнять теоретические или практические задания?»

На вопрос «Считаете ли Вы, что ситуация с COVID-19 подтолкнула методы преподавания к развитию?» почти 75% студентов ответили, что да, необходимость в дистанционном преподавании развила цифровые технологии, однако остальные 9 опрошенных высказались резко негативно о развитии методов преподавания.

Безусловно важным моментом является мнение студентов о том, важно ли внедрение цифровых технологий, пусть и вынужденное в текущей ситуации, в изучении дисциплины «физическая культура». Больше половины опрошенных не считает цифровизацию важной. Встречались ответы о том, что «физическая культура — это практический курс, который очень сложно правильно организовать онлайн», «гаджеты упрощают процесс отслеживания результата тренировок».

Тогда, логично предположить, что студенты стали меньше заниматься физической культурой после внедрения цифровых технологий в дисциплину. Действительно, 49% опрошенных стали меньше уделять время спорту, 43% студентов уделяют столько же, сколько и до цифровизации. Только 8% респондентов стали больше заниматься физической активностью, что безусловно является печальной тенденцией среди молодых людей.

Каждый человек по-разному переживает изменения, и студенты не исключение. Как ответили на вопрос «Легко ли Вам было привыкнуть к новому методу преподавания физической культуры?» вы можете увидеть на Рис. 3. Приятно видеть, что у 2/3 опрошенных переход на другой формат обучения по дисциплине не вызвал затруднений. Но стоит обратить внимание на то, что у 34% студентов отсутствие очных занятия вызвало дискомфорт, что является следствием непродуманности процесса цифровизации.

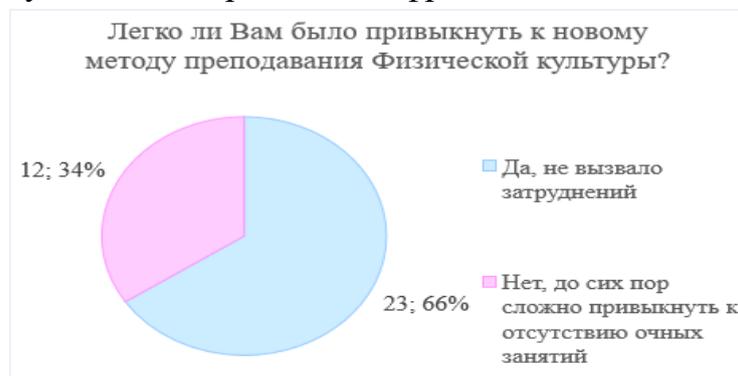


Рисунок 3 – Статистика по вопросу «Легко ли Вам было привыкнуть к новому методу преподавания Физической культуры?»

Еще одним критерием оценивания новых методов преподавания является объективность. Как и предполагалось после предыдущих ответов, большинство ответов (43%) были за необходимость очных занятий для получения объективных знаний. 10 человек (28%) считают, что цифровые технологии позволяют сохранять объективность оценивания знаний. Почти треть опрошенных выступает за то, что беспристрастность знаний может оцениваться как путем использования цифровых технологий, так и традиционным методом обучения.

Самой важной частью анкетирования мы считаем вопрос о том, какой цифровой ресурс является самым эффективным для изучения дисциплины «Физическая культура». Мнение студентов должно учитываться в первую очередь при организации обучения с применением новых онлайн технологий, потому что формат образования не должен доставлять неудобств обучающимся.



Рисунок 4 – Статистика по вопросу «Какой цифровой ресурс вы считаете самым эффективным для изучения физической культуры?»

На Рис. 4 мы видим, что 37% и 31% студентов предпочитают обучающие программы и дополнительные курсы для изучения дисциплины (например, онлайн-тренировки) соответственно. 11 опрошенных выбирают образовательные сайты, приложения и лекции с презентацией.

**Вывод.** Таким образом, принимая во внимание проведенное исследование, можно с точностью сказать, что цифровизация преподавания дисциплины «физической культуры» уменьшила заинтересованность студентов в предмете. Несмотря на то, что ситуация с COVID-19 подтолкнула вузы к развитию электронных методов коммуникации, они плохо применимы к данной дисциплине из-за ее специфики: практические занятия физической культурой были направлены на поддержание студентов в хорошей физической форме, а теоретические занятия могут и вовсе лишить учащихся желания заниматься спортом.

### **Литература:**

1. Глазкова, Г.Б. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев // под ред Г.Б. Глазковой. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

2. Голубкова, О.В. Анализ эффективности использования инновационных технологий в физической культуре / О.В. Голубкова, Д.В. Грачева. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2019. - С.782-786.

3. Грачева, Д.В. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов / Д.В. Грачева, Д.А.О. Фарзалиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 3. - С. 24-29.

4. Дудкина, Ю.И. Перспективы повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов МГИФКСИТ имени Ю.А. Сенкевича / Ю.И. Дудкина, А.Н. Рогозина, Е.Ю. Сысоева, Д.Н. Буйницкий // Научный вестник МГИФКСИТ. - 2021. - № 1 (67). - С. 85-93.

5. Степыко, Д. Г. Влияние государственной политики на развитие экспериментальной инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачёва, А.А. Голова, О.Н. Андрющенко // Теория и практика физической культуры, 2020. - №6. - С. 101-103.

6. Сысоева, Е.Ю. "Гонка героев" как драйвер развития общества и событийного туризма / Е.Ю. Сысоева, К.Е. Черных // Научный вестник МГИФКСИТ. - 2021. - № 1 (67). - С. 36-41.

7. Social aspects of physical education of students with deviations in health status / G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva, M. Pukhovskaya // Journal of Physical Education and Sport – 2020 №20 (5). P. 2545-2553.

УДК 796

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ 21 ВЕКА

*Шоронов Владислав Алексеевич, Кирилл Борисович Калмыков*

Россия, Иваново, Ивановский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

## USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN SPORT OF THE 21<sup>st</sup> CENTURY

*Shoronov Vladislav Alekseevich, Kalmykov Kirill Borisovich*

Russia, Ivanovo, Ivanovo Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Educational “Russian Economic University named after G.V. Plekhanov”

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы использования современных информационных технологий в спорте 21 века. Представлены некоторые способы и функции различных программных обеспечений, и устройств, которые существенно облегчают возможность развития и мониторинга физических нагрузок человека во время занятия спортом.

**Ключевые слова:** спорт, современные технологии, информационные технологии, здоровье, программное обеспечение.

**Abstract.** The article deals with the use of modern information technologies in sports of the 21<sup>st</sup> century. Some methods and functions of various software and devices are presented, which greatly facilitate the development and monitoring of human physical activity during sports.

**Keywords:** sports, modern technologies, information technologies, health, software.

**Введение.** Мир не стоит на месте. В наше время происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Наверное, самую главную роль в этих стремительных изменениях играет развитие научно-технического прогресса. Так, информационные технологии (ИТ) являются неотъемлемой частью в жизни современного человека, а область их применения расширяется с каждым днём. Современные технологии представляют собой смесь устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это являются и компьютеры, устройства связи, программные обеспечения и т.д. Сейчас сложно представить физическую культуру и спорт в целом без использования информационных технологий.

Использование современных спортивных технологий характерно не только для спорта высших профессиональных достижений, но и применимо на уроках физической подготовки. Интерес к занятиям спортом физкультурой у молодёжи легче пробудить, если внедрять в тренировочный процесс инновационные методики и цифровые технологии.

Основным методом исследования будет выступать эмпирический, а именно изучение разнообразных источников информации, а также их анализ.

Основными техническими новинками, которые изменили и упростили спорт делая его более доступным для всех, стали: медиа-технологии, высокопрочно-технологические материалы одежды и их конструкция, возможность поддержки искусственного освещения, тренажёры, а также допинг. Некоторые из них затронем более подробно.

Одним из таких примеров прекрасно служит использование современных технологий в развитии спортивной экипировке не только для людей связавших свою жизнь с профессиональным видом спортивной деятельности, но и также для любителей различных видов спорта. Обувь и одежда является, по сути, самой неотъемлемой частью в ходе спортивного процесса человека, которая никак не должна доставлять дискомфорт и раздражение для кожи во время физических нагрузок, и тренировок. Так, некоторые компании, такие как Nike, Adidas, Puma, Reebok, Under Armour, Fila и другие, достигли в этом направлении огромных успехов. Разработка конкретных моделей обуви для определённого вида спорта, таких как, баскетбол, теннис, футбол или же даже просто для обычного бега, ведётся в специальных лабораториях, где каждое строение проверяется опытным путём и анализами. Сейчас делается учёт не только на ортопедические и динамические свойства обуви, но и на системы учёта индивидуальных показателей. Например, кроссовки со встроенными сенсорами, которые способны фиксировать вес, параметры движения, а также распределять давление. Информация собирается и обрабатывается с помощью специального программного обеспечения, которое загружается на телефон, а собранные данные могут использоваться для фиксации прогресса результатов спортсмена, отслеживанием, а также планированием роста будущих результатов [3].

На своём примере, хотелось бы выделить, что современные информационные технологии также сильно мотивируют молодое поколение подключаться к ведению здорового образа жизни. Многие устройства уже давно стали повседневной частью быта служащими для осуществления связи, досуга, планирования дня и т.д. Современное поколение, обладающее цифровым мышлением и стремящееся развиваться в этом направлении, быстро осваивает все доступные функции новых девайсов и устройств, стараясь использовать их по максимуму. Так, разные спортивные приложения и программные обеспечения стремятся развивать в людях стимул следить за своим здоровьем и поддерживать его в физическом тонусе. Одна из крупных американских корпораций под названием Apple по производству персональных смартфонов и различных дополнительных устройств стала тщательнее относиться заботиться о поддержании здоровья своих клиентов, разрабатывая всё больше новейших приложений для различных видов спорта, программы тренировок в приложениях, а также создание технологичных устройств для мониторинга состояния владельца. Так, популярная серия часов Apple Watch способна не только показывать время и погоду, но и в какой-то степени, помогать людям [2]. Они обладают большим количеством функций слежения за здоровьем в

реальном времени: определять ритм биения сердца, частоту дыхания и кислорода в крови, предупреждать о повышенном давлении, состоянии воздуха и т.д. В частности, они допускают возможность использования программных обеспечений для занятия спортом и регулированием тренировок, например, MyFitnessPal, Strava, Fitness Point Pro и другие приложения, которые подстраиваются под любые возможные параметры веса, роста и строения человека [4].

В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью развития спорта в целом, который также не стоит на месте. Цифровые технологии в спортивной практике оказывают огромное влияние на оптимизацию тренировочного процесса, спортивное оборудование, а также повышение психофизической устойчивости спортсмена. Цифровой спорт, берущий в основу специализированные технические средства измерения, обеспечивает не только безопасность в ходе тренировочного процесса, но также и позволяет расширить круг заинтересованности людей, вовлекая тем самым на соблюдение здорового образа жизни. Кроме того, использование современных технологий при занятиях спортом для многих приносит больший психологический комфорт, тем самым увеличивая эффективность тренировок [1].

#### **Литература:**

1. Меркулова А.Д., Калмыков К.Б. Исследование психологических аспектов спортивной культуры студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 194-196.

2. Орлова А.А Apple Watch: Важный диагностический инструмент или игрушка на руках пользователей? Текст научной статьи по специальности «Клиническая медицина» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/apple-watch-vazhnyy-diagnosticheskiy-instrument-ili-igrushka-na-rukah-polzovateley/viewer> (23.10.2021)

3. Патаркацишвили Н.Ю. Завьялов Д.А. Близневский А.А. Индивидуальные способы применения электронных современных устройств за контролем физической нагрузки Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-sposoby-primeneniya-elektronnyh-sovremennyh-ustroystv-za-kontrolem-fizicheskoy-nagruzki/viewer> (23.10.2021)

4. Толстихин А.Н. Черменев Д.А. Зайцева А.О. Электронные мобильные средства мониторинга физической активности человека Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektronnye-mobilnye-sredstva-monitoringa-fizicheskoy-aktivnosti-cheloveka/viewer> дата обращения: (23.10.2021)

УДК 004.9; 796.4

**ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ В ВУЗЕ**

*Татьяна Николаевна Шутова, Варвара Константиновна Сергеева,  
Ирина Михайловна Кондратенко*

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия,  
Москва

**CLOUD TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE EDUCATIONAL  
PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY**

*Tatiana Nikolaevna Shutova, Varvara Konstantinovna Sergeeva,  
Irina Mikhailovna Kondratenko*

Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Moscow

**Аннотация.** В статье представлен теоретический и практический материал по облачным технологиям, их значимости для образовательного процесса по физической культуре и спорту, особенно в период пандемии. Облачные технологии являются частью цифровизации процесса обучения, дополнительного сопровождения лекционных и практических занятий в вузе. Особую значимость в статье имеют ссылки на образовательный контент, практические комплексы упражнений, зарубежный опыт повышения двигательной активности обучающихся.

**Ключевые слова:** цифровизация образовательного процесса, облачные технологии, физическая культура и спорт, модернизация лекционного курса, инновации по физической культуре и спорту.

**Abstract.** The article presents theoretical and practical material on cloud technologies, their importance for the educational process in physical culture and sports, especially during the pandemic. Cloud technologies are part of the digitalization of the learning process, additional support for lectures and practical classes at the university. Of particular importance in the article are references to educational content, practical sets of exercises, foreign experience in improving the motor activity of students.

**Keywords:** digitalization of the educational process, cloud technologies, physical culture and sports, modernization of the lecture course, innovations in physical culture and sports.

**Введение.** В условиях пандемии потребность в дистанционном формате обучения по физической культуре и спорту сохраняется, и необходимы новые способы подачи информации, ее модернизации, обобщения международного опыта. Для решения таких задач востребованы новые технологии, например облачные технологии, которые предоставляют удаленный доступ к видео урокам, лекциям, методическим рекомендациям, онлайн-курсам, зарубежному опыту повышения двигательной активности студентов [6]. Благодаря созданию обучающего контента и облачных технологий преподавателям по ФКиС удается

предоставить студентам варианты самостоятельных тренировок, в том числе в домашних условиях, создать обучающий материал по правильному питанию и современным средствам контроля питания (онлайн дневники питания, онлайн-калькуляторы индекса массы тела и рациона питания).

**Результаты исследования.** «Облачные» технологии – это современные сервисы, которые предполагают удаленное использование средств обработки и хранения данных, доступных в сети Интернет посредством веб-браузера, для индивидуальной и командной деятельности [2, 3].

*«Облачные» технологии.* «Облачное» хранилище данных представляет собой модель онлайн-хранилища, в котором данные находятся на многочисленных, распределенных в сети серверах, предоставляемых в пользование клиентам (преподавателям, обучающимся). В отличие от модели хранения данных на собственных серверах, приобретаемых или арендуемых специально для подобных целей, количество или какая-либо внутренняя структура серверов клиенту в общем случае не видна. Данные хранятся и обрабатываются в так называемом «облаке», которое представляет собой, с точки зрения клиента, один большой виртуальный сервер.

Благодаря «облачным» хранилищам данных преподаватели вузов или сотрудники спортивной организации имеют возможность работать с документами организации удаленно, причем с одним и тем же документом одновременно могут работать несколько человек. Примером «облачных» сервисов являются «Google.Drive», «Яндекс.Диск», «Dropbox», «Облако.Mail.Ru», «OneDrive». «Облачные» хранилища подразделяются на следующие виды: 1) диски или блоки; 2) файлы или папки; 3) хранилища данных для большого объема статистической информации, преобразованной в таблицы, графики, что позволяет структурировать информацию; 4) объектные хранилища для метаданных (фото, видео, проектно-техническая документация) [3].

«Облачные» технологии в вузе предоставляют удаленный доступ к электронному журналу посещаемости студентов, к «личному кабинету» студента и преподавателя, нагрузке преподавателей, балльно-рейтинговым электронным ведомостям, дистанционной форме обучения «Lms» и др. Такие технологии позволяют взаимодействовать преподавателям при создании онлайн-курсов, располагать в хранилище, например, видеуроки, видеолекции, презентации, учебно-методический комплекс дисциплины.

Особый интерес для физической культуры и спорта будут иметь комплексы упражнений, учитывая гендерные предпочтения обучающихся, уровень физической подготовленности, а также видеолекции, методические материалы по зарубежному опыту оздоровления студентов, повышения их уровня двигательной активности [1, 4, 5, 6].

Практические и лекционные занятия по ФК и ЭДФКиС, предоставляемые обучающимся с помощью облачных технологий:

- теоретический материал по атлетической гимнастике для девушек ([https://yadi.sk/i/tAnb3i\\_qfHGW0g](https://yadi.sk/i/tAnb3i_qfHGW0g));

- теоретический материал зарубежных исследователей по повышению

уровня двигательной активности обучающихся  
(<https://yadi.sk/i/55JITDzykmowmg>);

- теоретический материал по онлайн-курсам, программам по здоровому образу жизни ([https://yadi.sk/i/\\_ABmJNz4P4kNuQ](https://yadi.sk/i/_ABmJNz4P4kNuQ));

- теоретический материал по цифровым технологиям в спорте и физической культуре (<https://yadi.sk/i/TnPqPNBYxzfJDg>);

- видеолекция по аквафитнесу и плаванию в улучшении физического состояния студентов (<https://yadi.sk/i/kywjwcrYy7T5vQ>);

- видеолекция по аэробике в улучшении физического состояния студентов (<https://yadi.sk/i/HQ0vd3ChynOjOA>);

- видеолекция по современным мобильным приложениям и «умным» устройствам для занятий атлетической гимнастикой (<https://yadi.sk/i/I-7dExwDYOINjw>);

- комплекс упражнений с фитболом для девушек (URL: <https://stepik.org/lesson/321896/step/1?unit=304937>);

- тренировка для девушек в домашних условиях (URL: <https://stepik.org/lesson/326944/step/1?unit=310254>);

- дополнительный теоретический материал по рациональному питанию (URL: <https://stepik.org/lesson/308691/step/1?unit=290813>);

- тренировка для юношей в тренажерном зале (URL: <https://stepik.org/lesson/322939/step/1?unit=306114>);

- функциональная тренировка для юношей в тренажерном зале (высокий уровень физической подготовленности) (URL: <https://stepik.org/lesson/322903/step/1?unit=306078>);

- видео выполнения упражнений в тренажерном зале (URL: <https://yadi.sk/i/qqbRW-N6fXCB2A>);

- комплекс упражнений стретчинга для девушек (URL: [https://yadi.sk/i/YbDEH\\_tH5fhWIw](https://yadi.sk/i/YbDEH_tH5fhWIw));

- круговая тренировка для юношей в домашних условиях (URL: <https://yadi.sk/i/rKBTx8rKn-MgYA>);

- комплекс упражнений с бодибаром (URL: <https://yadi.sk/i/9ZmCHGDbnCpzrA>);

- комплекс упражнений для девушек в домашних условиях (URL: <https://yadi.sk/i/3hl6GhKDGvWNNA>);

- практическое занятие в тренажерном зале для девушек СМГ (URL: <https://stepik.org/lesson/319651/step/1?unit=302441>).

На рисунке 1 представлен фрагмент видеолекции по зарубежному опыту повышения уровня двигательной активности студентов, в частности опыт Румынии (2021 год), где осуществлена восьминедельная программа ходьбы, для студентов, имеющих избыточную массу тела и ожирение.

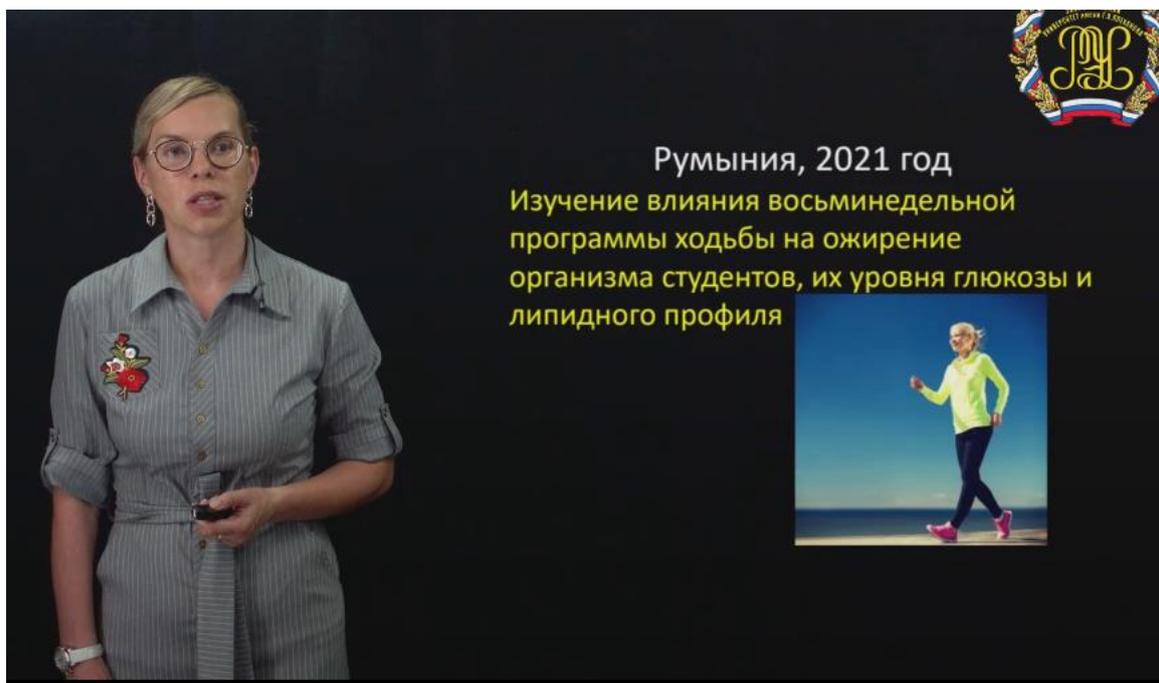


Рисунок 1 – Фрагмент видеолекции, реализуемой с помощью облачных технологий

Исследование, проведенное в Румынии (рис. 1), не выявило достоверно эффекта от восьминедельной программы ходьбы, вместе с тем у испытуемых не повысился уровень холестерина в крови, а у исследуемых, которые не занимались физической культурой, уровень холестерина в крови увеличился.

На рисунке 2 продемонстрирован фрагмент видеолекции по зарубежному опыту изучения двигательной активности. Ученые Турции, США, Южной Кореи (2020 год) выявили избыточную массу тела у киберспортсменов и их недостаточный уровень двигательной активности.

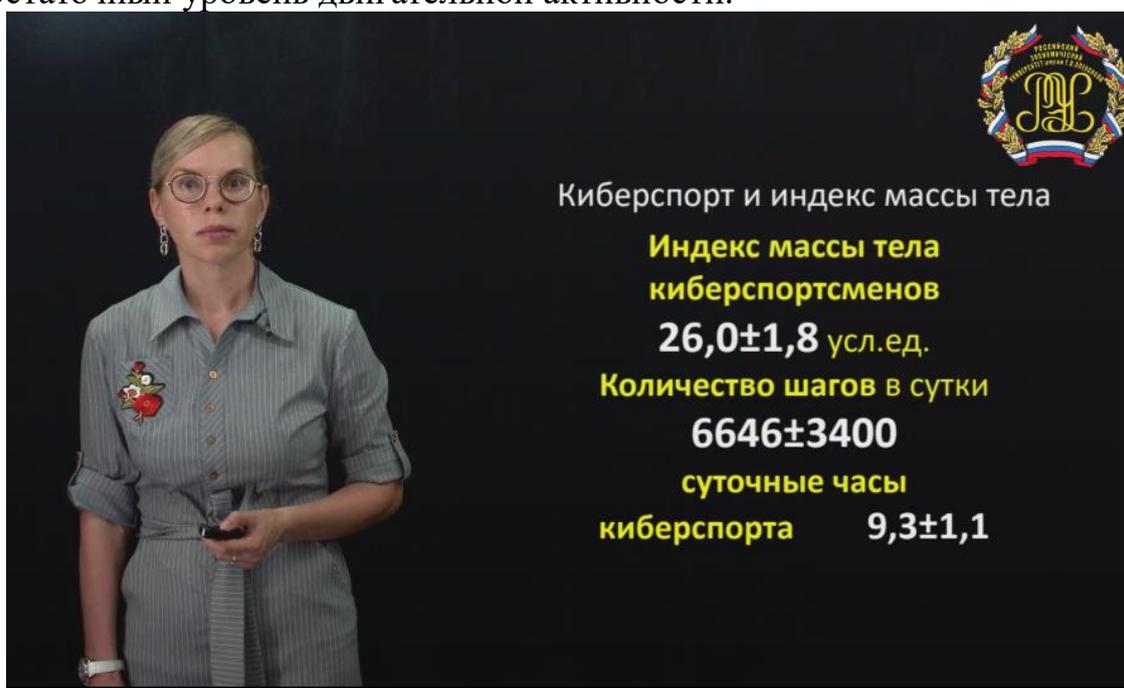


Рисунок 2 – Фрагмент видеолекции по зарубежному опыту изучения двигательной активности, в частности киберспортсменов

**Заключение.** Цифровые инструменты, в частности облачные технологии в ближайшей перспективе будут увеличиваться, как цифровое сопровождение лекционных и практических занятий, как методические рекомендации. Преимуществом таких технологий является доступность информации, ее мобильность, возможность просматривать в любое время, в том числе в транспорте. Такие технологии позволят создать образовательный контент, учитывающий пол, уровень физической подготовленности, медицинскую группу здоровья обучающихся, предпочтения в виде двигательной активности.

### **Литература:**

1. Барковский, Е.С. Развитие студенческого спортивного клуба на примере российского экономического университета имени Г.В. Плеханова / Е.С. Барковский, В.В. Вуколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 17-21.
2. Биленко, П.Н. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / П. Н. Биленко, В. И. Блинов, М. В. Дулинов, Е. Ю. Есенина, А. М. Кондаков, И. С. Сергеев ; под науч. ред. В. И. Блинова – 2020. – 98 с.
3. Какими бывают облачные хранилища данных [Электронный ресурс]. URL: <https://cloud4box.com/kakimi-byvayut-oblachnye-hranilishha-dannyh>.
4. Магомедов, М.Ш. Физическая активность студентов в российских и зарубежных исследованиях / М.Ш. Магомедов, Н.М. Нуцалов, А.А. Стеблев. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва. - 2021. - С. 335-340.
5. Рыбакова Е.О. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова Е.О., Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 93-101.
6. Шутова, Т. Н. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 102-104.

**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ**

*Иван Александрович Юрков, Андрей Дмитриевич Котельников  
ГАОУ ВО Московский городской педагогический университет, Институт  
естествознания и спортивных технологий, направление подготовки Реклама и  
связи с общественностью, Россия, Москва*

**POSSIBILITIES OF USING DIGITAL HEALTH TECHNOLOGIES IN  
THE EDUCATIONAL PROCESS**

*Ivan Alexandrovich Yurkov, Andrey Dmitrievich Kotelnikov  
Moscow City University, Institute of Natural Sciences and Sports Technologies;  
Advertising and Public Relations Chair, Russia, Moscow*

**Аннотация:** в статье рассматриваются современные практики использования цифровых технологий при реализации образовательных программ по физической культуре.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, цифровизация образования, цифровые технологии, образовательные технологии, дистанционное обучение.

**Abstract:** the article examines modern practices of using digital technologies in the implementation of educational programs in physical education.

**Key words:** physical culture and sports, digitalization of education, digital technologies, educational technologies, distance learning.

**Введение.** Правительство РФ утвердило 25.10.2016 г. проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», согласно которому образовательные организации обязаны до 2025 года создать цифровое образовательное пространство, организовать дистанционное (онлайн) и смешанное обучение, обеспечить построение индивидуальных маршрутов образования по учебным дисциплинам (модулям), в т.ч. и по дисциплине «Физическая культура». Возникновение ситуации самоизоляции заставило ускорить начавшиеся процессы цифровизации, но не во всех сферах образования новые обстоятельства оказалось легко принять. Особенно болезненно этот процесс происходил в сфере физической культуры и спорта. Дистанционное обучение, с одной стороны, парализовало использование привычных технологий в этой области и вызвало множество дискуссий о возможности полноценного процесса в сфере физического воспитания учащихся.

**Методы и организация исследования.** Основными методами исследования являются: анализ научных публикаций, сбор эмпирических данных о педагогических практиках использования цифровых оздоровительных технологий в процессе физического воспитания вообще и в условиях дистанционного образования, в частности (методы наблюдения, экспертного

опроса). В ходе исследования (2020-2021 гг.), на основе собранной и изученной фактологической базы, был определен ряд актуальных проблем в области использования цифровых технологий в образовательном процессе и предложены подходы к их решению.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе собранной информации, были выделены проблемы, характеризующие современный этап расширения дистанционной формы преподавания физической культуры и необходимость выявления новых подходов в этой области. Эксперты подтверждали, что полностью исключать занятия физической активностью, несмотря на все сложности, невозможно. К тому же, по данным Минздрава, количество психологических расстройств увеличилось на 10-30% (в зависимости от региона), и в такой ситуации занятия спортом могут стать отличной разрядкой и способом отвлечься от тревог. Руководитель отделения лечения пограничных расстройств и психотерапии Центра имени Бехтерева Минздрава РФ Татьяна Караваева говорит о том, что большинству людей сложно справиться с эмоциональным напряжением в одиночестве [8], а даже онлайн общение помогает решать такую проблему.

Данные обстоятельства потребовали активизировать применение современных технологических возможностей, в том числе, в образовательной среде. К наиболее важным проблемам, отмеченным представителями профессионального сообщества исследователей и педагогов-практиков в области физического воспитания в условиях дистанционного образования, были отнесены: отсутствие специально отведенного свободного пространства, необходимого оборудования, вспомогательных помещений и пр. Как отмечают авторы монографии «Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик», процесс развития цифровых технологий позволяет искать новые решения для имеющихся проблем в области физического воспитания с учетом данной тенденции [6].

В этой связи определяется ряд задач, которые можно решить, используя потенциал меняющихся условий образовательной среды с помощью новых практик оздоровительных технологий.

- Формирование мотивации учащихся к занятиям. Дистанционное обучение, считает учитель физической культуры А.А. Сергеев, ставит главной задачей педагога не проведение полноценного практико-ориентированного занятия, а мотивацию учащихся к двигательной активности. Таким образом, главное не научить, а создать или сделать ученикам предложение к движению [4]. В решении этой задачи помогают новые технологии. В научно-исследовательской работе студентов (И.Г. Байло, М.В. Малышев, И.Д. Салугин, А.И. Туманова) под руководством преподавателя Д.В. Грачевой «Healthspace» - приложение для мотивации к физической активности» предлагается использовать геймификацию в целях формирования у бакалавров внутренней мотивации к регулярным занятиям двигательной деятельностью [3]. Метод геймификации во время проведения уроков также используется и в школьном образовании. Например, в КГУ ОШ №70 Бостандыкского района Алматы

(Казахстан) были созданы обучающие видеоролики для школьников. В этих видеоуроках учитель при монтаже использовал фрагменты из видеоигры "бег на месте": ученик, выполняя задание, должен представить, что за ним бежит отрицательный персонаж и, повторяя траекторию движения за героем игры, менять свое направление [9]. В Академии футбола TagSport (Москва) была внедрена система спортивных карточек для учеников по аналогии с игрой FIFA. Тренер в футбольной школе заимствовал элементы из видеоигры, в которой у каждого футболиста есть основные показатели (дриблинг, интеллект, быстрота работы с мячом, реакция, баланс, командный дух), позволяющие ему конкурировать с остальными "персонажами". Тренер с помощью фоторедакторов создал карточки своих учеников и постоянно обновлял показатели по мере прохождения ими разных тренировок. Ученики могли вступать в команды, которые назывались в соответствии с реальными существующими клубами. Также был создан общий рейтинг, который ранжировался в зависимости от актуальных показателей ученика-игрока [11].

- Развитие самоконтроля и самоорганизации. С.А. Марчук в своей работе приходит к заключению, что применение электронного учебного курса в процессе физического воспитания студентов первого и второго курса показало, что работа с электронными ресурсами направлена на проявление у студентов познавательной самостоятельности [2]. Например, предоставляя обучающимся альтернативы по формату обучения – онлайн с помощью программы для организации видеоконференций Zoom или офлайн занятий в удобное время с помощью сервиса Google Classroom. Преподаватель по физической культуре предоставил своим ученикам возможность самостоятельно выбирать формат обучения, который наиболее удобен для них. С помощью онлайн-трансляций в Zoom проводились групповые занятия по расписанию, на которых ученики занимались под контролем преподавателя. Сервис Google Classroom, использовался для агрегации учебного материала. Туда выгружались тесты и видеоуроки. Аттестация проводилась при помощи дневников самоконтроля и самостоятельных работ [12].

- Формирование сетевой грамотности, поскольку сетевое общение выступает как новый вид коммуникации, в том числе обучающей. Общеобразовательная автономная некоммерческая организация "Новая школа", г. Москва, предлагала на уроках физической культуры активное использование новых медиа для тренировок в режиме онлайн. Преподаватель физической культуры использовал формат "прямых трансляций" в социальной сети Instagram для проведения тренировок не только для своих учеников, но и для всех желающих. Также можно выделить использование интерактивных элементов с помощью специальных возможностей новых медиа. Преподаватель применил голосование в комментариях во время онлайн-занятия, с помощью чего ученики могли выбрать музыку для следующих тренировок [10].

**Выводы.** Таким образом, анализ научных публикаций, а также реальной образовательной практики, позволил выделить несколько важных принципов цифровизации оздоровительных технологий, которые могут быть использованы для физического воспитания учащихся: геймификация, интерактивность,

использование социальных сетей. Можно утверждать, что более широкое внедрение цифровых возможностей в этот процесс, делает физическую культуру еще более привлекательным и интересным элементом в современном образовании.

### Литература:

1. Байло, И. Г. «HEALTHSPACE» приложение для мотивации к физической активности / И.Г. Байло, М.В. Малышев, И.Д. Салугин, А.И. Туманова: материалы Межд. научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» Под редакцией Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. – 2019. С. 750-753.

2. Марчук С.А. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию / Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1. – С. 148-152.

3. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 / Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва, 2021. URL: [https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=14117](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117) (дата обращения: 16.10.2021).

4. Сергеев А.А. Дистанционное образование и культура / МультиУрок: образовательная площадка. Смоленск, 2021. URL: <http://multiurok.ru/files/distantcionnoe-obrazovanie-i-fizkultura.html> (дата обращения: 16.10.2021).

5. Спорт в условиях пандемии COVID-19 [дайджест] / Счетная палата Российской Федерации. Департамент международного и регионального сотрудничества. Москва, 2020. URL: [https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720\\_%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82\\_%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3.pdf](https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720_%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3.pdf) (дата обращения: 16.10.2021).

6. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик: монография / под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 287 с.

7. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, Д. В. Грачева, М. Н. Пуховская, Ю. В. Шакирова, В. А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

8. Фролова М. «Год в напряжении»: коронавирус спровоцировал рост психических расстройств у россиян В разных регионах страны прирост составил от 10 до 30% / IZ.RU: сетевое издание. Москва, 2021. URL: <https://iz.ru/1129507/mariia-frolova/god-v-napriazhenii-koronavirus-sprovotciroval-rost-psikhicheskikh-rasstroistv-u-rossiiian> (дата обращения: 16.10.2021).

9. Max & Alex Polunin Дистанционный урок по физической культуре. Тесты и нормативы. Упражнения для всех. Часть 1 [дистанционный урок]/ YouTube:

- видеохостинг. 2020. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0L9QIFNXM58&t=469s> (дата обращения: 16.10.2021).
10. The New School Sport Зарядка с Сергеем Кирилловичем [запись зарядки] / YouTube: видеохостинг. 2020. URL:  
[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dR6EU\\_Nefvs&t=104s](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dR6EU_Nefvs&t=104s) (дата обращения: 16.10.2021).
11. The New School Sport Семинар «Дистантная физкультура» (Зал 1) [семинар] / YouTube: видеохостинг. 2020. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=33OdGtTKK4U&t=7680s> (дата обращения: 16.10.2021).
12. The New School Sport Семинар «Дистантная физкультура» (Зал 2) [семинар] / YouTube: видеохостинг. 2020. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=7AG6wNktI00&t=3201s> (дата обращения: 16.10.2021).

# СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭКОНОМИКУ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

*Светлана Олеговна Братченко*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE ECONOMY OF THE SPORTS INDUSTRY

*Svetlana Olegovna Bratchenko*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** в данной статье рассматривается воздействие информационных технологий на экономику спорта, экономические преимущества и недостатки, а также результаты их применения на примере кейса City Football Moscow.

**Ключевые слова:** эффекты цифровизации, эффективность, технологии, трансформация.

**Abstract:** This article examines the impact of information technologies on the economics of sports, economic advantages and disadvantages, as well as the results of their application using the example of the City Football Moscow case.

**Key words:** digitalization effects, efficiency, technology, transformation.

Роль спортивной деятельности в образе жизни каждого индивидуума невозможно преувеличить, достаточно привести пример пирамиды потребностей Маслоу, где спорт является частью каждой из этих потребностей. Физиологическая потребность отражается в движении, укрепление мышц и здоровья удовлетворяет потребность в безопасности и защите, что несет за собой уверенность в социальном уважении и признании успеха, способствующем удовлетворению потребности самореализации личности.

Более того, международные организации признают, что спорт является эффективным инструментом экономического развития (Beutler, 2008), влияет на человеческий и социальный капитал, социальную мобильность и уровень бедности, но такое пафосное заявление не исключает неприятную реальию – низкое финансирование государства.

Основными сдерживающими факторами для достижения цели модернизации спортивной индустрии и выхода на новый экономический уровень являются: национальная структура спортивных организаций, сложная иерархия и слабые возможности финансирования.

Данные проблемы являются типовыми и встречаются почти в каждом секторе экономики и в отличие от спортивной индустрии решением таких проблем они выделяют быстро развивающиеся цифровые технологии. Например, в сферах промышленности и финансов, торговли, ритейла, наблюдается

активное использование цифровых технологий на протяжении уже нескольких лет, которые визуально показывают преимущества применения таких технологий: простота использования, экономия средств и времени, скорость и удобство выполнения задач.

Спортивная индустрия сложна по объему информации, поступающей из многочисленных источников: данные о спортивных командах, спортсменах, результатах, статистика, медиаконтент, медицинские данные, поэтому идеальной аксиомой этой теоремы является применение информационных технологий.

Цифровые технологии, простыми словами — это цифровые инструменты/ресурсы, которые создают данные, обеспечивают их передачу и распространение, автоматизируют работу, что позволяет с высокой скоростью и точностью получить информацию, исключая при этом все возможные коллизии и искажения.

Для демонстрации эффективности цифровых технологий и преимуществ их применения в спортивной индустрии рассмотрим пять блоков, характеризующих результаты или эффекты от цифровизации:

- Увеличение прибыли и контроля финансовых средств;

Данный процесс включает такие инструменты, как цифровизация соревнований, система документооборота, анализ статистики, контроль методик, осуществление платежей и т.д. — все то, что связано с процессами учета и контроля денежных потоков.

- Увеличение компетентности сотрудников;

В частном случае информационно-коммуникационные технологии помогают создавать инновационные учебные материалы, совершенствовать центры компетенций, в частности контролировать учебные ресурсы и базы данных, что в результате повысит эффективность работоспособности как сотрудников, так и всей организации.

- Увеличение аудитории/целевых групп;

Незаменимым помощником цифровые технологи также становятся и в спросе, они обслуживают внешние и внутренние процессы, исследуют целевые группы и, тем самым, ориентируют на аудиторию.

Естественно, невозможно создать гиперпопулярный спортивный клуб с нуля при помощи информационных платформ, но на примере таких популярных спортгигантов, как «Барселона», «Манчестер Юнайтед», «Реал» понятно, что без поддержки информационных ресурсов: интернет, цифровые каналы, сервисы, онлайн-магазины невозможно развивать, сохранять такой уровень узнаваемости и популярности и зарабатывать.

- Увеличение эффективности управления спортивными организациями;

В данном процессе ярким примером станут государственные спортивные школы/организации, где постоянно необходимо вести учет и контроль клиентов/учебных групп, налаживать коммуникацию между тренерским составом и родителями учеником, вести финансовые потоки, принимать оплаты и т.д.

В данном комплексе задач и обязанностей со стороны информационных

технологий приходит на помощь CRM – система, особенно в актуальный период пандемии, где тренеры, благодаря «цифре» могли вести занятия/тренировки, следить за корректности выполнения задач (интернет-система Zoom) и фиксировать результаты в CRM.

В глобальном смысле, благодаря «цифре» государство с легкостью может формировать базу данных со всех национальных спортивных объектов, мероприятий, школ, соревнований, составлять единые календарные планы, проверять и сопоставлять информацию о спортсменах: их уровень, звания и награды. Правильно используя технологии и корректно, быстро регулируя всю поступающую информацию возможно эффективно управлять системой и добиваться поставленных результатов, целей и задач.

Данные преимущества подчеркивают и ведущие лидеры России, неоднократно выделяя цифровизацию и активное использование информационных технологий, как приоритетное направление стратегий до 2030 года: связь российского спорта «цифровой паутиной» от Калининграда до Владивостока и привлечение к занятиям спортом более 70 % населения (2019 год – 39%).

- Высокая спортивная результативность, конкурентоспособность;

В данном случае стоит обратить внимание на то, что происходит внутри обучающегося процесса при помощи информационных технологий. Использование новейших разработок в области спортивного софта, медицины, экипировки, автоматизации учебного процесса позволяют достигать поставленных результатов и целей. Примерами таких «инновационных» видов спорта могут быть: фигурное катание, керлинг, скелетон, биатлон и т.п.

Ранее упомянутые явные преимущества информационных технологий не могут оправдать такого низкого уровня их применения в Российском государстве, в особенности спорт и футбол, в частности, являются отстающими сферами.

Единичными случаями применения информационных бизнес-моделей является запуск франшиз спортивными школами, активно набирающий обороты. То есть школа изменяет целевую группу и широту своей деятельности: было – локальное учебное заведение, а стало национальным, европейским и, в конце концов, мировым.

Спортивная школа по футболу City Football Moscow стала первооткрывателем в области внедрения цифровых инструментов в организацию.

Что касается самой системы: она разработана профильной компанией Sportsoft, развивающейся уже более трех лет в сотрудничестве с ФК «Спартак».

Спортивная школа по футболу City Football Moscow привлекает к занятиям по футболу детей и взрослых, при этом не отнимая у них столько ресурсов, как при традиционном обучении. Участники данной деятельности получают подробную информацию о своем уровне физической подготовки, статистике и развитии.

Эффект от применения «цифры» привел компанию к сотне клиентов, а рынок футбола к увеличению конкурентоспособности, повышению уровня

объектов инфраструктуры, турниров и других проектов в сфере футбола.

Стоит выделить, что увеличено и количество кадровых мест для:

- Арбитров
- Тренеров
- Любителей
- Фотографов
- Операторов
- Журналистов
- Спортивных менеджеров и т.д.

Итогом таких кампаний является повышение у спортсменов востребованности и ценности за счет регулярного медиасопровождения: фотоотчетов, видеозаписей, тематических рубрик и т.д.

Проанализировав возможность применения технологий в спортивной индустрии, можно с уверенностью отметить, что цифровизация, цифровая трансформация — всё это способно к внедрению.

Ещё десять лет назад мы не могли представить, каким широким арсеналом IT-инструментов будет владеть рядовой человек в 2021 году. Сейчас подтвердить тот факт, что применение «цифры» поднимет популярность спорта, тем самым улучшит здоровье населения, оторвёт его от вредных привычек и малоподвижного образа жизни, а также повысит организационный уровень внутри самой сферы за счёт создания условия для массового занятия физической культурой, что является главными задачами проекта стратегии до 2030 года.

### **Литература:**

1. Закон Российской Федерации "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № N 329-ФЗ // Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации. с изм. и допол. в ред. от 02.08.2019

2. Гуреева Е.А., Орлов А.В. Развитие рынка спортивной индустрии в условиях цифровизации экономики // В книге: Цифровая экономика: тенденции и перспективы развития. сборник тезисов докладов национальной научно-практической конференции: в двух томах. 2020. С. 13-15.

3. Цифровые технологии в российской экономике / К. О. Вишневский, Л. М. Гохберг, В. В. Дементьев и др.; под ред. Л. М. Гохберга; Нац. исслед. ун-т Ц75 «Высшая школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2021. – 116 с. – 400 экз.

4. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А.Новоселова.- М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.

5. Beutler I. (2008). Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport //Sport in society. Vol. 11, No 4. P. 359—369

6. Kesenne S. (2007). The peculiar international economics of professional football in Europe //Scottish Journal of Political Economy. Vol. 54, No 3. P. 388—399.

УДК 796

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТОИМОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ  
НА ТРАНСФЕРНОМ РЫНКЕ**

*Автандил Давидович Дедиашвили*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**FACTORS AFFECTING THE VALUE OF PLAYERS IN THE  
TRANSFER MARKET**

*Avtandil Davidovich Dediashvili*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Трансфер футболиста на сумму более 100 миллионов евро в последние годы не является чем-то экстраординарным. В целом футбольные клубы тратят все больше денег на трансферы игроков. Это относится как к ведущим лигам Европы, так и к лигам более низкого уровня. Только в 2020 году произошло замедление как расходов, так и доходов клубов из-за пандемии COVID-19. Вопреки тому, что часто говорят люди за пределами футбольного мира, суммы денег, связанные с трансферами, не являются иррациональными. Основываясь на литературе по этому вопросу, ценность игрока определяется, среди прочего, его положением на поле, возрастом, годом перехода и достижениями. Такая тенденция может быть оправдана тем фактом, что молодого игрока легче обучить и адаптировать к системе данного клуба. Еще одним важным результатом является то, что рекордная сумма трансферов игроков была зафиксирована в 2020 году, когда мировая футбольная индустрия пострадала от пандемии COVID-19.

**Ключевые слова:** футбол; трансферный рынок; футболисты; спортивные финансы; COVID-19.

**Abstract.** The transfer of a football player worth more than 100 million euros in recent years has not been something extraordinary. In general, football clubs are spending more and more money on player transfers. This applies both to the leading leagues in Europe and to lower-level leagues. Only in 2020, there was a slowdown in both spending and club revenues due to the COVID-19 pandemic. Contrary to what people outside the football world often say, the amounts of money associated with transfers are not irrational. Based on the literature on this subject, the value of a player is determined, among other things, by his position on the field, age, year of transition and achievements. This trend can be justified by the fact that it is easier to train and adapt a young player to the system of this club. Another important result is that a record amount of player transfers was recorded in 2020, when the global football industry was affected by the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** football; transfer market; football players; sports finance; COVID-19.

**Введение.** Футбол является самым популярным видом спорта в мире, а также важной частью глобальной экономики [6]. Мировая стоимость

спортивного рынка в 2019 году составила 488,5 миллиарда долларов США [7]. В настоящее время в мире насчитывается 52 клуба стоимостью более 2 миллиардов долларов США, в то время как в 2012 году был только один такой клуб. С 2016 года совокупная стоимость предприятий 32 ведущих европейских футбольных клубов выросла на 51% [2]. Более того, о рыночном потенциале спорта свидетельствует тот факт, что в 2018 году финал чемпионата мира по футболу посмотрело более миллиарда зрителей [6]. Следует также отметить, что способность футбольного клуба генерировать доход варьируется в зависимости от высших дивизионов Европы, от Англии, где клубы в среднем приносят 272 миллиона евро (общая сумма 5,4 миллиарда евро), до Сан-Марино, где клубы приносят в среднем 170 000 евро (общая сумма 2,6 миллиона евро) [1]. Только в 2020 году произошло замедление как расходов, так и доходов клубов из-за пандемии COVID-19. Европейская клубная ассоциация оценила убытки европейских футбольных клубов, связанные с COVID-19, примерно в 3,6 миллиарда евро. Кризис COVID-19 оказал на сегодняшний день наибольшее влияние на прямые доходы от матчей, поскольку стадионы стали закрытыми для болельщиков или были заполнены лишь частично [3].

Возможно, самым фундаментальным аспектом профессионального футбола – аспектом, который делает его таким привлекательным и благодаря этому окончательно успешным, – является конкуренция. Это также можно понимать как неопределенность результата – термин, используемый в экономике, но который также имеет значение как для финансовых, так и для спортивных результатов в профессиональных командных видах спорта. Несомненно, очень важным аспектом футбольного бизнеса являются трансферы игроков.

За всю историю футбола было совершено 10 трансферов на сумму не менее 100 миллионов евро, в том числе самый высокий - 220 миллионов евро (Неймар в PSG в 2017 году). Интересно, что все эти переводы были сделаны за последние 7 лет [5]. В 2019 году сумма денег, потраченных футбольными клубами на трансферы, впервые превысила 10 миллиардов евро [3]. Эта сумма более чем утроилась за последнее десятилетие в соответствии с ростом доходов клуба.

Из всех футбольных клубов Европы, следующие три потратили больше всего денег на трансферы в 2010-2019 годах: "Манчестер Сити" (1,638 млн евро), "Барселона" (1,525 млн евро) и "Челси" (1,428 млн евро) [4]. Следует добавить, что игроки клуба приобретаются не только за счет трансферов. В клубе также могут быть игроки из их молодежной академии, игроки, которые присоединились к клубу по бесплатному переходу (поскольку они не были связаны контрактом с каким-либо другим клубом), или игроки, которые одолжены из другого клуба.

Получение хорошей экономической оценки футболистов очень ценно, поскольку позволяет в некоторой степени оценить клуб, планирование бюджета и вознаграждение. Оценка ценности футболистов и определение того, следует ли их переводить из одного клуба в другой, стали серьезной проблемой для менеджеров клубов [5]. Широко распространено мнение, что существует

сильная положительная корреляция между платой за перевод и производительностью [4].

Однако следует добавить, что футбол — это командный вид спорта, поэтому довольно сложно судить о результатах отдельного футболиста и, следовательно, о его реальной ценности. Следует отметить, что производительность игрока зависит от многих факторов, включая важность матча, счет, местоположение, противостояние, количество дней восстановления и применяемую тактическую систему. Ситуация, связанная с COVID-19, также повлияла на выступления игроков в последние месяцы [3].

Также стоит добавить, что обязанности каждой позиции (вратарь, защитник, полузащитник и нападающий) различны, что приводит к тому, что показатели эффективности также различаются по позициям. Обычно нападающие игроки более заметны для зрителей, чем другие позиции, просто потому, что футбол ориентирован на достижение цели.

Другим важным фактором, влияющим на рыночную стоимость игроков, является возраст, поскольку он отражает опыт и потенциал [1]. Однако в большинстве исследований рассматривались лучшие футбольные лиги Европы, и следует помнить, что каждая лига и страна имеют свои особенности.

Поэтому в данном исследовании было решено сосредоточиться на лучшей футбольной лиге Польши – Экстраклассе, которая находится на 19-м месте в Европе по доходам лиги и на 30-м месте по коэффициентам УЕФА [2]. Исследование было направлено на определение факторов, которые дифференцируют ценность футболистов, и оно основано на примере Экстракласа.

**Методы и организация исследования.** Данные о сборах за трансфер игроков были собраны с “transfermarkt.de”. Transfermarkt.de – это немецкий веб-сайт, принадлежащий Axel Springer, который собирает информацию о футболе, такую как результаты, результаты, статистика, новости о трансферах и расписание матчей. Transfermarkt.de is a good open - платформа-источник информации о стоимости игроков и сборах за трансфер.

В исследовании использовались описательная статистика и статистические тесты (критерий Крускала-Уоллиса, U-критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Пирсона).

В исследовании были проанализированы следующие факторы, которые могут повлиять на стоимость трансфера игрока: позиция на поле, возраст на момент трансфера, год трансфера, страна назначения и продающий клуб.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В футбольной индустрии принято считать, что лучшими 5 футбольными лигами в Европе являются: английская Премьер-лига, испанская лига, немецкая Бундеслига, итальянская Серия А и французская Лига 1 [6]. Клубы в этих лигах также тратят больше всего денег в Европе на трансферы игроков.

В этом исследовании было решено проверить, в какую страну чаще всего переводятся игроки из Экстракласа. Оказывается, действительно, они чаще всего переводятся в 3 из 5 лучших лиг Европы, в частности, было осуществлено 17 переводов в Италию (средняя комиссия 2,66 млн евро), 16 в Германию (2,31

млн евро) и 15 в Англию (3,68 млн евро). Однако относительно редко игроки из Польши переводятся в две другие лучшие лиги Европы: Франция – 5 трансферов (средняя плата 3,03 миллиона евро) и Испания – 4 трансфера (1,15 миллиона евро). Стоит добавить, что Россия также является популярным направлением – 9 трансферов. Средняя плата за трансфер в одну из пяти лучших лиг Европы составила 2,76 миллиона евро, а средняя стоимость остальных трансферов составила 2,19 миллиона евро.

Исследование показывает, что нападающие "Экстракласа" также ценятся зарубежными клубами. Следует, однако, добавить, что в исследуемой группе позиция на поле не оказалась фактором, существенно дифференцирующим ценность игроков. Еще одним анализируемым фактором был возраст игрока во время трансфера. Оказывается, половина переведенных игроков были в возрасте от 21 до 24 лет, и продажа игроков старше 30 лет была редкостью. Это указывает на то, что после 30 лет игроки обычно приближаются к концу своей спортивной карьеры, что также обычно приводит к снижению рыночной стоимости. Возраст также оказался фактором, который существенно дифференцировал ценность игроков. Те, кому исполнился 21 год и кто не достиг более высоких сумм трансферов (средняя плата за трансфер составила 3,41 миллиона евро), чем игроки старше их (2,02 миллиона евро). Объяснение может заключаться в том, что такие молодые игроки могут быть дополнительно обучены и адаптированы к системе нового клуба, что может быть сложнее для игроков старшего возраста.

**Выводы.** Для средней европейской футбольной лиги такой как Экстракласа, несколько факторов важны для ценности игроков. Первый фактор заключается в том, что большинство переводов из Экстракласа на сумму не менее миллиона евро были сделаны среди игроков в возрасте 21-24 лет, а самые высокие сборы за переводы были зафиксированы в группе игроков в возрасте 21 года и моложе. Это указывает на тот факт, что иностранные клубы (чаще всего из Италии, Англии и Германии) предпочитают молодых игроков из Экстракласа, потому что их легче обучить и адаптировать к стилю игры данного клуба. Кроме того, молодые таланты обладают большим потенциалом развития, лучшим примером которого является Роберт Левандовски, который был продан из клуба "Экстракласа" за 4,75 миллиона евро, а в 2018 году его оценочная стоимость составляла 90 миллионов евро. Пример Роберта Левандовски может вдохновить другие клубы на поиск подобных талантов в польской лиге. Еще одним интересным результатом является то, что в Экстракласе редко происходят трансферы игроков старше 30 лет, даже тех, у кого есть признанная история выступлений. Исследование также показало, что нападающие переводятся из Экстракласа чаще всего среди всех позиций в футболе.

Еще один важный вывод заключается в том, что стоимость переводов из Экстракласа в последние годы растет. Интересно, что рекордная сумма трансферов игроков была зафиксирована в 2020 году, когда мировая футбольная индустрия пострадала от пандемии COVID-19.

В заключение следует отметить, что исследование показало некоторые

интересные закономерности, которые формируют ценность игроков на трансферном рынке. В последующих исследованиях было бы целесообразно проверить, существуют ли они также в других лигах с сопоставимым положением в Европе.

### **Литература:**

1. Carmichael, F., & Thomas, D. (1993). Bargaining in the transfer market: Theory and evidence. *Applied Economics*, 25(12), 1467–1476.
2. Country coefficients // UEFA URL: <https://www.uefa.com/memberassociations/uefarankings/country/#/yr/2021> (дата обращения: 20.10.2021).
3. COVID-19 Financial Impacts on European Clubs // ECA URL: [https://www.ecaeurope.com/media/4771/eca\\_covid-19-financial-impact-on-european-clubs.pdf](https://www.ecaeurope.com/media/4771/eca_covid-19-financial-impact-on-european-clubs.pdf) (дата обращения: 20.10.2021).
4. Financial analysis of the transfer market in the big-5 European leagues (2010-2019) // URL: <https://football-observatory.com/IMG/pdf/mr47en.pdf> (дата обращения: 20.10.2021).
5. Herm, S., Callsen-Bracker, H. M., & Kreis, H. (2014). When the crowd evaluates soccer players' market values: Accuracy and evaluation attributes of an online community. *Sport Management Review*, 17(4), 484–492.
6. Klobučník, M., Plešivčák, M., Vrábel, M. (2019). Football clubs' sports performance in the context of their market value and GDP in the European Union regions. *Bulletin of Geography. Socio-economic Series*, 45(45), 59–74.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМАТА ПРОВЕДЕНИЯ  
ДЕТСКИХ ТУРНИРОВ ПО ФУТБОЛУ**

*Игорь Романович Константинов*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**IMPROVEMENT OF KIDS FOOTBALL TOURNAMENTS FORMAT**

*Igor Romanovich Konstantinov*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В холодное время года тренировочный процесс и соревнования по футболу в России видоизменяются в сравнении с теплым периодом. Манежей и залов на всех не хватает, что сказывается на результатах весной. Изменение формата соревнований может решить ряд локальных задач, что приведет к увеличению количества участников без дополнительной нагрузки на объекты инфраструктуры.

**Ключевые слова:** детский футбол, соревнование, турнир, формат, манеж, игровое время.

**Abstract.** In the cold season the training process and football competitions in Russia are changing in comparison with the warm period. Number of arenas and gyms is not enough for everyone, which affects the results in spring. Changing the format of competitions might be useful to solve list of local problems, so it will lead to increasing of participants number without additional load of arenas.

**Keywords:** kids' football, competition, tournament, format, arena, match time.

**Введение.** Нехватка качественных доступных футбольных полей была и остается одной из центральных проблем системы детско-юношеского футбола в России. Климатические условия таковы, что тренировочный процесс под открытым небом невозможен не только в зимние месяцы. В зависимости от региона холодные периоды, сопровождающиеся осадками и обледенением покрытия, могут достигать 9 месяцев в году. В таких регионах предпочтение отдается мини-футболу, но в европейской части России, с более приемлемым умеренным климатом, учебно-тренировочный процесс превращается в затяжную зимнюю паузу, которая не позволяет нашим игрокам добиваться тех же результатов, что и сверстники из более теплых уголков планеты.

Футбольные клубы наряду с государственными и частными школами по-разному выходят из ситуации, однако в последние годы неизменно приходят к выводу, что командам нужно как можно чаще играть, участвовать в соревнованиях. Для каждого из этих турниров нужна качественная площадка, отвечающая требованиям FIFA, требованиям безопасности, а также не наносящая вред растущему организму юных футболистов. Отличный пример такой арены – манеж «Чертаново», в котором тренируются в зимний период подопечные одноименной футбольной школы. Так же манеж постоянно используется как место проведения соревнований: ежегодно здесь проходит

около десятка турниров в пяти возрастных категориях: от U-7 до U-12 [2].

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение, обобщение и классификация. Для обеспечения полного понимания ситуация подробно затронем технические аспекты и подробно опишем существующий формат.

Размер манежа 72 на 46 метров. Турниры младшей категории проходят на площадке размером 35 на 20, что позволяет проводить по два матча одновременно. Таким образом, если оптимальное количество участников для турниров U-7, U-8, U-9 – 32 команды, то для двух старших категорий – всего 16. При этом число желающих попасть на турнир в «Чертаново» неизменно растет и измеряется сотнями, а география расширяется.

16 участников делятся на 4 группы по 4 команды, где играют по системе «каждый с каждым» – всего на групповом этапе проходит 24 матча. Далее команды, занявшие первые места в своих группах, образуют две полуфинальные пары, которые бьются за места с первого по четвертое; команды, занявшие вторые места в группах – с пятого по восьмое и так далее. Эта финальная стадия насчитывает еще 16 игр, итого – 40 матчей. Продолжительность тайма для команд U-11, согласно регламенту Московской федерации футбола [3], составляет 25 минут, перерыв между таймами 5 минут – итого 55 минут, прибавим к этому 2 часа на установку площадки и уборку, а также 10-минутный перерыв между играми, который необходим для разминки команд и решения текущих организационных вопросов и получим, что на проведение 40 матчей необходимо примерно 50 часов использования манежа. Учитывая особенности проведения детских мероприятий (игры не могут проходить в позднее время), это означает пять дней загрузки арены с утра и до вечера.

В Испании же повсеместно практикуется игра в один тайм без смены ворот, при которой команды встречаются с большим числом соперников за турнир, игровое время сокращается, а интенсивность увеличивается. При таком формате количество матчей за тот же промежуток времени возрастает с сорока до восьмидесяти, что открывает перед организаторами новые возможности. Например, предыдущий формат не позволял командам, занявшим второе место в группе, побороться за медали. Теперь, расширив турнир до 24 команд, мы позволяем первым, вторым и четырем лучшим третьим местам участвовать в борьбе за трофей со стадии 1/8 финала. Этот формат финальной стадии ближе к классическому плей-офф, увеличивает мотивацию участников, а также зрелищность соревнований [1].

Чемпионат Европы по футболу 2016 года во Франции стал первым в истории, который принял 24 команды, а выиграла его сборная Португалии, занявшая третье место в своей группе. Учитывая непредсказуемость и роль мотивации в детском футболе, увеличение команд в финальной стадии точно положительно скажется на вовлеченности игроков в соревновательную деятельность – ведь бороться за пятое место не то же самое, что и за первое.

Существенным минусом со спортивной точки зрения выступает

количество игрового времени, отведенное каждой команде. Если раньше каждая команда проводила 5 матчей по 50 минут, то есть 250 минут в итоге; теперь получается 7 матчей по 30 – 210 минут игрового времени. Был проведен опрос тренеров команд, подтвердивших участие в турнире, к которому решили применить новый формат, а также тех команд, которые приглашались занять оставшиеся места – всего около сотни респондентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате ни один из 16 подтвержденных на момент исследования участников не отказался от турнира, и лишь двое выразили недовольство, но согласились принять участие в эксперименте. Остальные восприняли обновление положительно в связи с увеличением количества игр. Хуже реагировали представители из удаленных регионов, которым долговременный турнир с меньшим, чем обычно, игровым временем, казался менее целесообразным, нежели короткий локальный турнир по привычной системе.

ФШ «Чертаново» является одной из лучших в России, а в ее соревнованиях регулярно принимают участие академии клубов Российской Премьер-Лиги, поэтому такие турниры – шанс для региональных команд сразиться с лучшими, возможность для тренеров получить новые знания и опыт. Участниками Кубка Колыванова 2020 среди команд 2010 года рождения стали итальянские «Милан» и «Интер», что повысило его статус до международного [4].

**Выводы.** Для юных футболистов новый формат проведения – это более интересные турниры, в которых они не теряют шансы на медали после одного поражения в группе. Для тренеров это внесение разнообразия в соревновательную деятельность, возможность опробовать больше задумок и разобрать с подопечными больше игровых эпизодов, но самое главное – это единственный шанс для некоторых команд не сбавлять обороты зимой. Для субъектов индустрии – сокращение нагрузки, оптимизация издержек и потенциальный рост доходов.

В теплое время года более эффективное использование арен так же актуально, а в некоторых местах реально необходимо. С экономической точки зрения новый формат позволяет провести большее количество матчей, не увеличивая переменные расходы. Расширение турниров на данном этапе помогает строящейся футбольной инфраструктуре России, которая должна стать фундаментом конкурентоспособной системы воспитания футболистов для сборной страны.

### **Литература<sup>^</sup>**

1. Гончарова Н. Ю. Коммуникационный аудит и освещение спортивно-зрелищных мероприятий // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. - М.: 2018. Т. 17. № 4. С. 182-186.
2. Воробьев А.И., Гончарова Н.Ю., Гуреева Е.А., Кыласов А.В., Развитие студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни как фактора управления процессами жизнеобеспечения РФ // Монография, Москва, 2016.
3. Детские турниры фонда "Пас в будущее" совместно с "Чертаново" // fond-pvb.ru URL: <http://fond-pvb.ru/tournir/list> (дата обращения: 08.10.2021).

4. Регламент Зимнего Первенства 2020 МФФ // mosff.ru URL:  
<https://mosff.ru/docs> (дата обращения: 08.10.2021).

5. Участники Кубка Кольванова 2020 // kolyvanov-cup.ru URL:  
<http://kolyvanov-cup.ru/> (дата обращения: 08.10.2021).

**ИННОВАЦИИ НА БАЗИСЕ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ  
В ГОРОДЕ СОЧИ**

*Александр Михайлович Кузнецов*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**INNOVATIONS ON THE BASIS OF THE OLYMPIC HERITAGE IN  
THE CITY OF SOCHI**

*Alexsander Mihailovich Kuznetsov*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Процесс использования олимпийского наследия в Сочи. Состояние объектов на данный момент. Поддержание их в надлежащем состоянии. Инновации на базисе олимпийского наследия. Инновации в спорте на территории олимпийского наследия в Сочи.

**Ключевые слова.** Олимпийские объекты Сочи; инновации на базе олимпийского наследия; инновации в спорте.

**Abstract.** The process of using the Olympic heritage in Sochi. The state of the objects at the moment. Maintaining them in proper condition. Innovations based on the Olympic heritage. Innovations in sports on the territory of the Olympic heritage in Sochi.

**Keywords.** Sochi Olympic facilities; innovations based on the Olympic heritage; innovations in sports.

**Введение.** Масштабность подготовки к любой олимпиаде или проведению каких-либо мировых, континентальных соревнований всегда впечатляет. И часто возводят какие-то объекты как раз под эти соревнования, или модернизируют старые. После таких соревнований надо понимать, как использовать эти спортивные сооружения в дальнейшем.

Одним из таких ярких примеров является олимпийский комплекс Сочи, который теперь является олимпийским наследием. И именно на примере такого масштабного спортивного комплекса можно рассмотреть процессе по поддержке и улучшению наследия спортивных мероприятий.

Таким образом, данная работа может иметь не только научно-исследовательскую подоплёку, но и практическое применение в реальности как на самом олимпийском комплексе в Сочи, так и на других объектах.

Научно-исследовательские работы и инновации в сфере спорта всегда были и будут актуальны. И это направлением является одним из способов эксплуатации олимпийского наследия Сочи.

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение и обобщение. Наследие олимпийское представлено не только в виде спортивных объектов, но и в облике всего города, который значительно вырос и усовершенствовался. Сочи превратился в полноценный курорт, который ценят

не только на территории России, но и в мире.[1]

Конечно, есть и негативные стороны. Особенно не надо забывать про финансовую составляющую. Но при этом не так всё плохо, как во многих источниках утверждают авторы. Даже на фоне допингового скандала, олимпиада имела значительный положительный эффект.

Если базироваться на фактах, то можно утверждать, что затраты явно не окупились, но об этом изначально всем было известно. Даже в самых смелых расчётах не думаю, что у кого-то были помыслы о том, чтобы выйти в прибыль от проведения олимпийских игр.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данный анализ показал, как планировались и как в действительности используют те или иные объекты. Также удалось просмотреть в каком они состоянии. И оно, к слову, на высоком уровне, как бы не пытались их оболгать авторы некоторых статей. Оборудование и инфраструктура на мировом уровне, отвечает стандартам, и в короткое время его можно подготовить к проведению каких-либо соревнований. А это уже огромный плюс к тому, какую работу провели для поддержания этих объектов. Их предлагаю рассмотреть в следующей главе.[2]

Олимпиада подарила нам новый олимпийский городок, спортивные объекты мирового стандарта и новый большой курортный город, что несомненно огромный плюс, ради которого и была вся подготовка. При этом не надо забывать про спортивные результаты, даже с учётом допингового скандала они весомы. К тому же политически, этот момент не особо поднимал в работе, потому что это тонкая грань, олимпиада стала хорошей площадкой для поддержания сотрудничества и нахождения новых связей.

А негативные последствия как раз и предстоит изучить, также найти способы решения их. Но для следует понять, какие всё-таки принимаются меры на данный момент, ведь правительство и владельцы не сидят, опустив руки, а что-то делают для улучшения или хотя бы поддержания в должном виде объектов олимпийского наследия, не даром о многих таких местах мы часто слышим в спортивном СМИ, а это ведь тоже своего рода шаг по поддержанию объекта. Значит, следует более досконально разобраться прежде, чем делать поспешные выводы, как делают авторы многих статей.[3]

Объекты олимпийского наследия надо было как-то заполнять после проведения соревнований. Одно из мало значимых на первый взгляд зданий – «Сириус», но Медведев подписал постановление о создании инновационного научно-технологического центра на территории этого спортивного объекта.

А потом «Сириус» так и вообще получил статус отдельного муниципального образования, а это раскрывает новые возможности не просто как у юридического лица. Всего этого добился Фонд «Талант и успех». К научно-исследовательскому центру в данный момент относятся девять объектов недвижимого имущества и более ста гектар территории. Целью этого центра является научно-технологическая деятельность.

Одним из официальных направлений являются цифровые, интеллектуальные производственные технологии, в том числе и механизированная работа. Также не мало важным направлением являются

педагогические и когнитивные науки, генетику, биомедицину, вычислительную биологию и многое другое.

ИНТЦ создано на базе центра одарённых детей «Сириус», которое признаётся одним из лучших в мире в своей научно-образовательной области, в соответствии с Федеральным законом РФ.[4]

Целью создания проекта является решение междисциплинарных задач в области стратегии развития научно-технических инноваций. К приоритетным направлениям относятся: информационные технологии и искусственный интеллект, когнитивное направление, генетика и наука о жизни; которые подразделяется на питание, здоровье и спорт. К последнему относятся спортивная медицина и аналитика.

**Выводы.** Таким образом можно сказать, что проект находится только в самом зародыше, хотя и прошло много времени с момента проведения Олимпиады. И всё же процесс движется, работа идёт, проекты постепенно реализуются, а значит, можно сказать, что проект хотя бы частично оправдывает себя.

Результаты будут видны позже как материальные, так и научные. И всё же можно уже точно сказать, что само здание и окружающая территория используется достаточно хорошо, а значит, олимпийское наследие живёт и развивается, хотя бы на территории данного муниципального образования.

Значит, можно изучить перспективы инновационных исследований в области спорта, ведь именно на территории этих объектов и ведутся научно-исследовательские работы.

Нынешнее положение в медицине можно назвать стагнацией, ведь возможности классической медицины почти полностью использованы, так как они по большей части воздействуют на активность клеток, тканей и органов. Нынешние технологии и знания открывают новый простор для исследования для шага в будущее, к примеру, в области обновления органов и тканей. Регенерация в чистом виде – вот будущее медицины. Но эффективнее всего профилактика, которую также следует выводить на новый уровень. Для этого, конечно, требуется совокупность таких факторов, как адекватная физическая активность и правильное питание. Также нужна и диагностика. И это всё меркнет на уровне спорте, где нужна более современные и точные технологии, ведь занятие спортом и физкультурой – абсолютно разные вещи. Требуются технологии для предупреждения травм, восстановления после них и реабилитации.[5]

Уже происходит анализ состояния спортсмена с помощью гаджетов, например, технология «НIT Impact», которая определяет состояние после травмы головы.

Также особняков идёт идея создания «киборгов», конечно, они далеко от спорта в чистом виде, но, во-первых, сейчас процветает кибер-спорт, а во-вторых, идея можно адаптировать и под спорт в чистом виде.

Аналитика в спорте уже успела сделать огромный шаг вперёд, но текущий уровень далеко не потолок. Базируется в первую очередь на статистических моделях. В будущем аналитика может включать проекцию карьеры игроков в

зависимости от их физических данных и других факторов. Также сможет просмотреть, сможет ли тот или иной футболист по своей стилистике игры вписаться в команду, которая раздумывает над тем подписывать его или нет. Развитие в направлении проведения тренировок и систем питания обусловили серьёзный скачок аналитики спортивной. Общий рост технологий даёт существенный абдейт для спортивной аналитики.[6]

Проходит на уровне игроков, команды, управления клубами используется для предоставления новых идей и способов решения тех или иных задач, поставленных руководством. Используется в спортивных азартных играх, в том числе и в брокерском мире.

В итоге могу сказать, что в ходе данного анализа и научно-исследовательской работы удалось выяснить, что состояние объектов олимпийского наследия на данный момент очень даже хорошее, но финансовая составляющая знатно просела. Значит, именно на неё должно быть направлено основной направления развития. И есть ряд достаточно простых, но действенных методов, которые помогут в этом.

А перспективные проекты не только смогут полностью использовать объект, тем самым убрав финансовые издержки после олимпийских игр конкретно на объекте «Сириус», ведь научные исследования привлекут финансы, которые будут окупать саму территорию, так и наработки, которые в дальнейшем пригодятся, а значит, олимпийского наследие может подарить будущее, ведь инновации могут сделать эту будущее намного ближе.

### **Литература:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 08 июня 2006г. №357 «О Федеральной целевой программе «Развитие г. Сочи как горноклиматического курорта (2006-2014 гг.)»».

2. Постановление Правительства Российской Федерации № 991 от 29.12.2007г., «Программа строительства олимпийских объектов и развития города Сочи как горноклиматического курорта».

3. Федеральный закон о внесении изменений в федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации.

4. Гуреева Е.А. Анализ сущности и содержания понятия "наследие крупномасштабных спортивных событий" // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 1. С. 108.

5. Морозов М.А., Морозова Н.С., Гуреева Е.А. Влияние спортивного туризма на устойчивое развитие туристских дестинаций на примере Краснодарского края // Вестник Академии знаний. 2019. № 2 (31). С. 164-174.

6. Олимпийские объекты в Сочи [Электронный ресурс]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\\_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA\\_\(%D0%A1%D0%BE%D1%87%D0%B8\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA_(%D0%A1%D0%BE%D1%87%D0%B8))

**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
*Вероника Евгеньевна Кузнецова, Юлиана Николаевна Радченко*  
*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова.*  
*Краснодарский филиал РЭУ им. Плеханова, Россия, Краснодар*

**ECONOMIC RELATIONS IN THE FIELD  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**  
*Veronika Evgenievna Kuznetsova, Juliana Nikolaevna Radchenko*  
Plekhanov Russian University of Economics. Krasnodar branch of PRUE named  
after Plekhanova, Russia, Krasnodar

**Аннотация.** Раскрываются вопросы влияния физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни общества и страны в целом, а также вопросы экономических отношений в области физической культуры, спорта и спортивной индустрии.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экономика, физическая активность, социальная сфера, рынок, спортивные рынки.

**Abstract.** The issues of the influence of physical culture and sports on the economic sphere of society and the country as a whole, as well as issues of economic relations in the field of physical culture, sports and the sports industry are revealed.

**Keywords:** physical culture, sports, economy, physical activity, social sphere, market, sports markets.

**Введение.** Экономика и спорт на протяжении длительного времени рассматривались как отдельные отрасли, но в последние годы отношения спорта и экономики сильно поменялись: достаточно сильные преобразования произошли в макроэкономической среде, изменились отношения собственности в системе спортивных организаций. Но изменения на этом не заканчиваются, до сих пор многие процессы продолжают преобразоваться.

**Методы и организация исследований.** Метод анализа и обобщения литературных источников. Используя метод анализа и обобщения литературных источников, мы изучили 27 литературных издания. Нами освещены результаты трудов наиболее известных авторов, которые работали над рассмотрением роли экономики в отношении спорта и физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Физическая культура и спорт — это отрасли, производящие различные продукты, такие как здоровье и долголетие населения, которые имеют своих потребителей и производителей, свои рыночные институты, а также целую индустрию, связанную с производством и сбытом спортивных товаров. Экономика физической культуры и спорта — это наука, включающая в себя весь спектр экономических отношений в данной области, использование материальных, информационных, трудовых и других ресурсов отдельных спортивных организаций и всего общества.

Концепцией экономики является изучение того, как максимально

эффективно использовать или управлять ограниченными ресурсами с целью достижения удовлетворения потребностей человека, в то время как экономика физической культуры ставит перед собой задачу найти способ наиболее рационального потребления ресурсов для обеспечения большего количества товаров и услуг для потребителей. Помимо использования экономических инструментов, решение проблем в данной области требует также разработку новых моделей организации производства, системы маркетинговых средств для продвижения, использования социально-психологических методов для стимулирования работников и т.д.

Больше всего экономическая роль в физической культуре проявляется в следующих направлениях:

— физическая активность способствует повышению продолжительности жизни населения, положительно влияет на повышение трудоспособного возраста населения;

— спорт необходим для подготовки качественных трудовых ресурсов, впоследствии повышающих экономический рост страны;

— способствует минимизации экономических потерь почти во всех сферах деятельности за счет замещения вредных привычек физической активностью и оздоровительными комплексами.

За последние годы экономические отношения в области спорта в Российской Федерации претерпели некоторые изменения, такие как: перевод деятельности большинства спортивных организаций и клубов на рыночную основу, изменение отношений собственности в системе спортивных организаций и их инфраструктуры и т.д.

Усовершенствовать существующую систему экономических отношений в области физической культуры и улучшить ее функционирование способны только компетентные квалифицированные специалисты. Для подготовки соответствующих кадров необходимы знания в области экономики, бизнеса, физической культуры, так как эти области обуславливают развитие спорта и бизнес систем в целом.

**Выводы.** Подводя итоги, необходимо подчеркнуть, что физическая культура и спорт занимают важную позицию в национальной экономике, обеспечивают рост благосостояния и качества жизни населения, а также помогают сохранить и улучшить людям здоровье, тем самым повышая продолжительность жизни в стране.

### **Литература:**

1. Голубев А.А. Основопологающие уровня тенденции становления ческих развития теоретических золтвснгов физической произвдст культуры как каждому учебной дисциплины // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2017.

2. Обожина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией // Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Изд-во Урал. ун-та, 2017. - 2017. - С. 20.

3. Попова, А.О. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017.

4. Разуваева И.Ю., Мадаминова Г.М. Экономика в области спорта // Молодой ученый. № 15(149). Ч. VII. Казань, 2017.

5. Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. Экономика физической культуры и спорта: электронное учебное пособие по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» : учебное пособие : [16+] – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020.

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СДЕРЖИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ  
НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА В РФ**

*Владислава Андреевна Лапенкова, Виолетта Михайловна Самотаева*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**THE MAIN PROBLEMS HINDERING THE DEVELOPMENT OF NON-  
OLYMPIC SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION**

*Vladislava Andreevna Lapenkova*

*Violetta Mikhailovna Samotaeva*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** Развитие спорта является одним из основных направлений государственной социальной политики. Если олимпийские виды спорта активно поддерживаются во всем мире, то проблемы развития неолимпийских видов спорта исследуются недостаточно. В России существует Министерство спорта, которое создано для содействия развитию всех видов спорта. Большое количество неолимпийских видов спорта определяет необходимость рассмотрения основных проблем, сдерживающих их развитие.

**Ключевые слова:** спорт, неолимпийские виды спорта, развитие спорта, неолимпийские виды спорта, проблемы.

**Abstract.** The development of sports is one of the main directions of the state social policy. If Olympic sports are actively supported all over the world, the problems of the development of non-Olympic sports are not sufficiently investigated. In Russia, there is a Ministry of Sports, which is created to promote the development of all sports. The large number of non-Olympic sports determines the need to consider the main problems that hinder their development.

**Keywords:** sports, non-Olympic sports, sports development, Olympic sports, problems.

**Введение.** В спорте заняты миллионы людей по всему миру, занимаются спортом и/или смотрят соревнования большинство населения мира, что способствовало трансформации спорта в значительную индустрию. Последние 20 лет спортивная индустрия оказывает все большее влияние на мировую экономику благодаря инвестициям в общественную инфраструктуру, мобилизации ресурсов и созданию новых профессий и рабочих мест [4, с. 47].

Неолимпийские виды спорта составляют значительную долю всей спортивной индустрии в России. Их развитие зависит от множества факторов, включая социальные, экономические, политические. Проблеме развития неолимпийских видов спорта уделяется внимание как со стороны Министерства спорта РФ, так и в рамках работы Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России (КННСВ), Союза Национальных и Неолимпийских Видов Спортa РФ (СННСВ).

**Методы и организация исследования.** При написании статьи

использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение, обобщение и классификация. По различным неолимпийским видам спорта на уровне РФ, регионов, отдельных городов создаются отдельные федерации. Среди наиболее известных сегодня можно назвать следующие:

- Российская Федерация Ки-Айкидо;
- Федерация планерного спорта России;
- Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла;
- Федерация боевого самбо России и др.

Союз Национальных и Неолимпийских Видов Спорта Российской Федерации (далее СННВС) был основан в 2010 году. На сегодняшний день СННВС России включает в себя 40 организации, из них 34 федераций, и это число постоянно увеличивается.

КННСВ создан для подготовки и организации Всемирных игр по видам спорта, для реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». Комитет основан в 1999 году. В состав входят 51 федерация.

Основные особенности федераций неолимпийских видов спорта заключаются в следующем:

- отсутствие общедоступности – многие из неолимпийских видов спорта либо неизвестны большинству граждан, либо не представлены в регионах [1, с. 6];

- высокая затратность для спортсменов – планерный, автомобильный и другие виды спорта нуждаются в значительных объемах финансирования как со стороны самих спортсменов, так и при проведении соревнований;

- наличие ограничений для принятия этих видов спорта в программу Олимпийских игр – сюда входят недостаточная популярность вида спорта, правила отдельного вида, не соотносящиеся с правилами Олимпийских игр (к примеру, чемпионат по регби разыгрывается в течение месяца-двух при продолжительности Олимпиады – 15 дней [2, с. 64]) и др.

Численность спортсменов и стран-участниц Всемирных игр постепенно увеличивается, что говорит о постепенном развитии неолимпийских видов спорта (см. таблица 1).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Последние игры прошли в 2017 году, на 2021 год запланированы следующие Всемирные игры. В 2017 году участие приняли 3168 спортсменов из 102 стран-участниц. Доля женщин составила 48% [5].

По сведениям СННВС за последние восемь лет общее количество занимающихся национальными и неолимпийскими видами спорта возросло вдвое – с 4 млн до 8 млн человек. Только неолимпийскими видами спорта в России занимаются 6 миллионов граждан.

Таблица 1 – Динамика числа спортсменов и стран-участниц Всемирных игр [5]

Год проведения	Количество стран-участниц	Количество спортсменов
1981	18	1265
1985	34	1550

Год проведения	Количество стран-участниц	Количество спортсменов
1989	36	1965
1993	69	2275
1997	78	2600
2001	93	3200
2005	89	3400
2009	103	4737
2013	98	2870
2017	102	3168

Всемирные игры должны способствовать развитию неолимпийских видов спорта во всем мире, однако в России нерешенными остаются несколько важных проблем:

1. Недостаток финансирования неолимпийских видов спорта – большинство действующих федераций нуждаются в значительных объемах финансирования, их расходы сегодня в большей мере обеспечиваются за счет платежей самих спортсменов, но не способствует развитию видов спорта. Недостаток финансирования приводит к материально-технической и кадровой необеспеченности неолимпийских видов спорта [1, с. 7].

2. Малая зрелищность неолимпийских видов спорта – многие из неолимпийских видов слабо привлекают зрителей, так как соревнования недостаточно зрелищны, не уделяется внимание маркетингу и продвижению [4, с. 50].

3. Неолимпийские виды спорта не могут выйти на полную самоокупаемость, так как «проигрывают» олимпийским видам и в менеджменте, и в маркетинге. Следовательно, не достигаются задачи «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года».

4. Спортсмены слабо мотивированы в достижении высоких спортивных результатов, так как спорт не является для них основным видом деятельности [1, с. 8].

5. Спонсоры не привлекаются. Здесь важная роль отводится как недостаточной привлекательности неолимпийских видов спорта для спонсоров, так и низкому качеству федераций в работе со спонсорами [2, с. 64].

6. Недостаточная цифровизация – у большинства федераций неолимпийских видов спорта не применяются информационные системы учета, анализа, контроля [1, с. 8].

7. Недостаточно внимания уделяется привлечению детей в неолимпийские виды спорта, практически не ведется работа на уровне школ.

**Выводы.** Решению проблем развития неолимпийских видов спорта в РФ будет способствовать: увеличение финансирования на государственном уровне, из федерального бюджета; повышение привлекательности неолимпийских видов спорта для населения путем социальной рекламы, PR, рекламы на телевидении и в Интернете; разработка качественного и удобного сайта для каждой федерации за счет регионального или федерального бюджета.

Таким образом, основные проблемы, сдерживающие развитие неолимпийских видов спорта в РФ, связаны со слабой популярностью видов

спорта, недостатками менеджмента и маркетинга, государственной финансовой политики и государственного контроля.

### **Литература:**

1. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Анализ диссертаций в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1. – С. 4-9.
2. Енченко И.В. Анализ реализации спортивной подготовки в Российской Федерации // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 5. – С. 61-66.
3. Кыласов А.В., Гуреева Е.А. Система комплексного управления субъектами индустрии спорта // Плехановский научный бюллетень. 2017. № 2 (12). С. 120-125.
4. Мяконьков В.Б., Копылова Т.В. Формирование имиджа спорта на современном этапе развития общества (на примере популяризации городошного спорта) // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 3. – С. 46-51.
5. Сайт Международной ассоциации Всемирных игр [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.theworldgames.org> / (дата обращения: 10.10.2021).
6. Орлов А.В., Демеш М.Н., Макарова Е.А. Профессиональный спорт. Государство, менеджмент, право. // Монография, Москва, 2008.

## ВЛИЯНИЕ СМИ НА ИМИДЖ СПОРТСМЕНА

*Евгений Петрович Маевский*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия*

## MASS MEDIA EFFECT ON THE SPORTSMEN IMAGE

*Evgeniy Petrovich Maevskiy*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** В данной статье представлен анализ влияния СМИ на имидж спортсмена. На сегодняшний день спорт занимает большую часть не только жизни человека, но и благодаря PR, люди могут делать вывод о том или ином спортсмене, также как и о виде спорта в целом. В период пандемии, когда спорт отошел на второй план, многие люди потеряли некую часть себя, поэтому не только из-за денежных средств, но и из-за настроения людей, сейчас, даже во время локдауна в некоторых странах, большой спорт продолжает существовать. Также описаны случаи из истории спорта, когда СМИ помогало спортсмену в поднятии имиджа, а также в его ухудшении.

**Ключевые слова:** СМИ, виды спорта, имидж, PR, влияние, программно-аппаратный комплекс, внедрение, репутация, система.

**Abstract.** This article represents the analysis of mass media effect on the sportsmen image. Currently, sport holds most of people life, also due to PR, people can draw conclusions about a particular athlete, as well as about the sport generally. During the pandemic, when sports went into the background, majority of people lost some part of themselves, therefore, not only because of money, but also because of the mentality of society, now, even during a lockdown in some countries, big sport continues to exist. In addition, this article deals with cases when mass media influenced the sportsmen image both in a positive and negative way.

**Keywords:** mass media, types of sport, image, PR, hardware and software unit, implementation, effect, reputation, system.

**Введение.** В современном мире СМИ играют огромную роль в жизни человека. В наше время новостные издания пытаются быть свободными, не подвергаться цензуре и передавать информацию соответствующую действительности. Также и в спорте, на сегодняшний день новости о событиях, произошедших на тех или иных соревнованиях, мероприятиях, мы узнаем через СМИ. Спортсмены иногда тоже являются целью новостных агентств, причем не только в положительную сторону, но и в отрицательную.

PR – это технология внедрения человека, компании в общество, для тех или иных целей. Почти во всех случаях, это делается для того, чтобы узнаваемость бренда или человека повышалась. Для этого используются разные инструменты PR, такие как: СМИ (телевидение, радио, социальные сети и тд), мероприятия социальной и общественной направленности (благотворительность, спонсорство), бизнес мероприятия (конференции,

тренинги) и специальные мероприятия (церемонии, премии, фестивали). Так и в спорте, агентства помогают спортсменам или они сами хотят повышать свою популярность разными путями для тех или иных целей, например для повышения заработной платы, увеличения рекламных контрактов или же просто по личной инициативе. Но бывают и ситуации, когда СМИ просто искажая информацию, портят репутацию спортсменов, для подогревания интересов к их изданиям. Рассмотрим пару таких примеров.

**Методы и организация исследования.** В работе были использованы такие методы исследования, как: анализ, синтез, моделирование, индукция и аналогия. В наше время огромное количество человек знают такого баскетболиста-Майкл Джордан. В эпоху его карьеры его знал весь мир. Майкл был лучшим игроком не только того времени, но и возможно всех времен, причем не только в баскетболе, но и во всех видах спорта. Он двухкратный олимпийский чемпион, шесть раз становился чемпионом НБА, пять становился MVP (самым ценным игроком) лиги. Таким как Джордан, мечтает стать почти каждый спортсмен. Но в его карьере, были и не очень хорошие моменты, связанные как раз со СМИ.

Майкл любил играть в азартные игры, причем не только ходя в казино, но и просто играя с одноклубниками и отличными от баскетбола людьми, в гольф на определенные суммы. Когда популярность Майкла достигла пикового уровня, представители СМИ выдают информацию о том, что баскетболист делает ставки на свои матчи. Расследования и долгие споры все-таки привели к тому, что Джордан оказался не виновен. Следующая выходка от представителей информационных агентств в сторону баскетболиста была еще хуже. Отца Майкла убили прямо в его машине на пути домой. Стоит отметить, что для баскетболиста отец был самым любимым и ценным человеком на планете, в последствии Джордан даже приостановил карьеру на пару сезонов из-за смерти папы и не желанием играть, если тот этого не увидит. Так вот некоторые представители СМИ делали предположения, что убийство произошло по причине мести самому баскетболисту из-за ставок и долгов, которых у Майкла и не могло быть, так как он считался одним из самых богатых людей на планете. Эти журналисты желтой прессы были уволены, а Джордан на некоторое время перестал общаться с представителями СМИ. Еще одна из ситуаций, в которой сотрудники новостных изданий решили подставить репутацию великого баскетболиста произошел в 1994 году, когда в Сенат США баллотировался Ролланд Бёррис. Так как Ролланд был темнокожим, все ожидали, что Майкл поддержит его, однако Джордан сказал фразу, которая по-моему мнению была и есть правильной: «Белые люди тоже носят кроссовки». Тем самым баскетболист имел ввиду, что неважен цвет кожи, а важен человек, его взгляды, характер, и что он не будет поддерживать кандидата только потому, что он темнокожий.

Однако в карьере Майкла, СМИ сыграли и положительную роль. Именно новостные издания по всему миру возвышали его игру на площадке. Также и контракт с на тот момент не особо известной фирмой «Nike» был заключен благодаря рекламной компании. То есть они и помогали ему повышать свой имидж, однако как мы видим, что и плохих моментов было предостаточно.

Также есть еще пару примеров, когда СМИ еще больше усугубляли

положение спортсменов. Футболисты Александр Кокорин и Павел Мамаев получили очень плохие оценки СМИ, причем не только за тот известный случай, когда они нарушили закон и были за это наказаны тюремным сроком. В 2015 году футболисты тогда еще сборной России отдыхали в ресторане в Монако. Журналисты описали, что Кокорин и Мамаев заказывали кучу алкоголя, фейерверки и чувствовали себя «королями». Однако как оказалось в последствии, для футболистов это был подарок от заведения, но дозу недопонимая общественности Александр и Павел получили очень большую. При этом стоит отметить, что сейчас карьера обоих игроков продвигается не плохо, Павел сейчас играет одну из ключевых ролей в Ростове, в Коронин перешел в Фиорентину. Клуб из Италии не смотря на все истории, рискнул и подписал Александра. Правда полезно это или нет, мы увидим в ближайшем времени.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате исследования можно сделать вывод, что СМИ влияют достаточно сильно на имидж спортсмена, причём в большинстве случаев именно отрицательно. Однако есть и ситуации, когда представители СМИ только положительно влияют на имидж спортсмена. Футболист «Манчестер Юнайтед» Маркус Рэшфорд является самым молодым человеком в Англии, который удостоился звания «сэр» или «рыцаря». Получил он это звание за то, что борется за бесплатные горячие обеды для школьников в Англии. Маркус хорош и на футбольном поле, однако как у и любого спортсмена у него бывают и не самые лучшие матчи. Так вот СМИ относятся к Рэшфорду с большой любовью, и когда у него не идет игра, он не получается той критики, которые получают остальные игроки, такие как например игрок того же «Манчестер Юнайтед» Дони Ван Де Бек. В СМИ у футболиста сложился не плохой образ, что и помогает ему иметь хороший имидж, получать такие высокие звания, а также рекламные контракты с агентствами, которые работают только с людьми, у которых надежная репутация.

**Выводы.** В заключении хочется отметить, что влияние СМИ на имидж спортсмена огромное. В наше время почти ничего нельзя утаить в связи с развитием цифровых технологий. Также теперь и спортсменам нужно следить за каждым их шагом, так как от этого зависит их имидж, а значит популярность, заработанная плата и рекламные контракты.

### **Литература:**

1. Вишнев С.М. Основы комплексного прогнозирования./С.М. Вишнев; Наука - М.: Наука, 1977. – 151 с.
2. Гадючкин О.В., Макарова Е.А. Имидж как неотъемлемая часть спортивного маркетинга // Вестник спортивной науки. 2011. № 1. С. 57-58.
3. Гончарова Н.Ю. Коммуникационный аудит и освещение спортивно-зрелищных мероприятий // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. 2018. Т. 17. № 4. С. 182-186.
4. Гончарова Н. Ю. Использование одного из инструментов smm для продвижения онлайн фитнес-услуг//Вестник Московского Государственного

Областного Университета. Серия: экономика. № 2/ Билюк А.А., Гончарова Н.Ю. М.: Планета, 2019. – 45 – 55 с.

5. Гуреева Е.А. Влияние спортивных событий на формирование имиджа и бренда региона // В книге: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА, ТУРИЗМА И СПОРТА. сборник статей. Российский Экономический университет имени Г.В. Плеханова. Уфа, 2018. С. 26-29.

6. Регулирование деятельности фитнес-индустрии с целью избежания фактора риска для конечного потребителя услуг. № 2. / Билюк А.А., Гончарова Н.Ю., Якушин Д.А. – М.: Oeconomia Et Jus., 2019. – 1 – 8 с.

УДК 316.354.4

## ВОЛОНТЕРСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ КРУПНОМАСШТАБНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

*Андрей Сергеевич Путин*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

## VOLUNTEER MANAGEMENT OF LARGE-SCALE SPORTS EVENTS

*Andrey Sergeevich Putin*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности процесса управления добровольческими ресурсами на крупномасштабных спортивных мероприятиях в России. Особое внимание уделяется построению принципам, основным направлениям и этапам работы со спортивными волонтерами.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, спортивные волонтеры, волонтерство, волонтерские центры, инфраструктура, волонтерское движение, волонтерский менеджмент.

**Abstract.** The article discusses the features of the process of managing volunteer resources at large-scale sporting events in Russia. Special attention is paid to building principles, main directions and stages of work with sports volunteers.

**Keywords:** *Olympic Games, sports volunteers, volunteering, volunteer centers, infrastructure, volunteer movement, volunteer management.*

**Введение.** На сегодняшний день спорт выступает неотъемлемой частью жизни современного человека. Одни люди благодаря спорту с пользой проводят свое свободное время, улучшая свое физическое и психическое здоровье, другие - получают моральное удовлетворение во время победы над соперником во время спортивного соревнования. Большинство из нас любят спорт за его зрелищность. Кто-то посещает спортивные события и соревнования, другие следят за спортивными событиями через телевидение или интернет. Все это делается ради получения большого заряда эмоций, удовлетворения своих желаний от интереснейших противостояний спортивных команд и спортсменов.[1]

И за успешную подготовку и проведение спортивных мероприятий помимо главных организаторов и сотрудников отвечают спортивные волонтеры. Работа добровольных помогает решать множество организационных вопросов, создает на спортивном событии незабываемую атмосферу и поддерживает имидж и репутацию организаторов. Более того, благодаря волонтерам создается необходимый настрой для участников спортивного мероприятия и ощущение праздника для гостей и его зрителей.[3]

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение и обобщение. На территории Российской Федерации за последние годы было проведено немало крупных спортивных соревнований, где естественно

принимали участие волонтеры. Сюда можно отнести XXVII Всемирную летнюю Универсиаду 2013 в г. Казани, XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи, Чемпионат по водным видам спорта FINA 2015 в Казани, Кубок Конфедераций FIFA 2017 и другие. Далее будет рассмотрена волонтерская программа одного из самых масштабных когда-либо проводившихся спортивных мероприятий в нашей стране – Чемпионата мира по футболу FIFA 2018, где волонтеры выступили ключевым фактором успешной организации и проведения соревнования за счет своей продуктивной и квалифицированной работы. Во время проведения и подготовки ЧМ по футболу было привлечено более 35 тысяч волонтеров разного профиля. Из них 17 тысяч волонтеров – волонтеры Оргкомитета, остальные 18 тысяч – городские волонтеры.[2]

**Результаты исследования и их обсуждение.** К основным этапам выполнения волонтерской программы любого крупномасштабного спортивного мероприятия следует отнести:

- Создание сети волонтерских центров. Оргкомитетом осуществляется привлечение и отбор волонтеров через созданные волонтерские центры в городах – организаторах;

- Создание ИТ-пространства. ИТ- пространство поддерживает все главные процессы по координации работы волонтерских центров, привлечению, отбору и подготовке волонтеров и др.;

- Привлечение и отбор волонтеров. Проводится масштабная коммуникационная кампания для привлечения волонтеров в главных городах-организаторах мероприятия. Предварительный отбор волонтеров включает в себя отбор заявок (оценивалось качество заполнения и соответствие критериям Оргкомитета) и отбор по компетенциям (кандидаты оценивались через онлайн-тестирование и интервью). Финальный отбор волонтеров проводится после обучения волонтеров;

- Обучение волонтеров. Обучение состоит из нескольких основных блоков: общая подготовка, обучение навыкам работы и обучение на объекте. Первый блок был направлен на мотивацию волонтеров и развитие общих навыков, два других блока – на формирование функциональных навыков и навыков пользования объектом;

- Организация работы и менеджмент. Волонтерская программа реализуется за счет централизованной и функциональной модели управления, в зависимости от этапа волонтерской программы.

- Мотивация и признание. Во время подготовки и проведения спортивного мероприятия внедряется система материальных и нематериальных поощрений для всех волонтеров. Программа мотивации поддерживает необходимую эффективность и увеличивает количество отработанных волонтером смен.

Для успешной реализации волонтерской программы крупномасштабного мероприятия необходима соответствующая инфраструктура, которая включала в себя:

- Сеть Волонтерских центров в регионах проведения мероприятия, которые должны решать задачи по массовому привлечению и отбору волонтеров, а также обладать необходимым проектным и методическим опытом;

- Кадровое обеспечение: компетентные руководители и персонал Волонтерских центров;

- Методическое обеспечение: использование единых стандартов работы Волонтерских центров и волонтеров в рамках реализации волонтерской программы;

- Материально-техническое обеспечение: наличие оборудованных помещений для работы Волонтерских центров и коммуникации (телефон, Интернет);

- ИТ-инфраструктура волонтерской программы.

**Выводы.** Таким образом, опыт привлечения волонтерских ресурсов к проведению на территории Российской Федерации спортивных мероприятий международного уровня позволяет говорить о формировании институализированного профильного направления в волонтерском движении страны – спортивного волонтерства, а также о совершенствовании технологий управления добровольческими ресурсами – волонтерском менеджменте, который реализуется на всех этапах работы с добровольными помощниками от привлечения, рекрутинга до мотивации и супервизии.[4]

### **Литература:**

1. Горлова, Н.И. Становление и развитие отечественного олимпийского волонтерства: история и современность / Н.И. Горлова. Москва: Изд-во «Издательско-торговый Дом “Перспектива”», 2017. – 145 с.

2. Горлова, Н.И. Развитие олимпийского движения волонтеров в России: историография вопроса / Н.И. Горлова // Вестник Костромского государственного университета. 2017 Т. 23 № 2 С. 52–55.

3. Горлова, Н.И. Мир спортивного волонтерства. Ресурсный центр по развитию и поддержке волонтерского движения «Мосволонтер». - Москва., 2018. Сер. 5 ключей эффективной работы с волонтерами. - 108 с.

4. Гуреева, Е.А., Наследие спортивных событий / Е.А. Гуреева, Н.Ю., Гончарова, Н.И. Горлова, Т.В. Скрыль, Д.А. Краснюков М., 2019. – 185с.

5. Гуреева Е.А. Инструменты развития адаптивного спорта на примере организации и проведения XVIII Сурдлимпийских зимних игр 2015 года // Вестник спортивной истории. 2015. № 1. С. 81-88.

УДК 316.354.4

**ВОЛОНТЕРСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ  
«ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ FIFA 2018»**

*Андрей Сергеевич Путин, Филипп Максимович Савлучинский  
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**VOLUNTEER PROGRAM OF THE SPORTS EVENT  
«FIFA WORLD CUP 2018»**

**Andrey Sergeevich Putin, Philip Maximovich Savluchinsky**  
*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности волонтерского менеджмента Чемпионат мира по футболу FIFA 2018. Особое внимание уделяется построению принципам, основным направлениям и этапам работы со спортивными волонтерами.

**Ключевые слова:** Чемпионат мира по футболу FIFA 2018, спортивные волонтеры, волонтерство, волонтерский менеджмент.

**Abstract.** The article discusses the features of volunteer management of the 2018 FIFA World Cup. Special attention is paid to building principles, main directions and stages of work with sports volunteers.

**Keywords:** FIFA World Cup 2018, sports volunteers, volunteering, volunteer management.

**Введение.** На территории Российской Федерации за последние годы было проведено немало крупных спортивных соревнований, где естественно принимали участие волонтеры. Сюда можно отнести XXVII Всемирную летнюю Универсиаду 2013 в г. Казани, XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи, Чемпионат по водным видам спорта FINA 2015 в Казани, Кубок Конфедераций FIFA 2017 и другие. Далее будет рассмотрена волонтерская программа одного из самых масштабных когда-либо проводившихся спортивных мероприятий в нашей стране – Чемпионата мира по футболу FIFA 2018, где волонтеры выступили ключевым фактором успешной организации и проведения соревнования за счет своей продуктивной и квалифицированной работы.

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение, обобщение и классификация. Волонтерскую программу Кубка конфедераций 2017 г. и Чемпионата мира 2018 г. можно назвать самой масштабной в истории Чемпионата мира по футболу: из 85 субъектов РФ и более 190 стран поступило более 176 тыс. заявок, а волонтерами оргкомитета «Россия-2018» стали более 17 тыс. человек. Помимо волонтеров оргкомитета, в проведении ЧМ-2018 также оказывали поддержку более 18 тыс. городских волонтеров и более 17 тыс. стюардов.[2]

Благодаря ЧМ-2018 волонтеры научились более эффективно работать в

команде, повысили стрессоустойчивость, а также развили навыки управления, наставничества и коммуникации. Волонтеры были распределены по функциональным направлениям организации чемпионата, часть из которых, например «Лингвистические услуги» и «Информационные технологии», позволила им получить практические знания по интересующей специальности. При этом каждый шестой волонтер КК-2017 и ЧМ-2018 был старше 25 лет, что свидетельствует о возникновении культуры, в рамках которой волонтерская деятельность совмещается с основной работой. Кроме того, все волонтеры и стюарды прошли обучение по вопросам создания среды, свободной от дискриминации, что даст импульс развитию культуры толерантности в России.[1]

Для мероприятия в России «Мосволонтер» отобрал и подготовил 6 тысяч городских волонтеров. Чтобы стать частью команды городских волонтеров на Чемпионате мира нужно было пройти 4 этапа:

- 1) Заполнение анкеты на сайте (до 30 ноября 2017)
- 2) Прохождение собеседования (с 4 сентября по 15 декабря 2017)
- 3) Обучение (январь-май 2018)
- 4) Получение экипировки и аккредитации (май 2018)

Городские волонтеры. Волонтеры – жители городов-организаторов, которые помогают в организации городских мероприятий и создают атмосферу гостеприимного и комфортного города. Они осуществляли свою деятельность по следующим функциональным направлениям:

Городские мероприятия. Волонтеры этой функции находились на десяти культурных площадках в центре города и в пяти парках и помогали в организации работы культурных площадок, которые функционировали во время Чемпионата.

Туристические маршруты. Волонтеры работали на центральных станциях метро и вблизи прогулочных зон в центре города и рассказывали обо всех достопримечательностях столицы, показывали маршруты, по которым можно прогуляться в Москве.

Информационные центры. Волонтеры информационных центров располагались на выходе из 12 кольцевых станций метро, а также у центральных станций метро. Они рассказывали любому желающему подробную информацию о событиях Чемпионата мира по футболу, о столице и вариантах проведения досуга.

Обеспечение работы со СМИ. Функция включала в себя несколько направлений: городские волонтеры помогали в работе Пресс-центра 2018 для неаккредитованных журналистов, а медиаволонтеры перемещались по городу, фотографировали и освещали работу городских волонтеров, делились в социальных сетях и СМИ всем самым интересным в период проведения Чемпионата.

Медицинское обслуживание. Волонтеры помогали медицинским специалистам и немедленно реагировали в случае возникновения экстренных ситуаций.

Транспорт. Волонтеры этой функции встречали гостей и болельщиков на

основных транспортных узлах столицы—в аэропортах и на железнодорожных вокзалах. Именно они становились первыми, кого встречали болельщики.

Последняя миля. Волонтеры последней мили осуществляли навигацию болельщиков в дни матчей от ближайших транспортно-пересадочных узлов до стадионов «Спартак» и «Лужники», и обратно после завершения игр.

Фестиваль болельщиков. Волонтеры помогали в навигации потоков на фестивалях, в работе с болельщиками и в создании праздничной атмосферы на празднике футбола.

**Результаты исследования и их обсуждение.** «Мосволонтер» подготовил 6 тысяч городских волонтеров к ЧМ-2018. В основной состав входило 5 тысяч волонтеров, а остальные вошли в резерв. На Чемпионате мира у волонтеров было 34 рабочих дня. В дни матча требовалось 2 200 одновременно задействованных волонтеров, а в остальные дни было достаточно 1 800 волонтеров. В Москве было проведено 12 футбольных матчей в 12 разных дней. Как правило волонтеры работали в две смены по 4 часа, таким образом всего в день было задействовано 4 400 человек либо 3 600 человек. В общей сложности в дни матчей волонтеры отработали 211 200 часов и 316 800 часов в остальные дни. Суммарно получилось 528 000 часов за весь Мундиаль.[3]

Во время Чемпионата мира 2018 контроль над волонтерами осуществляли руководитель и 5 функциональных менеджеров. Также было обучено 250 тим-лидеров из расчета 20 волонтеров на одного тим-лидера. Руководитель-координатор и функциональные менеджеры получают зарплату в размере 60 тысяч и 35 тысяч в месяц до налогообложения соответственно. Общие затраты на зарплату в период проведения мероприятия составили 305 970 рублей учетом налоговых вычетов.[4]

**Выводы.** Таким образом, волонтерская программа спортивного мероприятия – это тщательно продуманная и подготовленная система мероприятий, которая включает в себя различные технологии по работе с добровольными помощниками от этапа привлечения до мотивации и оценки.

### **Литература:**

1. Горлова, Н.И. Становление и развитие отечественного олимпийского волонтерства: история и современность / Н.И. Горлова. Москва: Изд-во «Издательско-торговый Дом “Перспектива”», 2017. – 145 с.
2. Горлова, Н.И. Развитие олимпийского движения волонтеров в России: историография вопроса / Н.И. Горлова // Вестник Костромского государственного университета. 2017 Т. 23 № 2 С. 52–55.
3. Горлова, Н.И. Мир спортивного волонтерства. Ресурсный центр по развитию и поддержке волонтерского движения «Мосволонтер». - Москва., 2018. Сер. 5 ключей эффективной работы с волонтерами. - 108 с.
4. Гуреева, Е.А., Наследие спортивных событий / Е.А. Гуреева, Н.Ю., Гончарова, Н.И. Горлова, Т.В. Скрыль, Д.А. Краснюков М., 2019. -185с.
5. Гуреева Е.А. Потенциал развития рынка спортивных мероприятий в городах, принявших чемпионат мира по футболу "Россия-2018" // Теория и практика физической культуры. 2019. № 2. С. 64.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО  
СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ**

*Ирина Юрьевна Разуваева, Александра Тимуровна Юлдашева  
Ташкентский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова в г., Ташкенте  
Республика Узбекистан, г.Ташкент*

**PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF MASS  
SPORT IN UZBEKISTAN**

*Irina Yurievna Razuvaeva, Alexandra Timurovna Yuldasheva  
Tashkent branch of the PRUE G.V. Plekhanov in Tashkent  
Republic of Uzbekistan, Tashkent*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены проблемы и их решения развития массового спорта в Узбекистане. Один из важнейших вопросов развития массового спорта в рамках физкультурно-спортивного движения являются требования сегодняшнего дня и способность решить весь комплекс социально-педагогических задач. Положительные результаты дает последовательное претворение в жизнь соответствующих указов и постановлений, государственных программ.

**Ключевые слова:** массовый спорт, Узбекистан, проблемы, решения, физическая культура и спорт.

**Abstract.** This article examines the problems and their solutions for the development of mass sports in Uzbekistan. One of the most important issues in the development of mass sports in the framework of the physical culture and sports movement is the requirements of today and the ability to solve the entire range of social and pedagogical problems. Positive results are yielded by the consistent implementation of the relevant decrees and resolutions, state programs.

**Keywords:** mass sports, Uzbekistan, problems, solutions, physical culture and sports.

**Введение.** В девяностые годы прошлого века развитие массового спорта в Узбекистане чрезвычайно было затруднено, в связи с реформированием системы организации управления физической культуры и спорта. Социально-экономические условия переходного периода повлияли на повсеместный отток специалистов и тренеров, сокращение детско-юношеских спортивных школ и любительских спортивных клубов, а также оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, недостаток оборудования и инвентаря, в целом массовая спортивно-оздоровительная работа пришла к серьезному отставанию от требуемого показателя.

Крайне плохое состояние дел с организацией и управлением массовой спортивно-оздоровительной работы в стране выявило ряд скрытых проблем, которые проявились в нарушениях физиологии развития учащейся молодежи, а также увеличении количества временной нетрудоспособности населения на производстве.

Негативные тенденции данного периода оказали отрицательное воздействие на сферу жизнедеятельности населения страны. В наиболее сложном положении оказался основной актив человеческого ресурса - здоровье, являющийся индикатором уровня заболеваемости населения, в том числе детей и подростков. Из-за отсутствия в стране эффективной системы и механизмов физического оздоровления населения, особенно учащихся, только число школьников с отклонениями от нормы развития увеличивался в старших классах по сравнению с начальными в 3 - 4 раза. Большой процент детей имели различные отклонения в развитии и нуждались в лечебно-оздоровительных мероприятиях.

**Методы и организация исследования.** Внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

В целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов [1,2].

Согласно статистическим данным, важную роль в этом играют условия, среда в общеобразовательных школах. Но школьники не вовлекаются в полной мере в занятия командными видами спорта. В более чем 2 тысяч школах нет спортивных залов, а спортзалы в свыше 3 тысяч школ нуждаются в ремонте.

Имеются недостатки и в работе специализированных спортивных школ-интернатов. Так, в Тайлакском, Джизакском, Бухарском, Учкурганском, Денауском районах, городах Намангане, Карши и Андижане в школах не хватает спортивных залов, общежитий, учебных помещений.

Размер заработной платы тренеров детско-юношеских школ, школ олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства почти вдвое ниже, чем учителей физической культуры общеобразовательных школ. Кроме того, 51 процент тренеров имеет среднее специальное образование, ощущается нехватка в более чем 2 тысяч тренерах с высшим образованием.

Спортивные сооружения высших образовательных учреждений способны охватить почти 50 процентов студентов, однако спортом в таких объектах занимается лишь 21 процент студентов.

В целом по стране функционирует более 12 тысяч спортивных сооружений, их мощность составляет почти 1,5 миллиона человек в день. Это значит, что обеспеченность населения спортивными сооружениями не превышает 4,5 процента. В частности, в Самаркандской области – 3,4 процента, в Сурхандарьинской – 3,5, в Андижанской – 3,7 процента.

Дальнейшие действия по развитию физкультуры и спорта, в частности утверждена концепция развития физической культуры и спорта на 2019-2023

годы. Внедрена система проведения специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих общий уровень физической подготовки и здоровья населения. Кроме того, в рамках реализации пяти инициатив, программ «Обод кишлок» и «Обод махалла» вводятся в строй спортивные объекты, к развитию сферы в районах и городах привлечены 204 спортсмена-победителя олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, некоторыми из них открыты персональные спортивные школы.

Даны рекомендации по расширению подготовки спортивных кадров, внедрению платформы интенсивного повышения квалификации, организации специальных заочных отделений по подготовке тренеров по наиболее востребованным направлениям.

Указано на необходимость специализации высших учебных заведений на определенные виды спорта исходя из их возможностей и специфики. Это позволит наряду с содержательной организацией досуга студентов привлекать талантливых спортсменов в профессиональный спорт через сотрудничество со спортивными федерациями.

Поручено подготовить предложения по специализации вузов и районов (городов) к конкретным видам спорта, стимулированию молодежи и учителей физической культуры, достигших высоких спортивных результатов».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты социологического исследования показали, что спорт является одним из основных видов досуга молодежи, что более 80% молодежи постоянно занимаются различными видами спорта. Учитывая это, уделяется отдельное внимание развитию культуры и спорта. В каждом районе строятся спортивные площадки для футбола, тенниса, волейбола, баскетбола и т.д., увеличилось количество тренажерных залов, оборудованы залы с настольным теннисом и шахматные залы.

Проведена системная работа по укреплению репродуктивного здоровья населения как важного фактора рождения здоровых детей, предотвращения появления на свет детей с недостатками развития и врожденными заболеваниями, дальнейшему укреплению материально-технической базы и кадрового состава медицинских учреждений. В 2016 году на оснащение медицинских учреждений страны современным диагностическим и лечебным оборудованием были направлены кредитные и грантовые средства в размере 80 миллионов долларов. В целях развития детского спорта в стране, и особенно в целях популяризации его среди девочек, построено более 220 спортивных залов в общеобразовательных школах [3].

**Выводы.** Положительные результаты дает последовательное претворение в жизнь соответствующих указов и постановлений, государственных программ. Неизмеримое значение приобретает уровень и качество учебно-воспитательной работы, улучшение квалификации преподавателей физической культуры и спорта, здоровый нравственный климат, который должен постоянно поддерживаться в спортивных коллективах и в комплексах. И, естественно, от того, как организован процесс спортивной подготовки на основе новых современных методов обучения, как поставлена работа по развитию массового

спорта в Узбекистане.

**Литература:**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17г. № 30-31 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».

2. Указ Президента Республики от 24.01.20г. №5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

3. stat.uz - официальный сайт Государственного комитета РУз по статистике.Режимдоступа:[https://stat.uz/uploads/docs/qishloq\\_xo'jaligi\\_dekabr\\_uz.pdf](https://stat.uz/uploads/docs/qishloq_xo'jaligi_dekabr_uz.pdf).

УДК 796.093.45

**АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ  
ДИСТАНЦИОННЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ  
ПАНДЕМИИ**

**Екатерина Евгеньевна Сафонова**

*Негосударственное образовательное частное учреждение «Московский  
финансово-промышленный университет «Синергия», Москва, Россия*

**ANALYSIS OF PRACTICAL EXPERIENCE IN CONDUCTING  
REMOTE SPORTS IN PANDEMIC CONDITIONS**

**Ekaterina Evgenievna Safonova**

*University «Synergy», Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен анализ практического опыта проведения дистанционных спортивных мероприятий по разным видам спорта и двигательной активности. Обобщен и систематизирован опыт проведения 9 спортивно-массовых мероприятий спортивных школ и региональных спортивных федераций. По результатам опроса участников, тренеров и зрителей определены преимущества и недостатки такой формы мероприятий. Сформулированы предложения по использованию дистанционных мероприятий в деятельности физкультурно-спортивных организаций для их продвижения в социальных сетях.

**Ключевые слова:** дистанционные соревнования, физкультурно-спортивные мероприятия, социальные сети, цифровизация физической культуры и спорта

**Abstract.** The article presents an analysis of the practical experience of remote sports events in various sports and physical activity. The experience of 9 mass sports events of sports schools and regional sports federations is generalized and systematized. According to the results of a survey of participants, coaches and spectators, the advantages and disadvantages of this form of events were determined. Proposals have been formulated for the use of distance events in the activities of physical culture and sports organizations for their promotion in social networks.

**Keywords:** distance competitions, physical culture and sports events, social networks, digitalization of physical culture and sports

**Введение.** Современные эпидемиологические условия требуют от специалистов в области физической культуры и спорта постоянного поиска новых решений в вопросах развития системы физического воспитания школьников и студентов [4]. В 2020/21 учебном году особое значение в условиях пандемии получили социальные сети и цифровые способы коммуникаций, с помощью которых педагоги, организаторы тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий старались не потерять контакта с обучающимися, занимающимися и участниками соревнований [7]. В этой связи актуальным является вопрос изучения и обобщения практического опыта по использованию социальных сетей для проведения дистанционных

спортивных соревнований и влияние данной формы соревнований на интерес обучающихся, занимающихся разных возрастов и спортсменов разного уровня мастерства. Кроме этого, дистанционный формат проведения мероприятий использоваться предпринимателями (фитнес-центрами, промоутерами) для осуществления своей деятельности [1].

**Цель исследования.** Выявить педагогические и организационные преимущества проведения дистанционных спортивных соревнований в период ограничений для дальнейшего использования в деятельности физкультурно-спортивных организаций.

**Методы и организация исследования.** В ходе исследования были использованы такие методы как анализ нормативных правовых документов, регулирующих проведение спортивных соревнований, в том числе дистанционного характера; анализ научной и учебно-методической литературы, контент-анализ и изучение опыта проведения дистанционных соревнований, on-line анкетирование участников данных соревнований.

Для того, чтобы обобщить опыт проведения дистанционных спортивных мероприятий, были выбраны следующие мероприятия:

1) Дистанционные соревнования по ОПФ, многоборью и футболу среди юношей и девушек разных возрастных групп, проводимых муниципальными спортивными школами г. Санкт-Петербурга (ГБУ СШ «Выборжанин», ГБУ ДЮСШ «Лидер», ДЮШОР «Здоровье», ГКЦ ФСР ГБОУ «Балтийский берег»).

2) Дистанционные on-line соревнования по плаванию (WDC), проводимые федерацией плавания «Мастерс».

3) Дистанционные соревнования по кекусинкай каратэ, проводимые МАУДО «Детско-юношеский центр «Юниор» (МАУ ДО ДЮЦ «Юниор»).

Всего было проанализировано 9 мероприятий, проведенных в интернет-среде в 2020/2021 учебном году. Целью данных мероприятий являлось определение сильнейших участников и поддержка мотивации к ведению регулярной тренировочной деятельности в условиях пандемии, то есть, фактически, мероприятия носили стимулирующий характер.

Анкетирование проводилось с помощью специально подготовленной анкеты среди 48 человек, из которых 29 любителей видов спорта, 11 участников и 8 тренеров.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Классические, то есть проводимые на реальных спортивных объектах, и дистанционные спортивные соревнования, в 2020-2021 году потеряли большую часть различий. Дистанционные спортивные мероприятия прочно вошли в жизнь и трудовую деятельность работников физической культуры и спорта, от учителей физической культуры в школах до профессиональных промоутеров или организаторов футбольных матчей [2].

При этом оба вида соревнований носили официальный характер, то есть соблюдали ряд обязательных требований [5]:

1) Были включены в официальный спортивный календарь, то есть утверждены в заблаговременно принятом спортивными организациями (обычно на год вперед) перечне соревнований с указанием сроков, масштаба и

назначения.

2) Организовывались согласно официальному положению о соревновании – четко оформленному нормативному документу, в котором в соответствии с конкретным назначением соревнования определяется состав его участников, порядок их допуска и выступлений, конкретизируются регламент и критерии определения исхода соревнования, другие стороны и условия его организации.

3) Проводились в соответствии с правилами соревнований, официально действующими в видах спорта, и обеспечивается квалифицированным спортивным судейством. При этом для дистанционных соревнований учитывалась их электронная специфика.

В современной научной литературе российскими исследователями Новосёловым М.А. и Скаржинской Е.Н. дано следующее определение дистанционных спортивных мероприятий:

«Дистанционные спортивные мероприятия – спортивные мероприятия, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии спортсменов с другими субъектами спортивных мероприятий и базами данных» [6].

Из определения следует, что при проведении дистанционных спортивных соревнований местом проведения дистанционного спортивного соревнования является место нахождения организатора независимо от места нахождения спортсменов и других субъектов спортивных мероприятий. При этом такое мероприятие может обладать всеми необходимыми атрибутами маркетингового продукта [3].

Следовательно, основным отличием дистанционных спортивных мероприятий является использование информационно-телекоммуникационных технологий для взаимодействия организаторов, участников соревнования, спортивных судей и зрителей. Как показал анализ мероприятий, дистанционные соревнования проводятся в соответствии со следующим алгоритмом (рисунок 1).

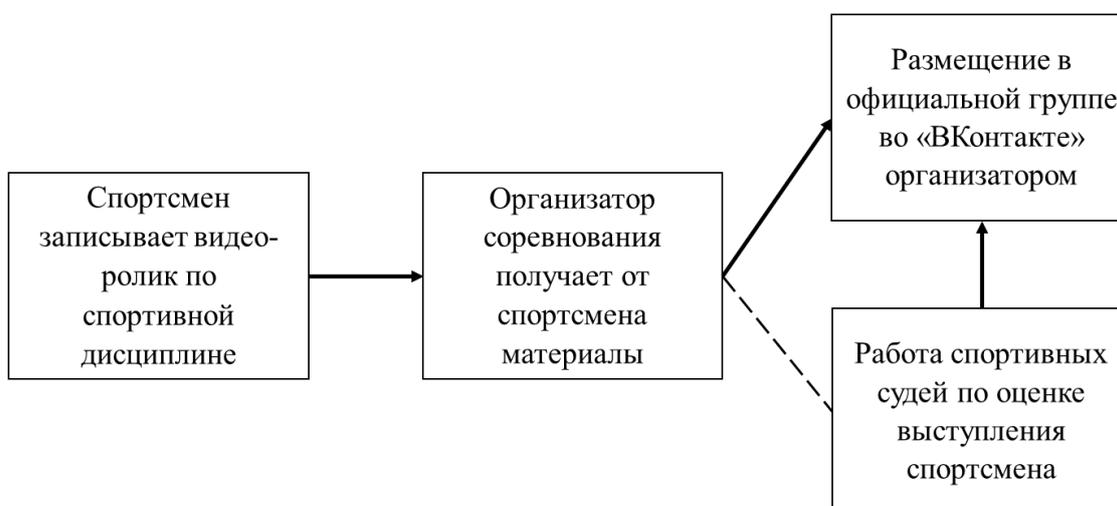


Рисунок 1 – Алгоритм проведения дистанционного спортивного соревнования в социальные сети «ВКонтакте» (составлено автором)

Преимущества спортивных мероприятий в дистанционном формате были выявлены в ходе анкетирования участников, зрителей и тренеров:

1) У многих спортсменов нет возможности приехать в то или иное место для участия в соревнованиях, кто-то никогда не принимал участие в официальных стартах, потому что считал уровень своей подготовленности недостаточно высоким. Данный аргумент активно используется для любительских спортивных соревнований.

2) Дистанционные соревнования позволяют расширить количество участников соревнования благодаря дистанционному формату и Интернету, сделать их более массовыми.

3) Оценить физическую и спортивную подготовку участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

4) Значительно снизить затраты на организацию и проведение мероприятий в следствии экономии на аренде спортивного объекта, техническом и организационном сопровождении соревнования.

5) Использовать видео- и фото-материалы для дальнейшего продвижения мероприятия, вида спорта, отдельных участников и организаторов соревнования.

Анкетирование показало, что отношение к дистанционным соревнованиям у разных категорий (участников, тренеров, зрителей) несколько различается (рисунок 2).

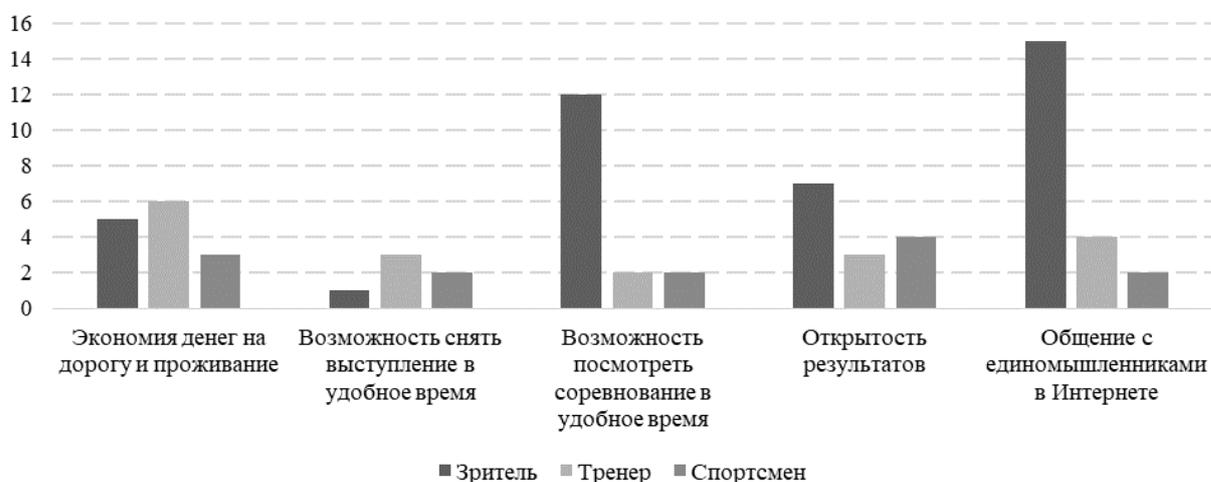


Рисунок 2 – Преимущества проведения дистанционных спортивных соревнований по результатам опроса, n = 48 чел.

Однако, существует противоположное мнение о том, что проведение дистанционных соревнований в социальных сетях вынужденная мера, вызванная карантином, и организаторы соревнований должны вернуться к привычному режиму работу сразу после снятия основных ограничений. В качестве аргументов против дистанционных мероприятий приводятся следующие тезисы:

1) Дистанционные соревнования проводятся в сети Интернет, с применением гаджетов и социальных сетей. Задача спорта на данный момент –

«вытянуть» молодое поколение из виртуальной реальности, показать прелести двигательной активности, спорта, живого общения.

2) Выполнение соревновательных упражнений на видео или фото создает иллюзию несерьезности и легкости соревновательного процесса, а, как следствие, снижают мотивацию у спортсменов к подготовке в подобных мероприятиях.

3) Сложность судейства подобных соревнований. При судействе уже снятых видео-материалов спортивный судья должен ориентироваться на ограниченное количество показателей, он не может оценить и рассмотреть ситуацию с разных сторон. При on-line судействе по zoom или иным средствам связи качество изображения и скорость передачи данных могут осложнить объективную оценку картинки.

4) Зрители и болельщики, следящие за дистанционными соревнованиями, теряют эффект вовлеченности и эмоциональной заинтересованности, сопереживания соперникам. Фактически, просмотр материалов в социальных сетях, даже если там представлены их любимые спортсмены, по накалу эмоций и сопереживания значительно ниже даже повторной трансляции соревнования по телевизору. От этого может страдать численность аудитории соревнований и, как следствие, возможности коммерциализации.

Недостатки проведения соревнований по мнению опрошенных представлены ниже (рисунок 3).

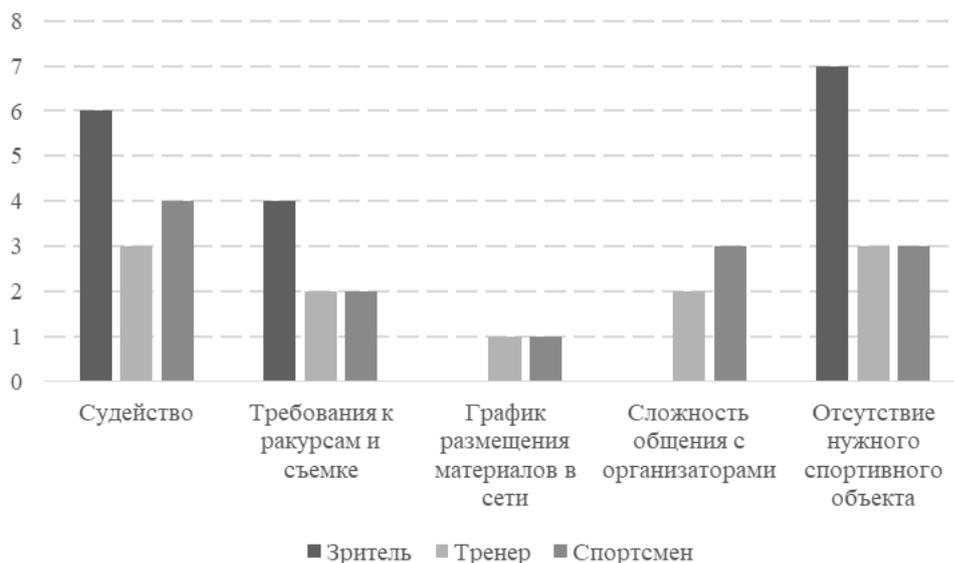


Рисунок 3 – Недостатки проведения дистанционных соревнований по результатам опроса, n = 48 чел.

**Заключение.** Обобщение практического опыта проведения дистанционных соревнований позволяет выделить следующие преимущества:

- оперативные (преодоление пространства и времени);
- информационные (доступность получения информации из сети Интернет);
- вариационные (возможность самоопределения в выборе предлагаемых соревнований);
- коммуникационные (оперативность взаимодействия участников проекта,

возможность участия в соревнованиях учащихся, не принимавших участие в очных вариантах);

- психологические (более комфортные условия для самовыражения, снятие психологических барьеров очного общения, работа по участию в соревнованиях в удобном для участников режиме);

- экономические (уменьшение затрат за счет экономии транспортных расходов, использования помещений, исключение «бумажных» носителей информации).

Кроме этого дистанционные соревнования позволяют спортсменам принять участие во множестве on-line соревнований. Мероприятия рассчитаны на все возрастные категории участников, часто – бесплатны и погружают участника в особую спортивную информационную среду. Условно, участник заходит в социальные сети, что посмотреть спортивные материалы, а затем возвращается в «реальный мир» готовится к соревнованиям.

### **Литература.**

1. Братков К.И. Проблема развития предпринимательской деятельности в индустрии спорта в российских научных исследованиях / «Современная конкуренция», 2020, т. 14. № 2 (78). – С. 115-119.

2. Братков К.И. Тенденции развития киберспортивных школ в России / В сборнике: Компьютерный спорт (киберспорт): состояние и перспективы развития. Межрегиональная научно-практическая конференция. Под ред. М.А.Новоселова. Москва, 2020. С. 21-26.

3. Гореликов В.А., Братков К.И. Маркетинговые продукты в спорте как инструменты конкурентной борьбы в индустрии спорта / Современная конкуренция. 2020. Т. 14. № 4 (80). С. 25-39.

4. Леднев В.А. Предпринимательство в спорте: необходимо развивать клубную систему / Современная конкуренция. 2020. Т. 14. № 1 (77). С. 106-117.

5. Малыгин А.В. Маркетинг спортивного события: анализ ключевых характеристик и типовых маркетинговых функций / Современная конкуренция. 2017. Т. 11. № 6 (66). – С. 52-62.

6. Новосёлов М.А. Скаржинская Е.Н. Дистанционные спортивные мероприятия (обоснование понятийного блока) / «Теория и практика физической культуры», Москва, 2017, №12. – С. 88.

7. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта / Теория и практика физической культуры, 2020, № 9. – С. 102-104.

УКД 796.01

## ВЛИЯНИЕ ГОСУДАРСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

**Алёна Вячеславовна Скакунова**

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Краснодар*

**Вероника Евгеньевна Кузнецова**

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Краснодар,  
ФГБОУВО Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар*

## THE INFLUENCE OF THE STATE ON THE PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

**Alyona Vyacheslavovna Skakunova**

*Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, Russia*

**Veronika Evgenievna Kuznetsova**

*Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar,  
Kuban State Medical University, Krasnodar*

**Аннотация.** В современном мире физическое воспитание населения стало играть важную роль в результате перехода человека от физической работы к интеллектуальной. Поэтому государство старается поддерживать население в сфере здорового образа жизни. Оно мотивирует граждан, используя такие методы, как пропаганда здорового образа жизни, совершенствование материально-технической базы и др. В статье рассмотрено влияние государства на физическое воспитание населения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, государство, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

**Abstract.** In the modern world, physical education of the population has begun to play an important role as a result of a person's transition from physical work to intellectual work. Therefore, states are trying to support the population in the field of a healthy lifestyle. The state motivates citizens using methods such as promoting a healthy lifestyle, improving the material and technical base, etc. The article examines the influence of the state on the physical education of the population.

**Keywords:** physical education, state, healthy lifestyle, physical culture, sport.

**Введение.** Развитие физической культуры и спорта является одной из важнейших вопросов, на которые направлена политика государства. Исходя из этого, государство определяет компетенцию органов управления, цели и задачи, основные направления политики. Развитие физической культуры и спорта реализуется в различных сферах, таких как культурная, здравоохранительная, культурная, молодёжная и др. Физическая культура и спорт выполняют различные функции государства, в том числе формирование внутреннего и внешнего образа государства.

**Методы и организация исследования.** Анализ и обобщение литературных данных по выбранной теме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До 1960 года роль государства в развитии физической культуры и спорта была номинальной. На западе государство не вмешивалось в спортивную жизнь населения. Но все изменил советский спорт. Именно советские спортсмены заняли ведущие позиции во многих видах спорта благодаря поддержке со стороны государства. Из-за этого многие страны, такие как, Германия, Франция и др. начали пересматривать своё отношение к развитию культуры и спорта.

Анализируя зарубежное законодательство, можно сделать вывод, что в странах Европы сложилось две организационные модели участия государства в сфере физической культуры и спорта: модель «вмешательства» и «невмешательства»

Модель «вмешательства» государства в сферу физической культуры и спорта принята в таких странах как Португалия, Франция, Италия, Испания и др. Она основана на том, что спорт очень значим для национальной и культурной идентичности. Из-за этого государство должно задавать критерии организации в сфере физической культуры и спорта.

Модель «невмешательства» государства с сферу физической культуры и спорта распространена в таких странах как США, Австрия, Германия, Швейцария, Норвегия и др. Согласно этой модели, в сфере спорта признаётся автономия, а регулирование деятельности субъектов спорта происходит на основе норм спортивных организаций. Всё это влечёт за собой большую свободу спортивных организаций. Но эта модель не исключает отсутствие механизмов правового регулирования спорта. В сравнении с моделью «невмешательства», в данной модели правовые нормы требовательны в меньшей степени.

В качестве примера модели «невмешательства» можно рассмотреть США. Здесь государство не оказывает финансовой поддержки, но поддерживает и поощряет развитие в сфере физической культуры и спорта. Государство занимается созданием оздоровительных центров, спортивных сооружений, формирует структуры по подготовке спортсменов высокого уровня. Тем самым государство стимулирует развитие физической культуры и спорта.

Модель «невмешательства» более гибкая, потому что позволяет каждому приспособиться к появлению новых направлений в спорте. Гибкость модели «вмешательства» является более правомерной. Так, политика «вмешательства» придерживается Россия, что можно заметить по широкой сети государственных органов в сфере культуры и спорта, которые включают в себя органы государственной власти и негосударственные организации [1].

Развитие физического воспитания является одной из основополагающих доктрин Российской Федерации. Вводятся различного вида меры для поддержки здоровья населения. Также нужно взять во внимание военно-патриотическое воспитание граждан, потому что оно является важной частью физического воспитания граждан.

Основными причинами поддержки государства населения в области физического воспитания являются ухудшение здоровья и физической подготовленности граждан, отсутствие отбора и подготовки спортивного

резерва для сборных команд.

В Российской Федерации имеются специальные программы, например, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который позволяет проверить свою физическую подготовку всем желающим. А также программа ГТО даёт преимущество школьникам при поступлении в высшие учебные заведения [4].

Рассматривая студентов, можно отметить, что формирование здорового образа жизни зависит не только от государственной политики, но и от множества других факторов, например, отсутствие вредных привычек, правильный распорядок дня и режим отдыха, личную гигиену, активность, правильное питание.

Для человека очень важно выполнять различные физические упражнения, ведь благодаря им улучшается обмен веществ, эффективно выводятся продукты распада из организма, начинает лучше функционировать сердечно-сосудистая, дыхательная и др. функции организма человека [2,3]

**Выводы.** Таким образом, различают две модели поведения, от которых зависит будет ли вмешиваться государство в сферу спорта. Обеспечение развития физической культуры и спорта является важной задачей Российской Федерации. Различные органы помогают в развитии физической культуры и спорта и в поддержании и улучшении здорового образа жизни населения. Формирование физического воспитания у школьников и студентов является социально-значимой задачей, которую государство старается решить.

### Литература

1. Журавлев М. А. Влияние государства на физическое воспитание населения // SCI-ARTICLE. – 2021. [Электронный ресурс]. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1622770259> (дата обращения: 12.10.2021).
2. Наумочкина Д.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности //В сборнике: Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях материалы IV Международной научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2019. С. 11-12.
3. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 201-203.
4. Чельдиев Заурбек Русланович, Дзапаров Вячеслав Хаматканович Развитие физической культуры и спорта - важнейшая социально-значимая задача государства // Балканско научно обозрение. 2019. №3 (5). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-vazhneyshaya-sotsialno-znachimaya-zadacha-gosudarstva> (дата обращения: 12.10.2021).

УДК 796/799

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ: СРАВНЕНИЕ УСТРОЙСТВА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В США И РОССИИ

*Григорий Андреевич Таскаев*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

## PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN RUSSIA

*Grigory Andreevich Taskaev*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация:** студенческий спорт в Российской Федерации в самом начале своего пути, ему есть куда расти, есть, где развиваться, и в настоящее время множество по-настоящему активных и заряженных людей по всей стране искренне стремятся сделать его лучше и реализовать весь его потенциал.

**Ключевые слова:** спорт, студенческий, государство, спортсмены, спортивные лиги, стадионы, тренеры, потенциал.

**Abstract.** student sports in Russian Federation is at the very beginning of its path, it has room to grow, there is room to develop. At present, many truly active and energized people throughout the country sincerely strive to make it better and realize its full potential.

**Keywords:** sports, student sports, the state, athletes, sports leagues, stadiums, coaches, potential.

**Введение.** Российский студенческий спорт находится в самом начале своего пути. Да, Российский студенческий спортивный союз (далее – РССС) был образован в далеком 1993 году, когда в нашей стране зарождалось, по сути, все, но активно функционировать данная организация начала уже в XXI веке. Также сейчас активно развиваются студенческие спортивные лиги, среди них особо хочется отметить Ассоциацию студенческого баскетбола и Национальную студенческую футбольную лигу, которые за последние годы прогрессируют с невероятной скоростью, причем прогрессируют во всем: в привлечении спонсоров и партнеров, в качестве телевизионных трансляций, в уровне игры команд. С нового года неплохо развивается и Студенческая хоккейная лига, хотя недочетов все-таки хватает и по уровню профессионализма лига не дотягивает до указанных выше. Существуют и каждый год появляются новые организации, которые работают со студенческими спортивными клубами, развивая массовый студенческий спорт. И все крупные организации и лиги, которые известны уже по всей стране, функционируют меньше 15 лет, а активно функционируют и того меньше. Это показывает, что студенческий спорт в нашей стране только начинает развиваться и делает это очень быстро. В своей статье я разберу дальнейшие перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации, а также сравню модель развития студенческого спорта в нашей стране и в Соединенных

Штатах Америки (далее – США).

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение и обобщение. Для осознания перспектив такой отрасли, как спорт среди студентов, нужно в первую очередь понять на каком этапе развития находится данное ответвление российского спорта. Очень часто студенческий спорт в РФ судят по универсиадам, различным мировым/европейским спортивным играм и чемпионатам среди студентов, но делать этого не стоит. За сборную России на Универсиадах и подобных соревнованиях, выступают профессиональные спортсмены, которые «учатся» в каком-либо вузе. Никакого отношения к студенческому спорту, о котором идет речь в данной статье, эти ребята не имеют. Итак, как и было сказано ранее, студенческий спорт в России (не берем дореволюционный период и советское время) долгое время пребывал в «забытье»: до начала XXI века проводились соревнования среди университетов, колледжей по всей стране, но ни о какой массовости, масштабном освещении мероприятий, болельщиках говорить не приходилось. Многие студенческие команды по футболу, баскетболу и другим видам спорта участвовали в любительских соревнованиях. В определенный момент – в начале XX века Государство обеспокоилось недостаточной вовлеченностью студентов в спорт, после чего студенческий спорт получил определенный толчок: стали выдаваться гранты на создание студенческих лиг и соревнований, кто-то заручился поддержкой федераций, а кто-то непосредственно государства. Начали создаваться лиги, проводиться чемпионаты и кубки. Весь этот процесс занял, наверное, лет 10: в 2007 была образована АСБ, в 2011 – МСХЛ (Московская студенческая хоккейная лига), в 2012 – НСФЛ, а остальные крупные спортивные организации и то позже. Из этого можно промежуточный вывод: студенческий спорт в России не то что в начале своего пути, он только родился. Да, у нас есть примеры организации студенческих спортивных мероприятий в СССР, но все-таки специалисты, которые сейчас трудятся в спортивной индустрии, работая со студентами, «смотрят на запад», стараясь перенимать Европейский опыт и само собой Американский.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Главной особенностью отечественного студспорта является любительский характер. И дело тут в первую очередь не в лигах и организациях, а в самих вузах: ректоры и другие главы университетов, институтов, академий не рассматривают спорт как важную часть образовательного процесса студентов, в целом, как и государство. Несомненно, руководству вузов важно, чтобы их обучающиеся занимались спортом: в университетах организуются секции, сборные, строятся бассейны и тренажерные залы. Все это, несомненно, дает возможность учащимся во время своего пребывания в вузе заниматься спортом и поддерживать свое здоровье, но речь немного о другом. Можно также отметить, что есть отдельные университеты, которые нацелены на развитие спорта, например, Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина, ректор которого не жалеет средств на развитие спорта и привлечение игроков в сборные. В 2020 году для студенческой хоккейной команды «Держава» была построена собственная

ледовая арена, а в этом году начнется реставрация футбольного поля. Но такие случаи можно пересчитать по пальцам.

Студенческий спорт в США – это не просто спорт, это образ жизни! И это не пустые слова. Это три дивизиона, в каждый из которых входит более 300 вузов со всей Америки, 1000 вузов, которые не просто уделяют внимание спорту, а развивают спортсменов, давая им путевку во взрослую жизнь. В двух первых дивизионах в каждом университете есть спортивные стипендии, которые покрывают всю сумму, которую должен заплатить спортсмен за обучение, а также сумму за проживание и еду на территории университета. Но и это еще не все, у большинства университетов есть свои спортивные площадки и стадионы, на которых десятки тысяч мест. NCAA получают колоссальные деньги, которые зарабатываются на телетрансляциях и рекламе. 850 миллионов долларов в год, притом, что организация считается некоммерческой. И это я еще опустил ассоциацию колледжей, которая находится на уровне второго дивизиона ведущей студенческой спортивной ассоциации США. Стоит сказать и о посещаемости студенческих соревнований с Америке – все стадионы, будь то 500 человек или 10 тысяч практически всегда заполнены, ну а из матчей между сильнейшими университетами делаются невероятные шоу, которым позавидуют даже ивент-менеджеры профессиональных спортивных лиг США. И самое важное, что от вида спорта это никак не зависит: студенческий баскетбол, футбол, плавание, да даже гольф, – всё собирает полные трибуны. Важно отметить, что все начинается со школьного спорта, который развит ничуть не хуже студенческого: практически у каждой школы есть свои команды по всем ведущим видам спорта в США, и «звездочки» здесь практически никогда не теряются. А студенческий спорт делает из них профессионалов и дает путевку во взрослую жизнь.

**Выводы.** Возможно, в России всё это просто не нужно, ведь в нашей стране существуют спортивные школы, готовящие отличных выпускников, которые потом и становятся профессионалами. Да и в целом вряд ли можно назвать нашу страну спортивной державой, как нам пытаются постоянно навязать СМИ. Да, у нас есть сильные тренеры и сильные менеджеры, но их немного, а самое важное, что сама система российского спорта не вызывает доверия. Тренеры и руководители в спортивных школах, которые берут взятки, советское воспитание большинства тренеров, главными постулатом которого является: «чем сильнее наорать и чем больше нагрузить, тем сильнее и мотивированнее будет спортсмен», а также полное отсутствие школьного спорта (спорт в общеобразовательных школах). Поэтому в нашей стране теряется очень много талантов, которые «могли бы», но им просто не дали возможности такой возможности (общеобразовательные школы), или у их родителей не хватило денег (спортивные школы). А поступая в университет, за который львиная доля ребят платят огромные для нашей страны деньги, у них просто не остается шансов заниматься спортом на высоком уровне, из-за отсутствия квалифицированных тренеров, квалифицированной спортивной подготовки, да и груз заплаченных за обучение денег тоже давит.

Студенческий спорт в России идет по своему пути, не равняясь на кого-

либо. Да, в США студенческий спорт – это один из способов заработка и подготовки профессиональных спортсменов, у нас же спорт для студентов – это хобби, которым ребята занимаются для своего удовольствия. Возможно, руководство наших вузов просто не оставляет выбора, а, возможно, нет спроса. Также студенческий спорт – это неплохая подготовительная площадка для спортивных менеджеров и специалистов в области спорта, этого отрицать нельзя. В целом, спорту среди студентов в России есть куда расти, есть, где развиваться, и в настоящее время множество по-настоящему активных и заряженных людей по всей стране искренне стремятся сделать его лучше и реализовать весь его потенциал, что не менее важно.

### **Литература:**

1. Воробьев А.И., Гончарова Н.Ю., Гуреева Е.А., Кыласов А.В. Развитие студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни как фактора управления процессами жизнеобеспечения РФ, Москва, 2016.

2. Гуреева Е.А., Задворный А.С. Анализ развития студенческого спорта в разрезе субъектов РФ // Экономика и предпринимательство. 2016. № 11-2 (76). С. 258-261.

3. Гуреева Е.А., Гончарова Н.Ю., Кыласов А.В. База данных "Развитие студенческого спорта в регионах РФ", Москва, 2017 URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/alexskryagin/790736.html>

4. Официальный сайт студенческого спорта. Код доступа URL: <http://studsport.ru/> (дата обращения 10.10.2021г.)

**СОВРЕМЕННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ РЕПУТАЦИОННОГО  
МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ СПОРТА**

*Алексей Игоревич Шарахов*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Россия, Москва*

**MODERN TOOLS OF REPUTATION MARKETING  
IN THE FIELD OF SPORTS**

*Aleksei Igorevich Sharakhov*

*Plekhanov Russian University of Economics,  
Moscow, Russia*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу актуальных и эффективных инструментов репутационного маркетинга в сфере спорта. В условиях неопределенности внешней среды спортивных организаций и высоких политико-правовых рисков роль и значение репутационного маркетинга увеличиваются. В исследовании рассмотрены возможности инструментов репутационного маркетинга для создания конкурентных преимуществ. Автор приходит к выводу о том, что в спортивной сфере наиболее эффективным инструментом является деловая репутация, которая является важным конкурентным преимуществом как спортивных организаций, так и спортивных товаров и личных брендов.

**Ключевые слова:** имидж бренда; инструменты маркетинга; репутационный маркетинг; репутация бизнеса; эффективность маркетинга.

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of relevant and effective reputation marketing tools in the field of sports. In conditions of uncertainty of the external environment of sports organizations and high political and legal risks, the role and importance of reputation marketing are increasing. The study examines the possibilities of reputation marketing tools to create competitive advantages. The author comes to the conclusion that in the sports field, the most effective tool is business reputation, which is an important competitive advantage of both sports organizations and sporting goods and personal brands.

**Keywords:** brand image; marketing tools; reputation marketing; business reputation; marketing effectiveness.

**Введение.** Изменение глобальной среды и политико-правовой ситуации оказали существенное влияние на маркетинговую деятельность в спортивной сфере. Основным фактором воздействия стала пандемия коронавируса, в результате которой многие спортивные мероприятия были отменены или проходили без участия зрителей (наиболее яркий пример – олимпиада в Токио, проходившая при пустых стадионах). При этом, изменение двигательной активности людей в результате дистанционной работы и других ограничений социальной деятельности привели к изменению в структуре спроса на спортивные товары. Данные обстоятельства в своей совокупности повлияли на

актуальность и эффективность инструментов репутационного маркетинга.

Цель исследования состоит в определении наиболее актуальных инструментов репутационного маркетинга в условиях динамично меняющейся внешней среды.

**Методы и организация исследования.** Методология исследования построена на научно-практических положениях репутационного маркетинга. Основной аспект исследования – актуализация инструментов репутационного маркетинга под воздействием внешней среды. В ходе исследования были применены такие методы, как анализ, синтез, абстрагирование, восхождение от абстрактного к конкретному, метод анализа источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В сфере спорта в настоящее время сложилась маркетинговая концепция, отражающая закономерности продвижения товаров и услуг, непосредственно связанных со спортивной деятельностью. Ю. Г. Буян пишет, что «спортивный маркетинг является подвидом маркетинга, который фокусируется как на продвижении спортивных мероприятий и команд, так и на продвижении других продуктов и услуг через спортивные мероприятия и спортивные команды» [1, с. 120]. Вслед за разработкой базовых положений о спортивном маркетинге возникли отдельные частные теории, находящие применение на практике. Особого внимания заслуживает репутационный маркетинг, значимость которого планомерно возрастает.

Репутационный маркетинг опирается на базовое понятие репутации, которое развивается путем применения ряда маркетинговых инструментов, многие из которых в данной плоскости носят комплексный, интегративный характер. Базовое понятие инструментов маркетинга, как правило, предполагает выделение товарных, ценовых, сбытовых и коммуникативных групп инструментов. Репутационный же маркетинг в качестве инструментация имеет брендинг, социальный PR, социальную рекламу. Особое значение имеет деловая репутация, которую можно рассматривать в качестве сложносоставного инструмента. Следует различать укрепление репутации на подъеме и в кризисных ситуациях. Так, А. В. Иванов пишет о возможности организации успешной PR-акции на волне репутационного кризиса [5, с. 238].

Деловая репутация в спорте имеет преимущественное значение, поскольку она отражает динамику представлений потребителей в условиях трансформации отношения к спорту и изменениях глобальной ситуации. Отметим, что понятие деловой репутации должно применяться в связи с видами спортивного маркетинга. Исследователь А. Д. Вайман выделяет следующие составляющие спортивного маркетинга: маркетинг спорта (продвижение спортивных мероприятий); маркетинг через спорт (продвижение товаров и услуг через спорт); массовый спортивный маркетинг (популяризация спорта) [2, с. 86].

Деловая репутация спортивной команды существенно различается от репутации бренда. Пандемия коронавируса существенно сказалась на деловой репутации в спорте в отношении спортивных команд, клубов, организаторов спортивных мероприятий. Ключевое значение приобрело соблюдение

социальных ограничений. Многие команды вынуждены выступать на пустых стадионах, и сохранение маркетинговых позиций во-многом зависит от сложившейся деловой репутации. В отношении брендов ситуация более неоднородна и дифференцирована. Деловая репутация брендов укрепляется посредством развития концепции социальной ответственности. Одним из наиболее показательных примеров трансформации маркетинговой политики и сохранения деловой репутации является компания Nike, которая в условиях массового закрытия магазинов практически полностью перешла на электронную торговлю. Также Nike проводит социально ответственную политику с целью укрепления своих деловых качеств в глазах потребителей. Компания разработала защитные экраны и линзы для респираторов с целью поддержки медицинских работников. Помимо этого, компания транслирует онлайн-тренировки и пожертвовала более 140 тысяч единиц одежды нуждающимся. С. Н. Скорыходов верно отмечает, что «стратегия маркетинга в спорте - это не только ориентация на эффективное удовлетворение спроса и конкурентоспособное пребывание на рынке (экономический аспект), но и на интересы (социальный аспект) конкретных целевых групп индустрии спорта» [6, с. 35]. В этой связи, социально ответственная политика компании является наиболее действенным средством укрепления деловой репутации.

**Выводы.** Деловая репутация является одним из наиболее значимых инструментов репутационного маркетинга. Наиболее эффективным средством укрепления деловой репутации является развитие социальной ответственности компаний, клубов и команд. Как деловая репутация, так и социальная ответственность формируются средствами репутационного маркетинга.

### Литература

1. Буян, Ю.Г. Маркетинг в спорте / Ю.Г. Буян // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. - №5-1 (63). – С. 120-122.
2. Вайман, А.Д. Использование инструментов маркетинга в спорте / А.Д. Вайман // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2019. - №11-1 (57). – С. 85-87.
3. Все не так плохо: почему Nike так легко переживает пандемию и кризис // РБК.ру. – URL: <https://pro.rbc.ru/demo/5e82025b9a7947cad8dc649f> (дата обращения 15.10.2021).
4. Гуреева Е.А. Маркетинговые программы как составляющая часть социально-экономической эффективности мегаспортивных мероприятий // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. 2014. № 41. С. 467-472.
5. Иванов, А.В. Особенности коммуникаций в компании в период репутационного кризиса / А.В. Иванов // Инновации и инвестиции. – 2013. - №1. – С. 235-238.
6. Скорыходов, С.Н. Активация социального маркетинга в индустрии спорта / С.Н. Скорыходов // Теория и практика физической культуры. – 2020. - №4. – С. 35-36.

**КЛЮЧЕВЫЕ ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕБРЕНДИНГОВ В  
СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Александр Сергеевич Штракс*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия,  
Москва*

**PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN RUSSIA**

*Aleksander Sergeevich Shtrax*

*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**Аннотация.** В настоящее время в мировом спорте брендинг играет ключевую роль в развитии команд. Чаще всего, работа с брендом оказывает положительную динамику по всем направлениям работы клуба. В данной статье описываются цели проведения ребрендингов, а также их влияние на образ спортивных организаций.

**Ключевые слова:** спорт, брендинг, ребрендинг, спортивные клубы, спортивные организации, мерчендайзинг, имидж.

**Abstract.** Currently, in global sports, branding plays a key role in the development of teams. According to many sources, any work with the brand has a positive dynamic in all areas of the club's work. This article describes the goals of rebranding, as well as their impact on the image of sports organizations.

**Keywords:** sports, branding, rebranding, sports clubs, sports organizations, merchandising, image.

**Введение.** В современном мире спортивный брендинг включает в себя элементы, которые помогают выделяться не только во время соревнований, но и в digital-пространстве. Для спортивных организаций проведение ребрендинга — возможность для привлечения новой аудитории, спонсоров, для создания новой линейки атрибутики, а также для повышения интереса к клубу со стороны СМИ. Эти факторы положительно отражаются на коммерческих показателях клубов.

**Методы и организация исследования.** При написании статьи использовались такие методы научного познания, как анализ, синтез, сравнение и обобщение. Основой любого, даже не спортивного бренда является товарная марка. Тенденции показывают, что чем проще лого — тем легче запомнить, поэтому ребрендинг начинается с него. Эмблема клуба часто используется в медиа-пространстве, важнейшей задачей становится подгонка логотипа под все возможные масштабы. Это позволяет клубам качественно использовать логотип как в социальных сетях, так и при выпуске клубного мерчендайзинга.

Помимо работы с логотипом, проводится разработка клубной айдентики, которая даёт шанс выделяться на фоне других. В неё входят: подбор специальной цветовой палитры, подготовка шрифтов и леттеринга, паттерны, использующиеся в SMM и на различных носителях, и, конечно же, комплекты форм. Однако, не всегда ограничиваются приведёнными примерами, и работа

ведётся по всем возможным элементам стиля организации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 21 веке ребрендинг — вынужденная мера, обусловлено это тем, что тренды на рынке спорта быстро меняются, некоторым клубам приходится идти на столь сложный шаг, чтобы держать марку. Главными инициаторами ребрендингов выступают маркетологи, чья задача привлечь как можно больше зрителей и спонсоров, при этом не забывая о внимании со стороны СМИ.

Основная цель обновления бренда — улучшение финансовых показателей. Как уже было сказано выше, обновление айдентики привлекает зрителей на трибуны, повышая продажи билетов и абонементов. Вливания новых спонсоров позволяют клубам больше тратить на развитие внутренних мощностей. При грамотной системе ребрендинг может положительно повлиять на клубные магазины; появляется новый ассортимент для болельщиков.

**Выводы.** Для российского спорта проведение ребрендингов очень важно, особенно в условиях конкурентной среды. С развитием индустрии развлечений становится сложнее удерживать новых потребителей, поэтому многим спортивным организациям необходимо проводить данные мероприятия, чтобы добиваться коммерческих и экономических успехов.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Билюк А.А., Гончарова Н.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОГО ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ SMM ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ОНЛАЙН ФИТНЕС-УСЛУГ Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Экономика. 2019. № 2. С. 45-55.
3. Гуреева Е.А. Влияние спортивных событий на формирование имиджа и бренда региона // В книге: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА, ТУРИЗМА И СПОРТА. сборник статей. Российский Экономический университет имени Г.В. Плеханова. Уфа, 2018. С. 26-29.
4. Долгих Ульяна Олеговна Спортивный брендинг как механизм реализации территориального бренда // Скиф. 2017. №14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-brending-kak-mehanizm-realizatsii-territorialnogo-brenda> (дата обращения: 15.02.2021).
5. Кыласов А.В., Гуреева Е.А. Система комплексного управления субъектами индустрии спорта // Плехановский научный бюллетень. 2017. № 2 (12). С. 120-125.
6. Наталия Кожина «Спортивный брендинг как инструмент формирования современного имиджа России за рубежом» [Электронный ресурс] / Н. Кожина. – Режим доступа: <http://pandia.ru/text/77/191/16831.php> (дата обращения: 15.02.2021)

Научное издание

СПОРТИВНАЯ НАУКА. ИННОВАЦИИ  
В ОБРАЗОВАНИИ

Материалы студенческой научно-практической конференции

8 декабря 2021 г.

Подписано в печать 10.12.2021. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 34,25. Уч.-изд. л. 45,01. Тираж 30 экз.

Заказ

ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова».

117997, Москва, Стремянный пер., 36.

Напечатано в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова».

117997, Москва, Стремянный пер., 36

ISBN 978-5-7307-1849-4



9 7 8 5 7 3 0 7 1 8 4 9 4



ISBN 978-5-7307-1849-4



9 785730 718494